MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2017/01

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA
HUNGARIAN COACHING ASSOCIATION

Gallov Rezső MOB Média Életmű-díjas

Kulcsár Krisztián a MOB új elnöke

Sportigazgató a MET-ben
Csabai Edvin ismét kulcsszerepben dolgozhat

Hogyan indították el a magyarok Amerika legnagyszerűbb korszakát a futópályákon?
Rich Elliott (fordította Borka Gyula)

MOB MÉDIA ÉLETMŰ-DÍJAT KAPOTT GALLOV REZSŐ

Eddig a hivatalos közlemény. Gallov Rezső biztosan megérdemelte a díjat, a díjakat. És minden díjat és elismerést megérdemelne, ami csak a sportban létezik. Én 1966 óta ismerem „*Rudit*”. A TF-en frissen végzett, kezdő labdarúgó edzőként kerültem a KSI-be, ahol ő már rutinos, elismert vízilabda edzőként tevékenykedett. Néhány név az akkori csapatából: Sudár Attila, Magas István, Koller Ákos, Fekete Szilveszter…Bármilyen edzői megbeszélés volt a KSI-ben, Kocsis Mihály – Miska bácsi – a KSI akkori, legendás, sajnos méltatlanul elfelejtett igazgatója az edzők előtt követendő példaként mindig Rudit hozta fel.

Nála elkötelezettebb és hozzáértőbb vezető aligha volt a magyar sportban. Államtitkárként is névről, arcról ismert minden valamirevaló versenyzőt és edzőt. Mindenkihez volt biztató szava, megszívlelendő tanácsa, észrevétele.

Amint a hivatalos közlemény is megemlíti hosszú évekig volt ennek az újságnak, a Magyar Edzőnek a főszerkesztője. Ő csinált a folyóiratból a magyar sportvilág által elismert, magas színvonalú szakmai kiadványt. Ezen túlmenően is tevékenyen részt vett a Magyar Edzők Társasága mindennapi munkájában, mindenütt kiállt az edzőkért, az edzői munka primátusáért a magyar sport eredményességében.

Megtisztelő számomra, hogy a Magyar Edző főszerkesztőjeként az ő munkáját folytathatom.

Köpf Károly főszerkesztő

Kedves Rezső!

A Magyar Edzők Társasága és az egész magyar edzői társadalom nevében gratulálunk az elismerésedhez és a további éveidre töretlen aktivitást és jó egészséget kívánunk!

A Magyar Edzők Társasága és a Magyar Edző Folyóirat nevében:

Molnár Zoltán elnök
Köpf Károly főszerkesztő

A MOB Média Díjas, 80 éves Gallov Rezső vízilabdázói sportolói pályafutását követően vízilabdaedzőként, sportvezetőként, sportújságíróként tevékenykedett.
Az Országos Testnevelési és Sporthivatalt 1990–1996 között vezette. A Magyar Úszó Szövetség főtitkáraként a magyar csapat vezetője volt az 1972. évi Müncheni Olimpián, majd Kanadában vállalt munkát az ottani szövetség technikai igazgatójaként.
Barcelonában és Atlantában sportállamtitkárként volt tagja a magyar delegációnak, de sportújságíróként külön rovatban tudósította a Nemzeti Sportot. A Sidney-i Olimpiáig a Nemzeti Sport főmunkatársa volt. Több olimpiai témájú könyv szerzője. Hosszú évekig szerkesztette a Magyar Edző folyóiratot. Munkásságát a MOB 1999-ben Nívódíjjal, a Magyar Sportújságírók Szövetsége 2005-ben Feleki László-, 2010-ben Életműdíjjal ismerte el.

75 éves

Schmitt Pál

Május 13-án töltötte be Schmitt Pál 75. életévét. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja, a Magyar olimpiai Bizottság tiszteletbeli elnöke magalakulása óta különös figyelemmel kíséri a Magyar Edzők Társaságának tevékenységét. Rendszeresen részt vett és előadásokat tartott rendezvényeinken. Az edzőket a magyar sport mindenkori eredményessége letéteményeseinek tekinti, mindig kiállt az edzők anyagi és erkölcsi megbecsüléséért, érdekeinek érvényesítéséért. A Magyar Edzők Társaságát jelentős támogatásban részesíti.

Isten éltesse Elnök Úr!

A Magyar Edzők Társasága további sikereket kíván a nemzetközi és hazai olimpiai mozgalom értékeinek gazdagítása érdekében végzett munkájához!

Tartalom

2 MOB Média Életmű-díjat kapott Gallov Rezső

3 Születésnapi köszöntő: 75 éves Schmitt Pál

5 Elnöki üzenet: Az edzők felelősége
Molnár Zoltán

6 Sportigazgató a MET-ben. Csabai Edvin ismét kulcsszerepben dolgozhat

A Kiemelt Edző Program 2017. február 1-től átkerült a MET-hez. A komplex feladatok lebonyolítására a Magyar Edzők Társasága kapott megbízást. A teljes szakmai felelősség pedig a MET-hez újonnan kinevezett Csabai Edvin kezében összpontosul majd.

8 Edzőlegendák: Szőcs Bertalan

9 A növekedési hormon esetében atipikusnak minősített mintákkal kapcsolatos egyes tények háttere és magyarázata
Kárai Péter

2016 nyarán új fogalom jelent meg a híradásokban: atipikus minta. A növekedési hormon kapcsán gyakran idézett szakkifejezés a sportszakemberek számára is ismeretlenül hangzott. Jelen írás kísérletet tesz arra, hogy a növekedési hormon esetében atipikusnak minősített mintákkal kapcsolatos fogalmakat, tényeket, illetve nehézségeket feltárja

11 Egy régi arc a tornából: Ecseki Kálmán
Jocha Károly

13 Több siker a sportban és az életben a zene, a tánc, a stílus és az etikett segítségével
László Attila és Jegonyán Okszána

15 Ez történt! Főtitkári beszámoló

17 Edzőlegendák: Dr. Galla Ferenc

18 Ahol „Mindenki győztes!" – magyar éremeső Grazban
Füredi Marianne

A Speciális Olimpia alapelve az a meggyőződés, hogy ezek az emberek is képesek – megfelelő segítséggel – tanulni, ezáltal a társadalom aktív és hasznos tagjává válni, és ezzel párhuzamosan élvezni az élet adta örömöket – a munkában, az emberi kapcsolatokban, a szabadidős tevékenységekben, így a sportban is.

21 Egy gazdag életmű. Mindent a sportnak köszönhetek – beszélgetés Sákovicsné Dömölky Lídiával
Füredi Marianne

A vívásban is van némi szubjektivitás, léteznek „tekintélytalálatok", ezzel együtt a zsűrire sosem szabad hivatkozni, egyszerűen több tust kell adni!

24 Hogyan indították el a magyarok Amerika legnagyszerűbb korszakát a futópályákon?
Rich Elliott (fordította Borka Gyula)

„Nincs szűkségem erős emberre" mondta Iglói Mihály „Nekem egy gyors ember kell!". Tábori edzőjét idézi, aki az interval edzést forradalmasította. Iglói Mihály edzői munkája brilliáns amerikai versenyekhez vezetett …

29 Az edzőváltás lélektana
Lénárt Ágota

Az edzőváltással kapcsolatosan főbb területeket különíthetünk el, melyek az anyagi, szakmai, életkori, szociális, szervezeti keretek, magánéleti, személyiséghátteret érinti

32 A sportvezetés pedagógiai munka – beszélgetés a sport minden területét megjárt Domonkos Annával
Füredi Marianne

A gyerekeknek azt szoktam mondani, hogy ha elkezdenek sportolni, a legfontosabb a rendszeresség, mert a kihagyás megbosszulja magát. Az edzőknek pedig azt tanácsolom, hogy ne csak szakmailag foglalkozzanak a gyerekekkel, hanem az egész embert kezeljék, teremtsenek jó légkört, motiválják a kicsinyeket.

35 Edzői lehetőségek, tennivalók a Fenntartható Fejlődés érdekében
Dosek Ágoston

A cikk azokra a pedagógusi, sportvezetői feladatokra hoz példákat, amelyekben tanítványaink nevelése által hatással lehetünk környezetünk állapotára. Tehát nem edzésmódszertani tanácsokat kínálok. A gondolatmenet alapja az ENSZ által megfogalmazott „Világunk átalakítása: a fenntartható fejlődés 2030-ig szóló programja", 17 területre vonatkozó tényekkel és az ezekből fakadó célkitűzésekkel.

42 Transzplantáltak és a sport
Kiss Erzsébet

A szervátültetettek esetében olyan sportok jöhetnek számításba, ahol test a testtel nem küzd és lehetőség szerint nem is érintkezik, tehát kontaktsportok kizárva. A legnépszerűbb az atlétika, úszás, asztalitenisz, tollaslabda, tenisz, kerékpár, bowling, petanque, darts és az egyetlen csapatsportunk a röplabda.

45 Nagy – Mester – Interjú: Csík János
Jocha Károly

Ami … szomorúvá tesz: a következő években sem látom reális esélyét a számottevő előrelépésnek. Túl sok a külföldi a magyar első osztályú klubokban, s ezek kárára jobban kellene menedzselni a hazai fiatal tehetségeket.

48 A magyar kézilabda utánpótlás helyzete az Audi ETO KC utánpótlás rendszerének tükrében
Róth Kálmán

Cikkemben az Audi ETO KC utánpótlás koncepcióját, rendszerét szeretném bemutatni és egyben azt, hogyan kapcsolódik a Magyar Kézilabda Szövetség jelenlegi szervezeti formáihoz, képzési filozófiájához.

51 Nagy – Mester – Interjú: Gyerőné Fritsch Zsuzsa
Jocha Károly

Elmúltam hetven éves, most már inkább élvezni akarom az életet, ami nem jelent teljes leállást. Több idő jut a családra, a négy unokámra, és ma is vezetek tornát ovisoknak, iskolásoknak, a női tornát pedig hetente kétszer magam is végigcsinálom.

54 Integráció a judo sportban
Juhász József

Közel 20 év integrált edzés tapasztalata alapján bátran ki merem jelenteni, az a fogyatékos gyerek, aki kommunikál valamilyen szinten, képes akár minimális mozgásra, igenis alkalmas arra, hogy részt vegyen az épekkel közös edzéseken!

55 Edzőlegendák: Illovszky Rudolf

56 Tisztújítás a MOB-ban

55 Edzőlegendák: Berczik Sára

58 In Memoriam: Prof. Dr. Istvánfi Csaba

Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Az edzők felelőssége

A magyar kormány 2010-ben a sportot stratégiai ágazattá minősítette. A döntést tettek követték. Első lépésben 2011-ben az adótörvény módosításával életbe lépett a TAO támogatás. Ez öt csapatsport részére tette lehetővé, hogy a cégek, vállalkozások társasági adójából jelentős támogatás folyjék be a sportágakba. A törvény szerint ezt a támogatást elsősorban létesítmény fejlesztésre és utánpótlás-nevelésre kell fordítani. Ennek hatására gombamód szaporodtak a sportpályák, sportcsarnokok, uszodák. De jutott pénz tornatermek, öltözők felújítására, sportszerek beszerzésére is. A sportegyesületek több edzőt tudtak főállásban foglalkoztatni, többet edzőtáborozhatott az utánpótlás és végre normális szerelést is tudtak venni, nem a szülők pénzén.

Bár előfordultak a rendszerben át nem gondolt költekezések is, összességében ez a rendelkezés korábban soha nem látott mértékű pénzt juttatott az öt sportágba. Ennek mérhető eredménye az infrastruktúra fejlődésén túl a sportágakban foglalkoztatott fiatalok számának jelentős növekedése.

Második lépésben 2013-ban kormányhatározat született 16 olimpiai egyéni sportág kiemelt támogatására. Azóta ezek száma 18-ra bővült. Nagyságrendekkel nagyobb költségvetéssel gazdálkodhatnak ezek a sportágak a korábbi időszakokhoz képest. Természetesen a sportágaknak fejlesztési programot kellett letenniük, amelyben hosszú távra meghatározták fejlesztési céljaikat, stratégiájukat. A kormány célja azon túl, hogy ezekben a sportágakban is történjen meg az infrastruktúra-fejlesztés és növekedjen a sportolói létszám, a magyar sport nemzetközi (olimpiai) eredményességének fenntartása és fejlesztése is volt.

Ezekhez az intézkedésekhez kapcsolódott a 2014-ben létrehozott Kiemelt Edző Program, amely állami forrásból lehetővé tette, hogy a program bevezetésekor 154, ma már több mint kétszáz edző részesüljön hazai viszonylatban kiemelt bérezésben. Ez a kétszáz edző a magyar edzői társadalom krémjét jelenti. A program szándéka az is volt, hogy a kiváló magyar edzők ne szerződjenek külföldre, s akik külföldön dolgoztak, azoknak megérje hazajönni. A programot az induláskor a MOB gondozta, 2017. február 1-től a Magyar Edzők Társasága viszi tovább.

Az állam tehát – amint azt a támogatások mértéke is bizonyítja – komolyan vette a sport stratégiai ágazattá minősítését. A felelősség, hogy ez a támogatás hatékonyan és eredményesen kerüljön felhasználásra, a sportvezetőké és elsősorban az edzőké. Végül is a pénz a „*végső felhasználóknál*", az edzőknél és a sportolóknál „*landol*". Hogy a megnövekedett lehetőség a megnövekedett eredményességben is jelentkezzen, ez az edző szaktudásán, hozzáállásán, munkáján múlik. A TF egyetemmé nyilvánítása, az edzőképzés küszöbön álló reformja, a szakedző képzés újbóli megvalósítása a Testnevelési Egyetemen, mind azt a célt szolgálja, hogy a magyar sport „*szürkeállománya*" lépést tartson a kiemelt támogatással, megfeleljen a stratégiai elvárásoknak. A több mint tíz éves szünet után ismételten beinduló szakedző képzés iránt óriási az érdeklődés. A 2017. őszére beígért tanévkezdésre közel ezerötszázan jelentkeztek. Az Egyetem egyelőre 200 főt tud beiskolázni.

A Magyar Edzők Társasága az elmúlt év őszén szakmai vitafórum keretében értékelte a Riói Olimpia és ezen túl az elmúlt négy olimpiai ciklus eredményeit. Kiváló sportemberek, mesteredzők állítottak össze statisztikákat és vontak le következtetéseket azokból. Az eredmény sajnos nem mutat pozitív képet a magyar sport szereplésének nemzetközi tendenciájáról (a statisztikák és következtetések megtekinthetők a Magyar Edző 2016/2. számában). Legtöbbet az edzők tehetnek azért, hogy ez a tendencia megforduljon.

Tudjuk, idő kell ahhoz a sportban, hogy a megnövekedett ráfordítás az eredményekben is jelentkezzen. Ez nem megy egyik napról a másikra, de még egyik évről a másikra sem. Nem kell türelmetlennek lenni, amint az állam sem az, hiszen évről-évre, hosszú távra is biztosítja a megígért támogatást. De az edzők felelőssége, hogy a mindennapi munkájukat alaposan megtervezve, magas szakmai színvonalon, a legújabb szakmai ismeretekkel felvértezve, a lehetőségeket maximálisan kihasználva végezzék.

Ehhez kíván a Magyar Edzők Társasága a szintén megnövekedett anyagi és szakmai lehetőségeivel hozzájárulni.

2017. május

Molnár Zoltán elnök

Sportigazgató a MET-ben

Csabai Edvin ismét kulcsszerepben dolgozhat!

„... a Kiemelt Edző Program 2017. február 1-től átkerült a MET-hez. A komplex feladatok lebonyolítására a Magyar Edzők Társasága kapott megbízást. A teljes szakmai felelősség pedig a MET-hez újonnan kinevezett Csabai Edvin kezében összpontosul majd ...”

Az már korábban is látható volt, hogy a magyar sportéletben igen fontos szerepet betöltő edzők képzési- és továbbképzési rendszere nincsen a helyén. Amikor azután a ríói olimpiát követően igen jelentős átszervezési folyamatok indultak meg, már azt is biztosra lehetett venni, hogy az edzőknél is minőségi fordulatokra kell számítani.

Ennek a folyamatnak jelentős láncszeme, hogy az EMMI és a MET az év elején együttműködési megállapodást kötött, amelynek értelmében a Kiemelt Edző Program 2017. február 1-től átkerült a MET-hez. Ebben a meghatározó jelentőségű témában közel kétmilliárd forint kerülhet felhasználásra.

A komplex feladatok lebonyolítására a Magyar Edzők Társasága kapott megbízást. A teljes szakmai felelősség pedig a MET-hez újonnan kinevezett Csabai Edvin kezében összpontosul majd.

A korábban a Magyar Kajak Kenu Szövetségben szakmai igazgatóként tevékenykedett 40 éves sportembert bemutatkozó beszélgetésre kértük.

– Gyakorlatilag az egész eddigi életem a sportban, a sport vonzásában telt el – bocsátotta előre Csabai Edvin. – Hét éves

voltam, amikor bátyám először vitt el a vízitelepre. Az első bíztatásokat a mindmáig edzőként tevékenykedő Bánszki Imrétől kaptam, akinek maximális köszönettel tartozom azért, mert megszerettette velem a sportot. Ugyancsak az elismerés hangján kell szólnom a Ferencváros egyik, akkori edzőjéről, Solymár Lászlóról. Tizenhét éves voltam, amikor Ludasi Róberthez kerültem Csepelre; a következő, 1994-es versenyidényben már harmadik, második és első helyet is kiharcoltam az ifjúságiak világkupa sorozatában. 1997-ben szereztem az első felnőtt érmemet Györe Attilával, s ettől kezdve a felnőtt mezőnyben is mind sikeresebb lettem. A versenyzői pályafutásom legsikeresebb időszaka 2003-ban kezdődött. Ez évtől ugyanis hat éven keresztül egyesben és párosban is világbajnok lehettem. Végül 2009-ben 17 vb-arannyal a gyűjteményemben vonulhattam vissza.

Hosszú és rendkívül sikeres pályafutása során mindössze négy egyesületben – Ferencváros, Csepel, KDSE, Tolna – fordult meg. Ráadásul miután a lapátot szögre akasztotta, egyetlen percre sem távolodott el a sport közeléből.

– 2009-től előbb Kozmann Gyurival jótékonysági akciókat szerveztünk, majd az egyre népszerűbb sportágválasztó rendezvényekben vállaltam szerepet. Ezekkel párhuzamosan Csepelen edzősködtem is, mivel még aktív koromban megszereztem a középfokú edzői képesítést. Később MSC sportmenedzseri diplomát szereztem,

A Magyar Kajak Kenu Szövetségben 2012-től egyre komolyabb feladatokra kapott megbízásokat.

– Előbb a szabadidős szakágvezetői feladatokat kaptam meg, majd 2013 szeptemberétől szakmai igazgatónak neveztek ki, ami óriási kihívást jelentett számomra, de a kollégákra is mindenben számíthattam. A sportág állami támogatása jelentősen megnövekedett, s utólag is bevallhatom: jó dolog többszörös pénzből gazdálkodni. Persze a pénz nem minden, a jobb anyagi helyzettől függetlenül adódtak nehéz szituációk, amelyek kezelése külön készséget igényelt.

2016 őszén azután megköszönte a lehetőséget és kilépett az MKKSZ-től.

– Örülnék, ha elhinné: már jóval az olimpia előtt elhatároztam, hogy Riót követően mindenképpen váltani fogok. Amikor pedig elérkezett a búcsú napja, még nem tudtam arról a lehetőségről, amit alig egy hete kaptam meg véglegesen a MET-től, konkrétan pedig Molnár Zoltán igazgató úrtól. A fentebb említett, hatalmas munkával járó EMMI-MET közötti megállapodás végrehajtásának sport igazgatóként kizárólagos felelőse lettem. Ezen óriási kihívás mellett lehetőséget kaptam arra is, hogy a Kolonics Alapítvány elnökeként tovább folytassam azon magyar sportot és fiatal versenyzőket támogató programokat, melyekbe korábban kuratóriumi társaimmal belefogtunk. Itt új elem a „*Mond el Bajnok*" program, melynek arca Hadfi Dániel, Storcz Botond és Szász Emese. Ugyancsak tovább vihetem az MKKSZ keretei között a „*Karrierkövető program*" nevet viselő témát is.

Akkor most rákérdeznék: hogyan fogadta a MET igazgatói tisztségre történő felkérést?

– Rövid gondolkodási időt kértem, majd amikor Molnár Zoltán elnök úrral sikerült kialakítanunk azt a struktúrát, amelynek végzése nem követeli meg a Kolonics Alapítvány feladását, akkor két nap múlva köszönettel elfogadtam az ajánlatot.

Az első munkanapja hivatalosan február elseje, szerda volt. Mi minden történt azóta?

– Gőzerővel dolgozunk, már öt új munkatárs felvételéről sikerült megegyeznünk. Konkrétumként említem, hogy a KEP (Kiemelt Edzői Program) már meg is indult, amely terület működtetéséhez – az edzők képzése, illetve továbbképzése – elengedhetetlenül szükséges teljesítmény igazgatók felkutatása és majdani kiválasztása már javában folyik. E feladat sikeres elvégzéséhez nagy segítséget fogunk kapni a Testnevelési Egyetemtől, konkrétan pedig Mocsai Lajos rektor úrtól is. Egyelőre a 16 kiemelt sportág, továbbá a TAO-ban érintett további négy sportág élére keressük ezeket a sportágak élén álló igazgatókat – akiket a MET foglalkoztat majd –, akik a stratégia kialakításában és felügyeletében egyaránt komoly szerephez jutnak. Ezek a pályázat útján kiválasztásra kerülő sportági igazgatók komplex munkaköröket látnak el, amennyiben más sportágak hazai és külföldi tapasztalatait kell felkutatniuk, a sportági kutatásokban is részt kell venniük. Meggyőződésem, hogy az egyes sportágainkban óriási szellemi kapacitások halmozódtak fel, így céljaink között magától értetődően az is szerepel, hogy ezek az ismeretek mindinkább összeadódjanak.

Említette, hogy ezeket a sportági igazgatókat pályázat útján választják majd ki.

– 2017 a kiválasztás éve lesz és ezeknél a döntéseknél messzemenően figyelembe kívánjuk venni a Testnevelési Egyetem ajánlásait, amelyek elsődlegesen a jelöltek sportolói, majd edzői múltjuk, eredményességük, sokoldalúságuk alapján kerülnek megfogalmazásra. 2018-ban pedig már elkezdődhet az a konkrét munka, amelynek vezetője a MET lesz, szoros együttműködésben az EMMI Sportért Felelős Szakállamtitkárságával és a Testnevelési Egyetemmel. A munka sikeréhez természetesen elengedhetetlenül szükséges lesz a sportági szakszövetségek aktivitása, pozitív hozzáállása is.

Milyen tapasztalatokat szerzett az eddig eltelt napok során a Magyar Edzők Társaságában folyó munkáról?

– Egyértelműen pozitív benyomásaim vannak. Molnár Zoltán elnök úr minden támogatást megad a zökkenőmentes beépülésemhez, de ugyanezt kérem és meg is kapom a kibővült kollegiális kör valamennyi tagjától is.

Edzőlegendák

Szőcs Bertalan

(1934 – 2016)

Igazi vívócsalád volt az övé. Nagybátyja, Berczelly Tibor háromszoros olimpiai bajnok kardvívó, felesége Morvay Zsuzsa tőrvívó versenyző és edző, lánya Szőcs Zsuzsa tőr és párbajtőr világbajnok.

Versenyzői pályafutását a Csepeli MTK-ban kezdte, majd 1953 és 1961 között a Budapesti Honvédban versenyzett. 1954 és 1958 között a válogatott keret tagja volt. 1954-ben a budapesti főiskolai vívó-világbajnokságon az aranyérmes csapatban szerepelt, egyéniben ezüstérmes lett. Az 1954-es luxemburgi világbajnokságon a tőrcsapattal bronzérmes, 1955-ben a római világbajnokságon ezüstérmes volt.

1957-ben a Testnevelési Főiskolán testnevelő tanári diplomát kapott. 1964-ben a vívó szakedzői képesítést is megszerezte. 1969-ben lett mesteredző. 1959-től tevékenykedett edzőként. Edzői pályafutását a Budapesti Vörös Meteorban kezdte, majd az egyesület átszervezése és fúziója következtében a VM Egyetértés, az MTK-VM és az MTK edzője, vezetőedzője volt. 1969-től a női tőrválogatott szakági vezetője. A korcsoportos vívó utánpótlás oktatásának kidolgozója volt Magyarországon. 1973-ban az ő útmutatása alapján indult be az első, tízévfolyamos vívóiskolában az oktatás.

Négy olimpiai bajnokot és nyolc világbajnokot nevelt. Nyolcvanadik születésnapján tanítványai 111 világversenyen megnyert érmet számláltak össze.

Halálakor Schmitt Pál a következőket mondta: „*Szőcs Bertalan távozása nem csak a magyar, de az egyetemes vívósportnak is pótolhatatlan veszteség. Szerencsésnek érzem magam, hogy Szőcs Bertalan mesteredzővel 55 évet tölthettem el ugyanabban a klubban és ezen belül 16 évig tanítványa lehettem. A mesterre is ráillik, amit József Attila a mamájáról írt: > most látom, milyen óriás ő < . A szó szoros értelmében élt, halt a vívásért.*”

Az ő nevét viseli az MTK vívóterme

Köpf Károly

Fókuszban

A növekedési hormon esetében atipikusnak minősített mintákkal kapcsolatos egyes tények háttere és magyarázata

Kárai Péter
a Magyar Kajak-Kenu Szövetség doppingellenes munkacsoportjának vezetője, az Európai Kajak-Kenu szövetség (ECA)Board tagja

2016 nyarán új fogalom jelent meg a híradásokban: atipikus minta. A növekedési hormon kapcsán gyakran idézett szakkifejezés a sportszakemberek számára is ismeretlenül hangzott. Jelen írás kísérletet tesz arra, hogy a növekedési hormon esetében atipikusnak minősített mintákkal kapcsolatos fogalmakat, tényeket, illetve nehézségeket feltárja.

Fontos kihangsúlyozni, hogy az alábbi információknak – a jogi eljárás szempontjából – nincs relevanciájuk. A jogi eljárásokban kizárólag a WADA standardoknak és a WADA dokumentumokban foglalt előírásoknak van jelentőségük. Ez alapján az atipikus mintát produkáló sportolók nem követettek el doppingvétséget, ezért a hatályos doppingszabályok alapján nem vonhatók felelősségre.

A növekedési hormon (hGH) kimutatásának nehézségét az okozza, hogy a hormon egy 24 órás ciklusban átlagosan 10-szer szabadul fel az emberi szervezetben, ami 500-szoros koncentráció-ingadozást is okozhat.

A növekedési hormon kimutatására jelenleg két módszert alkalmaz a WADA.

1. **Izoform módszer:** a növekedési hormont közvetlenül mutatja ki. A WADA honlapja szerint a beadást követően 24–48 óráig tudja kimutatni a tiltott szert.
2. **Biomarker teszt**: a növekedési hormont nem közvetlenül mutatja ki, hanem a hormon által serkentett két fehérje megnövekedett szintjén keresztül jelez tiltott-szer-használatot. Valószínűségi alapon definiált módszer, a két fehérje mennyiségének átlagtól való eltérésén alapul. A módszer ún. időablaka hosszabb: 2–3 hétig tudja kimutatni a tiltott szert.

Mindkét módszerben közösek a következők.

- A kimutatás során döntési határok kerülnek rögzítésre. Ezek a határok úgy kerülnek meghatározásra, hogy azokat természetes módon (beavatkozás nélkül) csupán az emberek 0,01 %-a produkálja. A döntési határok nem mennyiségi értékek, hanem statisztikai módszer (képlet) alkalmazásával meghatározott értékek.
- A kimutatás során két különböző „próbapár" esetén kell a sportolónál mért értékeknek meghaladniuk a döntési határokat ahhoz, hogy pozitív vizsgálati eredmény kerüljön meghatározásra. Orvosilag már az egyik próba (teszt) döntési határt történő meghaladása is tiltott szer használatára utalhat, azonban a WADA a laboratóriumokra vonatkozó nemzetközi standardjaiban (ISL) – maximális biztonsági okokból – két „próbapár" alkalmazását írja elő.
- **Atipikus eredménynek („Atypical finding") az minősül, ha a sportoló csak az egyik próba esetén produkál döntési határt meghaladó eredményt. Atipikus eredményt csak úgy lehet produkálni, ha az adott sportoló (a kettő közül egy próba esetében) meghaladja a WADA által előírt döntési határt.**
- Mindkét módszer két szakaszból áll. Az első teszt („initial testing procedure") eredménye csak feltételezhetően pozitív (PAAF) lehet, a végső megállapítást a megerősítő teszt („confirmation procedure") adja. Ez utóbbi eredménye számít ténylegesen.

"... 2016 nyarán új fogalom jelent meg a híradásokban: atipikus minta. A növekedési hormon kapcsán gyakran idézett szakkifejezés a sportszakemberek számára is ismeretlenül hangzott. Jelen írás kísérletet tesz arra, hogy a növekedési hormon esetében atipikusnak minősített mintákkal kapcsolatos fogalmakat, tényeket, illetve nehézségeket feltárja. ..."

Izoform módszer

A szintetikus növekedési hormont közvetlenül kimutató izoform módszer alkalmazása esetén két próbát (tesztet) végeznek el: az ún. Kit 1 és Kit 2 próbát. A két próba esetében a nem negatívnak történő minősítéshez szükséges döntési határok, illetve a sportolói átlagértékek a következőképpen alakulnak:

- Kit 1 – döntési határ: 1,84, sportolói átlagérték: 0,49 ± 0,19
- Kit 2 – döntési határ: 1,91, sportolói átlagérték: 0,49 ± 0,19.

Atipikusnak az a minta minősül, amikor a sportoló az egyik próba esetében a döntési határt meghaladó értéket produkál, a másik esetében viszont nem. Látható, hogy a döntési határ a sportolói átlagérték közel négyszerese, ezért például **úgy is lehet atipikus mintát produkálni, hogy az egyik próba esetében az átlagérték ötszörösét, a másik esetében azonban „csak" a háromszorosát produkálja egy sportoló.**

Az izoform módszer tudományos hátterét leíró tanulmány alapján a növekedési hormon kimutathatósága és az utolsó hGH injekció beadását követően eltelt idő között az alábbi összefüggés figyelhető meg:

- az injekció beadását követő 12 órán belül elvégzett izoform teszt esetében szinte minden érintett személy pozitív vizsgálati eredményt produkált;

- az injekció beadását követő 12–24 órán belül végzett vizsgálat – az elenyésző számú pozitív és atipikus eredmény mellett – döntően negatív eredménnyel zárult;
- az injekció beadását követő 24 órán túl elvégzett izoform teszt
  - pozitív eredményt nem hozott;
  - atipikus eredményt két esetben eredményezett;
  - **gyakorlatilag mindenki negatív eredményt produkált, ráadásul oly módon, hogy a tesztben alkalmazott két mutató (Kit 1 és Kit 2) teljesen normális értékre (az átlagértékre) esett vissza.**

Amennyiben egy sportoló esetében két egymást követő – izoform módszerrel elvégzett – ellenőrzés atipikus eredményt mutat, akkor a doppingszakemberek értelmezése a következő. Figyelembe véve, hogy az injekció beadását követő 24 órán túl elvégzett izoform teszt szinte biztosan negatív eredményt hoz (lásd fentebb), a második teszt során csak úgy lehet atipikus a minta, hogy 24 órán belül volt hGH injekció beadás. Ez azt jelentheti, hogy az adott sportoló az első ellenőrzést követően sem „állt le" a tiltott szer használatával. Ellenkező esetben – a hivatkozott tanulmány alapján – gyakorlatilag kizárt, hogy döntési határt meghaladó értéket produkáljon, akár csak az egyik próba esetében is.

Az izoform tesztet – először mint kutatásalapú módszert – a 2004. évi athéni olimpiai játékokon vezették be, és ezt követően a 2006. évi torinói téli olimpiai játékokon is alkalmazták. A vizsgálat fejlesztési folyamatát követően és új technikai platformba történő jóváhagyása után (cső-alapú, kemilumineszcenciás, tömegkoncentrációs módszer) sor került a megfelelő kereskedelmi készlet (kit) gyártására. A jelenleg alkalmazott ellenőrző kitet először a 2008. évi labdarúgó Európa-bajnokságon használták Ausztriában és Svájcban, valamint a 2008. évi pekingi olimpiai játékokon. Jelenleg valamennyi WADA akkreditációval rendelkező laboratórium képes a hGH izoform teszttel történő ellenőrzésére. Ennek ellenére eddig csupán 15 pozitív esetet sikerült felmutatni ezzel a teszttel, ami nyilvánvalóan a rendkívül rövid kimutathatósági időből adódik. Ez az eredménytelenség ösztönözte a WADA-t arra, hogy új módszert fejlesszen ki.

Biomarker teszt

Amennyiben egy versenyző biomarker tesztje negatívnak minősül, az nem feltétlenül jelenti, hogy a doppingszakemberek számára nem lehet „gyanús". A következő táblázat a biomarker teszt esetében mutatja – férfiak esetében – a sportolói átlagértékeket, illetve a döntési határokat.

A döntési határok a sportolói átlagértékeket jelentősen meghaladják, annak érdekében, hogy ezen értékek fölé természetes úton csak az emberek legfeljebb 0,01 %-a „kerüljön". Ennek megfelelően jogilag negatívnak minősül az a minta, ahol például a 11,53-as döntési határnál 11,18-as értéket (átlag: 6,43), illetve a 9,70-es döntési határnál 8,68-as értéket (átlag: 4,71) mérnek. Ilyen értékek alapján egy mintát „nagyon gyanúsnak" minősítenek a laborok.

A sportolói átlagértékek meghatározására is érdemes kitérni. Nagyságrendileg ezer sportoló adataiból indultak ki. Az adatok kisebb része (35–40 %) néhány sportág képviselőitől (2009), illetve a Brit Doppingellenes Tesztelési Programból (2010) származik. A sportolói értékek nagyobb hányada (60–65 %) a 2011. évi tegui atlétikai világbajnokságon levett mintákból kerültek meghatározásra. A sportolói átlagértékek e két vizsgálat során mért adatok súlyozott számtani átlaga. A vizsgálat alá vont sportolók nyilatkozatot tettek, hogy nem használtak semmilyen tiltott teljesítményfokozó szert (növekedési hormont sem), ami – főleg az atlétikai világbajnokság esetében – elég nehezen hihető. Tovább bonyolítja a képet, hogy a kisebb „csomagból" származó adatok (2009–2010) szignifikánsan magasabbak (18–38 %), mint a dél-koreai atlétikai vb-n mért értékek. Megérne egy vizsgálatot, hogy miért ennyivel alacsonyabbak a 2011-ben mért értékek!

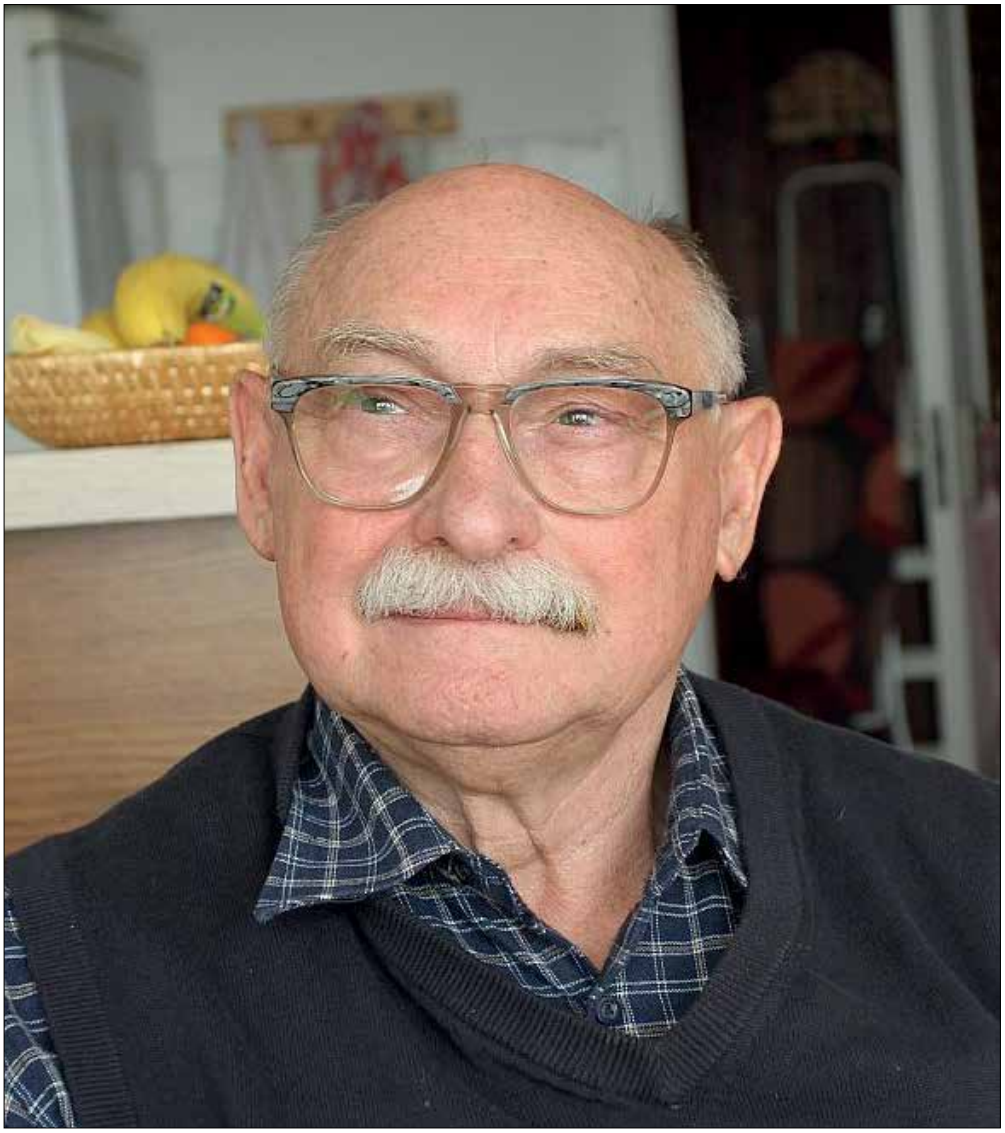
A magas sportolói értékek, illetve a magas megbízhatósági szint (99,99 %) együttesen eredményezik a magas döntési határokat, amelyek értelemszerűen kisebb eséllyel szűrik ki a növekedési hormon visszaélésszerű használatát.

A WADA útmutatója szerint a döntési határok a jövőben időszakonként felülvizsgálatra kerülnek. Az elmúlt években levett minták alapján erre lehetőséget is biztosítanak. Ezen túlmenően a biológiai útlevél program továbbfejlesztése érdekében a WADA szakemberei egy endokrin modul létrehozásán dolgoznak, amely az olyan növekedési faktorokkal történő visszaélések feltárását célozza meg, mint például a növekedési hormon. Az atipikus mintákat a WADA akkreditált laborok 10 évig megőrzik. Amennyiben a jelzett időszakon belül a döntési határok módosulnak (csökkennek), akkor a korábban levett minták újra analízise során előfordulhat, hogy a korábban atipikusnak minősített minták pozitívvá válnak.

(A 6. és 8. lábjegyzetben hivatkozott tanulmányok megtalálhatók a Magyar Kajak-Kenu Szövetség honlapján, a „NEM a doppingra!" című menüpontjában.)

Irodalom és megjegyzések

1. CAS 2011/A/2566. számú határozat – Nemzetközi Sí Szövetség v. Andrus Veerpalu eset – 18. oldal
2. https://www.wada-ama.org/en/questions-answers/human-growth-hormone-hgh-testing – 10. kérdés
3. A két fehérje neve: IGF-I és prokollagén III. N-terminális peptid (P-III-NP)
4. Szabatos statisztikai megfogalmazásban: annak a valószínűsége, hogy a sportolónál mért érték átlagtól való eltérését pusztán az egyének közötti természetes ingadozás (azaz a véletlen, és nem mesterséges beavatkozás) okozza, legfeljebb 0,01 %.
5. Dr. Günter Gmeiner, a seibersdorfi WADA-akkreditált dopping laboratórium vezetőjétől származó információ: az atipikus minták kivételével 910 eset alapján számított átlagérték 0,49 ± 0,19.
6. http://www.medicine.mcgill.ca/epidemiology/hanley/reprints/TestingForHumanIGFdoping.pdf – 214. oldal, 6. ábra
7. A WADA által jóváhagyott protokoll szerint a három IGF-I próba, illetve a két P-III-NP próba összesen hat kombinációban (próbapárban) adhat vizsgálati eredményt.
8. http://www.personal.soton.ac.uk/dab1f10/DLGH.pdf – 7. oldal, Table 3.
9. Az ún. szórás 3,72-szeresével.



Egy régi arc a tornából

Ecseki Kálmán

"... Összeszedtük a környékbeli iskolából az ügyesebb fiúkat, akik egy féléves alapképzést követően egy rostáláson mentek keresztül, ahol eldőlt: alkalmasak-e a minőségi tornára vagy sem ..."

Hosszú, dolgos pályát mondhat a magáénak Ecseki Kálmán, aki szabadkozik,a mikor rákérdeztem: megvan-e a mesteredzői címe? Nincs – válaszolta –, de ettől még elég sokat és talán eredményesen is dolgoztam a tornasportban.

Így kezdődött a beszélgetésünk az immár nyugdíjas szakemberrel, aki történetesen Budapest II. kerületében él. Egyik fia szinte lőtávolságnyira lakik tőle a családjával, a másik viszont annál messzebb, Németországban. Mi pedig visszamentünk egészen a kérdezett gyermekkoráig.

„Zuglóban nevelkedtem, az Ond vezér utcai iskolába jártam. Ott kezdtem el futkározni, s bár nem lettem országos bajnok, de a kerületi, majd a budapesti úttörő versenyeken az élbolyban szerepeltem. Később a Május 1 úti iskolába kerültem, Tavasszal meg nyáron a Bácskai utcai teniszpályákon szedtem a labdát. Egy játékért 3 forintot fizettem – már akkor megtanultam megbecsülni a pénzt. Még a nemzetközi tekintélynek, Asbóth Józsefnek is szedtem a labdát, amire büszke is voltam."

– Közben megszerette magát a sportot is...

„Komoly élményekkel kerültem a Szent István Gimnáziumba, ahol Rácz Józsi bácsitól vívóleckéket kaphattam. Testnevelő tanárom, Juhász Arnold maga is tornászott, az ő hatására elkezdtem tornászni. A TF-ről, mint gyakorló tanárjelölt, ott serénykedett Csányi Rajmund, aki a Honvédot ajánlotta nekem. Kabos Gábor, majd Farkas Béla lett az edzőm."

– Érettségiig ment minden, akár a karikacsapás

„Akkor viszont bejött egy kis kanyar. Mivel nem vettek fel a TF-re, elmentem műszerész tanulónak, s csak két év múlva jelentkeztem ismét. A főiskolán is Kabos Gábor volt az edzőm, én pedig kimondottan élveztem a tornát, sok akrobatikus dolgot is gyakoroltam. Harmadéves voltam, amikor egy versenyen ugrásból leérkezve, tönkrement a térdem, vége lett az aktív pályafutásomnak. „

– Maradt az edzőség.

„Már főiskolás koromban segédedző voltam, majd a KSI-be kerültem, miközben testnevelő tanárként dolgoztam. 1970-ben lettem a KSI-ben főállású, ahol Csányi Rajmund iskolája volt az irányadó. Amikor Müller Marika egyedül maradt a lányokkal, engem mellérendeltek, hogy segítsek. Így kerültem én a női tornába. A váltás simán ment, a női edzők viszont okoztak kellemetlen perceket is. A szakmailag kitűnő Kertész Alice például nem volt egy könnyű ember. „

– Az 1972-es müncheni olimpiai a női tornász válogatottnak kitűnően sikerült.

„Amióta odakerültem, a KSI-ben mindhárom válogatott sportiskolás lánnyal – Kelemen Márta, Kéry Anikó, Horváth Margit – foglalkoztam. Tehetség dolgában Kéry, Kelemen, Horváth volt a sorrend, s azt gondolom, a csapat müncheni bronzérme az adott alaphelyzetben optimálisnak volt mondható. A szovjetek és az NDK-beliek számunkra verhetetlennek bizonyultak. Máig is sajnálom, hogy egy amerikai turnéról kipiszkálták Kéry Anikót, aki erre abbahagyta a tornát és elment artistának."

– A KSI-t követően három, nagyobb szakosztályban – Honvéd, Vasas, Vasas Izzó – töltött el hosszabb időt. Hol lehetett leginkább minőségi munkát végezni?

„A Honvédban csak félévet tölthettem el, mert Békési Sándort átirányították a Vasasból a Honvédba, nekem pedig szóltak, hogy menjek a Vasasba. Förstner Klárival nagyon jól dolgoztunk együtt, nagyon sajnáltam, hogy a Honvédot hamar el kellett hagynom. Három, szép évem volt a piros-kékeknél, amikor eljutottam arra a pontra, hogy elegem lett a női tornából. Ekkor – 1976-ban – átigazoltam a Vasas Izzó szakosztályához."

– Könnyen ment a férfiakhoz történt „visszaváltás"?

„Alapozó munkát kellett végeznem, ugyanis az összevásárolt felnőttek alatti korosztályokban szinte egyáltalán nem voltak fiatalok. Ezért nekem jutott a feladat, hogy szervezzem meg az utánpótlást. Összeszedtük a környékbeli iskolából az ügyesebb fiúkat, akik egy féléves alapképzést követően egy rostáláson mentek keresztül, ahol eldőlt: alkalmasak-e a minőségi tornára vagy sem? Az első 3-4 év során legalább hatszáz gyereket válogattunk ki és belőlük alakítottunk ki hat, egyenként 15-20 fős csoportot, akik a serdülő II-es korosztályt alkották. „

– A Vasas Izzóban hosszan és jól dolgozott, utána viszont felhagyott az edzőséggel. Miért?

„Lassan de biztosan szorult a hurok körülöttünk. Éreztük, hogy mind kevesebb a pénz és ezzel párhuzamosan mind kevesebb edzőt foglalkoztattak a szakosztályokban. Ma is úgy gondolom, jó tempóban váltottam, amikor 1987-ben elővettem a TF-tanári diplomámat és a Verebély László Szakközépiskolában vállaltam állást. A tornától nem szakadtam el, mert az iskolában foglalkoztam a gyerekekkel. Másrészt a szövetség keretein belül is mozogtam: bíráskodtam, versenyt szerveztem. Onnan is mentem nyugdíjba 2010-ben."

– Ha össze akarnánk hasonlítani az évtizedekkel korábbi és a mai, élvonalbeli tornát, mire jutnánk?

„A jelenkori torna ráépült a korábbira. Alapvető változást hoztak a szivacsgödrök, mert így jóval kisebb a sérülésveszély. Hogy miért szerepeltek jobban a korábbi évtizedek magyar válogatottjai? Merem állítani, nem a tehetségek kiválasztásával és felhozatalával van a gond. Az elvégzett munka mennyiségével és intenzitásában kell keresni az okokat! Mindig is voltak a munkának megszállottjai, és nem csak a közismerten igen sokat gyakorló Vigh Lászlóra kell gondolni. Bordán Dezső a maga helyén ugyanúgy ebbe a kategóriába tartozott. Egyre azonban mindenkinek ügyelnie kellett: a tanítványok bármennyit gyakoroltak bizonyos, beépítésre váró elemeket, az adott szeren mindig kellett legyen egy olyan, kész gyakorlatuk, amelyet bármikor, versenyeken is képesek voltak bemutatni. A meglévő gyakorlat karbantartása és az új elem(ek) beépítése egy folyamatos, igen sok munkát igénylő tevékenység. Arról nem is beszélve, hogy a korábbi évtizedekben előírt kötelező és szabadon választott gyakorlatok voltak, ami azt jelenti, hogy egy versenyzőnek 12 gyakorlatot kellett bemutatnia."

– A magyar férfi torna jelenét és közeljövőjét hogyan látja?

„Nagy kérdés, hogy a hosszú angliai távollétet követően szövetségi kapitányként hazatért Sóvágó Lajos mire megy a legjobbakkal? Jövetele mindenképpen keményebb munkát jelenthet az alapvetően tehetséges tornászaink számára, akik – szerintem – nem elég erős gyakorlatokat tudnak bemutatni. Sóvágó célirányos munkájával kikényszerítheti a jelöltekből az emelt szintű edzéseket. Hogy ez sikerül-e neki? Erre minimum másfél évet kell várni, hogy választ adhassunk. A cél csak az lehet, hogy olyan, hatszeres tornászokat neveljenek, akik képesek egyikmásik szeren is a döntőbe bekerülni."

Jocha Károly

Edzők írták

Több siker a sportban és az életben a zene, a tánc, a stílus és az etikett segítségével

László Attila
angol, magyar, német, svájci diplomás táncpedagógus; többszörös nemzetközi és magyar bajnok, nemzetközi pontozóbíró, nemzetközi illemtan szakmai szervezetek egyedüli licence jogosult magyar tagja

Jegonyán Okszána
nemzetközi mester – koreográfus, táncpedagógus, gyógytestnevelő, táncsport edző, pontozóbíró

Miként működik ez?
Megpróbáljuk röviden összefoglalni a legfontosabb szempontokat ...

A zene hatása szervezetünkre és teljesítőképességünkre

Hazánkban és külföldön számtalan kutatás történt a zene hatásainak kimutatására az emberi szervezetre: változnak a fizikai és mentális reakciók (pulzus, légzés, hangulat, koncentráció stb).

Ez azért történik meg, mert minden alkalmazott zenének van saját frekvencia és rezonancia hatása: különböznek a harmonikus, dinamikus stb. eszközei. Természetesen a hallgató személy felfogóképessége és temperamentuma is befolyásolhatja a zene hatását a saját szervezetére. Tudományos munkák kimutatták, hogy a klasszikus zene az önbizalmat, kreativitást, a nyugodtságot, az életbe vetett hitet stimulálja, a romantikus muzsika pedig kreativitást, könnyedséget nyújt és az álmodozásra, képzelődésre készteti az embert.
Sokszor átéltük, hogy akaratlanul is egy tánc- vagy menetelő zenére a lépéseinket ehhez a ritmushoz igazítottuk. Amennyiben egy dallamos zenét hallgatunk, akkor a szervezetünkben oldódik a feszültség és ellazulunk, viszont a gyors zene emeli a pulzusunkat és felcsigáz. A kiválasztott zene segítségével lehet ráhangolódni az edzésre, versenyre vagy épp a pihenésre, regenerációra. Gyakran látunk futót, aki sportolás közben zenét hallgat, nem véletlenül vonul be az ökölvívó a kedvenc dalára a küzdőtérre, vagy egy csapat összetartást erősíthet egy választott zene.

A táncfoglalkozások alkalmazása kiegészítő tréningként

A tánc az embert ősidők óta kíséri, amikor a törzsi táncok az összetartozást erősítették, aztán művészetként tisztelték, később pedig a társasági életben segített. A tánc manapság sok ember számára spontán mozgásformát jelent. Táncolni mindenki tud, bár sokan tagadják, de egy kedvelt zenére mégis mozgásba lendülnek.

A tánc lehet kíméletes, de akár intenzív fizikai terhelés is a szervezetnek. Klinikailag igazolt a tánc pozitív hatása az emberi szervezetre: a szövetekre (hám-, kötő-, támasz-, izom-, ideg-), a tartó és mozgató rendszerre (csont-, ízület-, izom-), a belső szervek működésére (szív és érrendszer, mirigyek szervrendszere stb.), az idegrendszerre.

A táncsport különleges sajátosságai kiegészíthetik más sportok képzés-rendszerét. Különböző tánctechnikák alkalmazása segít a motorikus képességek fejlesztésében – növeli a teljesítményt, a gyorsaságot, az általános és speciális állóképességet, a rugalmasságot (hajlékonyságot), a koordinációt (egyensúlyt), a ritmikát, a kontrollt stb.

A sportágaknál kidolgozott technikai, taktikai, fizikai és mentális képzést a táncsport az egyes sportágaknál, sportágcsoportoknál más-más dimenzióból támogatja. A táncképzés erősíti az immunrendszert, növeli a teljesítőképességet és az anaerob küszöbértéket, felgyorsítja a regenerációt és a felépülést, optimalizálja a versenyfelkészülést. „A tánc segít a stressz leküzdésében, a feszültség oldásában. A tánc arra is jó, hogy kifejezzük vele érzéseinket, vagy véleményt formáljunk a világról, esetleg közvetítsük gondolatainkat. Tánc közben teljesen kikapcsolhatunk, ellazulhatunk, ráadásul kizökkenhetünk egy másik világba, ezáltal feloldódunk, s önmagunk, utunk keresésében is segítségünkre lehet, elsősorban az önkifejezés, kiteljesedés területén. A Borussia Mönchengladbach világhírű labdarúgócsapatának tánctanára voltam 1977-től 1979-ig. Az ötlet a kitűnő csapatvezetőktől származott, akiket példaként a latin-amerikai és a dél-európai labdarúgók mozgáskultúrája motivált. A hétfői speciális táncfoglalkozások a regenerációban segítettek, valamint összhangot teremtettek a játékosok között. Számtalan táncformát alkalmaztam az óráimon. Boldog vagyok, hogy részese lehettem a csapat sikereinek." (László Attila)

A tánc a monoton edzés alternatívája, amely eszközöket ad a különleges munkaképesség visszaállításában. Tudatos tevékenység, ahol intervallum-edzés módszerrel történik a fizikai terhelés, összekötve a mentális pihenéssel – így szerezhetünk új képességeket és fejlesztünk meglévő készségeket. Mint más sportágakban, itt is mikro-, mezo- és makrociklusok állíthatók össze. A tánc pozitívan befolyásolja a sportoló fejlődését – szélesebb körű észlelést ad, segít könnyebben és gyorsabban új feladatokat elsajátítani – egyben mutatós (vizuális), elérhető, dinamikus, szisztematikus, fokozatos, egyénileg is űzhető, de ugyanakkor szociális foglalkozás is. Lehet mondani, hogy ez egy komplex rehabilitáció, integratív, szerves technológiával, nem gyógyszeres korrekciója a sportolók funkcionális állapotának és egyben szellemi, erkölcsi, esztétikai és fizikai nevelés.

Stílus. Szükséges foglalkozni vele?

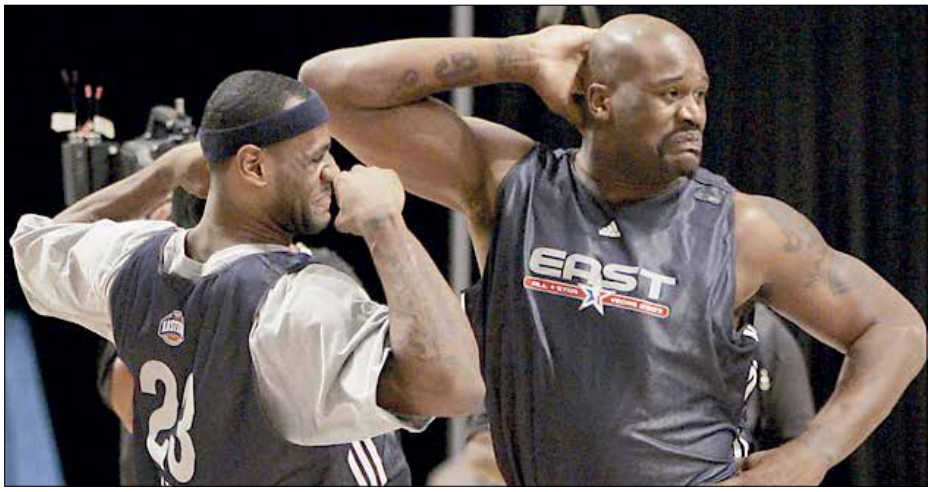
Egy sportoló nem csak önmagát, hanem egyesületét, sportágát, hazáját is képviseli a versenyeken. Ezért nagyon fontos a megjelenése (outfit) és a mozgás kultúrája, viselkedése, kommunikációja stb. Egy sportoló nemcsak egy szuper eredménnyel tud kiemelkedni a többi sportoló közül, de feltűnő öltözködési stílusával is, kifejezheti egyéniségét, üzenetet küldhet a közönségnek, ami hatással lehet (pozitív, negatív) a versenytársakra, a nézőkre, valamint a rendezőkre és a versenybírókra. A sportoló példakép az utánpótlásnak, a rajongók számára és meghatározó szerepe van sportága népszerűsítésében.

Etikett: bálba megyünk?

Az aktuális, modern nemzetközi viselkedéskultúra (illemtan) nélkülözhetetlen része életünknek és a sport minden területének: „Tudni illik, hogy mi illik" 2017-ben. Ez nem protokoll, ez a mindennapi életünk fontos szabályainak összefoglalása, amivel a sportoló szembesül itthon és külföldön. A Nemzetközi Viselkedéskultúra Szervezet (AUI) mindenkori média információja legyen irányadó a témában.

A táncról korhatárok nélkül lehet beszélni. Minél korábban találkozunk vele, annál szebb, egészségesebb életet biztosíthatunk magunknak. Egyértelműen fontos lehetőséget adni a táncoktatásnak az iskolai sportfoglalkozások keretén belül, valamint testnevelési órákon. A szülők és a táncsport edzők teljes mértekben igazolják, hogy a táncsportban aktívan résztvevő fiatalok az átlagnál jobb tanulók, egészségesebbek és az életpályájuk sikeresebb.

A tánc lendület és élmény, mindegy, hogy a jobb vagy a bal lábbal kezdjük el. Táncra fel!



Köpf Károly

Főtitkári beszámoló

Ez történt ...

Előző beszámolómat egy 2016. október 19-i eseménnyel fejeztem be. Ekkor láttuk vendégül a „*Találkozás edzőlegendákkal*” sorozatunk keretében Fábiánné Rozsnyói Katalint, Kati nénit. Azóta több mint fél év telt el. Ebben a fél évben is sok minden történt a MET-ben, köztük a MET sorsát hosszú távra is meghatározó események is.

Az elmúlt év hátralévő részében is zsúfolt volt a programunk. November 9-én a Pécsi Tudományegyetemen több mint száz érdeklődővel folytatódott a sportsérülések azonnali ellátása sorozatunk. Mint kiderült, hiánypótló rendezvény lett a november 10-i olimpiaértékelő konferenciánk. Mivel a MOB mindaddig sem szóban, sem írásban nem értékelte a riói olimpiai szereplést, nagy szakmai érdeklődés nyilvánult meg a konferenciánk iránt. Annál is inkább, mert neves szakembereket, mesteredzőket kértünk fel arra, hogy ne csak az elmúlt olimpiát értékeljék, hanem elemezzék a magyar sport szereplését az elmúlt négy olimpiai ciklusban. Az értékelő statisztikák és az azokból levont konklúziók elolvashatók a Magyar Edző 2016/2-es számában.

November 16-án tartottuk a „*Kockázatvállalás és siker a sportban*” konferenciát. Színvonalas előadások hangzottak el a témakörben, többek között Dr. Lénárt Ágotától, a Testnevelési Egyetem tanszékvezetőjétől, Dr. Mayer Krisztinától, a Miskolci Egyetem docensétől és Dr. Batta Klárától, a Nyíregyházi Egyetem intézetvezető főiskolai tanárától.

Küszöbön áll a magyar sportegészségügyi ellátás reformja. Dr. Berkes István professzor kapta miniszteri megbízottként a feladatot, hogy tegyen javaslatot a reformra. Ennek megvitatására adott alkalmat a november 23-i szakmai beszélgetés a sportegészségügyi reformban érdekeltekkel: a szövetségek képviselőivel, az OSEI vezetőivel, a Testnevelési Egyetemmel, a Magyar Sportorvos Társasággal.

Az elmúlt év utolsó rendezvénye a SOSZ-szal közösen rendezett „A *sportegyesületek irányítási modellje*” konferencia volt. Tanulságos előadások hangzottak el, mind kisegyesületi, mind nagyegyesületi elnökök, vezetők részéről. A magyar sport megnövekedett támogatása a sportegyesületekhez is „*lecsorog*”. A lehetőségek hatékony kihasználásában sokat lehet egymástól tanulni.

A MET elnöksége december 14-i ülésén értékelte a Társaság éves tevékenységét és Molnár Zoltán elnök megköszönte az elnök-

ség tagjainak és az iroda munkatársainak az egész éves tevékenységüket.

Az év utolsó és az új év első napjai döntő változásokat hoztak a Társaság életében. A Sportért Felelős Államtitkárság az év végén jelezte, hogy szeretnék, ha a Társaság bizonyos feladatok átvállalásával segítené az Államtitkárság munkáját. Az év elején, január 5-én meg is született az együttműködési megállapodás a feladatbővülésről. Eddigi hagyományos, alapszabály szerinti feladataink mellett ettől az évtől a MET gondozza a Kiemelt Edző Programot. 205 edzőnek, a magyar edzői társadalom „*krémjének*" lettünk munkáltatói, szakmai mentorai. A munkaügyi és adminisztratív feladatokon túlmutatnak azok a szakmai feladatok, amelyek a kiemelt edzők foglalkoztatásával járnak: kötelező továbbképzésük, szakmai munkájuk dokumentumainak véleményezése, nyilvántartása.

Feladatot kaptunk a Nemzeti Sportinformatikai Rendszer fejlesztésében és a szövetségi koordinátorok foglalkoztatásában is. A feladatbővüléssel természetesen sokszorosára nőtt a MET hatáskörébe utalt állami támogatások mértéke és ezzel együtt a gazdálkodási felelősség is. Ezért a mind a MET személyi állományát, mind az infrastruktúráját bővíteni kellett az Államtitkárság támogatásával.

Úgy ítéljük meg, ez a feladatbővülés elsősorban annak a szakmai elismertségnek köszönhető, amit a MET az elmúlt, közel huszonöt éves tevékenységével a magyar sport világában kivívott.

Molnár Zoltán elnök a január 19-i elnökségi ülésen ismertette az elnökség tagjaival a változásokat, majd a február 23-i ülésen bemutatta a MET új munkatársait.

Az új feladatoknak való megfelelés mellett természetesen fontosnak tartjuk korábbi tevékenységünk töretlen folytatását. 24 szakmai rendezvényt tervezünk ebben az évben. Ezek közül január 19-én lezajlott az olimpiaértékelő sorozat keretében a csapatsportok helyzetének értékelése, azoknak az intézkedéseknek, feladatoknak a felvázolása, amelyek segíthetik a csapatsportok olimpiai részvételének kiharcolását, az eredményesebb szereplést. A kezdeményező Dr. Ránky Mátyás kosárlabda szakedző volt, aki a mediátor szerepét is ellátta.

Március 2-án a Magyar Sport Háza nagy konferenciatermében teltház előtt rendeztük meg a „*Szülők a pálya szélén*" konferenciát. Ez volt az első olyan rendezvény, amely a Kiemelt Edző Program edzői kreditrendszerű kötelező továbbképzésében kreditpontot adott.

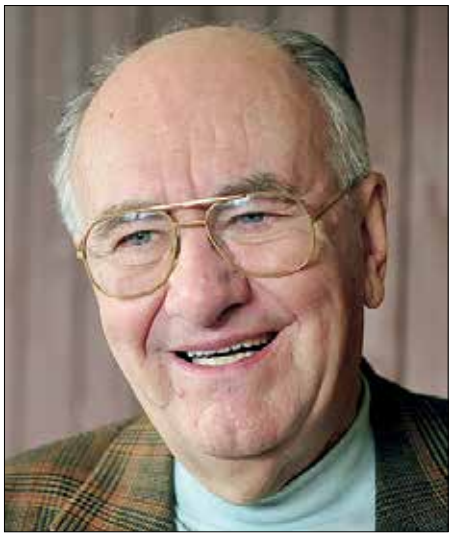
Egy új szakmai előadássorozatot indítottunk: ebben az évben megbeszéljük az alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség) fejlesztésének új útjait, módszereit. Március 16-án az erőfejlesztés volt a téma. Dr. Radák Zsolt az alapvető biológiai, élettani háttérre mutatott rá a legújabb tudományos kutatások alapján, majd Dubecz József, a Testnevelési Egyetem tanára tartott szakmai konzultációt a témakörben a jelenlévőkkel.

A MET április 7-én tartotta éves rendes közgyűlését. A szokásos napirendi pontokon túl a közgyűlés a MET megváltozott, kibővült feladatai alapján módosította az Alapszabályt és új tisztségviselők választása is megtörtént. A közgyűlés alelnökké választotta Dr. Mészáros Jánost és elnökségi taggá Storcz Botondot. Az újjá választott Felügyelő Bizottság elnöke Ráczné Józsa Aliz lett, tagjai Dr. Tamás István és Tóth István.

Április 13-án az olimpiaértékelő sorozat lezárásaként szakmai beszélgetés keretében arra kerestünk választ, hogy mitől lett sikeres a kajak-kenu és a vívás az olimpián és miért nem sikerült evezésben és öttusában teljesíteni a célkitűzéseket. A beszélgetés sok értékes tanulságot hozott.

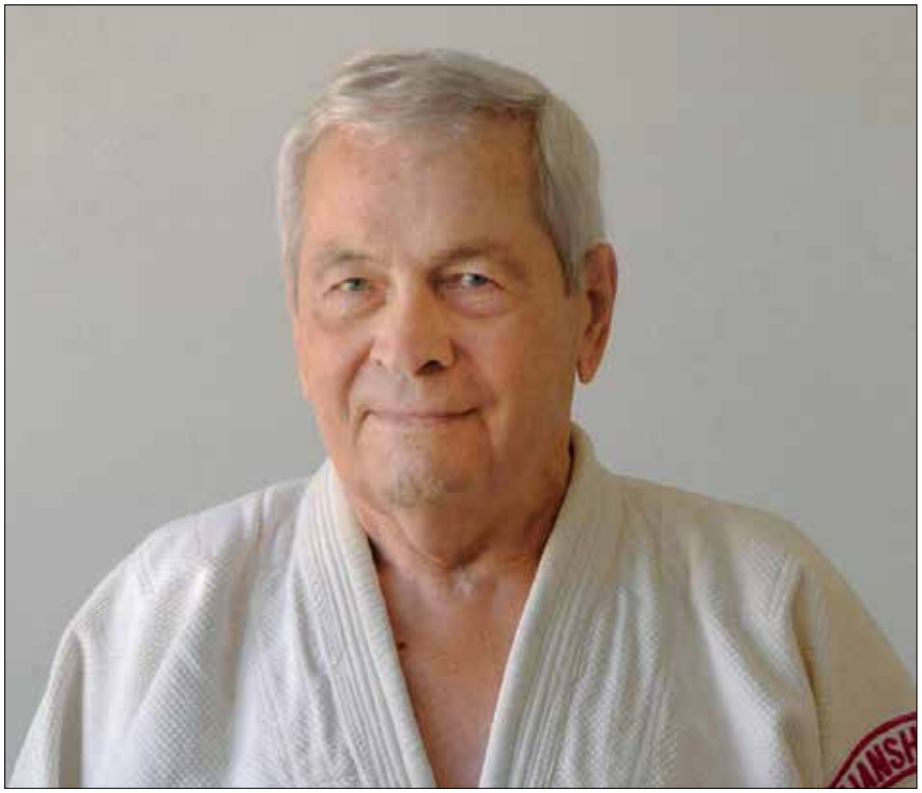
Kiírtuk a 2017. évi Mesteredzői Díj és Edzői Életmű Díj pályázatokat. A pályázati határidőig Mesteredzői Díjra 25, Edzői Életmű Díjra 15 pályázat érkezett be. A pályázatokat a Mesteredzői Kollégium májusban bírálja el és tesz javaslatot a MET elnökségének a díjak odaítélésére.

A MET elnöksége a február 23-i ülésén egyhangúlag határozott az „*Ormai László Díj*" alapításáról. A MET tiszteletbeli elnökéről elnevezett díjat a Mesteredzői Kollégium javaslata alapján a MET elnöksége adományozza a döntést megelőző év legeredményesebb edzőjének.



Tisztelt tagjainkat továbbra is kérjük, hogy észrevételeikkel, javaslataikkal segítsék munkánkat, és szakmai dolgozataikkal gazdagítsák, színesítsék a Magyar Edző folyóirat tartalmát.

2017. május



Edzölegendák

Dr. Galla Ferenc

(1929 –)

Tokodaltárón született, munkáscsaládban. Középiskolai tanulmányait az esztergomi Bencés Gimnáziumban végezte, 1948-ban érettségizett. Ezután a Testnevelési Főiskolára jelentkezett, 1953-ban szerzett testnevelő tanári diplomát. A Magyarországon újonnan meghonosodott Judo (cselgáncs) sportág első országos bajnokságán ebben az évben bajnoki címet szerzett és ettől az évtől kezdve tanított a főiskolán tanársegédként, 1960-tól adjunktusként, majd 1969-től docensként. A judon kívül birkózást és más sportágakat – úszás, sízés, természetjárás, vízi sportok – is oktatott

1971-ben szakmai munkássága elismeréseként Mesteredzői Díjban részesült. Judo és birkózás sportágakban 1981-ben doktori fokozatot szerzett. 1984-től nyugdíjba vonulásáig a TF Időszaki és Küzdősportok Tanszékének, majd a későbbi nevén Küzdősportok Tanszékének vezetője volt.

Közel negyven évig különböző tisztségeket töltött be a Magyar Judo Szövetségben és hosszú ideig elnöke volt az Országos Dan Kollégiumnak.

Számos szakcikke és szakkönyve jelent meg több mint 50 ezer példányban. Az 1969-ben kiadott főiskolai tankönyve Ezüstgerely-díjat nyert. A Nemzetközi Judo szövetség nyolcvanadik születésnapja alkalmából kiemelkedő munkája elismeréseként a kilencedik danfokozatot adományozta részére.

Elévülhetetlen érdemei vannak a judo és a birkózás, a küzdősportok iskolai meghonosításában.

1981-ben doktori címet kapott Summa Cum Laude fokozattal. Tudományos szinten foglalkozott a judo iskolai meghonositásával. A TF volt az egyetlen munkahelye, itt kezdte a pályáját 1953-ban és innen is ment nyugdíjba 1995-ben.

„Mindig úgy éreztem, hogy a Testnevelési Főiskola tanáraként kötelességem, hogy ne legyek elfogult a judo előnyére, hanem támogassam, szeressem, segítsem a többi küzdősportot is”.

Köpf Károly

Fogyatékosok sportja

Ahol „Mindenki győztes!” – magyar éremeső Grazban

Füredi Marianne

A Speciális Olimpia alapelve az a meggyőződés, hogy ezek az emberek is képesek – megfelelő segítséggel – tanulni, ezáltal a társadalom aktív és hasznos tagjává válni, és ezzel párhuzamosan élvezni az élet adta örömöket – a munkában, az emberi kapcsolatokban, a szabadidős tevékenységekben, így a sportban is

A Speciális Olimpia Téli Világjátékok eseményeit március 14. és 25. között rendezték meg Ausztriában – Grazban, Schladmingban és Ramsauban. Az eseményen magyar színekben 33 sportoló vett részt öt sportágban: hófutásban, alpesi síben, műkorcsolyában, gyorskorcsolyában és padlóhokiban. Versenyzőink 105 ország 2600 képviselője között összesen 13 arany, 6 ezüst és 9 bronzérmet szereztek.

Nemzetközi történet

A Special Olympics International (SOI), az értelmi fogyatékossággal élő emberek nemzetközi szervezete 1968-ban jött létre Washingtonban. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) 1988-ban ismerte el a Speciális Olimpia Mozgalmat, mint a világ egyetlen sportszervezetét, amely a nevében viselheti az olimpia kifejezést. A Speciális Olimpia Mozgalom küldetése, hogy a 8 éves és annál idősebb értelmi fogyatékossággal élő emberek számára egész éven át edzési és versenyzési lehetőséget nyújtson különböző olimpiai sportágakban. A Speciális Olimpia alapelve az a meggyőződés, hogy ezek az emberek is képesek – megfelelő segítséggel – tanulni, ezáltal a társadalom aktív és hasznos tagjává válni, és ezzel párhuzamosan élvezni az élet adta örömöket – a munkában, az emberi kapcsolatokban, a szabadidős tevékenységekben, így a sportban is. A mozgalom filozófiája a sérült ember saját erőfeszítésére, aktivitására épít. Különleges szabályrendszerével (divízió elmélet) megteremti az állapotuknak megfelelő körülmények között a siker és győzelem esélyét. A versenyek lebonyolításában a gyógypedagógia, a sport és a sportszervezés szakemberei egyaránt jelen vannak. Szülők és önkéntesek bevonásával olyan légkör teremthető meg, amely nélkül a sport és a speciális olimpiai mozgalma nem létezne. A versenyek lebonyolításában közreműködő neves személyek, olimpikonok, színészek külön megsokszorozzák a siker és az öröm forrását.

Az SO sportolóinak hivatalos esküszövege eredeti angol nyelven:

„*Let me win; but if I cannot win, let me be brave in the attempt*” – amit a Magyar Speciális Olimpia Szövetség a következő formában használ:

„*Engedd, hogy győzzek; de ha nem győzhetek, hadd küzdjek bátran!*”

Az eskü először 1968-ban, az első Nemzetközi Speciális Olimpia Játékokon Chicagóban hangzott el.

A Nemzetközi Speciális Olimpia Mozgalom a világon régiókra osztott egységekben működik, napjainkban mintegy 170 országban 3,1 millió értelmi fogyatékossággal élő sportoló 30 téli és nyári olimpiai sportágban edz és versenyez. A Speciális Olimpia versenyszisztémája mindenki számára győzelmet ígér. A versenyzőket – teljesítményük és koruk szerint – csoportokba osztják, így a versenyeken nem lesz lekörözött futó, nincs megsemmisítő vereség. Minden versenyző a saját csoportján belül megközelítőleg azonos eséllyel indul. Egy csoportban minimum három, maximum nyolc versenyző indulhat. Az első három helyezett arany, ezüst és bronzérmet kap, de a többiek is sikerélményben részesülnek, hiszen ők is a dobogón állnak és helyezési szalagot akasztanak a nyakukba. Így teljesülhet a mozgalom egyik jelmondata: "MINDENKI GYŐZTES!"

A Speciális Olimpia Mozgalom a világon egyre nagyobb nyilvánosságot kap, a versenyeket közvetítik a televíziók, a versenyzőkről írnak az újságokban, beszélnek róluk a rádiókban – ennek köszönhetően egyre kevesebben tévesztik össze a speciális olimpia fogalmát és tevékenységét a paralimpia fogalmával és versenyeivel, a két mozgalom versenyeztetési filozófiája merőben más.

A mozgalom célja az, hogy bemutassa a társadalomnak: ezek az emberek saját munkájuk, szorgalmuk és kitartásuk révén nagyszerű teljesítményekre képesek. A mozgalom a sportot, mint eszközt igyekszik felhasználni az értelmi fogyatékossággal élők társadalomba való beilleszkedésének elősegítéséhez, a társadalmi szemléletváltás megvalósításához és az integráció erősítéséhez.

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség (MSOSZ) története

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség 1989 óta szervezi és megrendezi az enyhe, középsúlyos és súlyos értelmi fogyatékossággal élő, továbbá a halmozottan fogyatékos emberek rendszeres edzés- és versenyprogramját.

Wisinger János tiszteletbeli örökös elnök így emlékezett a kezdetekre: „1989. május 6. és 9. között egy lelkes, mindössze 15 fős csoport Varsóban járt, megnézni, megtanulni egy igazi S. O. eseményt, a II. Lengyel Nemzeti Játékokat. Lelkesedtünk, tanultunk, meghatódtunk, irigykedtünk, és hazafelé Varsótól Diósjenőig jó magyar szokás szerint alaposan összevesztünk. A vita során néhány nagy kérdés is megfogalmazódott. Amire pontosan emlékszem az bizonyos értelemben ma is, mindig folyamatosan kérdés: kitől és honnan lesz pénz, ki fogja a versenyzőket felkészíteni, ki fogja a versenyeket megszervezni, ki tanítja meg a szabályokat, hol lesz pálya, terem, amely befogad bennünket, lesz-e sajtónk, amely hírül adja azt, ami történik. Utazhatunk-e és miből, külföldre, netán Amerikába is eljutunk? Csak az intézetek lakói vagy a családokban élők is mozgósíthatók? Nos, mint említettem, ezek még ma is kérdések, talán csak a nagyságrend változott meg tíz év alatt. Amire azonban a végleges válasz mindjárt a megalakuláskor megszületett, és azóta sem kérdés, az a híres emberek, sportolók megnyerése. Alig reméltük, de igaz, Schmitt Pál, dr. Frenkl Róbert, Molnár Zoltán azonnal, első felkérésre vállalta az alapító tagságot. És még valaki, dr. Göllesz Viktor, mindannyiunk tanító mestere, aki egész szívével, minden tudásával támogatott, biztatott, segített bennünket".

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség 1989 óta akkreditált tagja a SOI-nek. Küldetésük, hogy egész éven át tartó, rendszeres edzés- és versenyprogramot biztosítsanak a 8 éves és annál idősebb értelmi fogyatékossággal élő és halmozottan sérült emberek számára.

A MSOSZ tevékenysége sportolóközpontú, családcentrikus, önkéntesek által vezérelt. 80 tagszervezetben több mint 2000 leigazolt sportolója van. 16 nyári és 5 téli sportágat kínál, valamint az ún. motoros aktivitási tréning programot azon súlyosan, halmozottan sérült sportolóknak, akik a hivatalos sportágakban nem tudnak részt venni.

Eddig a hazai asztalitenisz, golyósportok, görkorcsolya, judo, korcsolya, kosárlabda, labdarúgás, tenisz, torna, tollaslabda, valamint úszó szakági sportszövetségekkel kötöttek együttműködési megállapodást, mely nagymértékben segíti integrációs törekvéseiket.

A Speciális Olimpia egyesített sportjaiban – labdarúgás, kosárlabda, atlétika – az értelmi fogyatékossággal élő (SO sportolók) és az ép sportolók (partnerjátékosok) egy csapatban edzenek és versenyeznek.

Bár a versenyrendszerbe 8 éves kortól léphetnek be az értelmileg sérült fiatalok, ám a kisgyermekek mozgásigénye ennél a populációnál is rendkívül magas, arról nem beszélve, hogy ők a jövő sportolói. A 2014-ben indított Kölyök Sportoló program számukra kínál játékos, ugyanakkor gondosan megtervezett és felépített mozgásformákat, megismertetve őket a különféle sportágakkal. A Speciális Olimpia ma nem létezne önkéntesek nélkül. A magyar szövetség mindössze négy főállású alkalmazottal dolgozik, akik a mindennapi munkát koordinálják. Rajtuk kívül mindenki önkéntes: a vezetőség tagjai, az edzők, a szakági vezetők, a projektfelelősök, továbbá a versenyek lebonyolításában közvetlenül részvevők (pl. szülők, testvérek). Önkéntesek segítik a kommunikációs, a logisztikai és adminisztrációs munkát, és sok esetben a játékvezetők és bírók is felajánlják idejüket és erejüket a mozgalomnak.

Ismert emberek, művészek, sportolók is csatlakoztak támogatóként, önkéntesként az MSOSZ-hez, így például Fábián László olimpiai bajnok öttusázó, Csepregi Éva énekesnő, vagy a Desperado együttes, akik dalait az idei világjátékokat megelőző eseményen, illetve az ünnepélyes fogadáson énekelték közösen a gyerekek, és táncra is perdültek jókedvükben.

A „*Győztesek Világa*" elnevezésű magazint évente két-három alkalommal adják ki. A www.specialolympics.hu honlapon, valamint a Facebook oldalon (Special Olympics Hungary) folyamatosan követhetőek eseményeik.

11. Téli Világjátékok

Négyévente rendeznek téli és nyári világjátékokat a speciális olimpia versenyrendszerében – az adott "nagy", téli vagy nyári olimpia előtti esztendőben. Ausztriában 1993-ban már rendeztek Téli Világjátékokat, tehát 24 év elteltével adott otthont ismét a nagy versenynek.

A 2017-es, sorrendben a 11. Speciális Olimpia Téli Világjátékokra való kiutazás előtt Lengyel Lajos, az MSOSZ elnöke így fogalmazott:

„A Magyar Speciális Olimpia Mozgalom történetében először fordult elő, hogy gondtalanul, kitűnő körülmények között tudtak felkészülni versenyzőink a világjátékokra. Sosem fogalmazunk meg konkrét éremelvárást, mert külső tényezőktől is nagyban függ a szereplés, hiszen sérült emberekről van szó. Padlóhokicsapatunk azért nagy eséllyel indul, és érmeket várunk a gyorskorcsolyázóktól (...)".

Schmitt Pál, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja, a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) tiszteletbeli elnöke kiemelte, hogy „*A magyar versenyzők az eddigi téli, illetve nyári speciális olimpiákról mindig éremmel tértek haza*".

Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társaságának elnöke bevallotta, hogy „*28 éve, a kezdeteknél nem gondoltam volna, hogy a speciális olimpiai mozgalom Magyarországon olyan lendületet kap, úgy kinövi magát, hogy mostanra már öt sportágban szerepelnek magyar versenyzők a téli játékokon. Öröm ezzel szembesülni*".

Az Ausztriában szerepelt magyar delegáció február 27-én a Sándor Palotában, Áder János köztársasági elnök előtt tette le az ünnepi esküt.

Magyar éremeső Grazban

Az ausztriai eseményen 13 arany-, 6 ezüst- és 9 bronzérmet nyertek a magyar színek képviselői, a legsikeresebb sportág a gyorskorcsolya volt (8, 3, 3), a padlóhoki-csapat pedig 1997, 2005, 2009 és 2013 után ötödször let aranyérmes.

A küldöttség hazaérkezésekor tartott ünnepélyes fogadáson Lengyel Lajos elnök megjegyezte, hogy a házigazdák remek körülményeket biztosítottak a versenyzőknek, a szomszédos országba kilátogató magyar szurkolók, családtagok, barátok pedig lelkes buzdításukkal segítették a gyerekeket, így járultak hozzá a fantasztikus eredményekhez.

Az elnök köszönetet mondott a támogatóknak, az edzőknek, felkészítőknek és azoknak az élsportolóknak – Szuper Levente jégkorongozó, Hunyady Emese olimpiai bajnok gyorskorcsolyázó, Hoffman Nóra műkorcsolyázó –, akik tanácsaikkal és az edzőtáborban tett látogatásukkal, személyes jelenlétükkel segítették a felkészülést.

A *www.specialolympics.hu alapján összeállította és írta: Füredi Marianne*

Vendégszektor

Egy gazdag életmű. Mindent a sportnak köszönhetek – beszélgetés Sákovicsné Dömölky Lídiával

„... a vívásban is van némi szubjektivitás, léteznek „tekintélytalálatok", ezzel együtt a zsűrire sosem szabad hivatkozni, egyszerűen több tust kell adni ..."

A beígért kávé mellett, meglepetésként, Dömölky-féle finom mandulás süteménnyel és frissen sült pogácsával várt Sákovicsné Dömölky Lídia, és a beszélgetés kezdete is meglepetés volt számomra.

„Az elmúlt nyolcvan évemben mindent a sportnak köszönhettem, és az életemet végigkísérte a szerencse" – mondta, és én nem tudtam, hogy egy ilyen sikeres pályafutáshoz mi köze lehet a szerencsének, de hamar választ kaptam.

Szerencsés voltam, amikor 13 évesen a bátyám hatására elkezdtem vívni. Anyukám ellenezte ezt a sportot, mondván, nem nőies, de a bátyám nyugtatgatta őt, hogy „úgyis abba fogja hagyni". Nem hagytam abba, mert szerelem volt első látásra, megtetszett a közeg, ahova kerültem, de az is lehet, hogy büszke voltam arra, hogy elengedett a mama. A Puskin mozi fölötti BEAC-teremben tettem meg az első lépéseket, ahová nyáron, amikor nyitva voltak az ablakok, fölhallatszott a zenés filmek muzsikája. Érdekes, azt, hogy lift is van az épületben, csak tavaly ősszel vettem észre, amikor ott készültem a veterán világbajnokságra. Annak idején mi lépcsőztünk, néha ma is gyalog jövök fel a harmadik emeleti lakásunkba, de tudom,

hogy a mostani generáció már más… Tizenhét évesen válogatott kerettag lettem, és fantasztikus társaságba kerültem: Elek Ilona és Margit, Gerevich Aladár, Kárpáti Rudolf, Kovács Pál, Sákovics József és sorolhatnám, mind diplomás, értelmes ember, akik mellett a fiatalok nemcsak jobb vívók, hanem értékesebb emberek lettek. Igazi példaképek voltak ők. Meghatározóak voltak az edzők is, akik hittel tanítottak, és mi hittel fogadtuk a szavaikat. Nekem Somos Béla, Vass Imre és Szabó László volt a mesterem, és ha száz kitörést kértek tőlem, százötvenet csináltam… Mindent a sportnak köszönhetek, az alázatot, a kudarc elviselését, a sport segített a tanulmányaimban a vizsgák során, a magánéletben megtanított az idő beosztására, a rendszerességre, és én a szerelmet, a férjemet is a sportnak köszönhetem. A sportolás csak egy területen jelentett nehézséget, a gyerekek nevelésében. Ráadásul a férjemmel együtt utaztunk a versenyekre, így kétszeresen nehéz volt a helyzet. Hálás vagyok a nagyszülőknek, akik segítségével sikerült két értékes embert felnevelnünk. Nagyon nehéz a férjem nélkül, az unokák tartják bennem a lelket – mondja kissé elcsukló hangon, majd arról mesél, hogy a vívás befejezése után „elvonási tünetei" voltak, így két tornász, Ducza Anikó és Bánfalvi Ágnes hívására a legendás „női mozgás-oktató", Berczik Sára tanítványa és krónikása lett.

Ha előbb ismerem meg Sári nénit, még jobb vívó lehettem volna, mert nála mindent megtanultam az izomzat felépítéséről, működéséről.

– Közbe kell szólnom, egyrészt mert nagyon előre szaladtunk az időben, másrészt meg azért, mert aki 19 éves korában világbajnok lett ebben a sportágban, ráadásul veretlenül, az azért már akkor is tudott valamit! Tényleg, hogy tudtál ilyen fiatalon a világ legjobbja lenni?

Kellett hozzá, hogy megnyerjem az országos bajnokságot, ugyanis a válogatottba kerüléshez nem volt elég ranglista-pontom, viszont élt az a szabály, hogy a bajnok automatikusan csapattag lesz. Így „szorítottam ki" Zsabka Magdát, aki aztán elsőként küldött gratuláló táviratot a világbajnoki győzelmem után. Látod, ilyen emberek vettek körül… Aztán kellett még az is, hogy az akkori edzőm, Somos Béla el tudta velem hitetni, hogy meg tudom verni a nagyokat. Abban meg szerencsém volt, hogy akkor vezették be az elektromos találatjelzőt, azon a vébén vívtunk először géppel. A vívásban is van némi szubjektivitás, léteznek „tekintélytalálatok", ezzel együtt a zsűrire sosem szabad hivatkozni, több tust kell adni – mondja, majd mesél a csapatokról, amelyekben vívott.

Az Elek Ilona-féle csapatban én voltam a kicsi, a másodikban, amelyikkel olimpiát nyertünk (Dömölky, Ágoston Judit, Juhász Katalin, Marosi Paula, Rejtő Ildikó – a szerző) már egyenrangúak voltunk, és volt egy „levezető" csapatom is, a mexikói olimpián szereplő, amelyikben már én voltam a „nagy öreg". Persze, ez is relatív, hiszen harminckét évesen volt enyém ez a poszt, míg ma Mohamed Aida a negyvenen túl is bajnok lett… Egyébként Rejtő Ildikó a világ legtechnikásabb, higgadt, nyugodt vívója volt, Juhász Kati volt közülünk az okos, mindig kölcsönkértük a sisakját, mert azt hittük, az majd segít, Marosi Paula maga volt a megbízhatóság, Ágoston Jutka pedig, Isten nyugosztalja, olyan magabiztos volt, hogy abból erőt lehetett meríteni. Sokfélék voltunk, különböző volt a stílusunk, az ellenfelek nem tudtak ellenünk készülni – árulja el az aranycsapat (azóta sem nyert olimpiai aranyérmet magyar női tőrcsapat – a szerző) titkát.

– Te meg robbanékony, gyors voltál, és te vitted be a győztes találatot a tokiói olimpia döntőjében a szovjetek ellen.

Az egyéniben akkor úgy estem ki, hogy már négy-nullra vezettem, amikor eltört a tőröm, és elhisztiztem az időt, míg újat kaptam. Ma már nem siettetném a cserét, nyugodtan várnék, míg jön az új fegyver. Ilyen előzmények után a csapatversenyen még inkább bizonyítani akartam, és a férjemért is vívtam, aki azon az olimpián a válogatott szövetségi kapitánya volt. A sors kegyetlensége, hogy bár ő sokkal jobb vivó volt nálam, ő volt a párbajtőr első magyar világbajnoka, mégsem tudott olimpiai aranyérmet nyerni… A döntőben a szovjetek már 7:6-ra vezettek ellenünk, a hátralévő asszókat meg kellett nyernünk. Annyira biztos voltam Rejtő Ildikó és Juhász Kati győzelmében, hogy elmentem melegíteni, pedig ha kikapnak, nem is kell vívnom. Az utolsó asszóban én tehettem föl a pontot az i-re, a koronát a csapat teljesítményére.

– Győztetek, és a férjedet is "megkoronáztad", hiszen a magyar vívó-válogatott négy aranyéremmel jött haza Tokióból, amit azóta sem sikerült megismételni.

A pályafutásom befejezése után edző lettem, és itt megint mellém állt a szerencse, ugyanis a legendás Bay Béla irányította a TF-en a szakedzői oktatást. Aztán a KSI-be kerültem, ahol nemcsak a Székelyhidi Tibor és Szlovenszky Lajos vezette vívószakosztály volt fantasztikus, hanem az egész KSI. Amíg mindenhol máshol toborozták a gyerekeket, addig nekünk megszakadt a szívünk, mert nálunk olyan túljelentkezés volt, hogy sokakat nem tudtunk felvenni. Minden szakosztály igazi utánpótlás-bázis volt olyan edzőkkel, mint Széchy Tamás, akinél még hospitálni is voltunk az uszodában, vagy Dömötör Zoltán a vízilabdában, Bild Kati, Szekeres Kati a kosárlabdában, Füzessy Zoli az ökölvívóknál, Kertész Alice a tornászoknál, és sorolhatnám. A vezetőink, Bonn Ottó igazgató, valamint Köpf Karcsi és Szabó Tamás is remek szakemberek voltak. Edzőként a kezdőkkel foglalkoztam – nézd, ezt a fotót kaptam nyolcvanadik születésnapomra az első csoportomtól. Nem lettek nagy vívók, de egy életre megszerették a vívást. Minden évben megköszöntenek a névnapomon, ilyenkor fánkot sütök nekik és sztorizgatunk. Elmesélik, hogyan csalták le a futást, meg hogy milyen büszkék voltak arra, hogy futhattak, lépcsőzhettek a Népstadionban. Nagyon fájt a szívem, amikor lebontották a Népstadiont, mert azt még mi is építettük, a sportolók nevében a férjem mondott beszédet az avatáson… Képzeld, amikor az 1964-es olimpia 50. évfordulóján Tokióban jártunk, még abban a stadionban vonulhattunk, ahol fél évszázada a megnyitóünnepségen. A japánok olyan figyelmesek voltak, hogy megvárták az évfordulót, és csak utána kezdték átalakítani a stadiont a 2020-as olimpiára. Meghívtak a következő olimpiára, és amikor azt mondtam, hogy akkor én már biztos kerekesszékben fogok ülni, azt felelték: nem baj, majd tolnak.

– Hogy ülnél kerekesszékben? Tavaly még a veterán világbajnokságra készültél.

Igaz, csak hát megsérültem. Azzal vigasztaltam magam, hogy nem sok nyolcvan éves mondhatja el magáról, hogy sportsérülése

van… Németországban volt a vb, és előtte Győrben barátságos mérkőzést vívtunk a németekkel. Egy flesstámadásnál megfeledkeztem az életkoromról, és a vádlimban elszakadt egy izom. Az orvosok szerint idősebb korban nehezebb megállítani egy mozgást, mint elindítani. Ma már újra egészséges vagyok, a vívószövetség segítségével a Fájdalom ambulancián remek, korszerű kezelésekkel rehabilitáltak, ennek köszönhetően vártalanul jól és gyorsan rendbejöttem. Ennek örömére lehet, hogy felkészülök a májusi veterán Európa-bajnokságra…Itt jegyzem meg, hogy amikor megsérültem, Rejtő Ildikó, aki a lelátón drukkolt nekem, azonnal jelezte, hogy ha szereznek neki vívóruhát, beugrik helyettem a csapatversenybe. Különben nem tudott volna kiállni a válogatott, és a németek is vívás nélkül utaztak volna haza. Ez is egy példa az akkori csapatunk tartására, felfogására.

– A szerencsét már többször emlegetted, de van-e olyan, amit sajnálsz a pályafutásodban?

Az egyéni szereplés egyik olimpiámon sem sikerült. 1956-ban, amikor még csak egyéni versenyt rendeztek, regnáló világbajnokként én voltam a nagy esélyes, bombaformában is voltam, aztán a középdöntőben egyetlen tussal kiestem. Talán az itthoni körülmények is befolyásolták a szereplésemet. Négy év múlva szintén a középdöntőben vívtam, amikor jött a hír az öttusázó Németh Feri olimpiai győzelméről, és mindenki kirohant a csarnokból, ott maradtam egyedül, és már nem tudtam ugyanúgy koncentrálni. Tokióról pedig már beszéltem. Valójában ezek csak álindokok, mint ahogy azt sem szeretem, ha valaki a csupán egytusos vereségét kiemeli, de ha csak egyetlen tussal nyer, azt már nem hangsúlyozza. Ezért is vallom, hogy a kudarcból lehet igazán tanulni. No és versenyzőnek születni kell, tudni kell átjutni a holtponton. Számomra ebben Rejtő Ildikó a példa, aki az 1963-as világbajnokságon úgy lett aranyérmes, hogy hárman, Ildikó, Juhász Kati és én holtversenyt vívtunk, és ő a hallatlan nyugalmával a harmadik kör után döntötte el a versenyt.

– Egy területről még nem esett szó: újságíró is voltál, a Képes Sportnál dolgoztál.

Az újságírás rosszul sikerült korszaka volt az életemnek. Nem tartottam írói vénájúnak magam, de azt hittem, a sportolói múltam, a sporttapasztalatom majd segít. Kiderült, hogy éppen ez nem tetszett a vezetőknek. Arra az időszakra azért is gondolok vissza fájdalommal, mert a vasárnapi szerkesztőségi munka miatt nem lehettem eleget együtt a gyerekekkel. Ami akkor kimaradt az életemből, most a négy fiú unokámnál próbálom behozni. Főzni nem szeretek, csak sütni, de főzök is nekik, hogy ne csak a sütijeimre emlékezzenek. Lelkes nagymama vagyok, hozom-viszem őket edzésre, ha jönnek, kivirágzok, és mindig rajtra készen állok, hogy a gyerekeknek segítsek. A nagymamaság a Jóisten utolsó ajándéka az életemben.

– Úgy tudom, a gyerekeitek nem lettek vívók.

Valóban, két vívó egyik gyereke sem választotta ezt a sportot. Most a legkisebb, 14 éves unokámat próbálom a vívás felé terelgetni, viszem őt versenyekre, mert szeretném, ha ezt a sportot választaná, de nem akarom erőltetni. A 16 éves unokám a Vasasban kosarazik, korosztályos bajnokságot is nyertek, járok a versenyeire, mert jó nézni a csapatukat. Az unokázás mellett rendszeresen úszom és tornázom, és föllángolásszerűen vívok, például ha veterán versenyre készülök. Azt mondják a családtagjaim, hogy vívóedzések idején teljesen megváltozok, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb leszek. A régi csapatunk ma is megvan, telefonon és e-mailben tartjuk a kapcsolatot a lányokkal, megünnepeljük a szülinapokat. Juhász Kati a lányom keresztanyja, én pedig az ő fiáé. Természetesen követem a mai sportot, és nagyon várom a 2019-es budapesti vívó-világbajnokságot!

Füredi Marianne

Névjegy

Sákovicsné Dömölky Lídia

Születési idő: 1936. március 9.

Sportága: vívás, tőr

Klubjai: A vívást 1949-ben a Budapesti Egyetemi Atlétikai Clubban (BEAC) kezdte, ahol a bátyja is vívott; az egyesület neve 1951-től (miután fuzionált a MAFC-cal) Budapesti Haladásra változott. Ezután a Vasas, 1958-tól 1970-es visszavonulásáig a Vörös Meteor tőrvívója volt, itt érte el legnagyobb sikereit (a klub később beleolvadt az MTK-ba, és ma ezen a néven működik).

Legjobb eredményei:

- Olimpiai aranyérem csapatban (1964, Tokió), olimpiai ezüstérem csapatban (1960, Róma; 1968, Mexikóváros), világbajnoki aranyérem egyéniben (1955, Róma), világbajnoki aranyérem csapatban (1953, Brüsszel; 1955, Róma; 1959, Budapest; 1967, Montreal), világbajnoki ezüstérem egyéniben (1963, Gdansk), világbajnoki ezüstérem csapatban (1961, Torino; 1963, Gdansk; 1966, Moszkva), világbajnoki bronzérem csapatban (1956, London), főiskolai egyéni világbajnoki cím (1963, Porto Alegre)
- hétszeres magyar bajnok tőr egyéniben: 1955, 1959, 1960, 1964, 1965, 1966, 1968
- 1953 és 1970 között volt a vívó-válogatott tagja. Veterán Európa-bajnok csapatban (1996)

Az aktív sportolástól 1970-ben vonult vissza, a KSI vívószakosztályának edzője lett, 1978-ban a Testnevelési Főiskolán vívó szakedzői oklevelet szerzett. 1976-tól újságíróként, a Képes Sport munkatársaként is dolgozott, később a Honvéd Sportiskola, majd a Harvard Egyetem vívóedzője volt. Visszavonulása után női testképzéssel foglalkozott. Társszerzője volt a kiváló művészi torna szakvezető, Berczik Sára három könyvének (A nő harmóniája, 1988, A gyermek harmóniája, 1990, Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika, 1992). 2004-ben MOB Életműdíj elismerésében részesült, 2011-ben MOB Érdemrendet és MOB születésnapi emlékplakett kapott. 2013-ban a fair play népszerűsítése kategóriában Magyar Fair Play Díjjal tüntették ki. 2013-ban tenyérlenyomatával bővült a Hemingway Alapítvány által létrehozott Magyar Sportcsillagok Fala. Csík Ferenc-díjas (2016). Príma-díjas lett sport kategóriában (2016).

Edzők írták

Hogyan indították el a magyarok Amerika legnagyszerűbb korszakát a futópályákon?

Rich Elliott
(fordította Borka Gyula olimpikon maratoni futó)

Iglói Mihály edzői munkája brilliáns amerikai versenyekhez vezetett ...

1962 február 10-e estéjén a távfutás világa kifordult a sarkából.

A helyszín a Los Angeles-i Sport Aréna, az amerikai Jim Beatty az este kiemelt versenyszámában 1 mérföldön versenyez két csapattársával a Los Angeles Futó Klubból (LATC), Tábori Lászlóval és Jim Grellel. A verseny egy gondosan megtervezett támadás volt a fedett pályás 4:01,4-mp-es világcsúccsal szemben.

A veterán Tábori (ekkor 31 éves) tökéletesen vezeti az első negyed mérföldet. Beatty vezette a második negyedet 1:59.6-al érkezve a féltávhoz. Grelle láthatóan erőből megoldja a harmadik negyedet is és aztán a hátralévő negyedmérföldön Beatty padlóra vitte a világcsúcsot. A zsúfolásig telt aréna szurkolótábora felugrált és kiabált. Ellenállhatatlan hanghullám segítette Beattyt a célba 3:58,9-el, ez volt az első 4 perc alatti fedett pályás mérföldes futás a világon.

Ez a világcsúcs 1 mérföldön jelezte a Los Angeles Futó Klub első nagy sikerét, egy csapatét mely felvezeti az amerikai távfutás dicsőséges napjait Ketten olimpiai aranyat nyernek és egy ideig az amerikai távfutók, vitathatatlanul a világ legjobbjai lesznek. A dolog iróniája, hogy ez az áttörés az amerikai távfutásban az 1960-as években lehet, hogy egyáltalán meg sem történhetett volna, hacsak az események egy valószínűtlen sorozata ezt meg nem előzi: ezer kilométerekkel távolabb egy politikai felkelés, egy briliáns magyar edző és tehetséges tanítványának kritikus döntése és végül egy ambiciózus amerikai új futóklub megalapítása. Ezt a történetet legjobban a ma élők tudják elmondani, akik részesei voltak a futó forradalomnak, az LATC négy tagja – Tábori, Beatty, Bob Schul és Joe Douglas és a club egyik kiváló futója Billy Mills.

Amikor Magyarország uralta a világot

„Nincs szűkségem erős emberre" mondta Iglói Mihály „Nekem egy gyors ember kell!". Tábori edzőjét idézi, aki az interval edzést forradalmasította. Dél-Kaliforniai otthonában a 84 éves Tábori visszaemlékezik a korai 1950-es évekre és a magyar futók csodálatos felemelkedésére. „Ő maga is futó volt, mondja Tábori „Nagyon erős akaratú ember volt".

Iglói Magyarországon, mint tornász kezdett sportolni, míg meg nem találta a távfutást. Jó futó volt, 1936-os berlini olimpikon, de még jobb diák. Míg a budapesti Testnevelési Főiskolán tanult testnevelőnek, elbűvölte őt egy lengyel bajnok Janus Kosucinsky, akinek az edzése sok félkörös sprintből állt. Egy német edzőről Woldemar Gerschlerről szóló híreket is figyelte, aki intervall edzés névvel fejlesztett ki egy felkészülési rendszert.

Gerschler meglátta, hogy egy távfutó fejlődésének kulcsa a szív erősítésében rejlik. Úgy találta, hogy amikor egy futó sprinteket és a sprintek közt laza futást váltogat, ez erőteljes ingert ad a szívnek. Rövid sprintek megfelelő szünetekkel történő ismétlése által a futó képessé válik nagy mennyiségű edzés elvégzésére verseny iramban vagy annál gyorsabban. Gerschler elmélete, szerint az intervall edzés (IT) segítheti a futót az oxigénadósság elviselésében is.

Iglói saját magán kísérletezett és a futók edzésmunkáját tanulmányozta Finnországban, Svédországban és Németországban. Aztán bekövetkezett a II. Világháború. Iglói túlélte a háborút és Budapest ostromát, csakhogy az oroszok az utcán letartóztatják, amint patikába ment. Öt hosszú évet töltött fogolytáborban, Szibériában. Amikor végül kiszabadult, Iglói újrakezdte az éle-

tét, egyetemi történész professzori rangot szerzett és edzősködni kezdett a Budapesti Honvédban, ahol az ország legjobb futóit tehetségeit készíthette fel. Nem telt sok időbe, mire Iglói tanítványai drámai módon tapasztalhatták eredményeik javulását. Csapata 1954-ben 4x1500 m-es váltóban világcsúcsot futott. Iglói olyannyira magabiztos volt a csúcs felállításában, hogy a gravírozott emlékkupákat, futói ámulatára, már a verseny előtt elkészíttette.

Tábori emlékszik rá, hogy úgy fogadták őket a pályaversenyek után, mint nemzeti hősöket. Az emberek megállították őket az utcán, felső vezetők vacsorákat adtak nekik, Kő András „Tábori és a többiek" című életrajzában Tábori így emlékezik vissza. „*Szegény gyerekek voltunk, akik hirtelen híresek lettünk. Nyolcvanezer ember kiabálta a nevünket és ünnepelt felállva, amikor világcsúcsot futottunk. Mi más lehetett ez, mint végtelen öröm?* "

Iglói különleges intervall edzésmódszert állított fel jó mesterember módjára. „*Rövidebb távokat ismételünk nagyobb sebességgel, de hogy hogyan rakjuk össze, abban van a titok*", mondja Tábori, amint az Iglói módszert idézi fel. Ez nagyon egyedi volt Iglói az edzést napi két gyorsabb edzésre bontotta, 700 edzést számolva egy évre, melynek minden egyes edzését az egyénre szabta. Laboratóriuma a futópálya volt. Az ismételt gyors futások hosszával és sebességével kísérletezett. Az ismétléseket sorozatokba és csoportokba rendezte és különféle intervallumokat (köztes távokat) próbált ki. Egyes edzések órákig tartottak.

Tábori még mindig becenevén hívja az edzőjét – „*Náci bácsi*."

1955-ben Náci bácsi 47 éves volt és tudása legjavát nyújtotta. Abban az évben a futói korszakalkotó idénnyel nyolc (!) világcsúcsot állítottak fel és egyet beállítottak a távfutó számokban.

1500 méteren futói, Tábori, Iharos és Rózsavölgy a világranglistán az 1., 2. és 3. helyen álltak. A Sports Illustrated ezt a szalagcímet hozta „*Magyarország lett a futópályák világhatalma*„.

Az 1956-os Melbourne-i Olimpiára készülve Iglói futóinak biztosnak látszottak az érmek, de aztán négy héttel az olimpia előtt kitört a Forradalom. A magyar atléták Melbournben újra edzésbe álltak, de több mint háromheti edzésük kimaradt. Szédelegve mozogtak, tele aggodalommal, attól félve, hogy eközben otthon mi történik. „*Mentálisan ott sem voltunk*" emlékezik Tábori. „*Mi a fenéért csináljuk most ezt itt?*"

Iglói futói nem tudtak az elvárásoknak megfelelően teljesíteni. Tábori, aki a legjobb lett, egy lépéssel maradt le a dobogóról egy utolsó körös hajráversenyben az 1500-as döntőben.

„*Pedig nem szoktunk a hajrában kikapni*", emlékezett Tábori 1985-ben, Los Angelesben.

A záróünnepség után Tábori életbevágó döntést hozott, disszidálni fog. Amint elérte a repteret, meglepetve látta ott az edzőjét. „*Náci bácsi, mit csinál itt? Össze kell tartanunk*", mondta Iglói. Volt már Szibériában és elege volt a szovjetekből. „*Náci bácsi, azt teszem, amit mond, amíg csak futni tudok*" válaszolta a tanítvány.

Hazátlan Emberek

A Sports Illustrated hónapokig szponzorálta a magyarokat. Tábori és Iglói csatlakozott az amerikai fedettpályás versenyekhez, 3 dollár napidíjat kaptak a versenyek támogatóitól. Egy barátságos edző az Észak-Karolinai egyetemen ajánlott számukra bázist az edzésükhöz. Itt találkoztak egy Jim Beatty nevű fiatal futóval, aki az utolsó egyetemi évét járta, vele egy életre szóló barátságuk kezdődött. 1957 nyarán a Sports Illustrated támogatása véget ért, így Iglói és Tábori megélhetési lehetőséget kellett, hogy találjon az USA-ban. San Francisco körzetébe költöztek. Tábori emékei szerint, „*Még olvasni sem tudtam angolul, olyan volt, mintha egy nagy kútba dobtak volna*".

Kő András könyvében megírja, hogyan dolgozott a futósztár. Nehéz munkákat vállalt, még WC-t is tisztított. Mindez komoly stresszt és depressziót okozott, mondja Tábori. „*Nem tudtam mit tegyek*.„

Ebben az időszakban a válogatott csapatokat a versenyekre történő nemzetközi utazást és a versenyzők felkészülését már támogatták az USA-ban. Tábori és Iglói nem voltak amerikai állampolgárok. Tábori nem versenyezhetett sem az amerikai, sem a ma-

gyar csapatban, Iglói nem lehetett a válogatott edzője. Hazátlanok voltak.

Mindeközben a távfutás állapota a befogadó országukban évek óta lehangoló volt, az olimpián egyetlen amerikai futó sem került közelébe sem az éremnek. „*a távfutás egyszerűen nem illik bele az amerikai életformába*„ sugallta a Sports Illustrated riportere David Richardson.

A hírneves futók az amerikai versenyekre Új Zélandról, Ausztráliából és Írországból, illetve igen, Magyarországról jöttek. A versenyek szervezői az amerikaiakat főleg e mezőny feltöltésére vagy felvezető nyúl szerepkörben használták.

A Track Club

Az amerikaiak egyike, Beatty már 4:06-os mérföldes futó volt az Észak-Karolinai Egyetemen és a legjobbak közt tartották számon. Diplomája megszerzése óta már nem futott és plusz kilókat is felszedett. 1959-ben egy dicstelen USA-Szovjetunió elleni 1500 m-es versenyt nézett, melyet úgy érezte, megnyerhetett volna. Egy gondolat kezdett benne érlelődni. Már csak egy évre volt a Római Olimpia és katolikus lévén, nem lenne-e nagyszerű az olimpiai csapat tagjaként Rómába menni? Az edzőt, aki oda tudja juttatni, már ismerte.

„*Mindig tudtam, hogy többre vagyok képes, mint a Chapel Hill-i csúcsom, többször is közel jártam ahhoz az eredményhez*„ meséli Beatty, aki most is Észak-Karolinában él. Amint Kaliforniába ért, egyenesen odament a San José állam pályájára ahol megtalálta az edzőt.

Odasétáltam Iglóihoz – mondja Beatty – aki azt kérdezte. „*Ki ez a kövér ember?*"

Azt mondtam neki „*Talán nem emlékszik rám Jimmy Beatty vagyok, az Észak-Karolinai Egyetemről és szeretném, ha ön készítene fel a Római Olimpiára.*" Így kezdődött a futópályák történetének egyik legtermékenyebb társulása.

Mielőtt Beatty megérkezett Iglói és Tábori kezdték megtalálni a helyüket. Tábori esti iskolába járt és visszaállt az edzésmunkába. Iglóit a Santa Clara Ifjúsági Falu alkalmazta, az a sport klub, melyet Walter E. Schmidt atya azzal a kifejezett céllal alapított, hogy felélessze az érdeklődést a középtávfutás iránt, mely az első alkalommal legyen az USA meghatározó versenyszáma a következő olimpián. Kezdtek jó futók feltűnni Iglói körül, Beatty pedig hamarosan keményebben edzett, mint amit valaha lehetségesnek gondolt. Tábori a szárnya alá vette. „*Bízz az öregben*" mondta a magyar Beattynek. „*Csak*

ragadj, rám majd én mutatom, gyere csak velem." Viszonzásképpen Beatty az angol nyelv elsajátításában segítette a magyarokat.

Beatty hónapokon belül versenyeket nyert és mindenkit meglepett fedettpályán. „*Ez elképesztő volt*„ idézi fel Beatty. „*Megvilágosodás volt számomra (Iglói) az egyetlen ember, akinek egy egyenletre volt az edzés levezetve. Képes volt az edzést kivetíteni és aztán megmondani, hogy milyen időt fogsz futni egy adott napon a jövőben. Nem tudom, honnét tudta ezt*".

Júniusban Beatty és Tábori vállvetve futottak amerikai csúcsot az egy mérföldes és az 5.000 méteres távokon. Beatty aztán megnyerte az amerikai válogatót és álma beteljesülésekén elutazhatott az örök városba. Rómában egy lábsérülés miatt nem került a döntőbe. „*Amint a többi futót figyeltem, akik érmeket szereztek, a csalódásom haragra változott és fogadalmat tettem: jövőre visszajövök és megmutatom nekik mire képes egy amerikai futó*".

Ez alatt Tábori, aki hontalan volt, élete egyik legremekebb versenyszezonját hozta. 11 európai versenyéből mindet megnyerte. Támogatói minden követ megmozgattak, hogy elfogadtassák az olimpiai részvételét, azonban akkor még a NOB-nak nem volt olyan szabálya, amely lehetővé tette volna a hontalan atléták versenyzését, ahogyan az azóta már lehetséges. Így aztán Tábori a lelátón ülve nézte Rómában, amint öreg barátja, Rózsavölgyi olimpiai érmet szerzett 1.500 méteren.

Iglói bimbózó klubja számára a legnagyobb meglepetés Max Truex volt, aki a sokáig európaiak által dominált 10.000 méteren szerzett 6. helyet (28:50,2-es új amerikai csúccsal). „*Mindenféle országból odajöttek a versenyzők egy szóra.*" Mondta Truex a track & Field News-nak. „*Elképesztően izgalmas volt. Nyilvánvalóan soha nem hitték, hogy egy amerikai ilyen gyorsan futhat.*"

Finomra hangolt gépezet

A következő évben Iglói és tanítványai Dél Kaliforniába költöztek, ahol ő lett az LATC (Los Angeles Track Club) edzője. Iglói programja, melyet teljesen átépített az amerikai földrészen, mostanra teljes erőből kezdett működni. „*A Dorsey középiskola pályáján edzettünk a Rodeo úton, de messze nem voltunk helyi hírességek. Minden egyes LATC futó visszaemlékszik arra a kerítésre melyet a meg kellett mászniuk, hogy bejussanak a pályára. Első voltam a világranglistán*" – mondja Beatty –„*és itt reggelente mégis meg kellett másznom az 1 m 80-as láncszemkerítést, hogy edzhessek.*" Iglói öltönyben és nyakkendőben már bent volt, őket várta. A reggeli edzések tipikusan egy órán át tartottak, az estiek két órát vagy többet, a két edzés között a futók a napi dolgukat végezték teljes munkaidőben.

Milyenek voltak az edzések? Iglói, a kényúr (az autokrata) az edzés minden lépését megszabta. Harminc futó mindenki valami mást csinált. Ő mindent a fejében tartott. A futók soha nem tudták, mi következik. Iglói tudni akarta, hogy az egyes futók hogyan reagáltak minden egyes feladatsorra. Milyen volt a futó légzése? Hogyan is hallatszott a futó talajfogásának hangja?

A futók feladatok sorozatait ismételve végezték az edzést, mindezt különféle távokon és változó sebességgel.

Jan Mulak lengyel edző úgy írta le az edzésmunkát: „*Ez egy kombinációja volt a rövid köztes szakasszal végzett sebességi munkának és a mennyiségnek, mely kettős célt szolgált: a sebesség és a kitartás egyidejű növelését*".

Nem voltak tipikus edzésfajták, mivel minden futóra egyenileg alkalmazta a módszert.

Legtöbb edzésen a stopperóra hiányzott. A futóknak azt mondta, hogy érzésre fussanak. Különleges meghatározásokkal írt le minden tempót: a "*friss*" ellazult sebességet jelentett, a „*jó*" 60 %-os versenytempót, a „*gyors*" 75 % volt, a „*kemény*" 90 %, a „*nagyon kemény*" 95 %.

Iglói az edzésen addig ismételgette a dolgokat a gyakorlatban, amíg a futói az álmukban is őt hallották. „*Please jogging*". „*Every day hard training make*". „*A mindennapi kemény edzés hoz eredményt.*" „*Nagy céljaid kell legyenek.*" „*Türelmes kell, hogy legyél.*" Ha az angol cserbenhagyta, magyarul kiabált a futóival.

20–30 km futás naponta, ez volt a penzum. A futók enni tértek haza, ágyba roskadtak, hogy másnap korán reggel ismét felkelje-

nek és az egészet újra megcsinálják az elejétől a végéig. Tizenhárom edzés egy héten, heti egy „*játékos*” futással vasárnaponként. „*Vagy volt benne hited, vagy nem hittél benne*” emlékezik Beatty „*és teljesen át kellett adnod magadat neki, semmit nem kérdőjelezhettél meg.*” „*Én mindent tudok*” mondta gyakran és tény az, hogy tudta is. „*Képzeld el hogy futó vagy, akinek soha nem kell azon aggódnia, hogy mi is lesz majd az edzés. Ez leveszi róla a terhet. Mit fogok ma csinálni? Nem kell, azon aggódnod mit fogsz ma csinálni. Azt már Iglói megtervezte.*” Iglóinak volt hite és azt tanította a futóinak, hogy legyen hitük. Beatty szerint Iglói arról papolt: „*Ha hallgatsz rám és hiszel bennem, elviszlek oda, ahová el akarsz jutni, és oda is ahová azt hiszed, hogy nem mehetsz.*” Iglóiról és a csoportjáról szóbeszéd útján terjedt a hír. Az ország néhány legjobb futója elkezdett a klubhoz csatlakozni. Az egyikük Bob Seamen volt, aki remek futó volt, 1956-ban ő futotta a második leggyorsabb amerikai mérföldet (4:01,4). De úgy érezte, hogy még többet érhet el.

Grelle volt a legeredményesebb az új tagok közül. A negyhírű Orgoni Állami egyetem távfutó programjából érkezett, ahol már mérföldes bajnok volt. Rómában 8. lesz az 1.500 méteres döntőben.

Oregoni futótársa és szakíró Kenny Moore szerint Iglói 35 körös (14.000 m) edzéssel fogadta Grellet az első edzésén.

Bob Schul az Oxnard Légi Bázisvezénylő tisztjének, Truexnek az utasítására jött Iglói csoportjába. Schul jó egyetemi futó volt mielőtt a seregbe belépett, ahol engedélyt kapott, hogy edzéseit folytathassa.

Schul így emlékszik az első kétheti munkaadagjára, amit Iglói csoportjával végzett: „*Ez volt a legnehezebb munka, amit életemben végeztem. Az a két hét Táborival szó szerint megölt engem. Mégis azt gondoltam magamban, vissza kell mennem ehhez az emberhez, mert ha van valaki, aki eljuttathat a legjobb formámba az ő kell, legyen.*”

A klub újonnan érkező tagjaival, az LATC az amerikai távfutás újjászületésének epicentrumává vált.

Az áttörés

1962-re Iglói lerakta az alapokat egy mágikus futóidényhez. Jól-edzett, tehetséges futók kritikus tömege alakult ki és elkezdődött a láncreakció. Beatty februári fedettpályás mérföldes világcsúcsa pusztán az első lövés volt. A 3:58,9 mp-es ideje, pusztán 1 tizedmásodpercre volt az edzője jóslatától. Beatty továbbhaladt és a valaha volt legjobb évek egyikét jegyezte az amerikai távfutásban, világcsúcsot futott két mérföldön és minden egyes távon amerikai csúcsot 1.500 m-től 5.000 m-ig.

Ez felkeltette a média figyelmét is és az ABC csatorna „*Sportok Széles Világa*” című adásukkal egyre növekvő közönséghez juttatták el az atlétikai pályaversenyeket. Abban az évben kevés esemény jelenítette meg a vereség és győzelem agóniáját oly mértékben, mint az USA – Szovjetunió találkozó. Több mint 153.000 sportrajongó kapott világcsúcs élményt és azt ahogyan Beatty legyőzte az oroszokat az 1.500 m hajrájában. A San Francisco sportszakírója minden idők atlétikai pályaversenyének nevezte ki ezt a találkozót.

Később azon a nyáron Iglói átvitte a csapatát Európába, ahol felégették a pályát. Beatty minden egyes versenyét megnyerte és Grelle és Seaman legjobbjaikat futották a mérföldes távon (3:56.7 és 3:58), míg Truex amerikai csúcsot futott 5.000 m-en (13:49.6), mielőtt Beatty visszahódította azt.

Az atlétika szakemberei elképedtek az Iglói atléták sprint képességén. Az edző az edzésen valami olyasmivel kísérletezett, amit „*swing tempónak*” nevezett, és amivel futói egy gyorsabb sebességre tudtak váltani. „*Iglóival állandóan változtattuk az iramunkat.*” – emlékszik Schul – „*A sikerünk nagyon nagy része volt, hogy megtanítottuk a testünket arra, hogyan váltsuk a sebességfokozatainkat*”. Iglói érthetően büszke volt az atlétáira és kissé kakaskodva nyilatkozta: „*Mindenki azt mondta, hogy az amerikai futó lusta, nem dolgozik.*” – írta a Sports Illustrated - „*Most pedig azt mondják amerikai távfutó a legjobb a világon.*”

Ebben a csodálatos idényben Iglói klubjának egy meghatározó futója már küszködött: Tábori a mindenkori csapatember még segítette Beattyt pár verseny iramában, de a motivációja lehanyatlott.

Iglóival vitázott, hogy elfogadhat-e pénzt a versenyek támogatóitól. A mester véleménye az volt, hogy mi nem vagyunk hivatásosak „*Egész nap dolgozom, és annyi pénzem sincs, hogy egy hamburgert megvegyek, nem tudom ezt tovább csinálni.*” Éppen amikor az amerikai távfutás felemelkedett, Tábori visszavonult.

Messze – széles körben

Iglói titokban tartotta az edzésmódszerét, de edzésprogramjának jellemzői kiszivárogtak és elkezdtek hatni. „A *többi atlétának is kellett valamit csinálnia, hogy versenyben maradjanak velünk.*” emlékszik Schul. „*Ekkorra szinte mindent mi nyertünk meg.*„

Beatty ezt mondja. „*mikor elkezdték kifürkészni, hogy Iglói mit csinál a mi embereinkkel, kezdett nyíltan megfogalmazódni, hogy az amerikaiak is lehetnek világklasszisok, hogy az amerikaiak is futhatnak világcsúcsokat.*”

Az oregoni egyetemen miután beszélt egykori pártfogoltjával Grellel, Bill Bowerman kezdett el Iglói féle edzésekkel kísérletezni. Ekkorra már Iglói néhány korai tanítványa is elkezdett edzőként dolgozni és hamarosan az amerikai fiatalok is elkezdtek Iglói féle edzéseket végezni. Amerika hirtelen mérföld őrületbe esett. 1962-ben a 10-es világranglistán hat amerikai volt, 1963-ban öten voltak a listán. Ilyen fokú siker soha nem volt mérhető amerikai távfutók esetében.

A média minden új „*mérföldes szenzációt*” nagy felhajtással tett közzé. Egy 17 éves középiskolás Kanasasból, bizonyos Jim Ryan lett az első iskolás fiú, aki 4 percen belül futotta a mérföldet. Futók csapatai törték át a 4 perces mérföldes határt. 1964 júni-

usában egy versenyen nyolcan, soha még ilyen sokan addig. Hosszabb versenytávokon is jöttek a futók. Schul 2 és 3 mérföldön is sziporkázó időket futott 1963-ban. „*Sokkal tartozom Iglóinak*" – mondja Schul. „*Ő tanított meg hogyan kell edzenem. Ő tanította meg a mentális oldalát, hogyan kényszerítsük a testünket, amikor azt kell tennünk.*" Az 1964-es Olimpiára való felkészüléséhez Iglói edzéseit használta mintaként, így készült fel céltudatosan élete versenyére. Ő lett az egyetlen amerikai futó, aki a verseny favoritjaként tudott olimpiai aranyat nyerni.

1963 májusában Beatty alaposan legyőzte az új-zélandi Halberget a római olimpia bajnokát 5.000 méteren. Ezután Halberg csapattársa a mérföld világcsúcstartója Peter Snell ellen versenyzett fej-fej mellett két titáni versenyben. Az első versenyen az LATC futói megpróbálták Snell gyilkos hajráját gyors kezdéssel tompítani, de ez nem sikerült és Snell uralta a versenyt. A második versenyen Beatty 3:55,5-re javította saját amerikai csúcsát, de fél másodperccel kikapott Snell-től. Évekkel később Beatty még mindig sajnálja az elveszett lehetőséget.

Iglói LATC-al elért sikernapjai leáldozóban voltak. A klub szíve és lelke Tábori és Beatty személyében, akik mindketten távoztak, a csapat úgy tűnik elvesztette a tüzét, de mindenképpen egy tengerárnyi hullámot hoztak mozgásba, mely közvetlenül vezetett az 1964-es Tokiói Olimpia hőseihez, ahol az amerikai távfutók legszebb óráikat élték meg.

Tokióban Mills eredményével az olimpiák történetének egyik legváratlanabb győzelmét érte el, amikor az összes esélyest lehajrázta. Az 5000 méteren pedig az amerikaiak történelmi aranyat és bronzot nyertek, Schul és Dellinger egy Iglói és egy Bowerman tanítvány.

Az áradat levonulása

A késői hatvanas évekre az Iglói módszer hanyatlani kezdett, népszerűségét veszítve Arthur Lydiard módszerével szemben, mely az állóképességi alapokra koncentrált, melyet maratoni edzésekkel épített fel. Ez elkerülhetetlen volt: Lydiard ellentmondást nem tűrően tette közzé a gondolatait, míg Iglói nem volt az a hittérítő alkat. Lydiard oly mértékben volt társaságkedvelő, amennyire Iglói titoktartó.

Iglói kritikusai állítják, hogy módszere magas sérülés arányhoz és mentális tompasághoz vezetett. Ezt nehéz vitatni – oly sok sprint szögesben a pályán növeli a sérülés lehetőségét.

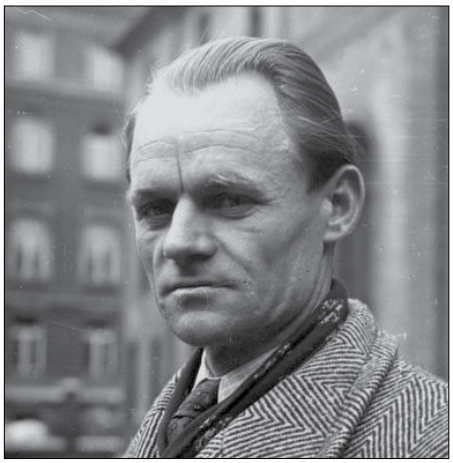
Schul bevallja: „*Ő keményen hajtott minket, lehet, hogy én szerencsés voltam, hogy a megfelelő szinten terheltem magamat.*„. Az Iglói módszer hátulütője az volt, hogy nem volt könnyű lemásolni, bizonyos elemei pedig elvesztek a kisebb tudású edzők kezeiben: a váltogatott tempók beépítése, a sebességváltás fontossága, az edzés közepén való alkalmazkodó változtatás és a tervezett iramú vezetett versenyek alkalmazása.

Steve Magness szerint az Iglói módszer félreértés áldozata lett, „*mivel úgy lett lefestve, mint a Lydiard-féle megközelítés teljes ellentéte. Az Iglói módszerre úgy tekintettek, mint egy magas intenzitású anaerob edzésmódszerre*". Elveszett az, hogy: „*Iglói változtatta a köztes távokat, hogy aerob és anaerob alkalmazkodást is létrehozzon*" – állapítja meg Magness.

Iglói 1970-ben hagyta el az Egyesült Államokat, a görög válogatott edzői pozíciójáért. Az LATC csapata felbomlott. Az évek során Iglói 157 országos csúcsig edzette a görög atlétákat. Budapesten halt meg 1989-ben, 89 éves korában.

Utószó
Folytatódó Örökség

Nem sokkal az után, hogy Tábori visszavonult, megkérdezték, hogy edzené-e a San Fernando Valley Szakiskola futóit. Tábori 25 évig maradt. Az Iglói módszert alkalmazta, mert az volt az, amit ismert, és akárcsak mentora, Tábori is sikereket ért el. „*A futóim háromszor nyertek sorozatban állami bajnokságot*" mondja Tábori „*és mindegyikük teljeskörű ösztöndíjat kapott.*" Edzette Amerika számos nagyszerű női maratoni futóját, Jacqueline Hansen és Miki Gorman



személyében. Az utóbbi években Dél-Kaliforniai Egyetem távfutóival dolgozott. Egyik versenyzője, Solomon 1:42,82 futott a Londoni Olimpia döntőjében, minden idők második leggyorsabb amerikai idejével. „*Azzal fantasztius befutóval az olimpián!*„ mondja büszkén Tábori. Még egy haszonélvezője a magyar kapcsolatnak.

Az eredeti cikk szerzője: Rich Elliott író aki Valparaisoban él Indiana Államban. A „*Verseny Előny: A távfutás mentális felkészülése*" című könyv írója és a „*Futók a futásról*", a legjobb próza a távfutásról című díjnyertes antológia szerkesztője.

Fókuszban

Az edzőváltás lélektana

Dr. Lénárt Ágota, PhD
tanszékvezető egyetemi docens,
Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék

Az edzőváltás jelentős meghatározó tényező mindkét fél életében, bármilyen okból is következik be. Az alábbiakban megkíséreltük összegyűjteni a számtalan okozati tényt, és – ahol lehetséges – pszichológiai háttérmagyarázatot is fűzünk hozzá.

Az edzőváltással kapcsolatosan főbb területeket különíthetünk el, melyek az anyagi, szakmai, életkori, szociális, szervezeti keretek, magánéleti, személyiséghátteret érintik.

Fontos szempont, hogy melyik fél (az edző vagy a sportoló) indítja el a folyamatot és mennyiben felkészültek a felek a váltásra, vagy teljesen váratlanul éri őket. Ez természetesen kihatással lehet a státuszukra, a további karrierjükre.

A sajtónyilvánosság, az esetleges találgatások, üzengetések és nyomásgyakorló eszközök sokszor nem a kedvező végkifejlethez vezethetnek és lelki sérüléseket is okozhatnak. Fontos, hogy ilyen helyzetekben megfelelő tárgyalási légkörű legyen a folyamat, szükség esetén megfelelő szakemberek bevonásával. A szakmailag kompetens és megfelelő gyakorlattal rendelkező mediátor sokat segíthet. Tragikus körülmények esetén a krízistapasztalattal bíró szakembert vegyünk igénybe.

„... az edzőváltással kapcsolatosan főbb területeket különíthetünk el, melyek az anyagi, szakmai, életkori, szociális, szervezeti keretek, magánéleti, személyiséghátteret érintik ...”

Anyagi hátterű változások

Mindkét fél dönthet a változás mellett kedvezőbb ajánlat esetén. Ezek többségében előre tervezett lépések. Problematikus, ha az edző bejelentés nélkül hagyja el a sportolóit, nem köszön el tőlük és nem tesz ajánlást a további pályafutásukra nézve. Ilyen esetekben a Zeigarnik-effektussal számolhatunk, ami a befejezetlenség okozta feszültség elhúzódásával sokáig eltarthat. A főállás és a mellékállás összeegyeztethetősége is okozhat nehézségeket.

A jogilag kedvezőbb lehetőségek kiaknázására az utóbbi időben számos negatív példát láthattunk, mikor a sportolók családtagokat, kívülállókat jelöltek meg edzőként, sokszor végzettség és valós szakmai munka nélkül. Ilyenkor az anyagi javak visszaforgatása is felmerül, ez tartós konfliktushoz is vezethet klub, szövetségi és állami szervezetek szintjén. Többek közt ez a helyzet is sürgetővé teszi az egyértelmű törvényi szabályozás szükségességét.

A klubon belüli bérfeszültség, kiadatlan szabadság, fizetési késedelem és a klub vállalásainak nem teljesítése vezethet váltáshoz, nem ritkán acting out-hoz (kilépés a helyzetből), mely akár pályaelhagyással is társul. Az is előfordulhat, hogy egy jól működő edzőt képtelen a klub tartósan megfizetni, vagy az egyéni és a klubszerződés kerül összeütközésbe. A törvényt sértő esetekben jelentős frusztrációs tényezővel számolhatunk. Ezek regresszióhoz, beletörődéshez, vagy agresszióhoz vezethetnek, melyek méltatlan helyzetbe hozzák a feleket. Több éves felgyülemlett sérelmek megoldatlansága szervezeti szinten is súlyos akadályozó tényezője lehet a fejlődésnek és az előrelépésnek.

Sportszakmai meghatározó tényezők

Az edző szakmai végzettségének hiánya ma már elfogadhatatlan. A szakedző képzés és továbbképzés megújuló rendszerét minden felelősséget vállaló edzőnek igénybe kell vennie, ha még nem rendelkezik megfelelő végzettséggel. A gyakorlati tapasztalat meghatározó kell, hogy legyen, különösen a kezdő és a legmagasabb szinten.

Csapatsportágak esetében az azonnali eredményesség elérésének igénye (ami lehetetlenné teszi a csapatépítést, fejlődést) sorozatos és követhetetlen edzőváltáshoz vezet. Ismerünk példákat a játékosok által történt edzőbuktatásra is, amely hihetetlenül gyorsan is lezajlódhat.

A kommunikáció, a bánásmód szakmaiatlansága, bántó, megalázó jellege sajnos ma is még azt a mítoszt táplálja, hogy ez növeli az eredményességet. Ez pont fordítva igaz, a folyamat rontja a játékosok motivációját, megküzdési mechanizmusait és érzelmi stabilitását, valamint hosszútávon az önbizalmat is. A pszichológiai csapda jelen esetben az, hogy rövid ideig az autoriter magatartás valóban teljesítményemelkedést hozhat, tartósan viszont mentális és pszichoszomatikus károsodásokat okoz. A klubvezetés döntése, mely arculatváltáshoz is vezethet, meghatározza egy folyamatosan gyenge eredményt produkáló edző sorsát, amely fakadhat képzetlenségből, rossz felkészítésből, módszertani hiányosságokból, (mint pl. a hibajavítási képtelenség), szerepütközésből, (mint pl. edző-szülő egy személyben).

Vannak edzők, akik bizonyos korcsoportokra specializálódtak, ezt a munkát jól is végzik, de a felmenő rendszer már nem megfelelő számukra. Ha ilyen váltásra kényszerülnek, nem lesznek elég hatékonyak. A pályakezdő edzők munkáját nagymértékben lehet segíteni mentorálással, szakmai támogatással és legfőképpen a stábmunkával. Fontos, hogy legyen lehetőségük szakemberekkel való értelmes konzultációra, őszinte tényfeltárásra és valós szakmai segítségre. Ez a későbbiekben is meghatározza egy szakembergárda fejlődési lehetőségeit, megelőzheti a kiégést, a motivációvesztést.

Szociális és szervezeti háttér

Komoly dilemmát okozhat az a sikeres edző, aki a sportolói kiégetésén keresztül éri el a teljesítményt. Ilyenkor a klub nehéz helyzetbe kerül: az eredmény fenntartása sok új szerződésébe és fokozott sportolói fluktuációjába kerül. A bánásmód problémák miatt sorozatos pszichológiai gondokra lehet számítani.

Külön kört képez a megélhetési sportolás.

A politikai, pártpolitikai, önkormányzati döntések szakmai és gazdasági háttere, az üzlet és a sport összefonódása külön fejezetet érdemel.

A vezetőséggel való összeütközés, az elvégzett munkától függetlenül okozhat kényszerű, vagy tervezett távozást.

Érdekes terület a szurkolók befolyásoló szerepe, hiszen az erős érzelmi kilengések elhamarkodott döntésekben játszhatnak szerepet. A szociálpszichológiában jól ismert a csoportnyomás jelensége. Az ennek való megfelelés kényszere felülírhatja a szakmai szempontokat, sokszor negatív irányban.

A játékosok alkalmatlansága az adott cél elérése érdekében meggátolhatja az edzőt tervei végrehajtásában. Előzetes tervezés, átvilágítás, folyamatos kontrolling, monitoring segíthet.

Az edzők közti személyes érdekütközés ronthatja a klub megítélését is.

Speciális eset, amikor ugyanabban a sportágban az edző is versenyez, a sportolója vélelmezheti, hogy emiatt nem készíti fel őt maximálisan. Olimpiai kvalifikáció kapcsán ez okozott már megoldhatatlan feszültséget.

Az edző más területen szükséges egyéb munkája (pl. szponzorkeresés) is ronthatja eredményességét.

Személyiséglélektani meghatározók

Az edzői munkában a személyiségfejlődés egy oda-visszaható folyamat, melyben az edző és a sportoló is alakul, változik. A hiányos személyiségprofillal rendelkező edző mindig problémás helyzetekkel szembesül, különösen akkor, amikor a saját kevésbé fejlett tulajdonságai lennének szükségesek a helyzet megoldására. Ezért az önfejlesztés, önképzés, a kreatív személyiségintegrációs képzés óriási előrelépést jelent az edzői hatékonyságban. Az egyes folyamatok megértése, kezelése, a pedagógiai munkába történő beépítése ugrásszerű fejlődést hoz. Ez jelentős nyitottságot igényel, a felnőttkori megújuláshoz különösen. A hiányosságok egy része kompenzálható, de általában kommunikációs ütközésekhez és félreértésekhez vezet, melyek tartós fennállás esetén rontják a kapcsolatot és az eredményességet, zavaróan hatnak a nyugodt munkalégkörre.

Az énképvédő tendenciák miatt (elfojtás, hárítás, tagadás, kivetítés, meg nem történtté tevés stb.) nehéz szembesülni ezen faktorokkal. Sokat segíthet a szakemberrel történő megbeszélés, személyiségteszt elemzése, tanácsadás a változtatásra. Láttunk példát arra is, hogy a menedzser, vagy a szponzor távolította el a személyiségében megújulni képtelen edzőt. Ilyenkor gyakran bánásmód problémák is felmerülnek a rigid énképből kifolyólag.

Klinikai esetekben már nehezebb a helyzet (pl. pedofília, személyiségzavar, szexuális visszaélés, érzelmi zsarolás, droghasználat, alkoholizmus, függőség, doppingolásra való kényszerítés, szerencsejáték függőség), ilyenkor feltétlenül ilyen területen jártas és a sportot is ismerő szakember segítségére van szükség. Nagyon kényes szituációkról van szó, melynek terhét sokszor túlhordják a résztvevők.

Magánéleti vonatkozások

Az edzői munkában elsődleges problémás helyzet a szerepütközés. Az egy személyben edző és sportoló, szülő és edző, szülő és tisztségviselő, edző és házastárs mindig fokozott kockázati tényező, mivel összemosódnak térben és időben a funkciók. Ha lehetséges, az ilyen helyzeteket kerülni kell, mivel kevés a jó megoldás lehetősége. A külső látszat fenntartása pedig jelentős érzelmi megterhelést okoz. A sajtóban is megjelenő magánéleti botrányok megingatják a bizalmat, a csalás, félrevezetés, bundázás, korrupció, az elköteleződés hiánya, szexuális kicsapongások hiteltelenné teszik a személyt.

A sajtóban esetleg megjelenő hibás információk viszont az ártatlan résztvevőnek okozhatnak súlyos károkat.

Az egyéni karrier, vagy pénzügyi vonatkozások előtérbe kerülése (pl. egy jobb állásajánlat, válogatottba kerülés, kedvezőbb szerződés) kognitív disszonanciát okozhatnak. Ekkor két tudattartalom kerül összeütközésbe (pl. az edző elégedett a jelenlegi munkájával, de a válogatott keret melletti munka szakmai kihívás lenne), melynek megoldása a változás (elfogadja az új feladatot), vagy a külső forrás leértékelése (mégsem tartja fontosnak az új munkát).

A személyes élettörténetben bekövetkező változások is rányomhatják a bélyegüket a munkára. Válás, haláleset, fásultság, depresszió, neurózis, kiégés, egészségügyi problémák átmenetileg vagy akár tartósan is teljesítményromlást okozhatnak. Tartós fennállása esetén a sportoló nem tudja kivárni a gyógyulást, vagy a talpra állást, de az edző is elbocsájthatja ilyenkor a sportolóját. A helyzet rendezésében igényeljünk szakszerű segítséget.

A megújulás igénye is eredményezhet váltást, ha a tervezett, remélt javulás nem következik be. Az edző magánéletéből fakadó viselkedési anomáliák (pl. túlzott gondoskodás, érzelemsivárság, lelketlen bánásmódok, visszacsatolási nehézségek, családi konfliktusok, idősödés, vallási nézetkülönbségek, bántalmazás) azonnal meglátszanak a napi edzésmunkában. Az edzői szorongásból fakadó túlzott elvárások túledzettséghez, kiégéshez vezethetnek, mely befolyásolja a formaidőzítést.

Az ajánlások és a megoldási javaslatok között a problémamegoldás lépései, a konfliktuskezelés, a szakmai munka színvonalának emelése, a sportpszichológiai felkészítő módszerek alkalmazása, a személyiségfejlesztés, a társas lélektan gyakorlati alkalmazása szerepelnek.

Vendégszektor

A sportvezetés pedagógiai munka – beszélgetés a sport minden területét megjárt Domonkos Annával

„... a gyerekeknek azt szoktam mondani, hogy ha elkezdenek sportolni, a legfontosabb a rendszeresség, mert a kihagyás megbosszulja magát. Az edzőknek pedig azt tanácsolom, hogy ne csak szakmailag foglalkozzanak a gyerekekkel, hanem az egész embert kezeljék, teremtsenek jó légkört, motiválják a kicsinyeket ...”

Sportújságírói pályám elején első sportpolitikai (egykor volt ilyen) „nagyinterjúmat” az akkori sportvezetés (OSH) elnökhelyettesével, Domonkos Annával készítettem. Mintha nem telt volna el azóta több mint két évtized, Domonkos Anna ma is ugyanolyan szenvedélylyel mondja el figyelemre méltó véleményét a sport, ezen belül az evezés helyzetéről.

„A rendszerváltás előtt a legrosszabb sportpolitikai döntések egyike volt, amikor az evezőssportot kitelepítették a központból a kis Dunára, ami azért őrültség, mert földrajzilag nem mindegy, hova, milyen messze jár sportolni a gyerek. Most is azért küzdök kollégáimmal, hogy a Margitszigeten megmaradjon az evezés. Meggyőződésem, hogy ennek a szigetnek sportszigetnek kellene lennie. 2015-ben a vizes világbajnokság miatt ki kellett költöznünk az addigi otthonunkból, hiába írtunk levelet még a miniszterelnök úrnak is. Jelentős bérleti díjért kaptunk egy lepukkadt épületet, amit kifestettünk, villanybojlert vettünk bele, társadalmi munkában lakhatóvá tettük, mert ha a pesti oldalra kerültünk is, azért a Margitszigeten vagyunk. Mindent a gyerekekért csinálok. A szülők nagyon hálásak azért, hogy gyermekeik a szabadidejüket

edzői felügyelet mellett, egészségesen, jó közösségben töltik - mondja, majd a jelen gondjainak részletezése után elmeséli, mikor szeretett bele a sportágba."

„Tizenhat évesen ismerkedtem meg az evezéssel, akkoriban nem kezdtek korán sportolni a gyerekek, no és az evezés sosem volt a kisgyerekek sportja, mert megfelelő erő kell hozzá. Mátyásföldön jártam gimnáziumba, és az akkori Ikarus pályán kipróbáltam az atlétikát és a teniszt, de egyik sem ragadott meg. Mozogni viszont nagyon szerettem, Rákosszentmihályról, ahol laktunk, biciklivel jártam az iskolába. Az evezéssel a véletlen hozott össze. Mivel szegények voltunk, hogy legyen egy kis pénzem, mindig volt tanítványom. Az egyik azt kérdezte egyszer, hogy nincs-e kedvem kipróbálni az evezést, ugyanis az ő nagybátyja a Margitszigeten működő Vörös Meteor Csemege evezőseinek a technikai vezetője. Elkezdtük az evezést, ám ő két hét múlva feladta, nekem viszont annyira megtetszett, hogy ottragadtam. Jól éreztem magam, csodálatos emberek vettek körül, dr. Szendey Béla, az első magyar Európa-bajnok volt az első edzőm. 1957 tavaszán kezdtem az evezést és 1960-ban már válogatott lettem. Ma is csodálkozom ezen, de az akkori ifi bajnokság legjobbjai mind bekerültek a válogatottba, edzőtáborokba is vittek minket. Európa Bajnokságon 1961-ben indultam először négypárevezősben, negyedikek lettünk. Pap Jenőné volt a példaképem, nagy élmény volt vele együtt edzeni. Az 1962-es berlini Európa-bajnokságon ő már nem indult, de nem neveztek senkit egypárevezősben, engem viszont kivittek tartalékként. Előtte a nemzetközi versenyt megnyertem Berlinben, el tudod képzelni, milyen érzés volt, hogy bár ott voltam az Eb-n, csak a partról nézhettem a versenyt" – mondja és megtelik könnyel a szeme. „Ez máig fáj, mert nagy lehetőséget vettek el tőlem, fiatal voltam és lelkes. De bármelyik magyar lány dobogós lett volna! A csalódottságon az akaraterőm segített túl, hogy azért is megmutatom! A következő két Eb-n bronzérmet szereztem Pekanovits Máriával kétpárban, majd pályafutásom csúcsaként 1965-ben egypárevezősben. Akkor már minden hazai versenyt én nyertem, ezért választhattam, hogy miben indulok az Európa-bajnokságon. A kétpár után már nagyon vágytam arra, hogy egyedül is bizonyítsak. A papírforma szerint, és ha összejönnek a dolgok, aranyérmes lehettem volna, de nem volt szerencsém, egy másodperccel kaptam ki a győztestől. Szkiffben még nem volt nagy nemzetközi rutinom, az volt az első jelentős versenyem. Evezésben háttal ül a versenyző, nem látja az ellenfeleket, és az edzőm is távol volt, nem tudott a biztatásával segíteni nekem. Még két egyéni negyedik helyezést szereztem, de már egyre nehezebb volt összeegyeztetni a sportolást a munkával és a családdal, ezért 1967-ben befejeztem a pályafutásom. Igaz, a mexikói olimpia magyar evezős sikerei hatására visszsza akartam térni, de nem sikerült. Én mindig két dologra tudtam egyszerre koncentrálni: kezdetben a tanulásra és az evezésre, aztán a munkára és az evezésre. Amikor megszületett a lányom, hiába segített sokat a férjem, nem bírtam három területen helytállni, maradt a munka és a család. „

Persze, az evezéstől nem tudott elszakadni, ha nem is versenyzőként, szervezőként, mindenesként a sportág mellett maradt.

„Az 1980-as évek elején, amikor Évi lányom 16 éves lett, sportágat kellett választania. Az egykori Csemege evezős szakosztályát akkor alakította újjá megszállottként dr. Szecső Lajos, engem felkért szakosztályvezetőnek úgy, hogy szinte a nulláról indultunk. Edzőnek megnyertük a hetvenvalahány éves dr. Baja Hugót, a régi evezősök, így én is, pedig hozták a gyerekeiket. Férjem 1983-as halála után elgondolkodtam, hogy folytassam-e ezt a munkát, de a gyerekeim biztatásra csináltam tovább, és jól tettem, hogy így döntöttem. Az úszóház még megvolt a budai oldalon, a szülők pedig nagyon lelkesek és hálásak voltak. Mindent a gyerekekért tettem, nemcsak a sajátjaimért, mert nagyon jó közösség alakult ki. Számomra a sportvezetés is pedagógiai munka volt, ahogy minden, amit csináltam az életemben. Első elemista korom óta csak a tanítást tudtam elképzelni magamnak, mert annyira magával ragadott, ahogy a tanító nénink magyarázott nekünk a katedráról. „

Ahogy annak idején az evezésbe, az állami sportirányításba is a véletlen révén került.

„Egyetemi évfolyam-találkozónk volt, amelyre eljött egykori csoporttársam, Glatz Ferenc művelődésügyi miniszter is, akivel sokat beszélgettünk. A sport az ő irányítása alá tartozott és egy kis idő múlva telefonáltak a minisztériumból, mert munkatársakat kerestek. Gondolom, nálam jó ajánlólevél volt, hogy sportolóként és sportvezetőként is sok tapasztalatot szereztem, tudtam, ho-

gyan kell felépíteni a semmiből egy szakosztályt, láttam, sőt a saját bőrömön tapasztaltam a sportvezetés hibáit. A gyerekeim biztatására igent mondtam a felkérésre, így lettem a sporthivatal elnökhelyettese. Az volt a rendszerváltás előtti első és egyben utolsó szakértői kormány, mindenki mestere volt a maga területének. Tudtam, hogy nem lesz hosszú életű a működésünk, és nem mondhatom, hogy sok eredményt értünk el, mert kevés volt az időnk és a lehetőségünk, de így is szép időszaka volt az életemnek, sok értékes embert ismertem meg. Mi kezdtük el a sporttörvény előkészítését, sajnálom, hogy azt a munkát nem tudtuk végigcsinálni. Ott voltam annak a törvénynek a bölcsőjénél is, hogy az szja egy százalékából részesülhessenek a sportegyesületek is. Ezt nagy eredménynek tartom. A TAO-támogatás viszont szerintem mindennél igazságtalanabb dolog, megszünteti a sport demokratizmusát. Az, hogy csak az úgynevezett látványsportok, a labdajátékok részesülhetnek a TAO-ból, a „kis sportágak" esetleges támogatóit elriasztja, máshová irányítja. Azokra a sportágakra is jobban kellene figyelni, amiket nem lehet az iskola falai között úzni, hanem a természetben, a jó levegőn, mint például az evezést. Az evezés nem kap TAO-támogatást, és bár több pénz jut ide is, mint korábban, mégsem nyugodt az életünk, mert sok felesleges adminisztrációval, bürokratikus intézkedésekkel, a különböző hatósági díjak állandó emelésével nehezítik a munkánkat. Elmondani sem tudom, hányféle engedélyt kell beszereznünk a létezésünkhöz a kikötési és műszaki engedélyektől kezdve, és azokat állandóan megújítani! Éppen törvénymódosítást szeretnénk kezdeményezni, hogy csökkentsék a terheinket. És tudod, mi nem tetszik még? A centralizáció, mert ez rendszertől független. A sport lényege a konkurencia, a versenyzésből jön az eredmény. A mamutegyesületek nem viszik előre a sportot. Ma is tartom, amit elnökhelyettesként is vallottam, hogy a sok szakosztályos klubokban a foci elviszi a pénzt, máshová alig jut. Az ideális az egy szakosztályos klub, ahol még létezik összetartozás, közösségi szellem. Persze, pénz is kell hozzá! Nem is kevés, de támogató is könnyebben akad, például szülők, régi evezősök, ha pontosan tudják követni a felajánlott pénzük útját. „

Domonkos Anna pályázatokat ír, intézi klubjának az adminisztrációját, mindezt társadalmi munkában – megint csak a gyerekekért, a szülőkért. Emellett három unoka boldog nagymamája és nyugdíjasként újból visszatalált a versenyzéshez.

„Nyugdíjba vonulásom után elkezdtem újra sportolni, amire addig nem volt időm. Hetente egyszer futok, évente egyszer egy baráti társasággal elmegyünk síelni. Képzeld, egykori példaképemet, Pap Kornéliát (Pap Jenőné – a szerző) én csábítottam el síelni, hetven évesen kezdte és tíz évig járt velünk. És persze az örök szerelmem, az evezés! Veteránként négyszer leeveztem a Budapest-Baja távolságot egy nap alatt. Azt szoktam mondani, hogy régen azért edzettem, hogy jól szerepeljek a versenyeken, ma pedig azért indulok versenyeken, hogy rákényszerítsem magam a rendszeres evezésre, vagyis ma már nem cél, hanem eszköz a verseny. Sokat vagyok az unokákkal is, főleg lányom kislányával, mivel neki nincs más nagyszülője. Szeretném, ha az unokák is eveznének, mint egykor a lányom és a fiam, de nem akarom erőltetni, döntsenek ők. Az evezésben az a szép, hogy nem test test elleni küzdelem, a csapathajóban pedig egymásra vagyunk utalva, egymásért küzdünk. A gyerekeknek azt szoktam mondani, hogy ha elkezdenek sportolni, a legfontosabb a rendszerességen, mert a kihagyás megbosszulja magát. Az edzőknek pedig azt tanácsolom, hogy ne csak szakmailag foglalkozzanak a gyerekekkel, hanem az egész embert kezeljék, teremtsenek jó légkört, motiválják a kicsinyeket. Az edzősködést én elsősorban pedagógiai munkának tekintem. Meggyőződésem, hogy a fiatalok nevelésének szerves része kell hogy legyen a sport, mert ez testi-lelki fejlődésükre, jellemükre, egész életükre pozitív hatással van, ezért a sportszervezést is fontos pedagógiai munkának tekintem. Valaha szerettem volna edző lenni, de akkor ki intézné az egyesület egyéb ügyeit? A pályázatírások során kerültem közel Dawn-kóros gyerekekhez, akiknek evezés-oktatásával most már egyre több helyen foglalkoznak. A felnőttek evezés oktatását is elsőként mi indítottuk el az 1990-es évek végén. Ma már más klubokban is egyre többen eveznek kedvtelésből, „csak" az egészségükért. „

„Hogy még mit szeretnék? Megfogadtam, hogy megírom Egyletünk történetét, a sok hányattatást, megszüntetést-újjáélesztést és az örömöket – már csak idő kellene hozzá!"

Füredi Marianne

Névjegy

Dr. Domonkos Anna (Szántó Györgyné)

Született: 1941.június 12., Budapest

Kiemelkedő eredményei: Három Európa-bajnoki bronzérem (1963, 1964 – kormányos nélküli kétpárevezős, 1965 – egypárevezős) és három 4. hely. Többszörös magyar bajnok. Két alkalommal (1964, 1965.) az Év evezőse volt, 1968-ban megkapta „A Magyar Népköztársaság Érdemes Sportolója" címet, 1996-ban a „Magyar Köztársasági Sportdíjat"

Klubja: VM Csemege

Életútja: Tanulmányait az ELTE BTK történelem szakán végezte, ahol a későbbiekben 25 évig tanított. Ezzel párhuzamosan 5 évig a Művelődési Minisztériumban, később, 1983–89 között főszerkesztőként a Kossuth Kiadóban dolgozott. Doktoriját az ELTE-n, kandidátusi tudományos fokozatát a Moszkvai Lomonoszov Egyetemen szerezte. Társadalmi munkában és főfoglalkozásban is aktív sportvezető. 1989–90: Az Országos Sport Hivatal (OSH) elnökhelyettese. 1990–91: A Nemzeti Sport újságírója.

Tagja volt a rendszerváltás után megalakult Nemzeti Ifjúsági és Szabadidősport az Egészségért Alap első kuratóriumának.

1991–97: A Magyar Evezős Szövetség főtitkára. Ebben az időben az alaptevékenységen túl a sportág életében három rendkívüli esemény megszervezését irányította: 1993 - FISA (Nemzetközi Evezős Szövetség) rendkívüli kongresszusa Budapesten; 1993 - a MESZ fennállása 100. évfordulójának ünnepi rendezvényei; 1996 - Veterán világbajnokság Velencén.

Társadalmi munkában sportszervezőként az 1970-es évek eleje óta aktív. 1970–1972 és 1983–1989: a VM Csemege SK evezős szakosztály vezetője, amelynek a bázisvállalat által történt megszüntetése (1989) után sporttársaival megalapította az önfinanszírozó módon működő Danubius Evezős Klubot. Ez a klub 1991-ben egyesült az 1949-ben betiltott és 1990-ben újjáalakult gróf Széchenyi István által alapított Nemzeti Hajós Egylettel. A Danubius Nemzeti Hajós Egylet alelnökeként a margitszigeti evezőssport fennmaradásáért küzd.

1997–2001 között tagja volt a MESZ elnökségének.

1997–2011 között a Budapesti Evezős Szövetség alelnökeként társadalmi munkában végezte a szövetség menedzselését, adminisztrációját, a fővárosi evezős rendezvények és versenyek szervezését.

„A Főváros sportéletében kifejtett kiemelkedő jelentőségű munkássága elismeréseként" 2010-ben a „Budapest Sportjáért Emlékgyűrű" kitüntetésben részesült.

2005-től a MESZ Hagyományőrző Bizottságában is tevékenykedik.

Edzők írták

Edzői lehetőségek, tennivalók a Fenntartható Fejlődés érdekében

Dosek Ágoston
Testnevelési Egyetem

A cikk azokra a pedagógusi, sportvezetői feladatokra hoz példákat, amelyekben tanítványaink nevelése által hatással lehetünk környezetünk állapotára. Tehát nem edzésmódszertani tanácsokat kínálok. A gondolatmenet alapja az ENSZ által megfogalmazott „Világunk átalakítása: a fenntartható fejlődés 2030-ig szóló programja", 17 területre vonatkozó tényekkel és az ezekből fakadó célkitűzésekkel.

Bevezető

Az edzések módszertanában túlléptünk már azon, hogy a mennyiségi mutatók uralják a tervezést, a fókusz a minőségre terelődik. Nem az lesz feltétlenül a bajnok, aki többet edz, hanem aki minőségi edzéssel képes fejlődni, az élettani korlátok figyelembevételével, az edzésmunka optimalizálásával, kreatív módszerek alkalmazásával.

Ahogy az edzésmunkában figyelembe kell vennünk a korlátokat ahhoz, hogy a megfelelő terheléssel a versenyzők fejlődését biztosítsuk, ugyanúgy a környezetünkkel kapcsolatosan is meg kell fontolnunk, meddig mehetünk el a Föld kincseinek kiaknázásában.

A „korlátokat" a készletek végessége jelenti -ilyenek a nem megújuló erőforrások-, míg az úgynevezett „túllövések" egyes készletek túl-használatát jelentik, amelyek a Föld vonatkozásában pl. a túl-legeltetésben, túl-halászatban, a Föld oxigénkészletét biztosító erdők féktelen kitermelésében nyilvánulnak meg. Ugyanez a sportolók életében a túlterhelés, túledzés és esetleg az ezek következtében megjelenő egészségi problémákban érhető tetten, amely a sport abbahagyásához vezethet. Az edzések mennyiségének emelése nem tartható fenn végtelenül. Ráadásul a mennyiség növelése nem feltétlenül hoz pozitív minőségi változást a (sport-) életünkbe, nem azonosítható a fejlődéssel.

Előzmények

A Római Klub által kiadott „A növekedés határai" című (1972) könyv gondolatai az 1992-es és 2004-es átdolgozott kiadások után is aktuálisak, sőt még inkább elgondolkoztathatják az emberiséget. Nagyon leegyszerűsítve arról a kérdésről van szó, hogy mekkora a Föld eltartó-képessége és, hogy mit lehet tenni azért, hogy ezen belül maradjon az emberiség? A növekedés és fejlődés jelentéstartalmának kettéválasztása nagyon indokolt, az első kizárólag mennyiségi változásokat tükröz, míg a második a minőségi változásokra vonatkozik.

Az első „Föld csúcs" konferencia 1972-ben Stockholmban szembesítette az emberiséget azzal, hogy a Föld bolygó kiaknázható kincsei nem végtelenek.

Ennek nyomán készült el a Föld bolygó állapotáról és kilátásairól szóló „Közös jövőnk" című Brundtland jelentés (1987). A Föld csúcs konferenciák 1992-ben és 2012-ben Rio de Janeiróban folytatódtak. Ezek keretében tudósok és politikusok foglalkoztak a globális problémákkal és állásfoglalásaik nyomán kristályosodott ki a fenntarthatóság fogalma:

1. ábra A párizsi 2003-as Atlétikai VB óriásplakátja

„A fenntarthatóság az emberiség jelen szükségleteinek kielégítése, a környezet és a természeti erőforrások jövő generációk számára történő megőrzésével egyidejűleg." (Világ Tudományos Akadémiáinak Nyilatkozata, Tokió, 2000).

A meghatározástól eltérő mondanivalókat és szándékokat fel kell ismernünk, mert sajnos egyes publikációk, pályázatok, híradások reklámszinten, divatból vagy éppen kizárólag gazdasági megfontolásból használják a „*fenntarthatóság*" fogalmat.

A sportélet is vállalásokat tett a globális problémák miatti feladatok megoldására.

Ennek állomásai voltak a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által szervezett Sport és Környezet Világkonferenciák (1995, 1997, 1999) ahol az első Riói Föld csúcson kiadott „*Agenda 21 / Feladatok a XXI. Századra*" című záródokumentumot a sportélet viszonyaira pontosították. A környezettel kapcsolatos feladatok felelőse Schmitt Pál Úr, a MOB akkori elnöke, 1995–1999 között a NOB alelnöke volt. Az olimpiai mozgalom sport és kultúra melletti harmadik alappillérévé tették a környezetet. A közelmúlt nyári eseményei közül a sydney-i olimpia szervezői sokat tettek a gazdaságosság és fenntarthatóság érdekében, létesítményeik ma is kihasználták. Athén gazdaságilag nagyot bukott az olimpián, építményei közül sok kihasználatlanul az enyészet részévé válik. Peking a környezeti problémák sokaságával (közlekedés, homokvihar, szmog, hőség) szembesítette a versenyzőket. London a leginkább környezettudatosan szervezett olimpiát ígérte és sok tekintetben meg is valósította. Rióban a környezeti problémák sokasága vetődött föl, a résztvevők szembesültek a szegénységgel és biztonsági problémákkal, az egészséges környezet biztosítása (szabadvízi sportok, zika vírus, élelmezés) borzolta a kedélyeket, a napelemes energiabiztosítás Londonhoz hasonlóan itt is tervbe volt véve, de itt sem valósult meg. E mellett a fakitermeléséről hírhedt országban minden akkreditált olimpikon egy-egy elültetendő facsemetével szolgálta a fenntarthatóságot. A téli olimpiákon Lillehammer adott példát egy természeti nép elkötelezettségéről, ugyanakkor Szocsi a nyáriakat is beleértve a legköltségesebb ötkarikás játékot szervezte meg.

A korábbi olimpiák jellemző gazdasági végkimenetele, a fenntarthatósági szempontok felerősítésének igénye, a fogyasztói társadalom kulisszáin átlátók kritikái mind abba az irányba hatottak, hogy a Thomas Bach vezette NOB „*Agenda 2020*" címmel adott ki egy dokumentumot, amelyben a „*fenntartható olimpiák*" célkitűzésével alakította át a pályázási és lebonyolítási szabályzatot. Ez kínál lehetőséget akár Budapestnek is egy visszafogott és környezeti szempontból előremutató nyári olimpia rendezésére, ha a gazdasági, társadalmi és környezeti szempontok egységét egyszer meg tudjuk teremteni.

Legutóbb egy téli (!) olimpia rendezésének tervét szőttük Borsafüredre a Trianon miatt elcsatolt területek visszacsatolásakor (Kilylyéni András-Péter: Olimpiai álom a Radnai-havasokban, Magyar Napló FOKUSZ Egyesület, 2015), de a tervet a II. világháború meghiúsította.

A környezettel kapcsolatos problémák megközelítésének időrendjében először a „*természet*" és a természeti értékek megóvása és tisztelete került középpontba, amely többek között a Nemzeti Parkok megalapításában realizálódott. Ezt egy technokrata megközelítés követte, ahol a problémákat az emberi szellem – tudomány, technikai fejlesztés – volt hivatott megoldani. Napjaink előremutató környezetszemlélete a természet óvása és a technikai beavatkozások mellett a társadalmi szempontokat is figyelembe veszi.

Megemlítendő egy fentiekkel összevágó hármas szempontrendszer, amely a környezeti, a gazdasági és a társadalmi tényezőket egyaránt mérlegeli a döntéshozatalban.

2. ábra Nemzeti Park tábla Garamfőnél

3. ábra Technikai fejlesztések oldhatnák meg a jelen problémáit?

Az ENSZ 2015 szeptember végén fogadta el a Fenntartható Fejlődési Célokat (SDG), a „*Világunk átalakítása: a fenntartható fejlődés2030-ig szóló programja*" című dokumentumot, amely tizenöt évre meghatározza a fenntartható fejlődéssel kapcsolatos, a világ minden országára vonatkozó cselekvési irányokat, célokat, és az azok eléréséhez szükségesnek tartott nemzetközi együttműködési feladatokat.

Ez a program az emberiség eddigi legátfogóbb szegénységellenes, valamint ember- és környezetbarát terve. Fontos üzenete, hogy a problémákat rendszerszemléletben, az okokat keresve, közösen kell megoldani.

Saját oktatói gyakorlatomból vett példákkal, tehát a tennivalókkal kezdem az egyes kérdések kibontását, mert tudom, hogy az edző kollégák erre lehetnek leginkább kíváncsiak. Mit is tehetünk mi a sport közvetítésével? Ezt követően tárom föl a tennivalók mögötti tényeket, amelyek magyarázatát adják az ezt követő célkitűzéseknek is. Az ENSZ 17 fő témakörbe sorolta világunk problémáit. Ha a sportközegben felnövekvő fiatal generációk megfelelő szemlélettel értékelik életterüket, mi több tenni is képesek érte, akkor világunk fenntartható lehet.

A Fenntartható Fejlődési Célok a következő témakörökre térnek ki

(1) a szegénység felszámolása

Tennivalók, lehetőségek

Az edző vegye észre és segítse a nehéz körülmények között élőket, igyekezzen a kevésbé tehetősek számára is a többiekkel azonos körülményeket teremteni, szerelje le a bántó élcelődéseket, alakítson ki empátiát a csoport tagjai között. Építsen csapatot.

Ha jó csapatszellem van, az az egyéni sportok és a csapatsportok eredményeiben is meglátszik.

Tények

Minden ötödik ember szegénységben él, napi 1,25 USA dollárból tartja fenn magát; a legnagyobb nyomorban élők dél-Ázsiában és Afrika Szaharán túli részén élnek; a szegénység rendre a kicsi, törékeny és konfliktusokkal terhes vidékeken érhető tetten; minden negyedik 5 éven aluli kisgyerek testi fejlődése elégtelen, évente tízezrek kényszerülnek otthonaik hátrahagyására háborús konfliktusok miatt (2014-ben pl. 42.000 fő)

Célok 2030-ra

Szűnjön meg mindenütt a Földön az 1,25 $-os életvitel kényszere; minden országban érjék el a szegénységben élők felére csökkentését. Terjesszék ki a szociális védőhálót és gondoskodjanak a szegények és sebezhetők normális életéről, ezek az emberek férjenek hozzá az alapellátásokhoz, a gazdasági lehetőségekhez, rendelkezzenek hasonló jogokkal, mint mások, kaphassanak mikro-kölcsönöket. Segítsük elő, hogy a váratlan gazdasági- szociális- és természeti- eseményekre a szegények is rugalmasan tudjanak válaszolni.

(2) az éhezés megszüntetése

Tennivalók, lehetőségek

A szükséges tápanyagok bevitele elsőrendű fontosságú az élsportban, a sportolók tudatos étkezését kell kialakítani. A nehéz sorsú tanítványok számára igyekezzünk biztosítani a sporthoz szükséges élelmet mennyiségileg és minőségileg egyaránt. Ez nem csak anyagi, hanem szellemi segítséget jelent. Szorgalmazzuk a friss helyi termékek fogyasztását a távoli vidékekről érkező tartósított élelemmel szemben. Felszámolandó a pazarlás: a megkívánt, de el nem fogyasztott élelem kidobása. A feleslegesen megvásárolt élelem harmada a kukákba kerül a „fejlett" társadalmakban. Követeljük meg és ellenőrizzük a „*svédasztal*" korrekt használatát.

4. ábra Gellért-fürdő szegényeknek

Tények

Akik sportolnak, azok jobbára a jóléti társadalmakban élnek, ahol a túltápláltság és az élelmiszerpazarlás a jellemző, miközben Földünkön minden kilencedik ember alultáplált. A népesség számának növekedése (2050-re kb. 7,5 milliárdra) növeli az élelmezési gondokat.

Ázsiában és Afrika déli felén él az éhezők többsége, az 5 éves kor előtti halálokok között a nem megfelelő élelmezés miatti 45 %-os.

Célok 2030-ra

Véget vetni az éhínségnek, megteremteni az élelmiszer-biztonságot, előmozdítani a fenntartható mezőgazdaságot, támogatni a helyi élelmiszertermelést és a kistermelőket, fenntartva a biológiai sokféleséget.

(3) az egészséges élet és a jól-lét biztosítása,

Tennivalók, lehetőségek

A sportolók életvitelének figyelése az edző kikerülhetetlen feladata. A betegségek megelőzése és felismerése a terhelések adagolása miatt fontos tényező. Az edző sokszor kíséri tanítványát orvoshoz, ha betegséget vagy teljesítményromlást fedez fel. Az előre vivő sportmunkának is feltétele a sportorvosi, sportdiagnosztikai felméréseken való részvétel.

A káros szenvedélyek elkerülendők, mert rontják a sportteljesítményt is. A szexuális életre vonatkozó tanácsadásban fontos szerepe lehet az edzőnek. Külföldi utak esetében a védőoltások beadatása, a táplálkozás helyi sajátosságainak feltárása, preventív szemléletű táplálkozás biztosítása hasznot hozhat. A külföldre szóló biztosítások megkötése elengedhetetlen, ha esetleg orvosi beavatkozás válik szükségessé.

Tények

A gyermekhalálok megrázóak, hátterükben a szegénység, az egészségi ellátások; védőoltások hiánya áll, továbbá a szülők iskolázatlansága. A serdülőket és a fiatal nőket erőszakos inzultusok érik. Pozitív változás, hogy a tizenévesek kevesebb gyermeket hoznak világra ma, mint korábban. Az AIDS a szülőképes nők halálának legnagyobb okozója, világszerte komoly gond a HIV-vírus okozta fertőzés, továbbá a tuberkulózis (tbc) és a malária.

Célok 2030-ra

A szüléssel összefüggő és a kisgyermek halálok csökkentése, a családtervezés (gyermekvállalás) tudatosabbá tétele. A nők megbecsülése és egyenjogúsítása világszerte. A droghasználat megelőzése, és a kigyógyítás fejlesztése, az alkoholfogyasztás harmonikussá tétele. A különböző fertőzések elkerülése oktatással és védőoltásokkal. Hozzáférés biztosítása az alapvető egészségügyi ellátásokhoz mindenki számára. A WHO dohányzásellenes törekvéseinek támogatása. Az egészségi kockázatok és problémák korai felismerése és kezelése legyen megoldott, különös figyelemmel a fejlődő országokra.

5. ábra Ahol még érintetlen területek vannak (Las Lenas, Argentína)

(4) színvonalas, általánosan elérhető oktatás, egész életen át tartó tanulás

Tennivalók, lehetőségek

Az edző vegye figyelembe tanítványainak teljes életútját. Kísérje figyelemmel a sportoló tanulmányait, működjön együtt a tanárokkal, közösen találjanak megoldást a tanulási problémákra. Az élsportolói időszak alatt teremtsék meg a sportolás utáni élet megnyugtató hátterét, más irányú képzettség megteremtésével. Ilyen pl. a MOB által felkarolt, életében Istvánfí Csaba professzor által működtetett életút program. Ébresszünk igényt és támogassuk a sportolók tudásának folyamatos fejlesztését úgy a sporthoz kapcsolódó tevékenységekben, mint az azon kívüliekben. Tegyünk alkalomadtán engedményeket a sportmunkában, ha cserében más területen kamatozó tanulási eredményekhez jut a tanítványunk.

Tények

57 millió gyerek nem kap általános iskolai képzést, ennek fele a konfliktusokkal terhelt területeken lakik, többségük a Szaharától délre Afrikában; 103 millió fiatalnak hiányos az alapműveltsége, utóbbiak 60 %-a lány.

Célok 2030-ra

Biztosítsunk minden fiatal lánynak és fiúnak azonos módon, szabadon elérhető általános és középiskolai képzést, ezt előzze meg az iskolát előkészítő óvodai felkészülés,

Tegyük elérhetővé az iskolába járást a hátrányos helyzetűek és fogyatékkal élők számára is.

Mindenki számára biztosítsuk a felső szintű képzésbe való bejutást.

Az oktatás során mindenki ismerje meg a fenntartható fejlődés lehetőségét és alakítsa ki az ehhez szükséges életvitelt.

Ösztöndíjakkal támogassuk a hátrányos helyzetben lévő országok polgárainak sokirányú – szakmai – képzését.

(5) a nemek egyenlőségének megvalósítása

Tennivalók, lehetőségek

Az olimpiai mozgalomban remek példáját látjuk annak, hogy a nők egyenjogúságát fontosnak tartjuk a sportéletben. Sajnos az emberi jogok azonos szemléletű kiterjesztése a világunkban nem természetes, pedig a békés, virágzó és fenntartható jövőnknek ez feltétele. Az edzők a nemi különbségek figyelembevételével legyenek képesek edzést tervezni és levezetni. A férfi/fiú sportolók tiszteletteljes kapcsolatot építsenek a nőkkel/lányokkal és udvariasan viselkedjünk velük. Mindenféle egyéb megkülönböztetés nélkül viszonyuljanak hozzájuk, egyenrangú félként kezelve őket, ami azt is jelenti, hogy a férfiak vegyék ki részüket a női foglalatosság-

nak tartott tevékenységekből pl. a háztartási munkákból és a család körüli teendőkből.

Tények

Ma a fejlődő országokban a lányok kétharmada kap csak alapfokú oktatást, a mezőgazdaságon kívüli munkalehetőségekhez kevésbé jutnak hozzá, mint a férfiak; továbbá a vezetői pozíciók, mandátumok elnyerésében is hátrányban vannak. A fejlettnek mondott országokban előfordul, hogy azonos pozícióban a nők fizetése alacsonyabb a férfiakénál.

Célok 2030-ra

Mindenféle megkülönböztetésnek véget kell vetni, meg kell szüntetni a nők szexuális és bármilyen más kizsákmányolását, a gyermek- és fiatalkorúak kiházasítását a csonkításokat. El kell érni, hogy a politikai, gazdasági és társadalmi életben a nők azonos joggal vehessenek részt.

(6) hozzáférés az ivóvízhez és a megfelelő egészségi viszonyokhoz

Tennivalók, lehetőségek

Tanítványaink becsüljék meg a vizet, ne pazarolják azt sem az élelmezés, sem egyéb tevékenységeik során, a csapok kifolyatása helyett edzés előtt hűtsék be az innivalójukat, a sportközpontok és közösségi létesítmények a víz takarékos felhasználását biztosító műszaki lehetőségekre találjanak forrást (pl. takarékos zuhanyrózsák, takarékosan öblítő WC-tartályok, öntözővíz gyűjtése a csapadékból, másodlagos vízfelhasználás stb.)

A sportolók legyenek figyelemmel a használati víz pazarlásának elkerülésére is.

A biológiai szükségletek elvégzésekor a természeti sportok esetében elfogadható körülmények biztosítása szükséges, továbbá megfelelő higiéniás eljárások tanítandók a sportolóknak!

Gondolkodjanak a fenntarthatóságnak megfelelően, próbálják az igényeiket közelíteni a valós szükségletekhez. A rendelkezésre álló szolgáltatásokat csak a szükséges mértékig használják ki, például a szállodai törülközőt többször is használják, mert bár a „hotel árban benne van" a naponkénti csere, de az a mosás alatt szükségtelen vízfelhasználással, a víz mosószerrel való szennyezésével és még energiaigénnyel is feleslegesen terheli a környezetet.

Természeti sportok, szabadtéri táborozások esetében szenteljünk különös figyelmet a vízhasználatra és a használt víz elfogadható újrahasznosítására, elvezetésére, gyűjtésére. Ehhez a rendezvényeket engedélyező szervek kellő útmutatást adnak, illetve ellenőrzik is a tevékenységünket. (Területgazdák, erdészetek, ÁNTSZ, önkormányzatok stb).

Működjünk együtt a vízszolgáltatásban, az egészséges életkörülmények biztosításában érdekelt helyi szervekkel, szervezetekkel.

Tények

Az élő szervezetek nagy része víz, az ember izomzata például 75 %-ban tartalmaz vizet, a szomjúság és a folyadékpótlás a sportoláshoz kötődő természetes folyamatok, a víz jelentősége az anyagcserében, kiválasztásban és más életfolyamatokban is rendkívüli, a sportolók vízigénye többek között a befektetett munkától és a környezeti viszonyoktól függ, mivel a szervezet hő-egyensúlyának fenntartását az izzadással képes fenntartani.

Az emberiség 40 %-a nem jut hozzá a szükségleteinek megfelelő mennyiségű (használati) vízhez és az arány sajnos növekedni fog. Ugyanakkor az ivóvízhez jutás már 91 %-nak biztosított (2015-ben); az emberek által felhasznált víz 80 %-a tisztítatlanul kerül vissza a víz körforgásába, naponta kb. 1000 gyerek hal meg a Földön hasmenésben, a természeti katasztrófák okozta halálok hátterében 70 %-ban a víznek is szerep jut, viszont a megújuló energiatermelés 16 %-a a vízhez kötődik.

6. ábra Szállodai kérés a vendégekhez

7. ábra A víz életet és veszélyt is jelent egyidejűleg

Célok 2030-ra

Mindenkinek jusson ivóvíz, teremtsünk mindenki számára egészséges életkörülményeket, különös figyelemmel legyünk az asszonyokra és gyerekekre, továbbá a kiszolgáltatott helyzetben lévőkre, a szabadban székelés szűnjön meg. Fejlesztendő a vízhasználat hatékonysága.

Védjük illetve alakítsuk vissza a vizes élőhelyek természetes ökoszisztémáját.

Legyen együttműködés az érdekelt felek között,alakuljon ki országhatároktól független vízgazdálkodási szemlélet.

(7) a fenntartható energiához való hozzáférés

Tennivalók, lehetőségek

Az igények és a szükségletek közötti különbség tudatosítása, a felesleges energiahasználat mellőzése. Ésszerű tervezés az életvitelünkben illetve időkihasználásunkban.

A megelőzés tanítása – ne fecséreljünk értelmetlenül energiát. Érzékenység és felelősség kialakítása az energiafogyasztással és rosszul működő gépekkel kapcsolatosan, önmérséklet bizonyítása a kényelmes, de gazdaságtalan megoldások (pl. személyautók használata városban) a praktikusabb közösségi megoldások helyett.

A Föld napján alkalmazott figyelmességeinket –amikor pl. a „*fejlett*" társadalmunkat jelképező fényözön sugárzását a Földönkívüliek felé egy estére csökkentjük – terjesszük ki a Föld éve célkitűzéssel.

Ne működtessünk feleslegesen lámpákat, fogyasztókat. Olyan sportlétesítményeket tervezzünk, ahol a természetes fény kiszolgál bennünket, ahol a szellőzés és klimatizálás építési megoldásokon alapul. Már a rómaiak kettős falú épületeket, átriumos házakat építettek ugyanebből a célból. Ahol szükséges alkalmazzunk automata érzékelőket a világítás szabályozására, használjunk energiatakarékos fényforrásokat.

London olimpiai falujának főutcáján a járókelők lépései generáltak energiát, mi is legyünk fogékonyak hasonló megoldásokra.

Figyelmes életvitellel, önmérséklet gyakorlásával, nyitottsággal a technikai innovációk felé és azok alkalmazásával sokat tehetünk ezen a területen.

„*A környezetterhelést ugyan nem könnyű csökkentenünk, de azért nem is lehetetlen. Két tényező szorzatából áll ugyanis: az emberek számából és egyenkénti terhelésükből*" írja Jared Diamond földrajzprofesszor, az Összeomlás című könyv (Typotex, Budapest 2007) szerzője.

Tények

Modern világunkban a hozzáférés az energiához alapvető igénye az embernek, szüksége van rá a munkájához, szabadidős tevékenységéhez, biztonsága érdekében, és a növekedő jövedelme által lehetővé tett életviteléhez.

A nagyszabású sportrendezvények esetében nyilvánvaló a hatalmas energiaigény a helyszínek kiszolgálásában (világítás, szellőzés, nézők igényei és a médiaeszközök kiszolgálása, stb.), a sportolók és még inkább a szurkolók utazásai formájában.

Három milliárd ember nem modern energiaforrásokat használ hétköznapjaiban, pl. főzéshez, fűtéshez. Az energiaigényünk 60 %-ban felelős az üvegházhatású gázok kibocsátásáért, amely a globális klímaváltozás egyik okozója. Ezért a hosszú távú klímavédelmi célok érdekében csökkenteni kell a véges készletű, szénalapú energiák használatát.

Célok 2030-ra

Hozzáférést biztosítani univerzálisan a megfizethető, megbízható, fenntartható és modern energiaforrásokhoz, a megújuló energia megosztási lehetőségeinek jelentős fejlesztése, az energiahatékonyság megkétszerezése, a tiszta energia és a technológiai megoldások kutatásának fejlesztése: beleértve a megújuló energiát és a fosszilis energia kihasználásának hatékonyságát.

(8) fenntartható gazdasági fejlődés, teljes foglalkoztatás

Tennivalók, lehetőségek

A foglalkoztatottság növelésének a szolgáltatások terén vannak még lehetőségei. Ebbe a körbe tartozik a sport, sokrétű kapcsolódó variációval, többek között a turizmussal. Az e téren szerezhető ismeretek, képességek és készségek könnyen áruba bocsáthatók. Mi több a sport szeretete alapján nem csak megélhetést látnak a munkájukban azok, akik szakmaként is kitanulják a sport szolgálatát: sportoktatók, edzők, sport- és turizmus-szervezők, túravezetők, testnevelő tanárok lesznek. Kapacitáljuk tanítványainkat a tanulásra és támogassuk őket, hogy abban is sikeresek lehessenek.

Tények

Értelmes és hasznos tevékenységet kell biztosítani minden munkaképes számára, de azzal szembesülünk, hogy a képzetlenek a technikai fejlődés és a szociális viszonyok miatt kiszorulnak a lehetőségekből. 2,2 milliárd ember él szegénységben, ahonnan munkahelyteremtéssel lehetne őket kimozdítani. 75 millió kilátástalan fiatal van közöttük.

Célok 2030-ra

470 millió új munkahely teremtése a Földön, a bruttó hazai termékek előállításának növelése az országokban, a termelékenység fejlesztése hatékonyabb technológiai fejlesztéssel, innovációval.

(9) megfelelő infrastruktúra, fenntartható iparosítás, újítások támogatása

Tennivalók, lehetőségek

Fiataljaink életvitelét nagymértékben meghatározzák az internetes közösségi oldalak. Egyrészt veszélyt jelentenek az elfolyatott idő növekedése miatt, továbbá az ellenőri-

8. ábra Innovatív kerékpárállvány, aminél természetesen jobbra vágyunk

zetlen és rosszul feldolgozott információk miatt. Ezt csak tetézik a technológiai innovációk és a fogyasztói társadalom által folyamatosan fejlesztett elektronikus játékok, amelyek használata sokakban függőséget alakít ki. Segítsük tanítványainkat abban, hogy az informatikán keresztül a fejlesztő információkhoz hozzájussanak, azokat legyenek képesek pozitív módon felhasználni. Támogassuk a terhelés és az edzettség ellenőrzéséhez szükséges eszközök használatát és vegyünk részt az általuk szerzett információk értékelésében. Nyújtsunk segítséget a sportbeli fejlődést támogató internetes források közzétételével és kövessük figyelemmel saját sportágunk újításait. Beszéljük le tanítványainkat az időfolyató, csak pillanatnyi élményt adó internetes függésről.

Tények

A környezeti célkitűzéseket komoly technológiai fejlesztésekkel lehet elérni, ez a fejlődő országokban 15 évnél hosszabb időszak alatt valósítható csak meg. A közlekedési hálózat, információs technológia és kommunikációs csatornák, egészségügyi és elektromos ellátás illetve a vízkészletek biztosítása értendők ide.

2,5 milliárd ember nem kap alapvető egészségi ellátást, 800 millió nem jut tiszta ivóvízhez. Az egészségügy és az oktatás fejlesztése együtt jár a termelékenység és a jövedelmek növekedésével. 1,5 milliárd főnek még segélyhívó telefon sincs a közelében. Minden egyes gyári munkás felvétele 2,2 főnek teremt további munkahelyet. A kis és középvállalkozások az üzleti világ 90 %-át forgalmazzák és 50–60 %-ban ők biztosítják a munkahelyeket. A legelmaradottabb országok a mezőgazdaság, a textil és ruhaipar fejlesztésében léphetnek előre, a közepes jövedelmű országok a gyáripartól (fémipartól) megrendelt termékeket állítják elő, A fejlődő országokban az élelem 30, míg a fejlettekben 98 százaléka megy át ipari feldolgozáson.

Célok 2030-ra

Építsünk megfelelő infrastruktúrát, kiváltképp a közlekedés, az öntözés, az energia-információs- és kommunikációs technológia terén. Ez egyidejűleg a társadalom erősödését is segíti. Fejlesszük fenntartható módon az ipart és támogassuk az újításokat.

Már 2020-ra jusson mindenki az internethez.

(10) az egyenlőtlenségek csökkentése

Tennivalók, lehetőségek

Tegyünk meg – hűen az olimpiai eszméhez – mindent ahhoz, hogy versenyzőink között, a csapatunkban ne legyenek „*egyenlőbbek*", igyekezzünk a különbségek csökkentésére,

9. ábra TF-es túra vak évfolyamtársunkkal

az azonos feltételek biztosítására. Ugyanakkor a sportbéli eredményeket illetve a befektetett munkát értékeljük arányosan. Tegyünk érte, hogy a családból hozott vagyoni vagy társadalmi különbségek ne okozzanak konfliktusokat.

A FIFA reklámjainak és a NOB alapelveinek megfelelően megkülönböztetés nélkül kezeljük a sportolókat. A sportélet telis tele van – jó – befogadási példákkal.

Büszkék lehetünk arra, hogy a sportban azonos szabályokkal vesz részt mindenki.

Tények

Miközben a különböző országok gazdasági mutatói közelítenek egymáshoz, az országokon belüli egyenlőtlenségek növekednek. Az egyének lehetőségeinek különbözősége okozza a jövedelmek és az életminőség-egyenlőtlenségét. Nem véletlenek a népvándorlások.

Az emberiség legelmaradottabb 20 százalékánál született gyermekek 5 éves kor előtti halálára háromszor nagyobb az esély, mint a legjobban élő ötödnél. A korlátozottsággal élőknek ötször nagyobb esélye van kezelhetetlen egészségi kiadásokba zuhanni, mint a többieknek. A vidéki körülmények között szülő nők háromszor annyian halnak meg, mint a városközpontokban szülők.

Célok 2030-ra

A lakosság legszegényebb 40 százalékának jövedelme jobban növekedjék, mint az ország átlagjövedelme. A közéletben is valósuljon meg, hogy mindenki azonos jogokkal rendelkezik.

Segítsük elő a szabályozott, ellenőrzött, biztonságos és felelősségteljes ki és bevándorlásokat, az emberek szabad mozgását.

Forrásmunkák

- http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/ (letöltés 2017. április 18.)
- http://www.unis.unvienna.org/unis/hu/topics/sustainable_development_goals.html

Irodalmak

- Dikácz Ernő, Ujj Zoltán (2004): Sport és környezetvédelem. MOB, Budapest
- DonellaMeadows, JorgenRanders, Dennis Meadows (2005): A növekedés határai, harminc év múltán. Kossuth, Budapest
- Dosek in Dosek-Ozsváth (2004): A sízés +3. Ozsváth kiadás, Budapest (p 17-20)
- Dosek Ágoston (2007): A természetben űzött sportok és a környezet összefüggéseinek vizsgálata, a környezettudatos magatartás fejlesztése érdekében PhD-dolgozat Budapest (p. 101-102 és p.103-108)
- http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/dosekagoston.d.pdf
- Dosek Ágoston- Vásárhelyi Tamás (2012): Szabadidő, turizmus, hobby (93-99. oldal) in: A Nemzeti Környezeti Nevelési Stratégia;
- http://mkne.hu/NKNS_uj/layout/NKNS_layout.pdf
- Jared Diamond (2007): Összeomlás. Typotex, Budapest 577 p.
- Magyar Környezeti Nevelési Egyesület körlevelei 2015, 2016 - Saly Erika szerkesztésében
- Környezetvédelmi útmutató
- MTFSZ környezetvédelmi szabályzat
- http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/24/dokkategoria_id/1

A dolgozat II. része a következő Magyar Edzőben jelenik meg.

Fogyatékosok sportja

Transzplantáltak és a sport

Kiss Erzsébet szakedző

A szervátültetettek esetében olyan sportok jöhetnek számításba, ahol test a testtel nem küzd és lehetőség szerint nem is érintkezik, tehát kontaktsportok kizárva. A legnépszerűbb az atlétika, úszás, asztalitenisz, tollaslabda, tenisz, kerékpár, bowling, petanque, darts és az egyetlen csapatsportunk a röplabda.

Berente Judit többszörös világbajnok, vese-átültetett úszó, Székely György halála után, 2015-ben kapott bizalmat a Magyar Szervátültetettek Szövetségének vezetésére.

– Személyes kedvező tapasztalatai alapján, ön kiemelt szerepet szán a sportnak, mind a műtétet megelőzően, mind pedig a felépülés időszakában.

A sport területén szeretném megtartani és fejleszteni a hazai versenyrendszert, amely túlzás nélkül állíthatom, hogy az egyik legjobban működő gépezet a szervátültetettek európai közösségében. Rehabilitáció – szabadidősport - versenysport, ez egymásra épülő hármas egység, amely nemcsak visszavezet egy normális életbe, hanem a beültetett szerv túlélését is növeli.

Kezdjük az első lépcsővel, a rehabilitációval.

A szervátültetésre váró beteg a műtétet megelőzően, sokszor hosszú ideig jár szervpótló kezelésre, gyógyszeres terápiára szorul, művese kezelésre (vesebetegség esetében), és ezekkel egy időben sok időt tölt a kórházakban. Következésképpen fizikai állapota leromlik, állóképessége nagymértékben lecsökken. Ezen „tünetek" nem csak az egészségügyi intézményben töltött idő miatt, hanem a gyógyszerek mellékhatásaként is jelentkeznek. Ezen okoknál fogva a szervátültetetést követően fokozatosan kell visszavezetni az érintetteket a mindennapi életbe. A szervátültetést követően a fizikai rehabilitáció első lépcsője a gyógytorna, ami azonnal, már a kórházban elkezdődik. Cél a frissen transzplantált emberek fokozatos visszavezetése az életet jelentő mozgásba, amelyre több okból is rendkívül szükségük van. Ugyanis a betegeknek a szervkilökődés veszélye miatt immungyengítő gyógyszereket kell szedniük, ezért a fertőzésekkel szemben védtelenebbek. Az aktív sport pedig bizonyítottan védelmet nyújt a fertőző betegségekkel szemben, erősíti az immunrendszert és a beültetett szerv élettartamát is meghosszabbítja.

– Milyen szabadidősportok ajánlhatóak a szervátültetetteknek?

A gyógytorna után a következő szint a szabadidősport.

A szervátültetettek esetében olyan sportok jöhetnek számításba, ahol test a testtel nem küzd és lehetőség szerint nem is érintkezik, tehát kontaktsportok kizárva. A legnépszerűbb az atlétika, úszás, asztalitenisz, tollaslabda, tenisz, kerékpár, bowling, petanque, darts és az egyetlen csapatsportunk a röplabda.

Miután a mozgást szerető szervátültetett erőnléte elérte a megfelelő szintet, akkor léphet át a versenysportba, ahol rendszeres edzésekkel, testmozgással sokat tehet az egészségéért. Azonban azoknak, akiknek egészségi

állapota nem engedi a versenysporttal járó terheléseket, azoknak a lehetőség adott, hogy megmaradjanak a szabadidősport szintjén.

A javasolt sportágakban versenyeket is rendeznek.

A szervátültetett embereknek 11 sportágban van lehetőségük megmérettetni maguknak: asztalitenisz, atlétika, bowling, golf, kerékpár, petanque, röplabda, squash, tenisz, tollaslabda, úszás. Minden sportágban a szövetség biztosítja az edzéslehetőségeket, termeket, illetve a hivatásos edzőket. Tréningek heti több alkalommal, rendszeresen vannak, az úszást kivéve általában délutáni és az esti órákban. Sajnos ezeket a lehetőségeket egyelőre még csak Budapesten tudjuk biztosítani, de igyekszünk a hazai sportolási lehetőségeket folyamatosan fejleszteni.

Hazánkban 2015 októberében kilencedik alkalommal rendeztük meg a WHO által 2005-ben kinyilvánított Szervdonációs és Transzplantációs Világnapot, a Transzplantációs Alapítvány, a Magyar Szervátültetettek Szövetsége, a Magyar Transzplantációs Társaság és az OVSZ - Szervdonációs Iroda közreműködésével. Ekkor délelőttönként - évről-évre - a sporté a főszerep. Meghívunk világhírű sportolókat, olimpikonokat, akikkel együtt sportolnak, versenyeznek a betegek és az orvosaik.

Másik népszerű rendezvényünk, ahol szintén felfigyelhetünk az új transzplantáltakra, az a Trapi-Nap, ahol kirándulást, családi-szellemi vetélkedést is beiktatunk, a szakmai előadások és a szabadidős sportok mellett.

– Magyarországon a sport beiktatása egyidős a szövetség megalakulásával?

Nem, a történet korábban kezdődött. A Magyar Szervátültetettek Szövetsége 1998-ban jött létre, elődje a Magyar Transzplantáltak Kulturális és Sportegyesülete (MTSE) volt, amely 1987 novemberében alakult. Az MTSE egy sportesemény apropójából alakult, és ennek tudható be az is, hogy fő tevékenységei a sporthoz kötődtek, 1987-től.

Ekkor vett részt először magyar csapat az Innsbruckban megrendezett VI. Szervátültetettek Világjátékán. Azóta sikerült egy olyan hazai versenyrendszert kiépíteni, ami nagyon jól működik. A mi sportunkban nincs nemzetközi kvalifikációs rendszer, de a saját nemzeti rendszerünk elég nagy követelményeket állít a sportolóink elé, ez a nemzetközi sikerességünk egyik kulcsa.

– Szervezett felépítése van a nemzetközi viadaloknak?

A szervátültetettek nemzetközi versenyei 1978-ban kezdődtek, amikor az angliai Porthmouth-ban Maurice Slapak transzplantáló sebészorvos rájött, hogy a rehabilitációban a sportnak milyen nagy szerepe van, és ekkor rendezték meg az első Transzplantáltak Olimpiáját, ahol 5 ország 99 sportolója vett részt. A második olimpiára ugyanott került sor a következő évben, de a Nemzetközi Olimpiai Bizottság nem engedélyezte a névhasználatot. Onnantól kezdve kétéves rendszerességgel World Transplant Games néven rendeznek viadalt, s a Világszövetségnek 2015-ben már 57 tagországát regisztrálták, a világ valamennyi kontinenséről.

Nemzetközi versenyrendszerünket tekintve, kétévente (páratlan években) van világjátékunk, a köztes években pedig Európa Bajnokságokat rendeznek. Minden páros évben Téli Világjátékra, illetve Szív- és Tüdőátültetettek Európa Játékára is sor kerül. Ezeken a versenyeken az adott sportág nemzetközi szabályai az irányadóak.

– A nemzetközi versenyekre, ahogy már említette, hazánkban a válogatás egy saját kvalifikációs versenyrendszer keretében történik.

Kétéves ciklusonként évi három hazai válogató verseny előzi meg a Világ- illetve az Európa Játékokat. A magyar bajnokságok ősszel, a kvalifikációs versenyek pedig tavasszal történnek. Minősítő rendszerünkben a mérhető versenyszámokban a szint az előző világjáték első és harmadik helyezettjének idő-, hossz- illetve ponteredményének az átlaga a mérvadó. A többi sportágakban, mint a tenisz, asztalitenisz, tollaslabda, objektív eszközökkel ranglistákat állítunk fel, amelyek minden verseny után természetszerűen módosulnak. A versenyzőket edzők ajánlják a válogatottba, amelyet az elnökség döntése hagy jóvá. A Világjátékra való kijutáshoz két év alatt hat válogató versenyen és egy Európa Bajnokságon kell jól szerepelni. Tekintettel arra, hogy a szervátültetés nem korhoz kötött, ennek megfelelően korcsoportokban, nemek szerint versenyeznek sportolóink. A korcsoportok a következők: junioroknál 5 év alattiak, 6–8, 9–11, 12–14 és 15–17 évesek. Felnőtteknél 18–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69 és 70 év felettiek.

– A magyar csapat fantasztikus sikereket ért el a 2015-ös argentínai XX. Szervátültetettek Világjátékán.

Valóban, minden idők legeredményesebb Világjátékát tudhatjuk magunk mögött. A 31 kiválóságunk, 41 arany-, 23 ezüst-, és 23 bronzéremmel járult hozzá, hogy a nemzetek összesített pontversenyében a negyedik helyet vívtuk ki az éremtáblázaton. Ami pedig még hab a tortán, hogy megelőzve a résztvevő 43 országot elnyertük az „Outstanding Team Award"- ot, (a Legkiválóbb csapat címét), amit a 20 fő feletti csapatok közül annak ítélnek oda, amelyben az egy főre jutó érmek számaránya a legjobb volt. Vese-, máj-, szív- és csontvelő átültetett válogatott versenyzőink 8 sportágban indultak, és ezek közül egyetlen sportágban sem maradtunk érem nélkül. Ráadásként a közel 1500 sportoló közül az „Outstanding Male AthleteAward"-ot is magyar sportoló, Gelencsér Róbert kapta.

– Európa Bajnokságon is kiemelkedően szerepeltek, 2016-ban.

Kilencedik alkalommal gyűlt össze Európa 24 országának közel 500 sportolója a fővárossal egybeépült finnországi Vantaa városában, hogy 8 sportágban adjanak bizonyságot arról, hogy egy új szervvel nemcsak vissza lehet térni az életbe, de kitartó edzésmunkával kiemelkedő eredményekre

is képesek lehetnek a betegek. A szervátültetett és művese kezelt társadalom kétévente megrendezett legrangosabb sportseményén, Magyarországról 45 válogatott sportoló vett részt 15 kísérővel. A 26 vese-, 10 máj-, 3 kombinált vese-máj, 4 csontvelő- és 2 tüdőátültetett versenyző 8 sportágban indult a viadalon, (asztalitenisz, atlétika, bowling, darts, petanque, tenisz, tollaslabda, úszás) korosztályos bontásban. A hét folyamán fantasztikusan szerepeltek a magyarok, összesen 35 arany, 32 ezüst, 28 bronzérmet szereztünk. A sportágak természetéből adódóan az úszók és az atléták voltak a legeredményesebbek. A sporteseményt záró gálavacsorán mindig díjazzák a legeredményesebb nő és férfi szervátültetett és dializált sportolókat. A legeredményesebb női dializált kategória díját Kisbakonyi Fanni futó atléta nyerte.

– Nyilvánvalóan ezekhez a teljesítményekhez igen alapos, körültekintő, felelősségteljes orvosi háttér szükséges.

A sikeres szervátültetés és a megfelelő utógondozás nélkül mindez nem jöhetett volna létre. A világjátékra utazó válogatott keret a Testnevelési Egyetem Sportélettani Kutató Laboratóriumában vett részt sportorvosi terheléses élettani vizsgálatokon, Dr. Tóth Miklós tanszékvezető felajánlásaként költségtérítés mentesen, a laboratórium személyzete és hallgatóinak közreműködésével. A fizikai terhelhetőség mellett, személyiségjegyeket is értékeltek. Hálás köszönet mindazoknak, akik ennek az orvosi munkának a részesei, és kiemelten Dr Tóth Szabolcs keretorvosnak. Minden sorstársat minél hamarabb várunk sorainkba. Az elődök nagyszerű és buzdító példája lehet a garancia a sport, a mozgás hihetetlennek tűnő lehetőségeire.

Az edzésekkel, programokkal kapcsolatos információk iránt a www.trapilap.hu honlapon, illetve a Magyar Szervátültetettek Szövetségének telefonszámán lehet érdeklődni: +36 1 4606928.

IMPRESSZUM

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

www.magyaredzo.hu
www. edzokepzesek.hu

Főszerkesztő: Köpf Károly
Felelős szerkesztő: Haász Péter
Szerkesztő kollégium:
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.

Előfizethető a szerkesztőségnél. az éves előfizetési díj: 4.000.- Ft

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

Nagy – Mester – Interjú

Csík János

"... alapvetően pesszimista vagyok a férfiak és a nők vonatkozásában egyaránt.. Ami még inkább szomorúvá tesz: a következő években sem látom reális esélyét a számottevő előrelépésnek. Túl sok a külföldi a magyar első osztályú klubokban, s ezek kárára jobban kellene menedzselni a hazai fiatal tehetségeket. Jelenleg ugyanis kevés az olyan játékosunk, akik a nemzetközi élmezőnyben is helyt tudnának állni. Sokkal igényesebb utánpótlás nevelésre lenne szükség, az átlagnál többet ígérők esetében pedig sokkal több egyéni foglalkozást kellene beiktatni ..."

Aligha mondok újat azzal, hogy Csík János a magyar kézilabdázás legsikeresebb edzőinek egyike. Nála sokkal szerényebb kaliberű szakemberek rendszeresen „forgolódnak" a médiában, legyen az írott sajtó vagy éppen televíziós beszélgetés. Amikor december 20-án esedékes 70. születésnapja küszöbére érve megkerestem, csodálkozva kérdezett vissza: kinek lehetek én még fontos? Szerényen éldegélek, megvannak a napi dolgaim és nem tudok elszakadni a kézilabdától.

Hát többek között ezért is kerestem meg a kerek jubileumhoz érkezett mesteredzőt, aki jelenleg az egykor sokkal szebb napokat is megért Vasas SC női kézilabda csapatával „bíbelődik" a második vonalban. Eltökélt szándéka ugyanis, hogy addig nem hagyja abba az edzősködést, amíg az angyalföldi piros-kékeket nem vezeti vissza az őket megillető helyre, az N I-be. Beszélgetésünket egyébként Orosházáig visszakanyarodva kezdtük el, s másfél óráig abba sem hagytuk.

„Ott születtem és az általános iskolába is ott jártam, ahol a sajnos, már eltávozott Farkas István személyében kiváló testnevelőhöz kerültem. Nagyon jó alapokat kaptam, miközben szinte minden elérhető sportágba belekóstolhattam. Ezt az ismerkedéssorozatot folytattam Szegeden, a Textilipari Technikum kollégista tanulójaként. Megint szerencsém volt, hiszen Zsedényi Istvánné testnevelő tanárnőnk nagy lelkesedéssel foglalkozott velünk. Az is tény, hogy akkoriban Szegeden is rendkívül erős iskolai bajnokságok zajlottak az ott akkor működött tizenhárom középiskola csapatainak részvételével. Ott azért már a jobb kézisek közé tartoztam, de azért annyira nem voltam jó, hogy kiemelten kezeljenek."

– A fordulatot a Testnevelési Főiskolára történt felvétele hozta meg.

„A felvételin nem került szóba előzetesen, hogy én a kézilabdával kacérkodom. Ha egykori tanárom Kolos (Klein) Feri bácsi nem figyel oda rám, talán el is tűnök a mezőnyben. Ő azonban kihívott a tanévnyitón a többiek közül és néhány próbadobást követően kijelentette: te pedig kézilabdás leszel.

Ez 1965 őszén történt, a TF NB I-es csapata pedig a kiesés ellen küzdött – sikertelenül. Az 1966-os tavaszi-őszi bajnokság félidejében a felvételik révén komoly erősítések érkeztek Hunyadkürti János, Szlatényi Béla, Szabó „Patyi" István, Cséka Lajos, Pálmai József, Horváth József és mások személyében. Simán vissza is kerültünk az élvonalba, miközben jó kézilabdás alapokat kaptam a képzés során. „

– A főiskolán eltöltött két esztendővel a háta mögött már a válogatottba is behívást kapott az akkori kapitánytól, Albrecht Miklóstól.

„Nagy öröm és megtiszteltetés volt ez számomra! Máig is jól emlékszem, Ózdon, a Kohász Kupa nemzetközi tornán lehettem először tagja a nemzeti együttesnek. Egyébként, ha nem csalnak a hivatalos statisztikák, akkor mindössze 36-szor lehettem válogatott, viszont ez idő alatt eljutottam az 1970-es világbajnokságra és az 1972-es olimpiára is. A válogatottban ezzel be is fejeztem – egyébként pedig a diploma megszerzését követően a TF-től a Vasasba igazoltam, még 1969-ben.

– Miért éppen az angyalföldieket választotta?

„Az ok prózai: házasság előtt álltam és ott ígértek lakást. A csapat egyébként elég szerény volt, akkor konkrétan az NB I-ben a kiesés ellen csatáztak. Hunyadkürtivel és Szlatényival harmadmagammal sikerült benntartanunk a Vasast az élvonalban, a következő évben pedig már harmadikként végeztük. Ami a lakástól függetlenül is érdekelt, az a fiatalokkal való foglalkozás lehetősége. „Hunyival" mindkettőnket alkalmaztak a klub sportiskolájában. Mivel mindketten inkább a fiúkkal szerettünk volna dolgozni, ezért végül pénzfeldobással döntöttük el a dolgot. Így kerültem a női vonalra. Emlékszem, a toborzásokat követően sem túl sokan, összesen tizennyolcan jöttek edzésre, de ebből a legelső csoportból is eljutottak ketten – Koczák Edit és Lantos Tünde - a felnőttek csapatáig."

– Miként lett a felnőttek edzője?

„Miután Fleck Ottó és a játékosok már három, egymást követő évben bajnokságot nyertek, valami törés jött náluk. Hazai pályán elvesztették a legnagyobb riválist, a Veszprém elleni rangadót, így ősszel már ők számítottak esélyesebbnek. Ekkor vittek fel engem a felnőttekhez, ahol azután sikerrel debütáltam. A Veszprémmel szembeni visszavágót idegenben úgy nyertük meg, hogy a két legjobb játékosunk, Sterbinszky és Fleckné nem léphetett pályára. Végül miénk lett az aranyérem, a Vasassal pedig a későbbiek során megszakítás nélkül hétszer nyertem bajnokságot."

– Az 1982-es magyarországi világbajnokság bizonyára a legszebb emlékei közé tartozik?

„Érdekes összetételű csapatom volt a Vb-n. A játékosok egyik fele tapasztalt, rutinos hölgyekből állt, a másik fele pedig tehetséges, feltörekvő fiatalokból. A Szovjetunió már az utolsó fordulót megelőzően világbajnok lett, így a legendás Igor Turcsin megengedhette magának, hogy 1–2 játékosát pihentesse ellenünk. „Lefekvésről" azonban szó sem volt, hiszen csak hatalmas csatában tudtunk nyerni. Így a miénk lett az ezüstérem."

– A válogatottnál érthetően maradt, a Vasastól viszont megvált.

„Az újságírók visszatérően ezt a kettősséget firtatták, amit egy idő után meguntam és ezért távoztam Angyalföldről. Sajnos, a Los Angeles-i olimpia nekünk is „ugrott", ráadásul 1985-ben, Oldenburgban, a B-világbajnokságon kellett ismét visszaküzdenünk magunkat az élmezőnybe. Mi játszottuk a döntőt az NDK-val, s végül másodikok lettünk a komplett A-világbajnoki erősségű mezőnyben."

– Az 1986-os, hollandiai A-vb-n viszont már nem Ön ült a kispadon.

„Egy ideig Barabás Zsolt volt a kapitány, majd máig is jó barátom, Szabó „Patyi" István kapott lehetőséget. Én azokban az években a Borsodi Bányászt igyekeztem pallérozni, hogy azután két esztendő elteltével a Hypobankhoz váltsak. A második évet nem töltöttem ki, ugyanis hetekkel a BEK-döntő előtt felálltam és harag nélkül elköszöntem Gunnar Prokoptól, az akkor legjobb európai klubcsapat mindenes menedzserétől."

– Ezt a döntést kevesen hozták volna meg Önön kívül, hiszen küszöbön állt a nagy győzelem, ami mindenféle jóval járt együtt.

„Prokop bizonyos szempontok alapján értékelve, egyszerűen fantasztikus volt. Akkoriban máshol elképzelhetetlen profi körülményeket biztosított, de ezzel párhuzamosan kielégíthetetlenül követelőzött is. Ha tíz góllal nyertünk, az volt a baja, miért nem tizenöt volt a különbség. Ha bajnokok lettünk, akkor a Hypo második gárdáját szerette volna látni a dobogó második fokán. És a sort számolatlanul folytathatnám tovább. Ami pedig a konkrét esetet illeti, két héttel a BEK-döntő előtt alapjaiban meg akarta változtatni a csapat addig már sikeresen kialakított és jól működő védekezési szisztémáját. Mivel mindketten kitartottunk a saját álláspontunk mellett, egy adott pillanatban felkeltem és egyetlen hangos szó nélkül elköszöntem tőle is, meg a játékosaimtól is."

– 1989 komoly fordulópontot jelentett az életében…

„Lehetőséget kaptam a férfi válogatottnál is, amelynek tagjai 1990-ben világbajnokságon szerepelhettek. Ezt az alkalmat természetesen igyekeztem megragadni és azóta is örülök, hogy a férfiakkal is foglalkozhattam. Amíg a lányok a munkában sokkal kitartóbbaknak bizonyultak, addig a fiúknál olyan váratlan megoldások is előkerültek, amire a lányoknál hiába vártam volna bármeddig is. Az 1990-es, csehszlovákiai Vb egyébként igen kellemes emlékként maradt meg bennem. És ez az összehatás még sokkal jobb lehetne, ha a későbbi világbajnok svédek nem bundáznak a románokkal – a mi kárunkra. Így a harmadik hely lehetősége elúszott, s végül meg kellett elégednünk a 6. pozícióval."

– A következő években Ön számos helyen megfordult. A HORT SE és az Elektromos SE férfi csapatai után visszatért a Vasasba, majd egy kuvaiti kirándulás után ismét a HORT SE következett. Ez a csapat azután a szezon közben feloszlott, Ön pedig a Spartacusnál folytathatta a tűzoltást.

„A Spartacusnak idén már 50 éve volt sportköri elnöke, Pazár Sándor „megagitált", hogy a háromcsapatos osztályozó meccseire vállaljam el a „Szparit". Az Esztergom és a Békéscsaba voltak a riválisaink, ketten maradhattunk NB I-esek. Bár az első edzésre sötét teremben kapus nélkül, hat hölgy várt, mégis belevágtam és benn is maradtunk, ami az előzmények és a körülmények ismeretében nem kis bravúrnak számított. Az eredmény tudatában Pazár úgy ünnepelt, akár Silvio Berlusconi… „

– Hat évig egy budapesti főiskolán vezette a testnevelési tanszéket, majd 2007-ben nyugdíjba vonult. Az édes semmittevés azonban mindmáig széles ívben elkerüli.

„Már sokszor abba akartam hagyni, de mindig közbejött valami. Így kerültem például a másodvonalbeli Gyöngyösre, ahol fel is kerültünk. Átadtam a kispadot Rosta Pistának, de csak néhány hétig pihengethettem, már jött az újabb kérő a Vác személyében. Velük is felmentünk a legjobbak közé. Onnan Egerbe kerültem szaktanácsadónak, amely munkakört nem szerettem. Erre megtettek edzőnek – egy év múlva ott is feljutottunk. Két éve a Vasashoz hívtak, s bár háromszor is hárítottam, a negyedik rábeszélés már sikeres volt. Markovits László klubelnök ugyanis a lelkiismeretemre apellált."

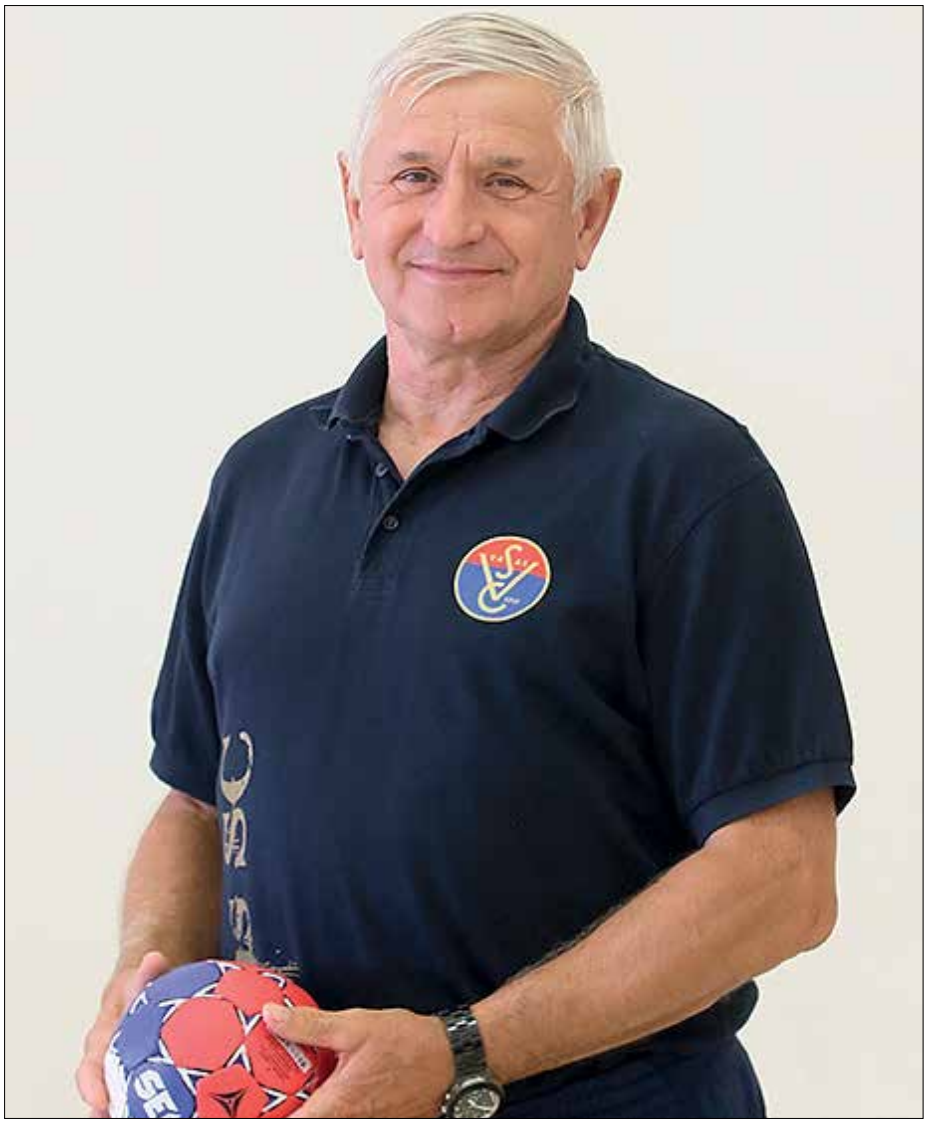
– A Vasas-nőkkel viszont – legalábbis első nekifutásra – nem tudott csodát csinálni.

„A visszalépők helyén idén nyáron is felkerülhettünk volna, de ez több okból végül nem jött össze. Jelenleg jobb gólkülönbségünkkel vezetjük a második vonalban a mezőnyt. Nagyon lelkes, zömében egyetemistákból álló együttesünknek reális esélye van a feljutásra, de azért a helyzet nem ennyire egyértelmű. Szívem szerint addig maradnék a Vasasban, amíg nem vezetem fel őket az élvonalba."

– Ön tényleg sok helyen dolgozott, szép sikerek sorát érte el, ráadásul azon kevesek egyike, akik a magyar férfi és női válogatottat is irányíthatták. Adódik a kérdés: miként látja a sportág hazai perspektíváit?

„Alapvetően pesszimista vagyok a férfiak és a nők vonatkozásában egyaránt. Ami még inkább szomorúvá tesz: a következő években sem látom reális esélyét a számottevő előrelépésnek. Túl sok a külföldi a magyar első osztályú klubokban, s ezek kárára jobban kellene menedzselni a hazai fiatal tehetségeket. Jelenleg ugyanis kevés az olyan játékosunk, akik a nemzetközi élmezőnyben is helyt tudnának állni. Sokkal igényesebb utánpótlás nevelésre lenne szükség, az átlagnál többet ígérők esetében pedig sokkal több egyéni foglalkozást is be kellene iktatni.

Jocha Károly



Edzők írták

A magyar kézilabda utánpótlás helyzete az Audi ETO KC utánpótlás rendszerének tükrében

Róth Kálmán
mesteredző, az Audi ETO KC utánpótlás igazgatója

Cikkemben az Audi ETO KC utánpótlás koncepcióját, rendszerét szeretném bemutatni és egyben azt, hogyan kapcsolódik a Magyar Kézilabda Szövetség jelenlegi szervezeti formáihoz, képzési filozófiájához.

Történeti áttekintés

Győr városában komoly hagyománya van a kézilabdázásnak. Mind női, mind férfi vonalon kiemelkedő eredményeket értek el csapataink. Kevés olyan általános és középiskola volt, ahol ne oktatták volna a sportágat. Városunk sok kiváló játékost adott a női- és a férfi kézilabda válogatottnak is.

A teljesség igénye nélkül: Jóna Magda, Nyári Zsuzsa, Orbán Csilla, Csapó Erika, Hoffmann Beáta, Nagy Anikó, Kulcsár Anita, Görbicz Anita, Pálinger Katalin, Csicsa Ottó, Tímár Béla, Horváth József, Ivánсsik Mihály, Hoffmann László … és még sorolhatnám.

Az első, igazán rendszerbe helyezett képzés a sportiskolák beindításával kezdődött.

1968-ban a Rába ETO indította el, 12 szakosztályban, köztük a női és férfi kézilabdában.

A Rába ETO SI szorosan együttműködött a város hat testnevelés tagozatos általános iskolájával és egy középiskolájával.

Ezek a testnevelés tagozatos általános iskolák az első négy évfolyam során csak általános képzést végeztek, ötödiktől jött a sportágválasztás.
A testnevelés tagozatos középiskolába a legtehetségesebb sportolókat irányították, ezzel segítve a sportolás és tanulás összhangját.
Ez a rendszer jellemezte az egész ország utánpótlás nevelését. Minden nagy egyesület, vagy város rendelkezett sportiskolával.
A Rába Magyar Vagon és Gépgyár, aki támogatója volt a sportegyesületnek és a sportiskolának, 1986-ban megvált több szakosztályától. Csak a labdarúgást és a férfi kézilabdát tartotta meg. Ez a két szakosztály továbbra is magas szinten végezhette munkáját. Jellemző, hogy erre az időszakra esett a győri férfi kézilabdázás aranykora, EHF Kupa győzelem, Bajnoki és Magyar Kupa címek.

A női szakosztály átkerült a Győri Richards SE - be, és főleg a volt ETO sportiskolásoknak köszönhetően rövidesen feljutott az NB I-be.

A rendszerváltás után több sportegyesület is nehéz helyzetbe került az egész országban.

A nagyobb vállalatok, cégek, akik ez előző rendszerben támogatták - vagy támogatniuk kellett - a sportot, privatizálásra kerültek. Az új tulajdonosok legtöbbször azonnal befejezték a sport finanszírozását. Így több klub is megszűnt, amennyiben nem tudott támogatót találni. Az országban sok, volt legendás csapat, mint például az Ózdi Kohász, Debreceni Dózsa, Pécsi Bányász vagy teljesen megszűnt, vagy átalakulva más néven kezdett új életet.

Ez az átalakulás az utánpótlás nevelést is mélyen érintette. Megszűnt a sportiskolai rendszer, és a testnevelés tagozatos iskolai oktatás, ezek helyett nem sikerült hasonló megoldást találni.

Voltak és vannak ugyan próbálkozások kézilabda tagozatos osztályok indítására általános és középiskolás szinten is, de ezek most egy-egy lelkes testnevelőn, edzőn, egy támogató iskolavezetőn, tantestületen múlnak.

Az Audi ETO KC utánpótlás nevelésének céljai

Fő célok:

a) az egészségtudatos magatartás és életmód kialakítása

b) az Audi ETO KC felnőtt csapata, és a nemzeti válogatottak számára megfelelő fizikai, technikai és taktikai képzettségű játékosok nevelése

c) a sportolás és tanulás összehangolása, az aktív sport utáni életpálya megteremtése

Klubunk fő célkitűzései szinte teljesen megegyeznek a Magyar Kézilabda Szövetség sportágfejlesztési terveiben leírtakkal.

A tömegbázis megteremtése

Jelenleg a klub 800–850 utánpótlás játékossal foglalkozik, 55 csoportban. Amikor elkezdtük az új rendszer felépítését, arra törekedtünk, minél több iskolát, egyesületet vonjunk be a közös munkába. Van csoportunk Csornán, Ikerváron, Dunaszerdahelyen és a Győr környéki falvakban. A legtöbben a gyermekek életkora alapján a 7–8 évesek vannak. A rendszer a piramis elv szerint épül fel, a csúcson a felnőtt csapat van és folyamatosan történik a gyerekek szűrése, kiválasztása.

A MKSZ célja ebben a témában is szinkronban van a miénkkel. A látvány sportágakra felajánlható társasági adó (TAO) bevezetése óta a kézilabdázó gyerekek száma több mint duplájára emelkedett.

Az életkornak megfelelő versenyeztetés biztosítása

7–8 éveseink az első időszakban csak játékos, a kézilabdázást előkészítő játékokon vesznek részt.

9 éves kortól szervezzük az Audi ETO Bajnokságot, évfolyamonként, olyan játékszabály módosításokkal, amik segítik a fiatal kézilabdázóink fejlődését. (pl.: nincs emberfogás, nincs támadás-védekezés csere, kötelező védekezési formákat kell alkalmazni stb.)

A bajnokság nyílt, bárki nevezhet rá, havonta egyszer van forduló, egy-egy nap két mérkőzést játszanak a csapatok.

Szinte hasonló szisztémában írja ki minden évben az MKSZ is a Gyermekbajnokságot.

A rendkívül népszerű sorozat a lányoknál 13, a fiúknál 14 éves korig tart. Ebben a két legmagasabb korosztályban országos felmenő rendszerű a verseny. Azért, hogy a mérkőzéseken közel azonos képességű csapatok találkozzanak, osztályba sorolják az együtteseket. A következő bajnoki évtől a lány U11 és a fiú U12 korosztály csak régiós szinten játszik. Az eredménykényszer elkerülése miatt nem fogják számolni az eredményt. Az U9-es csapatok szivacskézilabdát játszanak.

Természetesen az Audi ETO KC csapatai a Gyermekbajnokság minden korosztályában indul.

Az MKSZ az idei évben bevezette a kiemelt serdülő bajnokságot, itt is azzal a céllal, hogy hasonló képességű együttesek versenyezhessenek egymással. Jövőre a csapatok nyílt bajnokságban indulhatnak majd és a felnőtt mezőnynek megfelelően, osztályba lesznek sorolva, így kiesés, feljutás lesz az osztályok között.

Az Audi ETO KC az utánpótlás bajnokságok mellett, a játékosok fejlődése érdekében életkoruknak, adott tudásszintjüknek megfelelően, elindítja csoportjait a felnőtt bajnokságokban is. Az idősebbeket az NB I/B-ben, a fiatalabbakat az NB II-ben.

Az utánpótlás edzők folyamatos továbbképzése

A klubunkban dolgozó edzőink számára havi rendszerességgel szakmai délutánt tartunk.

Ezek témáit az edzéslátogatások, a bajnoki mérkőzések tapasztalatai, korszerű sporttudományos ismeretek megismerése, új edzésmódszerek, edzésgyakorlatok bemutatása határozza meg.

Előadók lehetnek külső meghívott szakemberek, vagy a klub saját, magasabban képzett, tapasztalt edzői.

Egyesületünk nagy figyelmet fordít a fiatal, tehetséges oktatóink továbbtanulására.

Jelen pillanatban is ketten járnak szakedzői képzésre.

Emellett működik egy mentor program, ami lehetőséget ad a fiatal edzőink számára, hogy egy évig tapasztalt szakemberrel dolgozzanak együtt.

Az Audi ETO KC ez évi utánpótlás edzői csapatában egy mesteredző, két EHF mesteredző és három szakedző dolgozik. Mindez teljesen megfelel az MKSZ által megfogalmazott céloknak, hogy minél több magasan kvalifikált szakember foglalkozzon az utánpótlás korú gyerekekkel.

A szövetség az edzői munka végzésére jogosító kötelező továbbképzéseket szervez.

Ebben helyet kap két, csak az utánpótlás szakemberek számára rendezett program.

Az edzőképzés nagy átalakítás alatt áll. A szakedzői képzés visszakerül a Testnevelési Egyetemre, a középfokú edzői bizonyítványt adó tanfolyam is az egyetem felügyelete alá fog tartozni, és az utánpótlással foglalkozó edzők az ennek megfelelő ismeretanyagot sajátítják majd el.

Az Audi ETO KC Kézilabda Akadémia fejlesztése

Az Audi ETO KC, a Győri Műszaki Szakképzési Centrum Bercsényi Miklós Közlekedési és Sportiskolai Szakgimnáziumával közösen, a 2010/11-es tanévben indította be első akadémiai osztályát. Azóta minden tanévben országos beiskolázással indul képzés. A tanulók órarendjébe beépül a sportfoglalkozás. Egy héten 2x1,5 óra kézilabda, 1,5 óra atlétika, 1,5 óra erőfejlesztés és 1,5 óra úszás van. Tehát a hét minden napján végeznek valamilyen edzést. Délutánonként a játékosok a tudásszintjüknek és életkoruknak megfelelő csoportban vesznek részt a szakosztályi foglalkozásokon, mérkőzéseken.

Fontosnak tartjuk a tanulás és sport összehangolását, ezért:

- Az akadémia tanulói differenciált, bontott csoportban tanulják az érettségi vizsga tantárgyait.
- Minden nap egy-egy tantárgyból felzárkóztató foglalkozás van.
- Azoknak a sportolóinknak, akik többet hiányoznak (válogatott edzőtáborok, mérkőzések felnőtt csapat edzés) egyéni órarendet állítanak össze.

- A gyengébb tanulmányi eredményű tanulóknak kötelező tanulószobára járni, ahol segítséget kapnak a napi felkészüléshez.

Feladatok az akadémiával kapcsolatban:

- Tovább szükséges javítani a tanulás iránti motivációt.
- Javítani kell a kollégiumi feltételeket.
- Több időt szükséges fordítani a fiatalok aktív sportpályafutása utáni életének előkészítésére.
- A kevésbé tehetséges játékosaink bekapcsolása a sportág vérkeringésébe, játékvezetőként, technikai vezetőként stb.

Az országban egyre több városban indul kézilabda akadémia. De sok helyen egyszerűen a jelenleg működő utánpótlás nevelést nevezik el így. Az MKSZ szabályozhatná, hogy milyen feltételek (tárgyi, személyi) szükségesek a név viseléséhez.

A Nemzeti Kézilabda Akadémia és a szövetség kapcsolata véleményem szerint nem teljesen tiszta. A NEKA, mint egy külön egyesület működik. Ezt sok csapat nehezményezi.

A tudományos háttér egyre növekvő beépítése az utánpótlás nevelésbe

Az Audi ETO KC utánpótlás nevelésében mindig igyekeztünk, az anyagi lehetőségeknek megfelelően, a tudományos hátteret biztosítani. Több éve használják utánpótlás edzőink az elektronikus edzésnaplót. Így az illetékes szakmai vezetőknek hozzáférésük van a csoportok összetételéről, az edzések anyagáról, mindezt össze tudja vetni az éves edzéstervvel. Követni tudja a klub utánpótlás szakmai vezetői által összeállított felmérés eredményeit stb.

Rendszeres a várható testmagasságra vonatkozó vizsgálat és a testösszetétel vizsgálat. Utóbbi eredménye csoportonként, játékosonként kerül értékelésre, a vizsgálatot végző szakember és az edző közösen elemzi. Előbbi étkezési és sportszakmai ajánlásokat fogalmaz meg kollégánk számára.

Az idén utánpótlás játékosainknak, szüleiknek és edzőinknek szerveztünk előadást külső előadóval a fiatal sportolók helyes táplálkozásáról.

Most készülünk az utánpótlás kézilabdázóink állapotfelmérésére a RPLAB sérülésprevenciós programra. Ez a hétállomásos felmérés lehetővé teszi, hogy, fiatal játékosainkról egyénileg megállapítsák, jelenlegi állapotuk alapján milyen prevenciós munkát kell végezniük a sérülések elkerülése érdekében.

Ezzel a vizsgálattal párhuzamosan minden sportolónk táplálkozási naplót vezet három héten keresztül. Ezután a szakemberek egyéni étrendet állítanak össze számukra. Ahhoz, hogy ez megvalósítható legyen, a klubnak kell a feltételeket és a megoldást megtalálni.

Az MKSZ-nél szintén egy komoly kiválasztási program kezdődött el a serdülő válogatottakba jelölt játékosoknál. Először egy magas szakmai szintű gyakorlatanyaggal mérték fel a sportolók technikai tudását. Utána a legjobb, közel 80 gyerek számára egy átfogó vizsgálatot végeztettek a Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Központjában (terheléses vizsgálat, a fiatalok testi fejlődése, az érés státusza, biomechanikai mérések stb.).

Ezáltal egy komoly adatbázis áll rendelkezésre a kiválasztott játékosokról. A mérések eredményeit a szövetség megosztotta a klubedzőkkel.

Összesítés

A magyar kézilabda jelenlegi helyzetét úgy látom jól értékelte a sportág fejlesztésére irányuló, az MKSZ által készített program. Tény és való a képzési rendszerünk fejlesztésre és egységesítésre szorul. Ennek megoldására komoly tervei vannak a szövetségnek. Jól látható, hogy a sportág tömegesítése kevés a felemelkedéshez, ahhoz korszerű, magas színvonalú utánpótlásképzésre és az ehhez jól illeszkedő versenyrendszerre van szükség. Fontos lenne a sportág jövője érdekében a TAO-s pénzek rendeltetésszerű felhasználásának szigorúbb ellenőrzése.

Az MKSZ által tervezett megyei szakfelügyelői rendszer is jó megoldásnak tűnik az egységes képzési rendszer bevezetéséhez, és annak számonkéréséhez.

A kluboknak, így az AUDI ETO KC-nak is, kézilabdázásunk érdekében oda kell állnia minden előrevivő kezdeményezés mellé, ha azt szeretnénk, hogy válogatott csapataink kijussanak az olimpiára és a többi világversenyre és a nemzetközi kupákban induló klubcsapatainkba ne kelljen annyi külföldi játékos és edző a kiemelkedő eredmény eléréséhez.

Nagy – Mester – Interjú

Gyerőné Fritsch Zsuzsa

"... elmúltam hetven éves, most már inkább élvezni akarom az életet, ami nem jelent teljes leállást, mert arra képtelen lennék. Több idő jut a családra, a négy unokámra, és ma is vezetek tornát ovisoknak, iskolásoknak, a női tornát pedig hetente kétszer magam is végigcsinálom. Mindig azt vallottam, hogy ha edzőként a tanítványoktól megkövetelem a megfelelő testsúlyt, nekem is ügyelnem kell arra, hogy ne „guruljak" be a terembe ..."

Vannak sportolók, sportvezetők, akik versenyzői/vezetői pályafutásuk befejezése után sem szakadnak el egykori sportáguktól, vagy magától a sporttól, különböző rendezvényeken, eseményeken rendszeresen felbukkannak.

Gyerőné Fritsch Zsuzsa azonban „eltűnt", régóta nem találkoztam vele, és hiába faggattam olyan kollégát is, akinek egyik szakterülete a torna, nem tudott friss információval szolgálni a ritmikus gimnasztika egykori edzőjéről, nemzetközi versenybírójáról, szövetségi kapitányáról.

„Valaha valóban nagyon aktív voltam, edzősködtem, nemzetközi versenybíró voltam, a szövetség irányításából is kivettem a részem, ám 2005 táján teljes búcsút intettem a sportágnak. Még eljártam ugyan a versenyekre, de ma már csak azokra megyek, amelyekre meghívnak. Volt tanítványom, Fráter Viki versenyén, a Viktória Kupán mindig ott vagyok, no és egykori edzőm, mesterem, Heni néni emlékversenyéről sem hiányozhatok. A lakóhelyem közelében egy nagy hagyományos nemzetközi versenyre is szívesen elmegyek. A sportág nem törlődött ki a szívemből, hívtak is vissza, de egyszer mindent abba kell hagyni, és én akkor a befejezés mellett döntöttem" – kezdte a beszélgetést a ma is csinos és fiatalos Gyerőné Fritsch Zsuzsa.

„1993 óta a sportág minden évben megemlékezik dr. Abádné Hauzer Henriette mesteredzőről, a ritmikus gimnasztika hazai megalapítójáról. Heni néni még abban az időben lett a művészi torna szakmai vezetője, amikor az edzéseken nem magnó szólt, hanem a teremben egy zongorista élőben játszott a hangszeren. A dresszeken nem volt flitter, sőt, még szőnyeg sem volt a parkettán. Heni néni edző volt, koreográfus és nemzetközi bíró, a sportág nemzetközi szabályzatának egyik kialakítója. Életművéért megkapta a Sport Érdemérem arany fokozatát. Heni néni nemcsak a szép, harmonikus mozgásra tanított, de műveltsége révén az élet szépségeire is nyitott, befogadó embereket nevelt. A Heni néni emlékversenyt hét éven át egykori klubja, az OSC szervezte, majd 2001-től egyik tanítványa, Ladányi Beatrix vette át a stafétabotot."

– Hogyan és mikor ismerkedtél meg a sporttal, a tornával?

„Heni nénihez jártam gyerektornára, a mai felfogás szerint későn, tízéves koromban kerültem hozzá. Valójában ez az MTK gyerektanfolyama volt, ahonnan Heni néni egy év múlva vitt magával az akkor megalakult OSC-be, ahol alapító tagok vagyunk."

– Emlékszel arra, hogy a szüleid miért éppen tornára írattak be? „Csak" azt szerették volna, hogy szép mozgásod legyen, vagy merészebb álmokat is dédelgettek?

„Sportos családba születtem, ám annak, hogy erre a tanfolyamra vittek el a szüleim, egyszerű a magyarázata: az unokanővérem oda járt, így együtt mozoghattunk, mert a mozgás volt a cél. Ahogy az OSC-be kerültem, elindult egy folyamat, elkezdtem versenyezni. Akkoriban a ritmikus gimnasztika még nem volt önálló, csak 1960-ban rendezték meg az első országos bajnokságot, azon már indultam, közben pedig szertorna versenyeken is szerepeltem. Heni néninél is párhuzamosan zajlottak az edzések, a terem közepén gerenda állt, annak egyik oldalán a szertornászok, a másikon a művészi tornászok készültek."

– Tényleg, az én gyerekkoromban még művészi torna volt a sportág neve, aztán lett modern gimnasztika, majd ritmikus sportgimnasztika, ma pedig simán ritmikus gimnasztika.

„A most 92 éves Anyukám ezekben a folyamatokban már részt vett, nagy lelkesedéssel kísérte, kíséri végig a pályafutásomat. Ott lehettem a sportág első világbajnokságán 1965-ben Prágában, sőt, az 1963-as budapesti versenyen, amit utólag minősítettek világbajnoksággá, már bemutatózhattam. Tagja voltam az 1969-ben vb-negyedik együttes kéziszer-csapatnak, és nagyon szomorúak voltunk, hogy lemaradtunk a dobogóról. Persze, a negyedik hely is nagy siker volt, meg is kaptuk a Magyar Népköztársaság Érdemes Sportolója kitüntetést. Bárcsak ma lenne ilyen eredményes csapatunk! Nagyon készültem a hetvenegyes kubai világbajnokságra, de oda nem jutottunk ki, szerintem nem volt rá pénz."

– Hogyan értékeled versenyzői pályafutásodat? Maradt benned hiányérzet?

„Tíz évig voltam válogatott, ez alatt számos nemzetközi versenyen, köztük három világbajnokságon vettem részt. Elfogadtam, hogy Patocska Mari jobb volt nálam, ismertem a határaimat. Az is igaz ugyanakkor, hogy sokkal több mindent el lehetett volna érni, ha úgy gondolkodunk a sportról, mint manapság. Ösztönösen cselekedtünk, és ösztönből sok jót csináltunk. Kezdetben az edzőséget is ösztönösen csináltam Heni néni mellett, aztán amikor a TF-en edzéselméletet tanultam, láttam, sőt saját bőrömön éreztem, hogy mit lehetne másképp, jobban csinálni. Nem szép ilyet mondanom, hiszen sokat köszönhetek neki, de az ő felfogása versenyzőként is visszafogott, ám edzőként már nem hagytam annyira magam. „

Könnybe lábad Zsuzsa szeme, miközben Heni nénire emlékezik, és keresi a szavakat, hogy ennyi év távlatából se legyen bántó.

„Tudod, nagyon nehéz volt megélni, amikor megkerestek Heni néni tanítványai, hogy nálam szeretnének versenyezni. Sőt, a saját lányom is azt mondta, hogy vagy nálam folytatja, vagy nem megy többet edzésre. Ez természetesen nem esett jól Heni néninek. Közben elvégeztem a TF-et, 1969-ben testnevelő tanári és edzői diplomát szereztem. Sportpályafutásom befejezése után anyaegyesületemben, az OSC-ben töltöttem be edzői, majd vezetőedzői munkakört. Ez idő alatt az egyesület a sportág legeredményesebb szakosztálya volt, elnökünk, dr. Frenkl Róbert nagyon szeretett minket, a klub szerény lehetőségeihez képest minden kívánságunkat teljesítette. Munkámat 1988-ban a „Legjobb nevelőedző" címmel ismerték el.„

– Az egyetemi sportklubon kívül a válogatott mellett is dolgoztál, hiszen így ismertelek meg.

„Igen, az egyesületi munkám mellett tizenkét évig az együttes kéziszer-válogatott

edzője voltam. Ez idő alatt a csapattal világbajnoki helyezéseket és Európa-bajnoki bronzérmeket szereztünk. 1985 és 1996 között valamennyi világ- és Európa-bajnokságon részt vettem edzőként és nemzetközi versenybíróként, 1992-ben pedig a FIG (Nemzetközi Tornaszövetség) meghívására a barcelonai olimpián magyar színekben én bíráskodtam, és ott voltam a sydneyi olimpián is."

– Edzői munkádért 1996-ban megkaptad a Mesteredző elismerő címet, amivel azóta senki sem büszkélkedhet a sportágban.

„Nagy megtiszteltetés, különleges dolog volt, mert illusztris társaságba kerültem: Heni néni, Berczik Sári néni és Szécsényi Józsefné után kaphattam meg a címet. Kár, hogy húsz éve nem volt követőnk."

– Mint ahogy olimpiára kijutó versenyzőnk sincs már hosszú ideje, hol vannak a mai Sinkó Andreák, Szalay Andreák és Fráter Viktóriák? A sikerek ellenére felhagytál az edzői munkával. Miért?

„Mert megpályáztam, és 1997-ben elnyertem a Magyar Ritmikus Gimnasztika Szövetség szakmai igazgatói posztját, és ezzel az OSC vezetőedzői feladataimat fel kellett adnom. Ez így volt etikus, noha ma már nem ez a megszokott. 2001-ben a szakmai igazgatói státuszt alelnöki pozícióvá változtatta a közgyűlés. Szövetségi vezetésem idején az 1999-es budapesti Európa-bajnokságnak és a 2003-as kvalifikációs világbajnokságnak szakmai igazgatója voltam. És arra is nagyon büszke vagyok, hogy tanítottam is: 1970-től a Semmelweis Ignác Egészségügyi Szakközépiskola, később pedig, 1997-ig a Semmelweis Orvostudományi Egyetem testnevelő tanára voltam. Részt vettem a XVIII. kerületi I. sz. Etalonsport Általános és Sportiskola ritmikus gimnasztika sportági feladatainak kijelölésében, bevezetésében, végrehajtatásában, és ezt közel tíz évig irányítottam és felügyeltem. Nehogy kihagyjam, hogy a szintén a kerületben lévő angol nyelvű sportóvodában is oktattam a ritmikus gimnasztikát."

– Elképzelni sem tudom, hogy fért bele ennyi minden a napjaidba, az életedbe.

„Ezek nem mindegyike futott párhuzamosan, no és egy idő után én is úgy éreztem, hogy eleget dolgoztam már, kicsit visszavettem a tempóból."

– Ez mit jelent?

„Elmúltam hetven éves, most már inkább élvezni akarom az életet, ami nem jelent teljes leállást, mert arra képtelen lennék. Több idő jut a családra, a négy unokámra, és ma is vezetek tornát ovisoknak, iskolásoknak, a női tornát pedig hetente kétszer magam is végigcsinálom. Mindig azt vallottam, hogy ha edzőként a tanítványoktól megkövetelem a megfelelő testsúlyt, nekem is ügyelnem kell arra, hogy ne „*guruljak*" be a terembe. Ezt a nézetemet azóta is tartom. Azt az elvet követtem, hogy célszerű több lábon állni. Mindig érdekelt az egészséges életmód, a sportágból adódóan fontos volt számomra az esztétikus megjelenés, ezért amikor megkeresett egy volt válogatott versenyzőm, ma sikeres üzletasszony, hogy segítsek neki a vállalkozásában, igent mondtam. Így kerültem a 32 éves múlttal rendelkező amerikai céghez, akik a saját országuk olimpiai csapatát is ellátták termékeikkel. Ma már az élsportolás elengedhetetlen jó minőségű táplálék-kiegészítés nélkül. Fontos, hogy a felszívódást, a beépülést mérőműszerünknek köszönhetően ellenőrizni tudjuk. A célom, hogy minél több szövetséggel, egyesülettel, versenyzővel megismertessem a lehetőségeiket. Öröm számomra, hogy ezáltal ismét kapcsolatba kerültem az élsporttal. Úgy érzem, itt megkapom azt az elismerést, ami az rg-ben kimaradt az életemből, és itt döbbentem rá, hogy mennyire hiányzott. Ezért volt megható esemény, amikor sokadmagammal a Ritmikus Gimnasztika Szövetségtől a sportágban eltöltött eredményes évek elismeréseként életműdíjat kaptunk.

– Azért követed még a sportág történéseit? Nézted a riói olimpia közvetítéseit?

„A tanítványokra hálával és szeretettel gondolok. Az olimpiát néztem, persze, és úgy vélem, az utóbbi időben jó irányba változtak a szabályok, nagyobb rangja van a kéziszertechnikának."

– Mikor lesz ismét olimpikonja a magyar ritmikus gimnasztikának?

„Nem tudom. Remélem mihamarabb, mert a sportágnak fontos lenne. Talán tanulni kellene a jobbaktól. Emlékszem, mennyire nem volt népszerű, amikor külföldi segítőket hoztam a lányok mellé. Hiába voltak jó szakemberek, és szerették a munkájukat a sportág itteni viszonyaihoz nehezen tudtak hozzászokni."

Füredi Marianne

Fogyatékosok sportja

Integráció a judo sportban

Juhász József
MSOSZ judo szakágvezető, Pestszentlőrinc-Kassa SE elnök

Minden sportágban előfordul, hogy egyszer csak megjelenik edzésen egy gyermek, akinek láttán az edző első gondolata, hogy mit keres itt, miért éppen ezt a sportágat akarja, nem tud vele mit kezdeni. Sokan azt gondolják, hogy pénzkérdés egy vagy több fogyatékos gyerek edzése a sportágban, mert inkább külön edzéseket kell nekik tartani, többlet kiadással jár, idő, terem stb. ezért inkább eltanácsolják.

Közel 20 év integrált edzés tapasztalata alapján bátran ki merem jelenteni, az a fogyatékos gyerek, aki kommunikál valamilyen szinten, képes akár minimális mozgásra, igenis alkalmas még a judóban is arra, hogy részt vegyen az épekkel közös edzéseken! Ha visszagondolunk, hogy Jigoro Kano milyen célokkal alakította ki a mai judo alapjait, akkor semmilyen ütközés nincs. Egy kis emlékeztető, mik is voltak ezek a célok? A japán nép mentális és testi, fizikai fejlesztésének komplex rendszerben történő javítása. Komplex rendszerről beszélünk, aminek különböző szintjei és elemei vannak, akkor miért ne találhatná meg benne mindenki, a számára elérhető szinteket? A csúcsa természetesen a versenysport, de az épek mellett van Speciális Olimpia, az értelmi fogyatékossággal élőknek, ami a „nagy olimpia" után, a világon a második legnagyobb sportrendezvény, vagy a Paralimpia a vakoknak és több, másfajta versenyrendszer. DE, az épek között sem versenyez mindenki, miért kellene csak erről az oldaláról nézni ezt az érmet? Szabadidős sportolóként, éppen úgy elférnek a fogyatékos sportolók is.

A judo rendszerében nagyon jól alkalmazhatók fejlesztésre a különböző elemek, mindenkinek a saját képességeire szabva:

- gimnasztikai rendszer
- kúszások, mászások, gurulások, megfogások, állásmódok, lépések variációi, fordulások, egyensúlyvesztések,
- földtechnikák,
- dobástechnikák
- formagyakorlatok
- stb.

Például a Speciális Olimpia versenyrendszerében nem szerepelnek a vetődéses technikák, fojtások, karfeszítések. A kerekesszékből kivett, járóképtelen mozgássérült sportolónak mennyi lehetőséget biztosít a fejlődésre az előzőleg felsorolt, szűkített lista is! Persze lehetnek veszélyei is, vagy előfordulhat, hogy tényleg el kell tanácsolni egy-egy sportolót. Pl. a Down-szindrómás gyermeknél minden esetben be kell kérni az Atlanto Axiális kapcsolódásról a röntgen leletet és kizárólag negatív lelet esetén vehet részt az edzéseken. Igen, biztos, hogy körültekintőbben kell eljárni az edzőnek, több odafigyelést, segítést igényelnek, de megkockáztatom, hogy a kizárólag „frontális" tanítási módszerek semmilyen edzésen sem működnek, az épek esetében is személyre szabva, egyénre lebontva érhetünk el eredményt.

A Pestszentlőrinc-Kassa SE-ben 15 éve vesznek részt közös edzéseken épek és fogyatékos sportolók, soha nem volt probléma a gyerekek között, teljesen elfogadják egymást, mindkét csoport tudja, hogy kivel milyen szinten lehet pl. egy küzdelemben belemenni, de az is hozzá tartozik, hogy együtt edzőtáborozunk, kirándulunk, ünnepelünk stb. Sportolóink sokkal szélesebb látókörűek, toleránsabbak, szerintem teljesebbek lettek ezáltal.

Hallottam már edző kollégától, hogy „mi elsősorban élsportolókkal" foglalkozunk! Hmmm, az a versenyző, aki egy világjátékon, 180 ország sportolói között dobogós, nem élsportoló? Vagy egy EB-n dobogós fogyatékos sportoló nem élsportoló? Természetesen meg kell adni a lehetőséget az épek mellett a fogyatékos sportolóknak is a versenyzés élményeire, ha képes rá és akarja. Rendkívül lényeges, hogy ezek a sportolók fogyatékosságuknak, képességeiknek megfelelő kategóriában versenyezhessenek. A Speciális Olimpia versenyrendszere maximálisan kielégíti az értelmi fogyatékossággal élő sportolók igényeit.

Egyesületünkben van több ép magyar bajnok, országos diákolimpia bajnok, Magyar Kupa győztes, de van több, Speciális Olimpia Világjátékokon első, második helyezett, EB dobogós, tehát mindkét oldalon lehet örülni a közös sikereknek, és ezek a sportolók, versenyrendszertől függetlenül példaképei az utánpótlásnak .

Kedves Kollégák! Kívánom mindenkinek, hogy élje át azt a sikert, örömöt, amit az integrált edzéseken elért apró kis eredmények adnak, és már csak hab a tortán, amikor egy hazai vagy világversenyen szólítják a dobogóra versenyzőinket!

Edzőlegendák

Illovszky Rudolf

(1922 – 2008)

1933-ban kezdett focizni az MTK-ban, majd 1941-ben leigazolta a Budapesti Vasas, ahol visszavonulásáig futballozott. Technikás, gyors játékosnak tartották, aki azonban néha öncélúan futballozott. 270 élvonalbeli mérkőzésen szerepelt, 87 gólt lőtt. Háromszor szerepelt a magyar labdarúgó válogatottban. Mivel akkoriban minden posztra legalább két-három klasszisból választhatott a mindenkori kapitány, nem tudott állandó helyet kiharcolni magának. 1955-ben fejezte be az aktív pályafutását.

Játékosként is a legjobbak közé tartozott, de edzőként emelkedett az igazán nagyok közé. Már játékosként is edzette a Vasas utánpótlás csapatait. 1957-ben szerezte meg a TF-en a szakedzői oklevelet. Ebben az évben lett először a Vasas vezetőedzője. Vezetésével a csapat történetének legsikeresebb időszakát élte át. 1961-ben és 1962-ben megnyerték a bajnokságot. 1963-ban Baróti Lajos szövetségi kapitány mellett a válogatott pályaedzője lett. Többször is váltott a Vasas és a válogatott között, miközben 1965-ben újabb bajnokságot nyert a Vasassal.

1970-ben edzősködött először külföldön, Görögországban. 1972-ben az olimpiai válogatott kapitányaként ezüstérmet szerzett, majd 1974-ben az Európa-bajnokságon negyedik lett a csapattal. Ezután ismét visszatért a Vasasba és 1977-ben megnyerte a Vasas máig utolsó bajnoki címét, mint ahogy az ő nevéhez fűződik a Vasas utolsó Magyar Kupa elsősége is.

Bár játékosaival mindig tartotta a három lépés távolságot, nagyon jól ismerte őket. A Vasasban keringő történet szerint egyik nap kipihenten, jókedvűen toppant be a csapat öltözőjébe a reggeli edzés előtt. Szokása szerint kicsit beszélgetett, tréfálkozott a játékosokkal, de feltűnt neki, hogy Farkas Jancsi tüntetően kerüli a tekintetét, egyre csak a cipőjét bámulja. A Farkas – Mészöly duó stiklijeihez szokott mester „fülest" nem kapott arról, hogy „elgörbültek" volna az éjszakában. Blöffölt hát egy tetemeset: „Farkas Jancsi, megbüntetem ötszáz forintra. Tudja miért? Mellesleg a barátjának szintén ötszáz a büntetés." Farkas elszontyolodva fordult a kétségbeesetten integető Mészöly felé: „*Látod Kálmán, megmondtam, hogy balhé lesz …*".

Többféle beosztásban is szolgálta szeretett klubját: volt utánpótlás igazgató, szakmai igazgató és elnökségi tag is. 1996-ban a XIII. kerület díszpolgárává választotta. Tiszteletére az ő nevét vette fel a Vasas Fáy utcai stadionja.

Köpf Károly

Tisztújítás a MOB-ban

2017. május 2-án volt a MOB tisztújító közgyűlése. A közgyűlés elnökké Kulcsár Krisztián vívó világbajnokot, a Nemzetközi Vívó Szövetség sportigazgatóját választotta.

Alelnökök lettek: Dr. Deutsch Tamás Európa Parlament képviselő és Orendi Mihály a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség ügyvezető igazgatója.

Az új elnökség tagjai: Schmitt Pál tiszteletbeli elnök; Dr. Aján Tamás a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség elnöke; Gyulai Miklós, a Magyar Atlétikai Szövetség elnöke; Gyurta Dániel olimpiai bajnok, NOB tag; Dr. Kamuti Jenő a Nemzetközi Fair Play Bizottság elnöke; Dr. Kovács Antal az Atomerőmű SE elnöke; Dr. Magyar Zoltán a Magyar Torna Szövetség elnöke; Markovits László a Vasas SC elnöke; Pálinger Katalin a Magyar Kézilabda Szövetség alelnöke; Schmidt Gábor a Magyar Kajak-kenu Szövetség elnöke; Vári Attila olimpiai bajnok, a Pécsi Sport Nonprofit Zrt. vezérigazgatója.

Edzőlegendák

Berczik Sára

(1906 – 1999)

Miskolcon született, de édesanyja korai halála miatt Debrecenbe került nagynénjéhez Perczel Karolához, aki a Budapesti Operaházban végzett pedagógus, a hazai mozdulatművészet vezető egyénisége volt. Ez meghatározta életpályáját. Kiskorától komoly táncművészeti és zenei képzést kapott. Ausztriában is tanult mozgásművészetet, majd 1922-től önálló táncművészeti esteket adott Budapesten, vidéki városokban és Romániában is. Komoly szólótáncos sikerei voltak, de korán a pedagógia, az oktatás felé fordult a figyelme. Elvégezte a Zeneakadémia zongora- és énektanár szakát, majd 1932-ben mozdulatművészeti diplomával a kezében iskolát nyitott. Saját módszerét megalkotva tanította a különböző korú és szintű csoportoknak a mozgásművészetet.

1948 és 1951 között a Fővárosi Varieténél dolgozott. A mozdulatművészeti tevékenység politikai okokból való betiltása után a Testnevelési Főiskolára került, mint művészeti vezető tanár. Nevéhez fűződik a művészi torna – később ritmikus sportgimnasztika, majd ritmikus gimnasztika – megteremtése. 1953-tól 1972-ig a magyar női tornászválogatott koreográfusa volt. Volt a magyar ritmikus gimnasztika válogatott edzője és koreográfusa is. Dolgozott, mint vezetőedző az Újpesti Dózsában és a Szolgáltató Építők Spartacusban is. Ezen kívül a Színház- és Filmművészeti főiskola mozgásművészeti tanára is volt.

Az 1993-ban újjáalakult Magyar Mozdulatkultúra Egyesület alapító tagja és Díszelnöke lett.

Rendszeresen tartott táncpedagógus-képző tanfolyamokat és 1988-ban kiadta a „Nő harmóniája” című, majd 1992-ben a „Mozgásfejlesztő és tartásjavító gimnasztika” című könyvét.

1964-ben megkapta a Magyar Népköztársasági Sportérdemérem bronz fokozatát.

„*Berczik Sári a pedagógia optimistái közé sorolta magát. Minden növendékével egyéni kapcsolatot alakított ki és fejlődésüket figyelemmel kísérte, sok dicsérettel honorálva munkájukat. Felejthetetlenül szép órákat tartott. A tanítványok rajongtak érte.*” írta róla egyik neves tanítványa, Szöllősi Ágnes.

In Memoriam

Prof. Dr. Istvánfi Csaba

(1936 – 2017)

Igazi, elkötelezett sportembert, edzőt, pedagógust, sportvezetőt veszítettünk személyében. Már fiatalon elkötelezte magát a sport iránt. A legendás esztergomi, majd tatai sportgimnáziumban tanult, ahonnan kiváló testnevelő tanárok, edzők, sportvezetők nőttek ki.

1958-ban szerzett testnevelő tanári diplomát és kosárlabda edzői oklevelet a TF-en. 1967-ben lett szakedző. Alig 24 éves volt, miikor 1960-ban bajnokcsapatot csinált a Budapesti Vörös Meteorból. 1979 és 1984 között a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetségének alelnöke.

A sporttudomány is vonzotta: az ELTE Bölcsészettudományi karán pszichológiából szerzett egyetemi doktori címet, majd 1981-ben megvédte kandidátusi disszertációját is. 1969-től tanított a TF-en edzéselméletet és módszertant. A Budapest Spartacus módszertani és tudományos csoportját is vezette. A sporttudomány és az edzői gyakorlat nála igazi egységet képezett. 1978-tól 1984-ig a TF tanulmányi rektor-helyettese, majd tíz éven keresztül (1984-1994) rektora volt. Rektorként sokat tett a TF hazai és nemzetközi tudományos és sportszakmai elismertségéért. Az ő nevéhez fűződik a Nemzetközi Edzőközpont létrehozása.

Aktívan részt vett a Magyar Olimpiai Bizottság munkájában. 2002-től vezette a MOB Olimpiai Életút Programját, amelynek keretében számos olimpikon útját egyengette a főiskolai, egyetemi diploma megszerzésében.

Haláláig elnöke volt a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének. Ebben a tisztségében kezdeményezője és élharcosa volt a mindennapos testnevelés bevezetésének.

2006-ban MOB Érdemérmet, 2010-ben MOB Fair Play Életműdíjat kapott.

1998-ban a Magyar Köztársaság Érdemrend Tiszti Keresztjével, 2011-ben a Köztársaság Elnökének Érdemérmével ismerték el munkásságát.

Nyugodjon békében!

Szakmai együttműködő partnereink:

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Magyar Olimpiai Bizottság

Testnevelési Egyetem

Támogatóink:

Magyar Birkózó Szövetség

Magyar Jégkorong Szövetség

Magyar Judo Szövetség

Magyar Kajak-Kenu Szövetség

Magyar Karate Szövetség

Magyar Kézilabda Szövetség

Magyar Országos Korcsolya Szövetség

Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége

Magyar Labdarúgó Szövetség

Magyar Ökölvívó Szövetség

Magyar Öttusa Szövetség

Magyar Paralimpiai Bizottság

Magyar Sportlövők Szövetsége

Magyar Súlyemelő Szövetség

Magyar Úszó Szövetség

Magyar Taekwondo Szövetség

Magyar Torna Szövetség

Magyar Vitorlás Szövetség

Magyar Vízilabda Szövetség

Stratégiai együttműködési megállapodást kötött a Sportért Felelős Államtitkárság és a Magyar Edzők Társasága

„Stratégiai együttműködési megállapodás született, amelynek értelmében a Magyar Edzők Társasága a Sporttörvény által meghatározott állami célok elérése érdekében az államtitkársággal egyeztetett feladatkörökben elősegíti az élsport, az egészséges életmód és a szabadidősport gyakorlása feltételeinek megteremtését." mondta Szabó Tünde azt követően, hogy Molnár Zoltánnal, a MET elnökével 2017. január 5.-én aláírták a dokumentumot. Az aláírási ceremónián részt vett Kemény Dénes mesteredző, a MET alelnöke és Köpf Károly MET főtitkár is.

A megállapodás kiterjed olyan kulcsterületekre, mint a sportedzők érdekképviseletének átfogó szakmai koordinációja, a kapcsolattartás az edzőképzésben, továbbképzésben érdekelt szakmai szervezetekkel, képző intézményekkel, és a MET bevonása a Kiemelt Edző Program szakmai működtetésébe.

A megállapodás magába foglalja a sportszakember képzéssel összefüggő jogi szabályozás szakmai felülvizsgálatát is, amelyhez szintén szükséges az Államtitkárság és a MET együttműködése.