Módszertani és továbbképző szaklap

2010/4

Magyar Edző

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata

Ezüstök után aranyak...

Világbajnok és világkupa győztes „lovasunk" – Berki Krisztián

Évértékelés

Labdarúgás
Kajak-kenu
Öttusa

Olimpiai mozgalom

Új úton
– új elnökkel

Évforduló

1990: NSZK-NDK egyesülés

Sportkönyvek

Bicskei Bertalan: Kapusok könyve

Fő támogató:
Nemzeti Erőforrás Minisztérium
Sportért Felelős Államtitkárság
SPORTOLÓ NEMZET
www.sportolonemzet.hu

MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG 1895 HUNGARY
SZERENCSEJÁTÉK ZRT.
PEGAZUS
NEMZETI SPORTSZÖVETSÉG

MINDEN KEDVES OLVASÓNKNAK KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!

Tartalom

Néhány sorban 3
Gallov Rezső

Borkai Zsolt a MOB élén 3
Ch. Gáll András

Hét edző a kitüntetettek között 6

Jövőre velük ugyanígy! 8
Pietsch Tibor

Storcz Botond kapitány beszámolója 2010-ről 11

Egy magyar sikersportág zavaros éve 17
Füredi Marianne

Korszakváltás reményében 20

Az NDK-sport diadalmas korszaka 25
Gallov Rezső

Ezüstök után világbajnoki arany a lovon 28
Füredi Marianne

Az energiaszolgáltató folyamatok részesedése az izomműködés közben 31
Dr. Szőts Gábor

Az edzői foglalkozás angolszász kezdetei 34
Bodnár Ilona

Csinibabák, izompacsirták és a klasszikus sport 36
Dr. Jády György

Gróf Széchenyi István, a sportember 38
Dr. Cserháti László

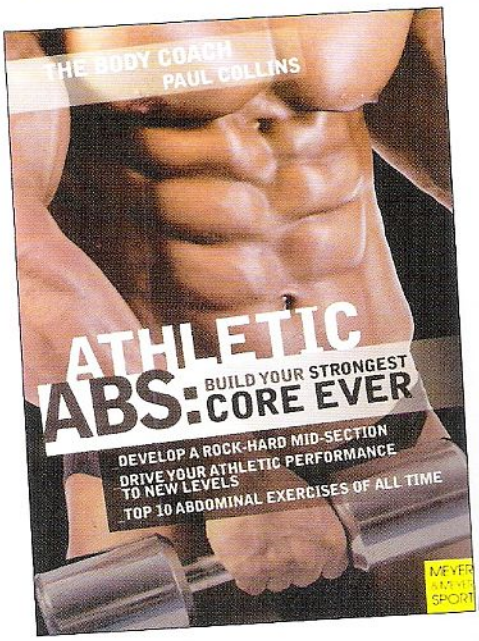
Róma 1960-2010 41
Dr. Hencsei Pál

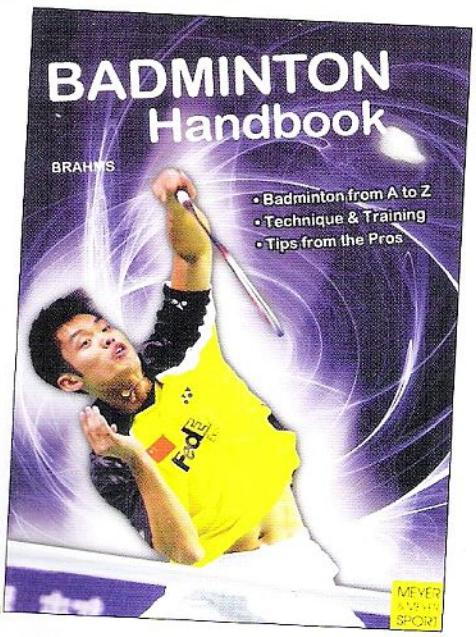
Táplálkozás a versenyek alatt 42
Dr. Szabó S. András

Könyvismertető 44

Beszámoló a Magyar Edzők Társasága 2009. évi közhasznú tevékenységéről . . 45

Magyar Edzők Társasága 2009. évi mérlege és eredmény-levezetése 46





TFTI

SEMMELWEIS EGYETEM
TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR
TF TOVÁBBKÉPZŐ INTÉZET
1123 BUDAPEST,
ALKOTÁS U. 44.
TEL.: 487-9247. FAX: 356-5966

MAGYAR EDZŐ
Hungarian Coach
13. évf. 2010. 4.

Megjelenik negyedévenként
Előfizethető
a szerkesztőségnél
kapható csekken
Éves előfizetési díj: 2500,- Ft

Főszerkesztő
Gallov Rezső

Felelős szerkesztő
dr. Mónus András

Szerkesztő
Bendiner Nóra

Szerkesztő kollégium
Pécsi Gábor elnök
Bicskei Bertalan
Haász Sándor
Köpf Károly
Lochmayer György
Medvegy Iván
dr. Szabó S. András
dr. Szabó Tamás
dr. Tihanyi József

Kiadja
a Magyar Edzők Társasága

Elnök: dr. Ormai László
Főtitkár: dr. Tamás István

Titkárság és szerkesztőség
1146 Budapest
Istvánmezei út 1-3.
Tel/fax: (36-1) 460-6981
30-991-0203; 30-579-3626
www.magyaredzo.hu
nora.bendiner@helka.iif.hu

Hirdetésfelvétel
a szerkesztőség címén

Műszaki szerkesztő
Somogyi György

Nyomdai munkálatok
®eálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Berki István
ISSN 1418-6764

Támogatók
Nemzeti Erőforrás
Minisztérium
Sportért Felelős Államtitkárság
Magyar Olimpiai Bizottság
Nemzeti Sportszövetség
Pegazus Sport-Tours Kft.
Szerencsejáték Zrt.

Néhány sorban...

Nem panaszkodhattunk, az év utolsó negyedében bővelkedtünk eseményekben, változásokban, s ha benyomásainkat pusztán egyetlen szóval kellene összefoglalóan jellemezni, nos, akkor ez lenne a legkorrektebb – vegyes. Minden kétséget kizáróan kiemelkedő sikert aratott a korábbi világbajnokságokon többször ezüstéremig jutó Berki Krisztián, imponáló gyakorlattal, fölényesen nyerte a lólengés világbajnoki aranyát. Hasonlóan jó érzésekkel nyugtáztuk remek sportlövőnk, Sidi Péter ugyancsak világbajnoki sikerét, valamint sorozatos remeklését a világkupa sorozatban. Újabb remények éledezhettek labdarúgó szurkolóink szívében is a finnek legyőzése után a 2012-es Európa-bajnokság selejtező csoportjában, annál is inkább, mert sorozatban négy győzelmet aratott a válogatott, s ilyen immár huszonnégy éve nem fordult elő.

Azért nem minden fenékig tejfel…! Férfi párbajtőrözőinknek bronzérmükkel az utolsó pillanatban sikerült megmenteniük a becsületünket, ám a szereplésünk a párizsi vívó világbajnokságon általánosságban csalódást keltett, a kardozók tizedik helye pedig kifejezetten keserű szájízt keltett páratlan hagyományaink miatt. A lehangoló hírek közé soroljuk a hazai sport nagyságainak elhalálozását: az olimpiai- és többszörös világbajnok birkózó, Polyák Imre, előtte az 1955-ös Európa-bajnok kosárlabda válogatott legendás centere Simon János, és számos kiemelkedő úszó olimpikon mestere, az egriek remek hajdani úszója, vízilabdázója, majd edzője, Vált Gyula hunyt el.

A különböző rendezvények között a legjelentősebbnek tekinthető a Magyar Olimpiai Bizottság október 20-i tisztújító és alapszabályt is módosító közgyűlése. Ennek során az 1989 óta az elnöki tisztet ellátó, a közelmúltban a köztársasági elnöki méltóságba emelkedett dr. Schmitt Pál helyét – hozzá hasonlóan ugyancsak olimpiai bajnok sportember, Szöul bajnoka lólengésben – Győr polgármestere, országgyűlési képviselő, Borkai Zsolt foglalhatta el, aki egyébként egy személyben pályázott a tisztségre.

A konferenciák sorából hármat emelünk ki. Az iskolai testnevelés reformjával foglalkozó nagy érdeklődést kiváltó országos konferencia a TF-en, azután a „Pécs – Európa Kulturális fővárosa" jegyében tartott nemzetközi sporttudományos találkozó a baranyai székhelyen, s végül a nagyszabású, többnapos IV. Országos Edzői Kongresszus, amely ugyancsak a Semmelweis Egyetemen zajlott le november 25-én és 26-án. Erről legközelebbi számunkban igyekszünk részletesebben beszámolni.

Gallov Rezső

Borkai Zsolt a MOB élén

ÉLETE GYAKORLATA ELŐTT

Borkai Zsoltot, Győr megyei jogú város polgármesterét, a FIDESZ országgyűlési képviselőjét választották meg a Magyar Olimpiai Bizottság elnökének. A 45 éves olimpiai bajnok – 1988-ban, Szöulban lólengésben szerzett aranyérmet – az örökös tiszteletbeli elnöknek megválasztott Schmitt Pált – az aktuális köztársasági elnököt – követi a magyar olimpiai mozgalom élén.

A tavasszal, nyár elején még több-, de minimum kétesélyesnek tartott versenyfutás 2010 őszére egyszemélyes diadalmenetre szűkült, elfogytak a potenciális riválisok – elsősorban Kovács István olimpiai bajnok ökölvívó, ugyancsak MOB-elnökségi tag – Borkai Zsolt mellől, aki egyre biztosabban érezhette maga mögött a magyar olimpiai mozgalom támogatását. „Kokó" esetében a radikális változtatások meglengetése, a MOB meglehetősen – hogyan is fogalmazzunk, hogy senki se sértődjön meg – tapasztalt vezérkarának felfrissítésére irányuló, és sajtónyilatkozatokban is deklarált szándék számított elrettentő faktornak, ezzel szemben Borkai, a fontolva haladók táborából érkező, s politikusként is sikeres jelölt inkább integráló, semmint megosztó személyiségnek tűnt.

A győri polgármesternek kiváló ajánlói voltak Schmitt Pál – a MOB elnöki tisztét 21 éve betöltő 68 éves, kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrvívó –, továbbá Gyulay Zsolt ugyancsak kétszeres olimpiai bajnok MOB-alelnök, továbbá Dömötör Zoltán, az olimpiai bajnokok klubjának elnöke személyében. Ebből következően formaságnak számított a november 20-i közgyűlés, amelyen a jelen lévő küldöttek több mint felének helyeslő szavazatára volt szüksége Borkainak ahhoz, hogy MOB-elnökké válasszák

Elnökből tiszteletbeli elnök

A Hotel Heliában, a megszokott helyszínen rendezett közgyűlés első aktusaként a tagság – a megjelent 147 tag – közfelkiáltással örökös tiszteletbeli elnökké választotta Schmitt Pált, aki korábban öt cikluson keresztül látta el az elnöki teendőket. Laudációjában Kamuti Jenő – aki Schmitt és Aján Tamás mellett az egyedüli olyan személy, aki az elmúlt 21 évben mindvégig elnökségi tag volt – méltatta a leköszönő elnök érdemeit.

Schmitt Pál az önállóság visszanyerése, 1989 óta állt a MOB élén, 2009 januárjában hatodszor kapott bizalmat. Ő volt a MOB első olimpiai bajnok elnöke, párbajtőrben kétszeres aranyérmes. A NOB-nak 1983 óta tagja. Idén előbb az Országgyűlés elnökévé, majd köztársasági elnökké választották, ezután mondott le MOB-elnöki posztjáról. Mint köztársasági elnök Schmitt nem lehetne civil szervezet tagja, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagjaként azonban – az Olimpiai Charta előírásai szerint – a nemzetközi olimpiai

A távozó és az érkező elnök: Schmitt Pál (balra) és Borkai Zsolt kézfogója

mozgalmat képviseli Magyarországon. A lemondását követő interregnum idején Molnár Zoltán főtitkár látta el elnöki jogkörrel a szervezet irányítását.

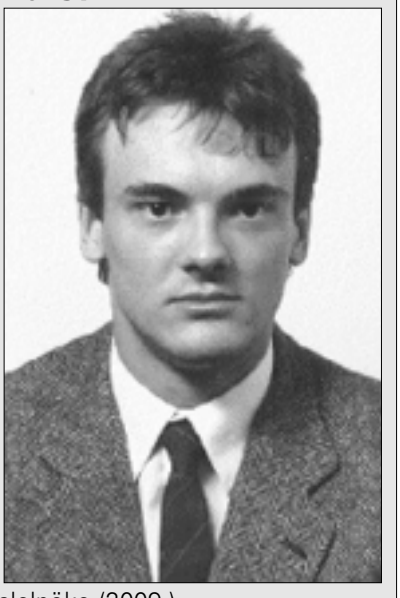
Kamuti laudációját követte az elnökválasztás, melynek során a 147, megjelent MOB-tagból 141 szavazott igennel Borkaira, hárman ellene voksoltak, hárman pedig érvénytelen szavazatot adtak le.

Széchenyi Imre intelme

Borkai a helyszínen meghatódva fogadta megválasztását, szűzbeszédében az egyik nagy elődd, Széchenyi Imre gróf szavait idézte: „Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen" Az alábbiakban közöljük Borkai székfoglalóját:

„Vannak csodálatos pillanatok az ember életében, ez a mai nap ilyen ez az életemben. Talán az utóbbi nyolc év kivételével, egész életemet a sportban és a sportnak éltem. Annak a sportnak, amely nevelt és tanított éveken keresztül. Majd a kötelesség elszólított egy kicsit más irányba, de most teljes mellszélességgel visszatérhettem a szerelmemhez. Azzal is tisztában vagyok, hogy ez nagy felelősség. Egy olyan olimpiai bizottságot kell irányítanom az elkövetkező időszakban, amely rendkívül eredményes volt, amelynek társadalmi elismertsége folyamatosan nőtt. A társadalmi munka nagy felelősség, s – úgy gondolom – sokkal nagyobb felelősség, mint egy szerződés alapján végzett, fizetett munka. Mert ez nem máson alapul, mint a bizalmon. A bizalmat most önöktől megkaptam, s ígérhetem, hogy az előttünk álló időszakban – az önök támogatásával, mert ez nem egy egyszemélyes munka – mindent elkövetek a magyar sport hírnevének öregbítéséért. A sport akkor fog tovább erősödni, ha a sportban dolgozó emberek összefognak. Kéz a kézben, a célok elérése érdekében, egymást támogatva. Széchenyi Imre, a Magyar Olimpiai Bizottság második elnöke mondta: „Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen." S ez valóban így van. Hogyha mi összefogunk, akkor eredményesek leszünk. S mit mondhatnék a múltról? Az elmúlt időszak nem volt egyszerű a magyar társadalomnak, a sportot szerető magyar embereknek. A támogatások fokozatos csökkenése nehéz helyzetbe hozta a magyar olimpiai mozgalmat, a szakosztályokat, az egyesületeket. Ez volt a múlt – én mindig azt szoktam mondani, hogy visszafelé sohase tekintsünk, csak akkor, ha valami szépet, jót tudunk mondani a múltról. Szeretném, hogyha az elnökség, alelnök társaim támogatnának. Nem vagyunk könnyű helyzetben. A magyar olimpiai mozgalom élén olyan elődöm volt, aki a MOB élén valóban az összefogást, az együtt gondolkodást képviselte. És amint hallottuk, ilyen tanácsokkal látott el engem, s én ezt az útravalót megköszönöm, s megfogadom. Az általa bejárt úton fiatalos lendülettel, s az idősek bölcsességét felhasználva kívánok tovább haladni. Igyekszem a magyar olimpiai mozgalom eszméjét tovább vinni, a fiatalságot nevelni. Talán az elkövetkező időszakban komoly változás történik a sport területén, talán szélesednek a Magyar Olimpiai Bizottság lehetőségei. A jelenleg meglévő köztestületekkel, sportszövetségekkel kell kimunkálnunk a sportirányításnak azt a modelljét, amely a jövő évtől Magyarországon feláll. Még egyszer köszönöm önöknek a bizalmat, s ígérem, mindent megteszek annak érdekében, hogy rászolgáljak erre a bizalomra."

Borkai Zsolt névjegye



Születési idő, hely: 1965. augusztus 31., Győr
Sportág: torna
Klubjai: Rába ETO, Budapesti Honvéd
Legjobb eredményei: olimpiai bajnok (lólengés - 1988, Szöul), világbajnok (lólengés - 1987, Rotterdam), világbajnoki bronzérmes (nyújtó - 1987, Rotterdam), Európa-bajnok (nyújtó - 1985, Oslo), Európa-bajnoki bronzérmes (ugrás - 1985, Oslo), tizenkilencszeres magyar bajnok, 1987-ben és 1988-ban az év tornásza
Kitüntetései, elismerései: A Haza Szolgálatáért Érdemérem arany fokozata (1987), A Magyar Népköztársaság Csillagrendje (1988), Fair-play díj (1988, a díjat az olimpiai férfi tornászcsapat kapta), az Év polgármestere (2010)
Sportvezetői tevékenysége: a MOB tagja (1989-), a Győr-Moson-Sopron-megyei Sportbizottság elnöke (1999-2002), a MOB alelnöke (2009-)
Közéleti tevékenysége: a győri Béri Balogh Ádám Honvéd Középiskola és Kollégium igazgatója (1999-2006), Győr polgármestere (2006-), országgyűlési képviselő (2010-)

Találkozások és köszöntések

A közgyűlés egyszersmind alkalmat nyújt a találkozásokra, egyszersmind annak felmérésére, hogyan szállnak az évek, kik azok, akik felett nyomtalanul, s kik, akiket bizony megrág az idő vasfoga.

Örömmel konstatáltuk, hogy az immár háromgyermekes anyuka, az ötszörös olimpiai bajnok úszókirálynő, Egerszegi Krisztina csinosabb, mint valaha, ugyanakkor elszorult a szívünk az elnyűhetetlennek tartott, daliás vízilabdázó legendát, a háromszoros olimpiai bajnok, 83 éves Gyarmati Dezsőt látva, aki nagybetegen, botjára támaszkodva jött el a közgyűlésre.

Szívet melengető esemény volt az első ízben – Szingapúrban – megrendezett ifjúsági olimpia fiatal bajnokainak, érmeseinek köszöntése. Már augusztusban, az ázsiai városállamban rendezett csodálatos seregszemlén bíztunk abban, hogy Bernek Péterből, Biczó Bencéből, Kapás Boglárkából, Földházi Zsófiából, Tótka Sándorból, Farkasdi Ramónából, Dudás Eszterből – akiket Schmitt Pál a nemzet hőseinek titulált – olyan klasszisok lesznek, akik a felnőttek között is megállják a helyüket. S azóta az úszók – a kétszeres rövid pályás felnőtt bajnok Bernek vezérletével – a százhalombattai ob-n bizonyították: a jövő számukra már elkezdődött!

Ch. Gáll András

A Magyar Olimpiai Bizottság eddigi elnökei:

1895-1904	Berzeviczy Albert dr.
1904–1905	Széchenyi Imre dr.
1905–1908	Teleky Sándor gróf
1908–1928	Andrássy Géza gróf
1928–1941	Muzsa Gyula
1941–1944	Prém Lóránd dr.
1946–1948	Jámbor Alajos
1948–1950	Sebes Gusztáv
1950–1964	Hegyi Gyula
1964–1969	Egri Gyula
1969–1979	Beckl Sándor dr.
1979–1987	Buda István
1987–1989	Deák Gábor
1989–2010	Schmitt Pál dr.
2010–	Borkai Zsolt

Új elnökre szavaz a közgyűlés

Sebkötözés, építkezés

Borkai eddigi életútja során igen magasra tette a lécet, hiszen olimpiai, világ- és Európa-bajnok volt sportolóként, majd mint városvezető is a csúcsra jutott. idén megválasztották az év polgármesterének.

Az újdonsült MOB-elnök megválasztása másnapján nyilatkozott a Magyar Edzőnek.

– Emlékszem, Szöulban úgy lett olimpiai bajnok, hogy a csapatverseny során részleges bokaszalag-szakadást szenvedett, azaz a nehézségek inkább megsokszorozzák az erejét, semmit eltántorítják.

Borkai: *Sportoló koromból magammal hoztam a fájdalomtűrés képességét, nekem a nehézségek nem veszik el a munkakedvemet, nem törnek meg, ellenkezőleg: megsokszorozzák az erőmet, érzem, tudom, erre a képességemre nagyobb szükségem lesz MOB-elnökként, mint korábban bárhol, bármikor.*

– Nem engedheti meg magának azt a luxust, hogy rossz MOB-elnök legyen. Hiszen eddigi életében lényegében mindent jól, sőt, kiválóan csinált…

Borkai: *Sohasem szerettem átbújni a léc alatt, mindig megkíséreltem átugrani, még ha lehetetlennek is tűnt a feladat. Tudom, ezúttal is hihetetlenül nehéz, még ha nem is lehetetlen feladatra vállalkozom.*

– A pekingi olimpia, s az azóta lezajlott világversenyek eredményei – például a vívók minapi világbajnoki vesszőfutása – arról tanúskodnak, nagy a baj.

Borkai: *Egyetértek. Számos sebből vérzik a magyar sport, s ezeket a sebeket haladéktalanul be kell kötözni, majd aztán jöhet a tudatos építkezés.*

– Ez konkrétan mit jelent? Hiszen dúl a világgazdasági válság, nem dúskálunk a pénzben.

Borkai: *Az erőket egy irányba kell koncentrálni. Számba kell vennünk, kik az éremesélyeseink a londoni olimpiára, s őket kell menedzselnünk, versenyeztetnünk, nekik kell edzőtáborokat szerveznünk. Ez az első lépés, valamilyen szinten tűzoltásra van szükség ahhoz, hogy Londonban a hagyományainkhoz méltó módon szerepeljünk.*

– Ha nincs pénz – legalábbis nem annyi, amennyi kellene –, akkor milyen tőkéből táplálkozhat?

Borkai: *A bizalmi tőkémből. Hiteles olimpiai vezetőnek érzem magam, s ezt a bizalmi tőkét nem eltékozolni akarom, hanem gyarapítani.*

– Átböngésztem a Magyar Olimpiai Bizottság eddigi elnökeinek névsorát. Kezdetben arisztokraták töltötték be ezt a pozíciót, aztán a második világháború után kommunista pártfunkcionáriusok. Schmitt volt az első olimpiai bajnok elnök, s ön a második – de ön egyszersmind politikus is.

Borkai: *A végén már az elődöm is az volt. Meggyőződésem, hogy annak csak az előnyét látja a magyar olimpiai mozgalom, ha olyasvalaki került az élére, aki jó kormányzati kapcsolatokkal rendelkezik, sőt, maga is a kormányzó párt befolyásos politikusa. Ha a politika és a sportvezetés egy irányba húz – ami nem mindig valósult meg az elmúlt időszakban –, abból csak a magyar sport profitálhat.*

– Orbán Viktor miniszterelnök még megválasztása előtt többször is kijelentette, hogy a sport stratégiai ágazat. Ön hogyan gondolja ezt a jelszót a hétköznapok nyelvére, ha úgy tetszik, aprópénzre lefordítani?

Borkai: *Amondó vagyok, majd meglátjuk, mit jelent ez a jelmondat. Meglátjuk, milyen kormányzati támogatásban lesz részünk 2011-ben, s még inkább a londoni olimpia évében. Az biztos, hogy a 2011-es az egycsatornás sportfinanszírozás bevezetés éve lesz, már önmagában az a tény, hogy a köztestületek feladatait, jogosítványait magához ragadja a MOB, komoly racionalizálást tesz lehetővé.*

SPORTEMBEREK KITÜNTETÉSE OKTÓBER 23. ALKALMÁBÓL

Gyarmati Dezső – Magyar Köztársasági Érdemrend Nagykereszt

HÉT EDZŐ A KITÜNTETETTEK KÖZÖTT

Köztársasági elnökünk, a hagyományoknak megfelelően, a parlament kupolatermében adta át nemzeti ünnepünk alkalmából a kormány elismerését kifejező kitüntetéseit számos tudósnak, művésznek, a közélet kiemelkedő személyiségeinek, közöttük az alábbi neves sportembereknek. Külön örömünkre szolgál, hogy az elismeréssel megtisztelt 11 sportember között nem kevesebb, mint hét edzőt találunk.

A **Magyar Köztársasági Érdemrend nagykeresztje polgári tagozatának** fokozatával tüntették ki **Gyarmati Dezső** háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázót, edzőt, a Nemzet Sportolóját. Az elismerést világszerte nagyra becsült sportolói pályafutásáért, edzői-nevelői tevékenységéért, példaértékű életútjáért kapta.

Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztje polgári tagozat: Kulcsár Győző többszörös olimpiai bajnok párbajtőrvívó, mesteredző, a Nemzet Sportolója, a Magyar Vívó Szövetség szövetségi kapitánya, világszerte nagyra becsült sportolói pályafutása, olimpiai- és világbajnokokat nevelő edzői-nevelői tevékenysége, példaértékű életútja elismeréséül.

Dr. Pakucs János, az Olajterv Holding Kft. ügyvezető igazgatója, a Magyar Innovációs Szövetség tiszteletbeli örökös elnöke. Magyarország gazdasági fellendülést elősegítő, maradandó értéket létrehozó és követendő utat mutató – az innováció és a tehetséggondozás területén végzett – két évtizedes munkássága elismeréséül. (Sporttársadalmunkban is ismert és népszerű egyéniség, hajdani öttusázó, a szövetség volt alelnökeként, s az 1999. évi budapesti világbajnokság szervezőbizottságának elnökeként végzett kiemelkedő tevékenységet, s a veterán öttusázókat mind máig támogató sportember).

A Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztje kitüntetést kapták: **Csabai Ervin**, 17-szeres kajak világbajnok (hosszútáv) és **Kulcsár Gergely** olimpiai ezüstérmes gerelyhajító, edző. Kedves kötelességünknek érezzük megjegyezni, hogy Kulcsár Gergely nagyra becsült hasznos munkatársa a Magyar Edzők Társaságának.

A Magyar Köztársasági Érdemrend lovagkeresztje kitüntetést kapták: **Babella László**, a Váci Hajó Sportegyesület edzője. **Dr. Honfi László**, az Eszterházy Károly Főiskola tanszékvezető főiskolai tanára, a Testnevelési és Sporttudományi Intézet igazgatója. **Dr. Vígh László** mesteredző, Magyar Zoltán, kétszeres olimpiai- és kétszeres világbajnok tornász edzője, a Magyar Testnevelési Egyetem nyugalmazott tanára.

A Magyar Köztársaság Arany Érdemkereszt kitüntetést kapta: **Laurencz László**, kézilabda szakedző, mesteredző.

A Magyar Köztársaság Ezüst Érdemkereszt kitüntetettje: **Kocsis István**, atléta mesteredző, a Szolnoki MÁV SE edzője, a Megyei Atlétikai Szövetség elnökhelyettese, a szolnoki Gépipari, Közlekedési Szakközép- és Szakiskola Baross Gábor Tagintézmény vezető testnevelő tanára.

Miniszteri Elismerő Oklevélben részesítette Pintér Sándor belügyminiszter **Borkai Zsoltot**, Győr város polgármesterét.

• • •

Valamennyi kitüntetett sportembert tisztelettel, elismerésünket kifejezve köszöntünk és ezúton egyben meg is köszönjük mindazt, amit hazánk sportjának fejlesztése érdekében tettek. Mindegyikük élete-munkája önálló siker történet, egy-egy regény, s tulajdonképpen egyik sem befejezett, számosan közöttük ma is aktív, tevőleges részesei sportéletünk mindennapjainak.

Közülük a kivételes alkalmat megragadva külön méltatjuk a legrangosabb kitüntetés tulajdonosát, Gyarmati Dezsőt. Talán azért is, mert hiszen az október 23-án átvett megkülönböztetett magas állami kitüntetés szinte sorsszerűnek tekinthető, hiszen a nagyszerű sportember éppen ezen a napon született 1927-ben, nyolcvanhárom esztendővel ezelőtt, s ennél szebb, egyben az 1956-os forradalomban betöltött szerepe miatt akár szimbolikusnak is tekinthető születésnapi ajándékról aligha álmodhatott.

Hosszú lenne teljességre törekedve felsorolni Gyarmati Dezső, az uszodák népszerű „Sutájának" sikereit, s erre nem is vállalkozunk, a mai nemzedék kedvéért azonban mégis célszerűnek tűnik legalább távirati stílusban, sűrítve összefoglalni diadalait. Elöljáróban annyit, hogy a világ vízilabda sportjának legsikeresebb egyénisége, aki természetesen régóta előkelősége a Fort Lauderdale-ben létesített úszó-vízilabdázó-műugró nemzetközi Hall of Famenek, a Hírességek Csarnokának, s hogy a Nemzeti Sport 2002-ben a mögöttünk hagyott évszázad legkiemelkedőbb játékosának szavazta meg.

Amiben egyedülálló, s alighanem az is marad, az a következő: játékosként és edzőként is minden korábban megnyerhetőt megnyert. Nyomában egyetlen, ugyancsak remek sportember marad, de már képtelen kora miatt befogni, a jugoszláv, illetve horvát Ratko Rudics, aki szintén olimpiai bajnok és olimpiai bajnokcsapat edzője, ám a számok jelentős Gyarmati-fölényt mutatnak, hiszen Rudics egyetlen egyszer nyert ötkarikás aranyat (1968, Mexikóváros), míg Gyarmati háromszor (1952, Helsinki, 1956, Melbourne és 1964, Tokió). Arról már nem is beszélve, hogy edzőként Montreal aranya mellett történelmi győzelmeket aratott válogatottunk szakvezetőjeként, hiszen mi nyertük meg az első világbajnokságot 1973-ban, Belgrádban, s az első világkupáét is – szintén ott – 1979-ben. S ha ennyi nem elég: játékosként 4-szeres Európa-bajnok, s edzőként hasonló sikerek kovácsa lett. Ami még vízilabda: 8-szoros országos bajnok, 105-szörös válogatott – játékosként, s edzőként is bajnokságokat nyert, s Magyar (Nép)Köztársasági Kupákat is. Markovits Kálmán, maga is világklasszis játékos, válogatottunk hajdani kapitánya jellemezte talán bajnoktársát a legjobban. „Totális vízilabdázó – mondta róla –, ami alatt azt értem, hogy minden poszton kiemelkedőt képes nyújtani, beleértve a kapus posztot is. Azután ő alapította 1963-ban a Központi Sportiskola később olimpiai-világ- és Európa-bajnokok egész sorát, Sudár, Kenéz, Kásás, Benedek és a többiek… Nevet szerzett magának edzőként külföldön is, mindegy, hogy

Gyarmati Dezső mellszobra a lakitelki szoborparkban

Kolumbiában, Olaszországban, vagy éppenséggel a kanadai British Columbiában tanított.

A családi háttér is maximálisan sportos. Első felesége, Székely Éva szintén olimpiai bajnok, úszásban (1952, Helsinki), s Münchenben, 1972-ben leányuk, Andrea ezüstrémet nyert, úgyszintén úszásban (hajszál választotta el az aranytól). Természetes ezek után, hogy Hesz Máté, egyik unokája, Andrea fia, vízilabdázásban ugyancsak válogatott szinten űzte-űzi a játékot (édesapja, Hesz Mihály – nehogy elfeledjük, Mexikóváros kajak olimpiai bajnoka). Gyarmati Dezső második házasságából – Bara Margit Kossuth-díjas színművésznőnk a párja – Eszter leányuk is, szükségtelen mondani, sokat ígérő tehetségként úszott a világhírű edző, néhai Széchy Tamás csoportjában annak idején, de ő nem kívánt versenyezni. Mi sem természetesebb, hogy két kislánya is változatlanul örökölte a tehetséget, úsznak, akár a delfinek… Páratlan!… Aligha akad még egy ilyen olimpiai család a világon.

Hagyjuk is ezzel a sportot.

Gyarmati, bár hivatásos módon igazán soha nem politizált, egész életében a konzervatív értékek mellett állt, s küzdött értük. Melbourne-ben, az 1956-os játékok idején tagja a magyar olimpiai küldöttség forradalmi bizottságát vezető triumvirátusnak. A rendszerváltást megelőző időben az MDF-tagja, majd parlamenti képviselő 1990-94 között, a sportirányítás és a képviselőház, illetve kormány közötti szoros és állandó együttműködést biztosítja. Azóta is aktív tagja a Magyar Vízilabda Szövetség elnökségének, valamint a Magyar Olimpiai Bizottságnak. Maradjon is egy ezzel rokon emlék – jókívánságainkat nyomatékosító csattanóként – a tisztelettel írt sorok végére: Juan Antonio Samaranch elnöktől vehette át a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Érdemrendjét 1992-ben. **(g.r.)**

Takács Ferenc: A Dobók Pápája

Könyvismertető

A Mesterek és tanítványok könyvsorozat az oktatás, a nevelés, a szakmai tudás kiemelkedő egyéniségei tevékenységét igyekszik rögzíteni az utókornak. Elégedetten vehetjük tudomásul, hogy a sport kiemelkedő képességű mesterei, szakemberei közül – mintegy bemutatkozás gyanánt – elsőként Koltai Jenő, a hajdani világhírű Dobó Pápa került ebbe a kivételes elit számára készülő panteonba.

Az igényes kötet szerzőjét nem szükséges bemutatni, Takács Ferenc, a nagyhírű TF kivételes tudású egyetemi tanára, aki előszeretettel gyarapítja időről időre nemcsak a tudományos és szakirodalmat, hanem a sportot népszerűsítő irodalmi munkássága is jelentős.

Schmitt Pál, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke, a NOB tagja ajánlásában többek között az alábbiak olvashatók: ,,A modern olimpia ismert jelmondata, a CITIUS, ALTIUS, FORTIUS, vagyis gyorsabban, magasabban, erősebben jól jellemzi Koltai Jenő életművét. Nemcsak bajnok tanítványaitól és hallgatóitól követelte meg, hogy önmagukat újból és újból túlszárnyalják, hanem maga is igyekezett mindig többet tudni, többet adni, jobban szeretni, legyen az a család, a tanítványok, a munkatársak, a rábízott Testnevelési Egyetem, vagy örök szerelme: az atlétika.''

Olimpiai győztesek, Európa-bajnokok és helyezettek, valamint 61 országos bajnokságot és 38 nemzeti csúcsot elért tanítványainak sora fémjelzi magas szintű edzői tevékenységét. Csupán néhány név a sok közül: Kulcsár Gergely, Németh Angéla, Németh Miklós, Antal Márta, Nagy Zsigmond nem csupán nagyszerű bajnokok lettek, hanem kiváló emberekké is váltak az Ő keze alatt.

Amikor végső búcsút vettünk tőle, azt fogadtuk, hogy nem felejtjük tanítását és őrizzük emlékét.

Ez a kötet is példázza, hogy ígéretünket komolyan vesszük. **g.r.**

Jövőre velük ugyanígy!

MICSODA SIKER: EGERVÁRI SÁNDOR CSAPATA KIÉRDEMELTE A SZURKOLÓK SZERETETÉT

A július 23-án kinevezett szövetségi kapitány, Egervári Sándor szerethető csapatot álmodott meg magának, és a vágya teljesült, a magyar labdarúgó-válogatott az ősszel tett arról, hogy a szurkolókat maga mellé állítsa! Nem csoda, hogy azt reméljük: Dzsudzsák Balázsék jövőre ott folytatják, ahol az idén abbahagyták…

„A megszerzett kilenc pont reményekre jogosít, és a nemzeti együttes utóbbi két tétmérkőzése nemcsak az MLSZ vezetése, hanem a szurkolói közösség számára is okot ad bizakodásra és örömre."

Csányi Sándor, a Magyar Labdarúgó Szövetség elnök fogalmazott így.

Csányi Sándor, akit 2010. július hatodikán, a rendkívüli közgyűlésen tiszteletüket tevő küldöttek elsöprő többséggel választottak meg a 109 esztendeje alapított testület első számú vezetőjévé.

Csányi Sándor, aki már az első intézkedésével felkavarta az állóvizet: az elnökségbe csupa olyan ember került, aki ugyan szereti a futballt, ám ezt megelőzően nemigen ténykedett benne.

De…

„…a következő időszakban fontos döntéseket hozunk, szeretném, ha a szakma legjobbjai dolgoznának az MLSZ-ben – kezdte székfoglalóját Csányi Sándor. – Hatékony szövetséget szeretnék, ezért célom, hogy a megfelelő posztokra megfelelő szakembereket jelöljünk. Szándékosan olyan embereket választottam, akik korábban már nagy intézményeket vezettek. Nem arisztokratikus elnökséget akarok, hanem olyat, amelyik napi kapcsolatban áll a klubokkal, megyei szövetségekkel, mert tapasztaltam, hogy az információáramlásra személyes beszélgetések során van lehetőség. A közeljövőben válogatottunk és klubcsapataink sikere csak szerencsével következhet be, remélem, ebből a szempontból szerencsés elnökség lesz a mostani. A magam részéről is fontosnak tartom, hogy összefogás és béke legyen a szövetségben, és remélhetőleg hamarosan már a hosszú távú stratégiánkról számolhatunk be, amely egyértelműen kirajzolja, hová, és milyen eszközökkel szeretnénk eljutni. Bízom benne, hogy az elnökség olyan nyomvonalon tud elindulni, amin később a következő vezetés is tovább tud majd haladni."

Szűk fél évvel később kijelenthető (és ezt talán még Columbo hadnagy is megerősítené…): jó nyomon haladunk!

Az első lépés mindenesetre bevált. Alig két héttel a hivatalba lépése után Csányi Sándor – közös megegyezéssel – szerződést bontott Erwin Koemannal, és kinevezte az új szövetségi kapitányt, Egervári Sándort.

Ha létezett határozat, ami nem szorult magyarázatra, ez az volt.

A sokak számára szimpatikus holland edző nem tudott eredményt elérni a válogatott élén (olybá' tűnt, a magyar közeggel is képtelen volt megbirkózni…), és mivel egy-két évvel korábban a németek gyöngyszeme, Lothar Matthäus sem győzte meg a népet, hogy Magyarország legjobbnak vélt tizenegyét feltétlenül külföldi trénernek kellene irányítania, alighanem úgy voltak vele a döntéshozók: jöjjön hát egy magyar szakember!

A választás teljességgel érthető, a kockázat nem kicsi – morfondírozhatott ekkor magában a Szurkoló. Végtére is Egervári Sándornak, az egyik legjobb honi szakvezetőnek bizonyítania kell: ezzel a csapattal egy magyar edző

Egervári Sándor

képes eredményt elérni. S itt még véletlenül sem arra gondolt a Szurkoló, hogy nemcsak San Marinót, Moldovát és Finnországot, hanem Hollandiát és/vagy Svédországot is meg kellene előzni az Európa-bajnoki selejtezősorozatban, sokkal inkább arra, hogy az előttünk álló hónapokban törjön ki rajtunk az érzés: ezért az együttesért lehet úgy szorítani, mint a jégkorong-, a vízilabda- vagy a kézilabda-válogatottunkért.

Akár hátra is dőlhetünk: ma már a futballistáinkért is lehet!

Más kérdés, hogy ezért a szövetségi kapitány – és persze a csapat – igen sokat szenvedett.

Abban speciel okkal bízhattunk, hogy ha valaki, a labdarúgók nyelvén tökéletesen beszélő Egervári Sándor képes lesz arra, hogy gatyába rázza a társaságot, hogy némely „sztár" arcából visszavetessen, hogy a rossz irányba indulókat a helyes útra terelje – más szóval, hogy összegyúrjon egy szerethető csapatot. Hiszen a 60 éves szakvezető a múltban nem egyszer bizonyította már: mestere a szakmájának. Aki ezt esetleg másképp gondolja, nézzen be az MTK és a Dunaferr múzeumába, egy-két serleg és fényes (segítünk: a legfényesebb…) érem jel-

Az őszi hadjárat

Egervári Sándor irányítása alatt hat meccset vívott a válogatott, a mérleg pozitív: a két vereséget négy győzelem követte. A karosszék karfáját most érdemes megragadni, tudniillik arra, hogy a nemzeti együttesünk zsinórban négy mérkőzését zárja sikerrel, legutóbb 1986-ban volt példa… Úgyhogy már csak ezért is érdemes feleleveníteni az őszi hadjárat eredményeit:

2010. 08. 11.:	Anglia–Magyarország	2–1 (barátságos mérkőzés)
2010. 09. 03.:	Svédország–Magyarország	2–0 (Európa-bajnoki selejtező)
2010. 09. 07.:	Magyarország–Moldova	2–1 (Európa-bajnoki selejtező)
2010. 10. 08.:	Magyarország–San Marino	8–0 (Európa-bajnoki selejtező)
2010. 10. 12.:	Finnország–Magyarország	1–2 (Európa-bajnoki selejtező)
2010. 11. 17.:	Magyarország–Litvánia	2–0 (barátságos mérkőzés)

zi, milyen munkát végzett a legutóbbi nagy sikerét a tavaly őszi U20-as világbajnokságon elérő, a fiatalokat a bronzéremig vezető tréner.

Akinek egy baja van csupán: kicsit hasonlít Szilágyi György csapatorvosra. Így eshetett meg, hogy bemutatkozó meccsén, az augusztus 11-i, angliai vendégjáték alkalmával a kamera nem egyszer a doktor urat mutatta, mint a magyar válogatott dirigensét, s nem őt…

Ennél nagyobb „tragédia" nem történt, mert bár a mieink vezető góljára Steven Gerrard kettővel válaszolt, a Wembleyben egyáltalán nem szégyen 2–1-re kikapni. Főleg úgy, hogy – ahogy mondani szokás – akadtak reményt keltő momentumok, gondolunk itt elsősorban Lipták Zoltán, Elek Ákos és Koman Vladimir bevetésére.

Fájdalom, az első Európa-bajnoki selejtezőn jóval kevesebb biztató megmozdulást jegyezhettünk fel: a stockholmi Rasunda-stadionban Svédország könnyedén győzte le 2–0-ra Magyarországot.

„Ez volt a papírforma, mégis szerettük volna felborítani – értékelt utólag Egervári Sándor. – Az első félidőben volt esélyünk erre, a másodikban már nem. Annak viszont örültem, hogy egységes magyar válogatott volt fent a pályán, amely sokáig bátran és fegyelmezetten játszott. A fiatalok közül néhányan jó teljesítménnyel igazolták, hogy helyük van az együttesben, ezt a csapatépítés miatt is fontosnak tartottam."

A svédországi mérkőzésnek volt még egy kiemelendő jelenete: a kapitány a szünetben lecserélte az együttes egyik legjobbját, egyben legnevesebb tagját, Dzsudzsák Balázst… Mivel a labdarúgás történetében akadt már példa arra, hogy a korán lehívott játékos bevágta a durcát, felvetődött a kérdés: ezt a szituációt hogyan oldotta meg a szakember?

„Svédországból szombat hajnalban értünk vissza Telkibe, és már délelőtt félrehívtam Balázst, hogy tisztázzuk a dolgot. Elmondtam neki, taktikai oka volt a váltásnak, mert egyrészt keveset volt játékban, másrészt megesett, hogy nem vette ki a részét a bal oldali védekezésből. Azért is ültem le vele, hogy elébe menjek bármilyen sértődésnek – úgy vélem, sikerrel jártam. Három nappal később újabb selejtező várt ránk, szükségünk volt egy éles állapotban lévő, remek hozzáállású Dzsudzsákra."

Dzsudzsák Balázs – „munkában"

És mint a mesében: Dzsudzsák Balázs jól játszott Moldova ellen, a válogatott pedig nyert 2–1-re! Az ünneplés a Megyeri úti pályán fergeteges volt, majd' tízezren éljenezték a győzteseket. Akik – legyünk őszinték – némi szerencsével tartották itthon a három pontot: a látogatók az utolsó negyedórában három nagy helyzetet is elpuskáztak, nem csoda, hogy a meccs végén nemcsak a hármas sípszót, hanem a magyar szívekről leeső méretes kövek koppanását is lehetett hallani…

Kár, hogy a találkozót követő napok nem a diadalról, hanem egészen másról szóltak.

Nevezetesen arról, hogy Huszti Szabolcs lemondta a válogatottságot!

A Zenit középpályása – aki addig 51 alkalommal öltheté magára a címeres mezt – előbb a szövetségi kapitánynak négyszemközt mondta el, mi bántja, azt követően nyílt levélben tudatta a közvéleménnyel döntésének okait. Súlyos érvek voltak, annyi szent, de engedtessék meg nekünk, hogy ezeken a hasábokon már ne részletezzük azokat. Már csak azért sem, mert a történetet viszonylag gyorsan lezárták az érintettek.

A következő összetartás alkalmával ugyanis Egervári Sándor mindjárt a találkozót követő ebéd után összehívta a társaságot. Mint kiderült, a megbeszélés nem tartott tovább egy félidőnél. Szót kért, és persze kapott Csányi Sándor is – ha valamikor, akkor indokolt volt az elnöki vizit.

„Át-, illetve megbeszéltük a problémákat – számolt be később a tanácskozásról a szakvezető. – *Örömmel tapasztaltam, hogy a végén tiszta szemű emberek álltak fel helyükről. Úgy vettem észre, hogy amit szerettünk volna megérttetni a labdarúgókkal, azt megértették. Sajnálom, hogy egy győztes tétmérkőzést követően vetődtek fel a problémák, azt még jobban, hogy jóval nagyobb utózöngéje volt ennek az ügynek, mint amennyit valójában ért. A számunkra érthetetlen feltételezésekre tényekkel feleltünk, pontról pontra cáfoltuk meg a levél tartalmát. Nem tagadom, fájt, hogy néhány évtizedes edzői munkámat olyan szinten érintették a Huszti Szabolcs által leírtak, amelyekből azt a következtetést lehetett levonni, hogy nekem konfliktusaim lettek volna a futballistákkal. Nyugodt szívvel kijelenthetem, karrierem során eddig sosem volt ilyesmire példa, és hiszem, hogy már nem is lesz."*

A magunk részéről egyfelől biztosak vagyunk ebben, másfelől megjegyezzük: Egervári Sándor kiváló pedagógiai érzékét jelzi, hogy a „kibeszélő-show" előtt egy-két kulcsjátékossal, köztük a levél megjelenése után a Huszti Sza-

Micsoda állás!

AZ E-CSOPORT ÁLLÁSA

1. Hollandia	4	4	–	–	12–2	+10	12
2. MAGYARORSZÁG	4	3	–	1	12–4	+8	9
3. Svédország	3	2	–	1	9–4	+5	6
4. Moldova	4	2	–	2	5–3	+2	6
5. Finnország	4	1	–	3	10–6	+4	3
6. San Marino	5	–	–	5	0–29	–29	0

bolcs mellett nyíltan kiálló Juhász Rolanddal külön is értekezett.

„Szomorú, hogy Szabolcs levele után rosszindulatú pletykák is szárnyra keltek, ezeknek persze kizárólag az tulajdonított jelentőséget, aki nem ismer bennünket – fogalmazott utóbb Anderlecht védője, a válogatott csapatkapitány-helyettese. – Valaki már azt is tudakolta tőlem, hogy, ugye, én kitartok a nemzeti csapat mellett? Hát hogyne tartanék ki, hiszen az én értékrendemben mindig a válogatott volt az első. Ha hívtak, sérülten is jöttem, Belgium helyett inkább idehaza kezeltettem magam abban a reményben, hogy a meccsre felépülök. Úgyhogy történjék bármi, ameddig rám számítanak, addig én itt leszek!"

Hogy a San Marino és a Finnország elleni „kettős rangadóra" készülő gárda életében új időszak köszöntött be, jelezte: a Svédország elleni szeptemberi nyitány előtt hiába gyártották le a csapatképet, október elején ismét összeállt a teljes banda. Az új fotón így a kerethez akkor csatlakozó Gyepes Gábor, Koltai Tamás és Pintér Ádám is mosolyoghatott – Huszti Szabolcs már nem…

A San Marino elleni Eb-selejtezőt követően viszont már mindenkinek fülig ért a szája: 8–0-ra nyertünk! A meccs előtt mindenki az időközben a Mainzba berobbant Szalai Ádámtól várta a gólokat, és tessék: az ifjú (22 éves korára már a VfB Stuttgartot és a Real Madridot is megjáró) támadó mesterhármassal vétette észre magát! Egy gondolatot e helyütt érdemes idézni tőle, mert az alighanem sok mindent elárul napjaink válogatottjáról:

„A második gólom után az egész brigád a nyakamba lógott, és egyszer csak arra lettem figyelmes, hogy Király Gábor is az ünneplők között van. Kapusunk az egész pályán átszaladt, hogy engem köszönthessen. Ez rendkívül meghatott. Addig is remekül éreztem magam a csapatban, de abban a pillanatban felfogtam, hogy a többiek végképp maguk közé fogadtak."

A kötelező győzelem után Helsinkibe utazott a nemzeti együttes. Hajdanán persze még mindenki legyintett Finnország labdarúgó-válogatottjára, mondván, sílécen közlekedve nem lehet megtanulni futballozni, de 2010. október 12-én bizony a bravúr kategóriájába tartozott, hogy Magyarország elhozta a három pontot az Olimpiai Stadionból! Ha másért nem, azért, mert amikor a selejtezőcsoportokat összeállították az Európai Labdarúgószövetség illetékesei, a „Hungary" papirost a negyedik, míg a „Finland" feliratút a harmadik kalapból húzták ki, vagyis a finn focit ma már előkelőbb helyen jegyzik, mint a magyart…

A magyar labdarúgás szakmai-gyakorlati korszerű fellegvára – Telki

Remélhetőleg hamarosan helyreáll a világ rendje – ezt elősegítheti a 2–1-es idegenbeli siker is. Sőt, nem csak egy siker volt ez, hanem egy hatalmas diadal. Tudniillik Egervári Sándor csapata úgy küzdött, úgy hajtott, és úgy nyert, hogy azt még az örök fanyalgók is egy elismerő fejbiccentéssel díjazták. Szalai Ádám góljára ugyan még feleltek a házigazdák (azt követően, hogy egy nyilvánvalóan szabályos találatunkat érvénytelenítette az ír bíró, így lett a sima 2–0 helyett 1–1…), ám a hosszabbításban, annak is az utolsó percében Elek Ákos a saját tizenhatosa előtt labdát szerzett…

…és végigsprintelt (!) vele szinte az egész pályán, majd a másik kapu előtt húsz méterrel Dzsudzsák Balázst hozta játékba, aki tolt egyet a labdán, majd a balösszekötő helyéről, 15 méterről, ballal úgy lőtte ki a bal alsó sarkot, hogy azt – mint ezek a sorok is bizonyítják – a mai napig is boldogan emlegetjük!

Nem túlzás, három pontot szerzett, de aznap még annál is többet nyert a csapat, pardon, a CSAPAT.

És a csapat az évzárón is tudatosította az érte szorítókban, hogy olyanná akar válni, amilyennek Egervári Sándor megálmodta: szerethetővé.

A Litvánia elleni november tizenhetedikei felkészülési mérkőzést az első másodperctől az utolsóig véresen komolyan vette, és azért győzött „csak" 2–0-ra, mert egyfelől a vetélytárs kapusa élete talán legjobb formájában védett, másfelől sokszor a kihagyhatatlan is sikerült kihagyni. Juhász Rolandék hozzáállásáról mindent elmond, hogy a lefújást követően felállva tapsolt a székesfehérvári publikum; valljuk be, manapság ez nem gyakran fordul elő mifelénk…

Nem is lepődtünk meg azon, hogy a sikeres őszt záró válogatott szakvezetője boldogan tekintett vissza az elmúlt hónapokra.

„Elégedett vagyok, mivel az év utolsó meccsén is nyertünk. A mérkőzésben talán több is volt, hiszen számos gólhelyzetet alakítottunk ki. Előrelépésnek tekintem, hogy az európai középmezőnyhöz tartozó ellenfél ellen akadt ennyi helyzetünk, míg a vendégeknek alig volt lehetőségük. Hogy mi futballoztunk ennyire jól, vagy ők ennyire rosszul, azzal kapcsolatban csak annyit mondanék: minden csapat annyit tud játszani, amennyit a riválisa enged neki. Ez fontos lehet a jövőre nézve. Miként az is, hogy jó volt látni Dzsudzsák Balázson és a többieken, mennyire élvezik a játékot. Úgy érzem, ismét léptünk egyet előre. Nem tagadom, nagy várakozással tekintünk a folytatás elé, már csak azért is, mert megvannak azok a futballistáink, akikkel tovább fejlődhetünk!"

Ezek után mi mással köszönnénk el a 2010-es esztendőtől és a magyar válogatott tagjaitól, minthogy jövőre velük ugyanígy…

Pitsch Tibor

A magyar válogatott hátralevő Eb-selejtezői:

2011. 03. 25.: Magyarország–Hollandia
2011. 03. 29.: Hollandia–Magyarország
2011. 06. 07.: San Marino–Magyarország
2011. 09. 02.: Magyarország–Svédország
2011. 09. 06.: Moldova–Magyarország
2011. 10. 11.: Magyarország–Finnország

MÉRLEGEN A KAJAK-KENU

Storcz Botond kapitányi beszámolója 2010-ről

Helyünk a világban

Az olimpiai számok tekintetében az éremszerző nemzetek száma érdemben nem változott a pekingi játékokat követő világversenyeken sem. Amíg Pekingben 16 ország szerzett az olimpián érmet, tavaly 17 ország osztozott az olimpiai számos medáliákban, idén pedig 15 ország álhatott a dobogóra az olimpiai számokban.

Az olimpiai számok aranyérmei tekintetében azonban ismét nőtt az aranyérmeken osztozó nemzetek száma. Összesen 8 ország tudott elsőséget szerezni, két ország (Németország és Franciaország) tudott duplázni, s mindössze nekünk, magyaroknak sikerült egyedüliként 3 aranyérmet nyernünk az ötkarikás számokban.

A domináns nemzetek közé (magyar, német) egyértelműen beékelődött a francia válogatott a maga két aranyérmével, míg a fehéroroszok aranyérem nélkül maradtak az olimpiai távokon.

Az éremtáblázatot, az olimpiai éremtáblázatot és pontversenyt is mi, magyarok nyertük meg, magunk mögé utasítva ezzel a teljesítménnyel a német válogatottat.

Az olimpiai pontok tekintetében a tavalyi évhez képest jelentőset lépett előre a magyar válogatott, hiszen a tavalyi 34 ponthoz képest a poznani világbajnokságot 40 olimpiai ponttal nyerte meg válogatottunk a németek (37 pont) és az oroszok (26 pont) előtt.

A sprintszámok előtérbe kerülésénél nagyon látványos az angol csapat egész éves szereplése. Csakúgy, mint a moszkvai utánpótlás Európa-bajnokságon, itt is egyértelműen megmutatkozott a nemzetközi élmezőnyben szereplő versenyzők olimpiai számok felé történő fókuszálása.

Összességében a magyar csapat jól szerepelt az idei világbajnokságon. A női kajak szakág megőrizte vezető szerepét a nemzetközi mezőnyben és ezzel a teljesítménnyel egyértelmű fölényt mutat a konkurens nemzetekhez képest. A férfi kenus szakág is igen jól szerepelt, hiszen két olimpiai számban is érmet szereztek versenyzőink, sőt az egyes sprinttávon is olimpiai kvalifikációt jelentő helyen végeztünk. A férfi kajak szakág az előzetes elvárásokhoz képest alulteljesített, bár itt is szereztünk olimpiai számban egy ezüstérmet.

A 2010-es felkészülés fő állomásai

Tavaszi alapozó edzőtáborok

Az idei év tavaszán válogatottunk egyszerre több helyszínen is készült. A teljes férfi szakág csakúgy, mint tavaly, idén is Sevillában szállt vízre, s kezdte meg a vízi alapozást. A férfi szakág mellett a női kajak szakágból Fábián Lászlóné csoportja, illetve kenusaink nagy része is ott készült. A férfi kajakosoknak itt heti két alkalommal megkezdődtek a közös edzések, időre menések, amelyek a dunavarsányi táborban is folytatódtak. A válogatott keret közös edzéseinek megtartására az elmúlt időszakban nem volt példa. Ennek ellenére összességében elmondható, hogy többségében pozitív volt a visszajelzés. Az időre menések és a közös résztávos edzések mindenki számára objektív módon megmutatták pillanatnyi teljesítményüket.

A sevillai csapat másik részét a már említett női kajakosok és kenusok képezték. Róluk elmondható, hogy nagyon jól tudtak közös edzéseket szervezni, amely náluk az egész évre jellemző volt.

Kenus csapatunk másik része (Vécsi Viktor irányítása alá szerveződött versenyzők) Horvátországban kezdte meg a vízi munkát, amely az időjárási viszonyok miatt sajnos nem vizsgázott túl jól.

Női kajakosaink nagy része Csipes Ferenc vezetésével egy teljesen új helyszínt, Törökországot választotta az alapozás megkezdéseként. Az előzetesen felmért antalya-i helyszín minden vonatkozásában megfelelt az ott táborozó válogatott versenyzőink felkészülési igényeinek. A női szakágból az egyedüli kivétel Janics Natasa volt, aki egyik csapathoz sem csatlakozott, ő egy teljesen új bolgár edzésközpontban kezdte meg a felkészülést, de az időjárási körülmények itt sem voltak megfelelőek ahhoz, hogy a jövőre nézve megmaradjon lehetséges edzőtábor helyszínként.

Világbajnokságra felkészítő edzőtábor (Szolnok)

A poznani világbajnokságra a válogatott egésze Szolnokon készült, ami nem volt teljesen ideális: elsősorban a szolnoki versenypálya túlterhelése okozott gondot. A kenus szakág felkészülését három edző irányította, Vécsi Viktor és Szabó Attila fogta össze a hosszabbik olimpiai távra készülő versenyzőket, míg Solymár László vette kézbe a sprinterek edzéseit.

A női kajak szakág majdnem teljes egésze egységesen Csipes Ferenc irányítása alatt készült az utolsó 3 hétben. Fábián Lászlóné a tábor első napján átadta versenyzőit a szakági edzőknek: Benedek Dalma innentől Csipes Ferenccel, míg Paksy Tímea – a 200 méteres váltóra kijelölt edzővel – Mórocz Istvánnal készült. Janics Natasa, a világbajnokság legeredményesebb indulója, az egyes hajós edzéseket Kovács Lászlóval és Adrian Dusevvel végezte, de az ő csapathajós edzéseinek a közös munkába való beillesztése sem okozott semmilyen nehézséget. Az érintett edzők „összedolgozása" hibátlan volt. Azt gondolom, hogy ami a férfi kajak szakágban hiányzott, a női kajak szakágban egyértelműen megvalósult, hiszen a versenyzők az utolsó időszakban teljesen egységes szakmai munkát tudtak végezni. Az egyes hajós edzéseken megvalósulhatott a rivalizáció, míg a négyes edzéseken jó hangulatú munka folyt.

Az olimpiai pontok alakulása az elmúlt időszakban

Év	Helyszín	Verseny	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	Érem	Pont
2004	**Athén**	**olimpia**	**3**	**1**	**2**	**–**	**1**	**1**	**6**	**37**
2005	Zágráb	vb	2	1	4	1	1	1	7	41
2006	Szeged	vb	6	–	3	–	–	1	9	55
2007	Duisburg	vb	3	2	2	1	1	2	7	46
2008	**Peking**	**olimpia**	**2**	**1**	**1**	**3**	**1**	**1**	**4**	**35**
2009	Dartmouth	vb	3	1	0	1	2	1	4	34
2010	Poznan	vb	3	3	1	0	0	0	7	40

A legsikeresebb – Janics Natasa

A férfi kajak szakág munkáját négy edző irányította Szolnokon. A 200 méterre készülő versenyzők felkészítésében három edző volt érdekelt, az 1000 méterre készülő versenyzőkében pedig négy. Úgy gondolom, hogy a férfi kajak szakág eredményességének kulcsa az abban dolgozó edzők eredményes összmunkája, amelynek érdekében meg kell találni a közös pontokat.

A kiemelt nemzetközi versenyek eredményeinek elemzése
(Felnőtt Európa-bajnokság, július 2-4., Trasona)

Férfi kajak szakág Tény:15 olimpiai pont

	1000 méter	500 méter	200 méter	5000 méter
K-1	6. hely	1. hely	8. hely	9. hely
K-2	2. hely	4. hely	3. hely	–
K-4	2. hely	–	–	–
Váltó	–	–	–	–

Női kajak szakág Tény: 26 olimpiai pont

	1000 méter	500 méter	200 méter	5000 méter
K-1	4. hely	1. hely	1. hely	1-3. hely
K-2	1 . hely	1. hely	1. hely	—
K-4	–	2. hely	–	–
Váltó	–	–	–	–

Kenu szakág Tény:7 olimpiai pont

	1000 méter	500 méter	200 méter	5000 méter
C-1	3. hely	5. hely	8. hely	5. hely
C-2	4. hely	5. hely	7. hely	–
C-4	5. hely	–	–	–
Váltó	–	–	–	–

Női kenu szakág

	Terv	Tény
C-1 200 m	„A" döntő	2. hely

Az Európa-bajnoki szereplés értékelése

Összességében elmondható, hogy a magyar csapat kiegyensúlyozottan jól szerepelt, a realitásoknak megfelelő eredmények születtek. A pozitív és negatív meglepetések is egalizálták egymást. Mind az éremtáblázatból, mind pedig az olimpiai ponttáblázatból kitűnik a német és a magyar válogatott erőfölénye a 34 országból álló kontinensviadalon.

A női kajak szakág ismét a legerősebbnek bizonyult a sportágon belül. Pozitívumként elmondható, hogy a már megszokott összetételű egységeink helyett szereplő új egységek is kiemelkedően teljesítettek, így a múltban már többször bizonyított hajóknak más alternatívái is ismertté váltak (5 arany-, 2 ezüstérem).

A női kenu szakág tekintetében nemzetközi szinten sem igazán beszélhetünk szakágról, hiszen mindössze hárman vettek részt a versenyben, ahol – egyébként jó evezéssel – másodikként zártuk a futamot (1 ezüstérem).

A férfi kajak szakág esetében egyértelműen látszott a fejlődés, hiszen gyakorlatilag majdnem minden versenyszámban értékelhető eredményt mutattunk. Férfi kajak négyesünk második helye bizalomra adott okot, így folytatódott a felkészülés a vb-re (1 arany-, 2 ezüst-, 1 bronzérem).

A férfi kenu szakág a szakági versenyben alulmaradt. Bár kétségkívül az egy bronzérmük igen értékes eredménynek számít, hiszen fontos tény, hogy Vajda Attila mellett Sarudi Pál személyében feljött egy újabb versenyző, aki nemzetközi szinten is letette a névjegyét. A C-2 1000 méteres és a 200 méteres egységek elmaradtak a várakozástól, látszott, hogy a vb-re ezekben a számokban erősíteni kell (1 bronzérem).

A Kammerer-Vereckei duó

Felnőtt világbajnokság, augusztus 19-22., Poznan

Az alábbi táblázatok az ez évi tervezett eredményeket hasonlítja össze a megvalósult tényekkel.

Férfi kajak szakág Tény: 5 olimpiai pont

1000 méter	500 méter	200 méter	5000 méter	
K-1	21. hely	10. hely	10. hely	9. hely
K-2	2. hely	8. hely	borult	–
K-4	11. hely	–	–	–
Váltó	–	–	4. hely	–

Női kajak szakág Tény: 26 olimpiai pont

	1000 méter	500 méter	200 méter	5000 méter
K-1	2. hely	2. hely	1. hely	1. hely
K-2	1. hely	1. hely	1. hely	–
K-4	–	1. hely	–	–
Váltó	–	–	2. hely	–

Férfi kenu szakág Tény: 9 olimpiai pont

	1000 méter	500 méter	200 méter	5000 méter
C-1	2. hely	8. hely	7. hely	borult
C-2	3. hely	10. hely	18. hely	–
C-4	6. hely	–	–	–
Váltó	–	–	4. hely	–

Női kenu szakág

	Terv	Tény
C-1 200 m	„A" döntő	9. hely

A világbajnoki szereplés értékelése

Női kajak szakág

Messzemenően a legeredményesebb szakágunk, nem csak magyar viszonylatban, de nemzetközi szinten is szinte utánozhatatlan az évek során ismétlődő eredményességük (6 arany-, 3 ezüstérem). Leggyengébb helyezésük a második hely volt és – talán a 200 méteres váltószámot kivéve – mindenhol megvolt a reális esély a győzelemre. A szakágunkat 10 fővel képviselő lányokból heten tértek haza aranyéremmel Poznanból.

Az egyéni versenyszámokban (2 arany, 2 ezüstérem) szinte maradéktalanul jól teljesítettünk. Az ötszáz méteres egyes ezüstéremnél is megvan az esély arra, hogy kellő rutinszerzéssel visszanyerjük vezető helyünket. 200 méteren egyesben nem volt kérdéses Janics Natasa erőfölénye. Az 5000 méteren újoncként bemutatkozó Folláth Vivien jól kihasználta maratoni tapasztalatait és az utolsó hosszra ellenfél nélkül maradva futhatott be a célba.

A páros versenyszámok mindegyikét magabiztos fölénnyel nyertük Szabó Gabriella-Csipes Tamara, Szabó Gabriella-Kozák Danuta, valamint Kovács Katalin-Janics Natasa összetételben.

A női kajak négyesünk (Janics Natasa, Csipes Tamara, Kovács Katalin, Benedek Dalma) megvédte tavalyi világbajnoki címét és igen imponáló fölénnyel győzte le a németeket. A szakágon belül a már régóta világszínvonalon teljesítő versenyzők mellett a fiatalabb korosztály is stabilan beépült a válogatottba, sőt a nemzetközi élmezőnybe is. Az idei évben újoncként bemutatkozó Vad Ninetta a váltó tagjaként (Janics Natasa, Paksy Tímea, Hegyi Zomilla) ezüstéremmel tért haza a világbajnokságról.

Jellemző szakágunk erősségére, hogy az idei évben kipróbált bármilyen formátumú csapathajós egységgel sikeresen tudtunk szerepelni a világversenyeken. Sztrókként szerepelt a kajak négyesben az Eb-én újoncként Szabó Gabriella, a vb-én pedig Janics Natasa tűnt fel új szerepkörben.

Javaslatok a női kajak szakág fejlesztésére

Mivel a női szakág gyakorlatilag 100 %-os teljesítményt nyújtott, így szakágfejlesztés helyett célszerűbb az eredményesség fenntartásáról beszélni. Szerencsére a fiatalok (a rutinos versenyzők mellett) egyre nagyobb szerepet tudnak vállalni a szakágon belül, és jövőbeni fejlődésük egyre inkább meghatározója lehet a csapathajós egységeknek. A jövőben mindenképpen folytatni kell a válogatott oly módon történő összeállítását, ahol mindenki számára biztosított a válogatottba kerülés az egyes, vagy párosban nyújtott teljesítménye alapján. Annak érdekében, hogy az olimpia közeledtével a következő világversenyekre történő felkészülés során ne legyenek hátráltató tényezők, a közös edzőtáboroknak folyamatosan helyt kell adni.

Mivel az elkövetkezendő két évben is biztosan látszik, hogy az olimpiai program nem teszi lehetővé az egyes és páros számban történő duplázást, ezért az első körben meg kell találni az egyes induló személyét, majd ezután következhet a végleges páros egység megtalálása, illetve a négyes egység kijelölése.

Női kenu szakág

A szakág (egy versenyző) az előzetesen elvárt eredményt hozta, de a világbajnokságon látható volt, hogy azok-

A négyes: Janics-Csipes-Kovács-Benedek

ban az országokban, ahol van hagyománya a női kenuzásnak, ott lényegesen előrébb tartanak más nemzetekhez képest.

Férfi kenu szakág

A tavalyi évhez képest nemcsak, hogy kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtottak versenyzőink, de mindhárom olimpiai számban megvolt az esély az éremszerzésre, amelyből egy ezüst és egy bronzérem realizálódott az olimpiai számokban. A többi versenyszámban is jobban szerepeltünk a tavalyinál, hiszen akkor az egyes döntők javarészt nélkülünk zajlottak.

Mindenképp ki kell emelni a hosszabbik olimpiai távon szerzett két érem jelentőségét, hiszen – a tavalyi, kicsit felemás világbajnoki szereplés után – idén egész évben jól teljesítettünk ezer méteren. Vajda Attila újra az elvárásoknak megfelelően szerepelt, míg Tóth Márton és Mike Róbert kicsit meglepetésszerűen robbant be a nemzetközi élmezőnybe. A párosok megítélésénél még fontos szempont, hogy igazából csak a tavalyi évben kezdtük el építgetni egységeinket, ahol a tavalyi kimagaslóan szép Eb-győzelem után „csak" ötödik hely jutott a világbajnokságon. Idén azonban – az értékrendeknek megfelelően – a világbajnokságon szerepeltünk jobban, ahol bronzéremre elegendő teljesítményt nyújtottunk. Összességében mindenképpen pozitív, hogy az elmúlt két évben mindkét 1000 méteres olimpiai számban két-két különböző egység is dobogóra állhatott. Ez mindenképpen azt jelzi, hogy ezekben a számokban az olimpiai éremszerzés kell, hogy legyen a cél.

Az új olimpiai távon Kovács Gergely hetedik helye is mindenképp említésre méltó, hiszen a tavalyi évben ebben a számban nem szerepeltünk a legjobb kilenc hajó között, ezzel az eredménnyel viszont már az olimpiára is lehetne kvótát szerezni. Párosunk és a váltó halványabban teljesített a vártnál. A váltóban benne volt az éremesély, de a végén épphogy lemaradtunk a dobogóról. Nagyon fontos, hogy a következő időszakban – nagyobb erőforrások biztosítása mellett – az eddigieknél jobban koncentráljunk a sprint kenu szakág fejlődésre, hiszen itt reális esély van az olimpiai kvóta megszerzésére.

A nem olimpiai távú ötszáz méteres egyesek mezőnyében a tavalyinál kicsivel jobban szerepeltünk ezen a világbajnokságon, hiszen Korisánszky Péter a nyolcadik helyen ért célba. Teljesítményét a 8. hely ellenére abszolút jónak ítélem, hiszen végig jól versenyzett a vb alatt. Kenu párosunk a tavalyinál gyengébb képet mutatott és a négyesünk sem ért el jobb eredményt a tavalyinál.

A szakágban a tavalyi év folyamán kezdett el kialakulni a válogatott keretet meghatározó versenyzők köre, amely szerintem a különböző újonnan alakuló egységek hatására még a jövőben is változhat.

Javaslatok a férfi kenu szakág fejlesztésére

A tavalyi évben megkezdett közös válogatott edzőtáborok rendjét mindenképpen folytatni kell, hiszen idén is ennek eredményeképpen erősödött tovább a párosok mezőnye és a jövőben is hasznos lehet (és szükséges is) új formációk kipróbálására, tesztelésére. A szakágban (csapatszinten) külön vált 200-as munkát ki kell terjeszteni a válogatottakra, hogy megvalósuljon az ezer métertől elkülönült, differenciált felkészülés. Az ifjúsági korosztályból feljövő fiatalokat – a férfi kajak szakághoz hasonlóan – el kell kezdeni együtt táboroztatni, hogy minél előbb beépülhessenek a felnőtt válogatottba. Ezen táboroknál már különváltan kell kezelni az ezer és a kétszáz méterre készülő versenyzők körét.

Férfi kajak szakág

A szakág csakúgy, mint a tavalyi évben, ezen a világbajnokságon is mindössze egyetlen érmet szerzett. Az ezer méter párosban megszerzett ezüstérem nagyon értékes, de sajnos a mai napig igaz az a tény, hogy a férfi kajak szakág eredményessége gyakorlatilag 100 %-ban függ az immáron 5. olimpiájára készülő Kammerer Zoltán és a 4. olimpiájára készülő Vereckei Ákos teljesítményétől. A sikeres Európa-bajnokság tükrében az látszik, hogy nem képességbeli hiányosságaink vannak, hiszen véletlenül nem születhettek volna olyan kimagasló eredmények az Európa-bajnokságon (1 aranyérem, 2 ezüstérem, 1 bronzérem, 14 olimpiai pont).

Az ezer méteres versenyszámokban a páros kivételével egyértelműen alulteljesítettünk. A párosunk az ezüstérem megszerzésével kimagasló eredményt ért el, nekik a végső győzelemre is volt reális esélyük. Ők nem csak eredményességükkel, hanem hozzáállásukban is kitűnnek csapattársaik közül. A férfi szakág gyenge világbajnoki szereplésének egyik kulcskérdése a kajak négyesünk gyenge szereplése. A négyes Európa-bajnoki szereplése azonban ellentmond annak, hogy ne lettünk volna alkalmasak a jó szereplésre. A sikertelenség okát én a megfelelő összhang hiányában látom. A 200 méteres olimpiai távokon is gyengébben szerepeltünk a vártnál. Párosunk továbbjutó helyen borult a középfutam során, így nem érdemes jóslatokba bocsátkozni, hogy mi lett volna ha. A világbajnokságon nem tudtunk reális képet kapni az egység nemzetközi szinten betöltött helyéről. Egyesben Molnár Péter 10. lett, ami nemcsak az olimpiai kvalifikáció szemszögéből gyenge teljesítmény, hanem abban a vonatkozásban is az, hogy itthon minden versenyt megnyert, tehát egyértelműen ő a legjobb egyesünk. Ezen a világbajnokságon egyértelműen látszott az, hogy az új olimpiai számok vonatkozásában alulmaradtunk versenytársainkhoz képest, ők sokkal hatékonyabban álltak át az új olimpiai versenytávra.

Javaslat a férfi kajak szakág fejlesztésére

Jelenleg két kivételtől eltekintve (Kammerer Zoltán és Vereckei Ákos) nem rendelkezünk nemzetközi szinten ütőképes egységgel. A szakág továbblépéséhez elengedhetetlen, hogy az egyes műhelyekben dolgozó tehetségeket tereljük össze és készüljenek közösen a szakág legeredményesebb versenyzőivel. Ebből a szempontból is indokolt a központi edzőtáborok rendjének visszaállítása.

Látván a saját és a külföldi versenyzők egyesbeli teljesítményét, elmondható, hogy négyes hajóban is csak akkor lehetünk sikeresek, amennyiben ott a legjobb egyeseink ülnek. De ahhoz, hogy valóban csapatként érjenek oda az év fő eseményére, ehhez egységes szakmai felkészülésre van szükség. Az egységes szakmai felkészülés viszont csak központosított edzőtáborban valósulhat meg, ahol az adott egység minden tagja minden edzést közösen végez.

A 200 méteres szakág fejlődésének biztosítékát szintén a központosított felkészülésben látom, hiszen itt még inkább igaz, hogy sprintereink egymástól szinte teljesen elkülönülve gyakorlatilag egyesével készülnek. Ráadásul a felkészülésük amúgy sem biztosított, mivel az ezer méterre készülő társaikkal vannak együtt egy-egy műhelyen belül. Meg kell találni a módját a közös felkészülésnek, hogy sprintereink is részesülhessenek a csapatmunka kedvező hatásaiból és végre megoldódjon a szakmailag elvárt differenciált felkészülés.

Annak érdekében, hogy a jövő felnőtt válogatottja eredményesen szerepeljen, a tehetséges, ifjúsági korból kilépő fiatalokkal már most el kell kezdeni a közös edzőtáborok rendjét.

MELLÉKLET
2010. évi kajak-kenu világbajnokság statisztikai adatai

1. Összesített éremtáblázat

	Ország	1.	2.	3.
1.	Magyarország	6	5	1
2.	Németország	5	4	2
3.	Fehéroroszország	3	3	1
4.	Oroszország	2	3	6
5.	Románia	2	1	0
6.	Franciaország	2	1	0
7.	Kanada	2	0	2
8.	Nagy-Britannia	1	2	2
9.	Spanyolország	1	2	0
10.	Ukrajna	1	2	0
11.	Svédország	1	0	1
12.	Üzbegisztán	1	0	1
13.	Ausztrália	1	0	0
14.	Litvánia	1	0	0
15.	Kína	0	2	0
16.	Lengyelország	0	1	4
17.	Szlovákia	0	1	2
18.	Portugália	0	1	0
19.	Azerbajdzsán	0	1	0
20.	Szerbia	0	0	1
21.	Brazília	0	0	1
22.	Csehország	0	0	1
23.	Finnország	0	0	1
24.	Ausztria	0	0	1
25.	Olaszország	0	0	1
26.	Japán	0	0	1

2. Olimpiai éremtáblázat

		1.	2.	3.
1.	Magyarország	3	3	1
2.	Németország	2	2	1
3.	Franciaország	2	1	0
4.	Nagy-Britannia	1	1	2
5.	Oroszország	1	1	1
6.	Ukrajna	1	1	0
7.	Románia	1	0	0
8.	Üzbegisztán	1	0	0
9.	Fehéroroszország	0	2	1
10.	Spanyolország	0	1	0
11.	Lengyelország	0	0	2
12.	Kanada	0	0	1
13.	Csehország	0	0	1
14.	Ausztria	0	0	1
15.	Japán	0	0	1

Vajda Attila

KAJAK-KENU SPORT

3. Olimpiai pontverseny

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	Olimpiai pontok
1.	Magyarország	3	3	1	0	0	0	40
2.	Németország	2	2	1	3	0	0	37
3.	Oroszország	1	1	1	2	1	2	26
4.	Nagy-Britannia	1	1	2	0	1	0	22
5.	Franciaország	2	1	0	0	0	1	20
6.	Fehéroroszország	0	2	1	1	0	0	17
7.	Ukrajna	1	1	0	1	0	0	15
8.	Lengyelország	0	0	2	0	2	2	14
9.	Spanyolország	0	1	0	2	1	0	13
10.	Románia	1	0	0	0	1	0	9
11.	Üzbegisztán	1	0	0	0	0	0	7
12.	Szerbia	0	0	0	1	1	1	6
13.	Csehország	0	0	1	0	0	1	5
14.	Kanada	0	0	1	0	0	1	5
15.	Portugália	0	0	0	1	0	2	5
16.	Ausztria	0	0	1	0	0	0	4
17.	Japán	0	0	1	0	0	0	4
18.	Dánia	0	0	0	1	0	0	3
19.	Ausztrália	0	0	0	0	1	1	3
20.	Svédország	0	0	0	0	1	0	2
21.	Azerbajdzsán	0	0	0	0	1	0	2
22.	Brazília	0	0	0	0	1	0	2
23.	Lettország	0	0	0	0	1	0	2
24.	Litvánia	0	0	0	0	0	1	1

4. Waxholm pontverseny

	Ország	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Waxholm-pont
1.	Németország	5	4	2	5	3	1	2	2	0	155
2.	**Magyarország**	**6**	**5**	**1**	**2**	**0**	**1**	**2**	**1**	**2**	**133**
3.	Oroszország	2	3	6	4	1	2	0	0	0	123
4.	Fehéroroszország	3	3	1	3	2	1	1	2	0	100
5.	Lengyelország	0	1	4	1	6	2	4	1	0	94
6.	Nagy-Britannia	1	2	2	2	2	1	2	1	0	74
7.	Kanada	2	0	2	0	1	2	3	2	0	60
8.	Spanyolország	1	2	0	2	1	1	1	0	1	51
9.	Románia	2	1	0	1	1	1	1	1	1	49
10.	Ukrajna	1	2	0	1	0	1	2	1	2	46
11.	Franciaország	2	1	0	0	1	2	0	1	1	44
12.	Svédország	1	0	1	0	1	2	2	0	1	37
13.	Portugália	0	1	0	2	1	2	1	0	0	36
14.	Ausztrália	1	0	0	1	2	1	1	0	0	33
15.	Kína	0	2	0	1	0	0	1	1	4	31
16.	Szerbia	0	0	1	1	1	1	1	2	1	30
17.	Szlovákia	0	1	2	0	0	0	1	0	0	25
18.	Üzbegisztán	1	0	1	0	0	0	0	1	0	19
19.	Brazília	0	0	1	1	1	0	0	0	0	18
20.	Litvánia	1	0	0	0	0	1	0	1	0	16
21.	Azerbajdzsán	0	1	0	0	1	0	0	1	0	15
22.	Csehország	0	0	1	0	0	1	0	1	1	14
23.	Dánia	0	0	0	1	0	1	0	1	2	14
24.	Olaszország	0	0	1	0	0	0	0	1	3	12
25.	Finnország	0	0	1	0	0	1	0	0	0	11
26.	Ausztria	0	0	1	0	0	0	1	0	0	10
27.	Kuba	0	0	0	0	0	0	1	2	2	9
28.	Norvégia	0	0	0	0	1	0	1	0	0	8
29.	Japán	0	0	1	0	0	0	0	0	0	7
30.	USA	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6
31.	Lettország	0	0	0	0	1	0	0	0	1	6
32.	Hollandia	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5
33.	Irán	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5
34.	Bulgária	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
35.	Argentína	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
36.	Vietnám	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
37.	Szlovénia	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
38.	Görögország	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
39.	Dél-Afrika	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
40.	Új-Zéland	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1

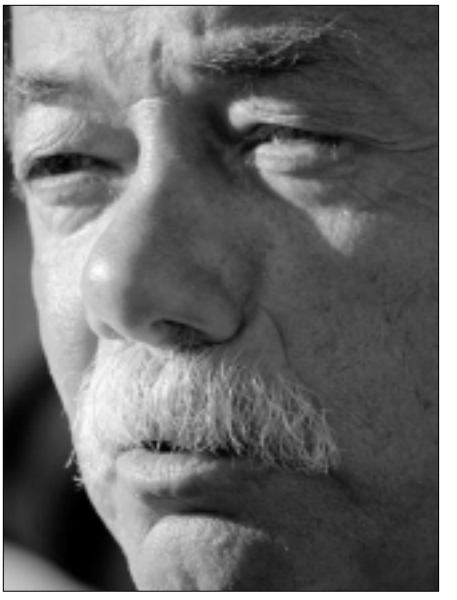
A Szabó-Kozák kettős

Egy magyar sikersportág zavaros éve

PÁLVÖLGYI MIKLÓS SZÖVETSÉGI KAPITÁNY EB- ÉS VB-ÉRTÉKELÉSE

A legendás kapitány, Rajki Béla óta tudjuk, hogy vízilabdában a magyar válogatott csak a dobogó tetején végezhet, már az ezüstérem is kudarc egy-egy világversenyen. Hasonló „bélyeget" hordoz a többi magyar sikersportág is, öttusában például mindig több érem megszerzése a cél. Valójában rendben is van ez így, hiszen azért „sikersportágak", hogy szállítsák a sikereket.

A napjainkban jelentős változásokat megélő (elszenvedő?) öttusa magyar történelemkönyvébe nem – szó szerint – arany betűkkel kerül be az idei esztendő, hiszen a kínai világbajnokságról a legfényesebb medál nélkül tért haza küldöttségünk, a férfi és női szakág együttes gyűjteménye csupán egy bronz volt.



Az 1978-as jönköpingi férfi világbajnokság óta – amikor a csapat (Sasics Szvetiszláv, Horváth László, Szombathelyi Tamás) ötödik és Sasics hatodik helyezése szerénykedett a krónikákban – az idei, csengtui vb-én szerepeltek a leggyengébben öttusázóink. A mostani előtt a 2004-es volt az utolsó vb, melyen csupán egy érmet szerzett a magyar küldöttség, ám hat éve Moszkvában Vörös Zsuzsanna az első helyen végzett.

Ha az egész idényt nézzük, a debreceni Európa-bajnokságon született ugyan magyar aranyérem, ám mindkettő, a (még) nem olimpiai számban, a férfi illetve női váltóban. (Ezt egészítette ki a női csapat ezüstérme). Az olimpia-centrikus magyar sportban, nincs mit szépíteni, ez kevés!

Különösen akkor, ha az idei produkciót nem a régmúlttal, hanem csak a tavalyi évvel hasonlítjuk össze: 2009-ben nemcsak az érmek száma volt több (6), Marosi Ádám jóvoltából olimpiai számban örülhettünk világbajnoki aranyéremnek.

Mindezek ismeretében kézenfekvő volt a Pálvölgyi Miklós szövetségi kapitánynak szóló első kérdés.

+ Szeretne egy évvel fiatalabb lenni? De úgy is fogalmazhatok, hogy jobb lenne, ha még csak 2009 vége felé járnánk?

– Nem! Így legalább túl vagyunk a gyengébb eredményeket hozó éven, ami valószínűleg törvényszerű volt – felelte határozottan a kapitány.

+ Miért? Feltételezem, nem csak arra a mondásra gondol, hogy siker nincs kudarc nélkül.

– Amióta bevezették az újfajta öttusát, amelyben a záró szám a lövészet és a futás ötvözése, szaladt a szekér, minden évközi verseny azt mutatta, hogy ráéreztünk a kombináció ízére. Voltak ugyan megingások, de úgy tűnt, alkalmazkodni tudtunk az új feladatokhoz. Lehet, hogy én is hibáztam, amikor azt hittem, hogy a fiúknál könnyen, megrázkódtatás nélkül lezajlott a generációváltás. A lányokkal kapcsolatban ugyanis mindig hangsúlyoztam, hogy nagyon fiatalok, nincs elég rutinjuk, nem szabad elérhetetlen célok elé állítani őket, és „csak" azt vártam tőlük, hogy minden versenyen legyenek harcban az érmekért. A fiúknál már nem voltam ilyen megengedő, mert egyértelműen mindig érmeket, és közte egy-egy aranyat vártam. Az idei esztendő megmutatta, hogy nekik is van még jócskán tanulni valójuk.

+ Ahogy ezt említi, tényleg csalóka, megtévesztő lehetett a tavalyi év, amikor a fiúk már a rutinos, harcedzett világbajnokok, Balogh Gábor és Horváth Viktor nélkül versenyeztek, mégis nyerni tudtak csapatban is… Mi lehetett még az oka az idei szerényebb szereplésnek?

– Az, hogy az egész év zavaros, kusza volt. Megváltozott, zsúfolttá vált a versenynaptár, szinte eltűntek a pihenőidők, egyik versenyt követte a másik. A két korosztályban, a junioroknál és a felnőtteknél is érdekelt Kovács Sarolta például a felnőtt Európa-bajnokságról „beesett" a junior világbajnokságra, aztán kezdhette a felkészülést a felnőtt világbajnokságra. A jövőben nem szabad engednünk ezt a tempót, bárhogy is változtatják a versenynaptárt. Nem új gondunk, de az idén hatványozottabban jelentkezett, hogy nincs megfelelő vívópartnerünk. Alkalmazkodnunk kell a vívókhoz, szinte könyörgünk a külföldieknek, hogy jöjjenek, hiszen ebben a számban elengedhetetlen a partner. Ráadásul szükség van a változatosságra, mivel a válogatottak már ismerik egymás stílusát, új impulzusok is kellenek. Talán a tatai felkészülés is hosszú és monoton volt, bármennyire is szeretjük ezt az edzőtábort. A szerény világbajnoki szereplés oka lehetett a vártnál gyengébb Európa-bajnoki teljesítmény is, hiszen Debrecenben a fiúk csupán az utolsó számban, a váltóban tudtak érmet – igaz, aranyat – nyerni, és a túlzott bizonyítási vágy, a nagy akarás megbosszulta magát Kínában… Persze, ezeket a momentumokat csak utólag szedegetem össze, mert a világbajnoki felkészülés jól sikerült, semmi előjele nem volt ennek a szereplésnek. A kínai házigazdákra sem mondhatunk egyetlen rossz szót sem, mert újonnan épült, nagyon jó létesítmények szolgálták a jó lebonyolítást.

+ A lovaktól sem kellett tartani? A pekingi olimpián nem csak Balogh Gábor és Horváth Viktor, hanem nagyon sokan megszenvedtek a nem öttusaversenyre való lovakkal.

– A lovak bemutatásakor valóban tapasztalatuk, hogy az állomány nagy része síkon versenyző telivér volt, átképzésükre rövid időt fordítottak, és már ekkor sejtettük, hogy nem lesz egyszerű a lovaglás. A női váltóban aztán a saját bőrünkön éreztük ezt. A lányok a második helyen álltak, ám egy tartalékos lócsoporttal, melyet a dél-koreaiak előzőleg „befejeltettek", kellett volna megőrizni helyüket az élcsoportban, ami persze nem sikerülhetett. A küzdelem az ő esetükben minden számban dicsérhető, mindent megtettek, hogy ebben a mezőnyben, rutintalanságukkal együtt ott legyenek az élen. Gyenesei Leila egyéniben elért 7., és Kovács Sarolta 10. helye, valamint a csapat negyedik helyezése elfogadható ettől a fiatal együttestől. A váltó 9. helye az említett „lovasmalőr" miatt valójában nem értékelhető. Nem hallgathatom el, hogy a nemzetközi szö-

vetség nem először követ el hibát, amikor olyan állományt bocsát az öttusa lovas képzettségű versenyzők rendelkezésére, amellyel a versenyzők biztonságát is veszélyezteti.

+ A tavalyi világbajnokságról két arannyal (Marosi és a Marosi, Németh Róbert, Tibolya Péter összetételű csapat) hazatérő férfiak egy vb-bronza nagyon kevés, különösen úgy, hogy egyéniben messze voltak az élbolytól. Mi történt például Marosival, aki tavaly minden versenyén érmet szerzett, világbajnok és Eb-3. lett, az idén viszont a világversenyeken egyéniben nem tudott dobogóra állni? Vagy egy még kirívóbb eset: Tibolya Péter a budapesti világkupa után az Eb-én és a vb-én is kiesett a selejtezőben. Egy kiesés még „belefér", de hogy egy magyar öttusázó egymás után háromszor is búcsúzzon a selejtezőben…!

– Kezdjük Tibolyával, aki közepes úszó, ezért a remek vívásra alapoz mindent. Aztán ha ez mégsem sikerül, összeomlik. Hiába jó a kombinált számban, többször meg is nyerte, addigra összesűrűsödik a mezőny, kicsik a különbségek, tényleg hajszálon múlik a kiesés vagy a továbbjutás, illetve az érmek sorsa. Ráadásul kiforratlan még ez a szám. Az olimpiai bajnok Mojszejev Debrecenben például aranyérmes pozícióból rajtolva érmet sem nyert, a világbajnokságon pedig ő is kiesett. Vagy említhetem a mieinket: az Eb-én Marosi a harmadik, Németh a negyedik, Kasza Robi pedig a hatodik helyről vágott neki a kombinációnak, aztán egyikük sem került be az első tíz közé. A világbajnokságon mindhárman gond nélkül a döntőbe jutottak, Marosi azonban a selejtezőben megsérült, és attól kezdve, a selejtező második felét, a döntőt és a váltót izomhúzódással versenyezte végig úgy, hogy az ő sokmozgásos vívásában meghatározó kitöréses támadások kiestek, szó szerint helyben állva vívott. Futásban sem volt teljes értékű, sérülése a társait is bizonytalanná tette, hiszen a meghatározó ember vált sebezhetővé. Ezzel együtt az egyetlen vb-érmet éppen a férfi csapat szerezte, amelynek tagjaitól egyénileg sokkal többet vártam, ezúttal csak a küzdeni tudásuk volt dicsérhető. A legnagyobb csalódást a két hagyományos lebonyolítású váltó okozta, hiszen a fiúk a tizedik, és a lányok a kilencedik helynél jóval előrébb szoktak végezni. Hozzátesszem, az átalakuló versenyrendszerben a pontszámítás aránytalanná vált, a nap első három számában minimális különbségek alakulnak ki, meghatározóvá vált a végén a kombinált verseny, ami az egykori öttusaideált, mely szerint egyenlő súlyú számokban mérkőznek meg a versenyzők, megszüntette.

+ Két teljes év telt el a kombinált szám „gyakorlásával", vagyis valamilyen kép már kialakulhatott arról, kinek sikerült az átállás.

– A nőknél szinte mindig ugyanazok állnak a dobogón, köztük a mezőnyből kiemelkedő, olimpiai bajnok német Schöneborn, és a francia Cazé. Hogy mennyire állandó a „leosztás", arra jó példa, hogy az idei Eb-én és vb-én ugyanazok álltak a dobogón: mindkétszer Cazé nyert, Schöneborn Eb-2., vb-3., a litván Rimsaite pedig Eb-3., vb-2. lett. A fiúknál óriási a forgás, az Eb 36-os döntőjébe jutott versenyzők közül 14 nem került be a vb fináléjába, és teljesen más volt a két világverseny érmeseinek névsora. Nagy még a bizonytalanság a kombinációban, egy-egy gyengébb sorozat meghatározza a versenyt, átrendezi a mezőnyt. Még senki sem tudja tökéletesen ezt a számot, ezért nagy a változás. Az elmúlt két évben 16 világversenyt, világkupát, vb-t, Eb-t, rendeztek a kombinált számmal, és csak öten — köztük Marosi – voltak képesek egynél többször is nyerni. Az öt versenyző nevezhető a legstabilabbnak, de még ők sem képesek arra, hogy egyenletesen versenyezve mindig az élmezőnyben végezzenek.

+ A kezdetben sok kétséggel, ellenkezéssel fogadott kombináció elérte célját? Látványosabbak lettek a versenyek, több néző kíváncsi rájuk?

– Mint mondtam, még kiforratlan ez a szám, sokat kell gyakorolni, és ez a mi versenyzőinkre is vonatkozik. Úgy vélem, ha stabilizálódnak a teljesítmények, valódi izgalmaknak lehetünk tanúi. Az azonban nem mondható el, hogy ettől több néző lenne a lelátókon, mint ahogy Kínában sem így volt. A sok nézőt csak olyan országok tudják biztosítani, ahol „nemzeti sport" az öttusa, nem kell emlékeztetnem arra, hogy itthon minden világversenyre sokan kíváncsiak, Debrecenben sem panaszkodhattunk a szurkolókra.

+ Említi, hogy még nem kiforrott szám a kombináció… ugyanakkor a nemzetközi szövetség elöljárói már megint újításon gondolkodnak: Kínában vb-program volt a férfi-női vegyesváltó, ám ami ennél is megdöbbentőbb, be akarják vetni, sőt, a nyári szingapúri ifjúsági olimpián ki is próbálták a lézerpisztolyt. Mi a véleménye ezekről a próbálgatásokról?

– A váltóval már tavaly próbálkoztak, amikor a hagyományos háromfős csapatok helyett két-két fős válogatottak indultak, igaz, akkor egynemű-ek. Ezt most vegyesre változtatták. A kísérletezés célja, hogy valamilyen formában a váltó is olimpiai szám legyen, ami végül is jó lenne. A lézerpisztolyt a fiatalok használták először, akkor, Kállai Ákos szingapúri csapatvezető beszámolója szerint, technikai problémák nélkül zajlott a verseny. Azóta a felnőttek is kipróbálhatták az

Az Európa-bajnokság éremtáblázata:

	A	E	B
Németország	2	2	1
MAGYARORSZÁG	2	1	-
Csehország	1	1	-
Franciaország	1	-	-
Nagy-Britannia	-	1	1
Lengyelország	-	1	1
Litvánia	-	-	3

A világbajnokság éremtáblázata:

	A	E	B
Oroszország	2	1	1
Franciaország	2	1	-
Litvánia	1	1	2
Fehéroroszország	1	-	-
Lengyelország	1	-	-
Csehország	-	1	-
Koreai Köztársaság	-	1	-
Nagy-Britannia	-	1	-
Ukrajna	-	1	-
Németország	-	-	2
Magyarország	-	-	1
Kína	-	-	1

Olimpiai szemmel figyelve

A 2012-es londoni olimpián öttusában csak egyéni versenyeket rendeznek, ezért az idei világversenyek egyéni dobogósait és a magyar helyezéseket tüntetjük fel.

Európa-bajnokság (Debrecen, július 15-20.)

Nők: 1. Cazé (francia), 2. Schöneborn (német), 3. Rimsaite (litván), ..5. Gyenesei Leila, 7. Tóth Adrienn, 18. Kovács Sarolta

Férfiak: 1. Svoboda (cseh), 2. Weale (brit), 3. Köllner (német), …11. Németh Róbert, 17. Marosi Ádám, 21. Kasza Róbert

Világbajnokság (Csengtu, Kína, szeptember 1-7.)

Nők: 1. Cazé, 2. Rimsaite, 3. Schöneborn, …7. Gyenesei, 10. Kovács S., 18. Pataki Viktória, 27. Tóth Adrienn

Férfiak: 1. Karjakin (orosz), 2. Lesun (orosz), 3. Kinderis (litván), …13. Marosi, 15. Kasza, 22. Németh

újfajta lövészetet, ugyanis október végén Tatán nemzetközi tesztversenyt rendeztünk, amelyen láthattuk, hogy milyen technikai körülmények várnak ránk, és ki is próbálhattuk, ha nem is éles, de versenykörülmények között. A versenyt megelőző délután készítettek egy demo-filmet a kongresszusra, amelyben töviről hegyire bemutatják a pisztolyt, ami technikailag hibátlan és mindent tud. Különösen szimpatikus, hogy szinte bármelyik légpisztolynál csak egy egyszerű csőcsere szükséges a lézerre való átálláshoz. Így mindenkinek megmarad a régi jó pisztolya markolattal, elhúzással és korrigálási lehetőséggel. A verseny napján szerencsénkre igen szép napos idő volt, ami a hangulatunknak nagyon jót tett, ám a lézerpisztolyos lövészetnek kevésbé, ugyanis a napfény megzavarta az érzékelőket. Némi állítgatás után, és a melegítés során az edzők által táblánként elvégzett árnyékolásnak köszönhetően, sikerült a pisztolyokat belőni. A versenyen több versenyzőnek is volt olyan tapasztalata, és ezt mi is láthattuk, hogy a lézerfény a fekete középrészben tűnt fel, mégsem jelzett érvényes találatot. A gyártók azt a magyarázatot adták, hogy a versenyzők kézmozgásának következményeképpen hosszabb a lövés (szakszerűen a fénykibocsátás), és ha az érvénytelen területet érint, akkor érvénytelent jelez. Ennek korrigálására az időt le kell rövidíteni, hogy csak egy pontban érzékeljen a tábla. Bízunk benne, hogy a november végi nyílt magyar bajnokságra megint meg tudjuk szerezni ezt a német tulajdonban lévő berendezést, hogy további tesztelést tudjunk végezni. Reméljük, hogy a nemzetközi szövetség év végi kongresszusa körültekintő döntést hoz, és ellentétben a légpisztolyos kombinált szám bevezetésével, nem a világkupákon akarja majd a rendszer hiányosságait, gyermekbetegségeit a versenyzők rovására korrigálni.

+ Visszatérve beszélgetésünk témájához, az idei év értékeléséhez: nagyon letörte a versenyzők szereplése?

– Nem letört vagyok, inkább elkeseredett, de hiszek abban, hogy amint elkezdődnek a versenyek, kisimulnak a vonásaim. A 2011-es év már olimpiai kvalifikáló esztendő lesz, amit szokás szerint a februári budapesti fedett pályás versennyel nyitunk, és bízom abban, hogy a fiúk és a lányok úgy szerepelnek majd, ahogy az évközi versenyeken tették. Bizakodásra ad okot, hogy a világranglistán előkelő helyen állnak, hiszen Marosi Ádám, Kasza Róbert, Gyenesei Leila, Kovács Sarolta és Tóth Adrienn neve is az első húsz között található.

Füredi Marianne

Lézeres lövészet: leszavazták, mégis lesz

A Nemzetközi Öttusa Szövetség (UIMP) november elején, Rigában tartott kongresszusának legfontosabb, a sportág jövőjét meghatározó programpontja a lézerpisztolyos lövészet sorsának megszavazása volt. A tanácskozás döntése ellenére nem a küldöttek, hanem a vezetőség akarata érvényesül.

A nemzeti szövetségek képviselői ugyanis első lépcsőben leszavazták a lézerpisztolyos lövészet jövő évi bevezetését, azt a javaslatot viszont elfogadták, hogy 2011-től a junior, valamint az ifjúsági A- és ifjúsági B-korosztályos UIPM-versenyeken lézerpisztolyt kell használni.

A küldöttek hazautaztak, ám nem voltak igazán nyugodtak, ugyanis tartottak attól, hogy a szövetség vezérkara, és elsősorban Klaus Schormann elnök nem nyugszik bele a Rigában történtekbe, és a NOB-ra hivatkozva a legközelebbi kongresszuson érvényesíti akaratát, így a londoni ötkarikás játékokon, az addig hátralévő idő rövidsége ellenére, lézerpisztolyos lövészet lesz.

Nem kellett egy évet várni: az UIPM hivatalos levélben értesítette a szövetségeket, hogy bár a rigai kongresszuson a lézer-használat nem kapta meg a kétharmados többséget, amely szükséges lenne a kötelezővé tételhez, mégis bevezetik.

Az UIPM-et a küldöttek döntése nem zavarja abban, hogy a továbbiakban is egyértelműen a lézeres lövészetet támogassa, és mint a levélben olvasható, csaknem kétharmados támogatása van. A szövetség és az olimpiai rendezők közötti megállapodás szerint Londonban 2012-ben lézeres lövészet lesz. Az irányítók tehát döntöttek, az öttusázóknak és a szakembereknek pedig alig több, mint egy versenyidény alatt kell átállniuk, megszokniuk az új formát.

A képen az immár elavult pisztolyok búcsúznak... Jön a lézerpisztoly

•

A lézerpisztolyt eddig csupán egyetlen UIPM-versenyen, a szingapúri ifjúsági olimpián próbálták ki, az ottani tapasztalatokkal az UIPM és az olimpiai rendező bizottság tagjai is elégedettek voltak.

Más kérdés, hogy a csapatvezetők közül már akkor többen felhívták a figyelmet arra, hogy voltak zökkenők, és egy próba nem próba… Azóta – mint Pálvölgyi Miklós kapitány szavaiból kiderül –, Tatán a magyar szövetség rendezett egy tesztversenyt, amelyen már előjöttek a problémák. A nemzetközi vezérkart, úgy látszik, ez nem érdekli…

Hogy a lézerpisztolyos lövészethez szükséges felszerelés beszerzése újabb (anyagi) nehézségek elé állítja majd a szövetségeket?

A nemzetközi szövetség egyenként tárgyal majd a kérdésről mindazokkal, akik nemzetközi esemény rendezésére vállalkoztak. Kíváncsian várjuk az eredményt, annál is inkább, mert a kombinált lövészet-futáshoz sem tudta mindenki megteremteni a feltételeket, és volt, aki visszalépett a rendezéstől. Ha ezek után még kevesebb vállalkozó lesz? Legfeljebb még kevesebb tapasztalattal vágnak neki a versenyzők a legfontosabb viadalnak, az olimpiának…

FM

Korszakváltás reményében

TESTKULTÚRA A KLEBELSBERGI KULTÚRPOLITIKÁBAN ORSZÁGOS SZAKMAI-MÓDSZERTANI KONFERENCIA 2010. OKTÓBER 16., TF

Az iskolai testnevelés és a diáksport megújítása érdekében országos konferenciára került sor a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán, népszerű nevén a TF-en, október 16-án.

Bevezetőül idézzük fel, hogy ifjúságunk katasztrofális egészségi állapota és aggasztó életvitele, valamint kormányzati reagálás hiányában a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE), mint civil szakmai szervezet, társadalmi támogatást keresve – ÖSSZEFOGÁS AZ IFJÚSÁG EGÉSZSÉGÉÉRT, EDZETTSÉGÉÉRT – elnevezéssel, tehát valamivel több, mint tíz évvel ezelőtt, 1999. március 13-án – ugyanitt — ugyancsak országos szakmai konferenciát rendezett, és már akkor zászlajára tűzte a MINDENNAPOS TANÓRAI TESTNEVELÉS bevezetésének igényét a közoktatásba.

A konferencián akkor kormánypárti és ellenzéki politikusok, minisztériumi tisztségviselők, testnevelő tanárok, orvosok, iskolavezetők szóltak a program mellett és a következő állásfoglalást fogadták el: „Első számú nemzeti érdekünk, hogy a törvény erejével állítsuk meg az ifjúság egészségének és életvitelének drasztikus romlását."

A szakmán belül a konferencia felvillantotta a változás reményét, erőt, kitartást adott a további munkához.

Ezt az egyik felszólaló, F. dr. Mérey Ildikó testnevelő tanárnő például így fogalmazott meg anno: *„A TF a konferenciának templomot adott, és az itt elhangzott gondolatok ezt a templomot sugárzó fénnyel, léleknemesítő misékkel és imádságokkal töltötték meg."*

Utólag sajnálattal kell megállapítani, hogy nem sok eredménnyel, az elmúlt tizenegy év alatt ugyanis kormányok jöttek, kormányok mentek, ám az ifjúság egészségi állapota nem javult, sőt romlott.

Ezt a lehangolt állapotot a polgári kormány első ciklusában a Parlament 2000. december 19-i, az iskolai testnevelés óraszámáról hozott határozata egy rövid időre enyhítette.

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete szakmai javaslatára, az Ifjúsági és Sportminisztérium előkészítésében és a Kormány előterjesztése alapján az Országgyűlés a 2000. évi, sportról szóló törvény 98. §-ában a közoktatás 1-4. évfolyamain előírta a heti három helyett a heti öt testnevelésórát, ami a közoktatási törvény 52. §-ában jelent meg. A kormányváltás után az Országgyűlés 2003. június 24-i ülésén az Oktatási Minisztérium javaslatára – a szakma tiltakozása ellenére – a heti öt testnevelésórát heti háromra csökkentette a következők szerint: *„A mindennapos testmozgás a helyi tantervekben meghatározott legalább heti három testnevelésóra és a játékos testmozgás keretében valósul meg."*

A rémálomnak tűnő „játékos testmozgással", mint a testnevelés órát kiváltó tevékenységgel kapcsolatos kritikai véleményünket megküldtük dr. Magyar Bálint miniszter úrnak – eredménytelenül.

Manapság, tizenegy évvel a mindennapos tanórai testnevelés bevezetésének meghirdetése után megállapítható, hogy ezen a téren érdemi változás nem történt.

Napjainkban olyan meghatározó személyek, mint a miniszterelnök úr és a köztársasági elnök úr is támogatják törekvésünket. Az utóbbi szavait idézzük: *„Írják rá arra a zászlóra Schmitt Pál nevét is, mert abszolút, száz százalékban pártolom a mindennapos testnevelés megvalósítását."*

Ennek a sürgető célkitűzésnek a támogatása érdekében került sorra 2010 októberében az újabb országos szakmai konferencia a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete és a Magyar Olimpiai Bizottság jóvoltából, abban a reményben, hogy most már valóban korszakváltás történhet ebben a nemzeti kérdésben.

• • •

Mielőtt a konferencia érdemi tartalmát foglalnánk össze, okvetlenül figyelmet érdemel, hogy a TF Aulájának zsúfolt nézőtere előtt zajló eseményt – amelynek védnöke a kiemelkedő magyar kultúrpolitikus leszármazottja, gróf Klebelsberg Éva volt — számos nagytekintélyű közéleti személyiség tisztelte meg személyes megjelenésével, előadással, vagy küldött írásos üdvözletet.

Gróf Klebelsberg Kuno (1875-1932) kultuszminiszter, a TF alapítója

Dr. Schmitt Pál, köztársasági elnök, párbajtőrvívó olimpiai bajnok. Dr. Orbán Viktor miniszterelnök, Czene Attila, sportért felelős államtitkár, úszó olimpiai bajnok. Prof. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke. Molnár Zoltán, a MOB főtitkára, megbízott elnöke.

A felkért előadók:

Prof. Glatz Ferenc, MTA Történettudományi Intézet igazgatója,

Prof. Szakály Sándor, a Magyar Olimpiai Akadémia alelnöke,

Dr. Szikora Katalin, a TF tanszékvezető egyetemi docense,

Dr. Deutsch Tamás európai uniós képviselő,

Dr. Jávor András, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium közigazgatási államtitkára,

Dr. Gémesi György, a Nemzeti Sportszövetség elnöke, Gödöllő város polgármestere,

Szalay Ferenc országgyűlési képviselő, Szolnok megyei jogú város polgármestere, a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetségének elnöke, s dr. Lázár János, Hódmezővásárhely polgármestere képviseletében Horváth Zoltán, az önkormányzat sportreferense.

A kiemelt fontosságú konferencia kezdeményezésében, előkészítésében és lebonyolításban oroszlánrészt vállalt, mint ahogyan a tíz évvel ezelőttiében is – Professzor dr. Istvánfi Csaba, a TF volt rektora, a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének elnöke.

Prof. Istvánfi Csaba: Gróf Klebelsberg Kuno és az iskolai testnevelés

A Klebelsberg család Bajorországból származott. A gróf Klebelsberg nemzetség a cseh, az osztrák, német, spanyol, angol, olasz és az erdélyi arisztokrácia tagja. A családi hagyományoknak megfelelően Kunot is a katonai pálya felé irányították, de ő ezt nem fogadta el és a budapesti Pázmány Péter Tudományegyetemen (az ELTE elődje) 1899-ben jogi diplomát szerzett. Doktori értekezése az állam és az egyház kapcsolatának elemzésére irányult. Ezután az államigazgatásban helyezkedett el, ahol tehetségét felismerték, egyre magasabb beosztásba került.

A Bethlen-kormányban 1921-1922 között a belügyminiszteri, majd 1922-1931-ig a vallás- és közoktatási miniszteri tisztséget töltötte be. A máig ható trianoni békediktátumot követően Bethlen István és minisztere felismerte, hogy Magyarországot csak akaraterős fiatalok gondos képzésével, jellemnevelésével lehet talpra állítani. A cél megvalósításának első számú eszközeként a testnevelést jelölte meg a kormány. Ezt segítette elő Klebelsberg, aki az ifjúság értelmi, erkölcsi, testi és hazafias nevelését tevékenységének középpontjába állította. Különösen gondot fordított az iskolai testnevelésre, amelynek hangsúlyozása céljából megszüntette a torna tanítói címet és helyette a testnevelő tanár elnevezést rendelte el, kiemelve ezzel a testnevelő tanár és az iskolai testnevelés személyiségformáló, jellemnevelő szerepét.

Klebelsberg részt vett az 1921. évi Testnevelési Törvény előkészítésében. A Nemzetgyűlés által elfogadott törvény 5. §-a kimondja: *„Az iskolai év végén minden iskolában összefoglaló tornabemutatót és sportmérkőzést kell tartani, mely az iskolában végzett testedző munkáról lehetőleg teljes képet adjon. Ezt az összefoglaló bemutatót iskolai ünnep követheti, melyet lehetőleg valamely hazafias ünneppel hozzanak kapcsolatba."*

Klebelsberg nevéhez fűződik a Magyar Királyi Testnevelési Főiskola (TF) megalapítása (1925) is, amely lehetővé tette a főiskolai, majd 1986-tól az egyetemi szintű testnevelőtanár-képzést.

Klebelsbergnek jelentős érdeme volt abban is, hogy hívására tért haza az angliai Cambridge-ben dolgozó, később Nobel-díjjal kitüntetett Szent-Györgyi Albert, aki Szegeden az 1930. november 22-én megrendezett Országos Testnevelési Kongresszuson többek között a következőket mondta: *„Úgy értesültem még mindig vannak iskolák, ahol napi öt óra tanítás folyik és ahol hetenként két tornaóra van, ahol tehát három napra előre kell a gyermekeknek magukat kimozogniuk. Hát tudnak az urak három napra előre enni, vagy aludni? Ez ami itt folyik az ellenkezik nemcsak a fiziológia és orvostudomány, de ellenkezik az emberi józan ész legelemibb követelményeivel is."*

Ugyancsak ezen a kongresszuson hangzottak el Klebelsberg Kunonak a testnevelésről és a testnevelő tanár fontosságáról szóló következő szavai: "Hozzáláttunk az iskolai testnevelés újjászervezéséhez (…) Olyan nagy nemzeti ügyről van szó, amely lehetővé teheti, hogy a nemzet fizikai állapotát restituálja (…) Ne feledkezzünk meg arról, hogy a testnevelési mozgalomban a leglényegesebb maga a testnevelő, akinek az erkölcsi nevelés és fegyelmezés, a közegészségügy és a sport kérdéseiben alapos szakembernek kell lennie."

Klebelsbergnek a kultúra és ezen belül a testkultúra terén elért eredményeit az 1989/90-es politikai rendszerváltásig szinte említeni sem lehetett. Ezzel szemben a 2010. október 16-i konferenciánkon törekszünk a klebelsbergi testnevelési koncepció, mai körülmények közötti megvalósításra.

Örömmel tölt el, hogy tízéves rektorságom utolsó napján 1994. július 1-én, Klebelsberg politikai és szakmai rehabilitációjának kezdetén dr. Glatz Ferenc korábbi oktatási és művelődési miniszter társaságában felavathattam Klebelsberg Kunonak a TF udvarán felállított, Mihály Gábor Munkácsy-díjas szobrászművész által alkotott mellszobrát, amellyel maradandó emléket állítottunk a TF alapítójának és a testkultúra kiemelkedő képviselőjének.

Előadások és köszöntők (Kivonatok)

A konferencián a rendezők igen tartalmas, az iskolai testnevelés kérdésében legfontosabb témákból összeállított "fehérkönyvet" nyújtottak át valamennyi résztvevőnek. Történeti visszapillantás mellett olvashattunk a kötetben a nemzet és az ifjúság egészségi állapotáról, az iskolai testnevelés személyiségfejlesztő hatásáról, a testnevelés és diáksport viszonyáról, személyi, tárgyi, dologi feltételeiről, a metodikai megújulás szükségességéről, az óraszámokról, értékelésről, osztályozásról, a diáksport társadalmi jelentőségéről, irányítási rendszeréről, valamint a gyógytestnevelés helyzetéről is.

Az alábbiakban, dióhéjban igyekszünk összefoglalni a konferencián elhangzottakat idézetek és kivonatok segítségével.

•

Dr. Schmitt Pál: „Erkölcsi kötelességemnek éreztem, hogy néhány napra Madridból hazajőve az Önök tisztújító közgyűlésén jelen legyek, mert közös munkánk során eszméltem rá arra, hogy a magyar sportban semmi sem fontosabb, mint a testnevelő tanárok szerepe, munkája."

(MTTOE közgyűlés 1999. március 13. TF)

„Tisztelt Elnök Úr! Kérem, írják rá arra a zászlóra Schmitt Pál nevét is, mert száz százalékban pártolom a mindennapos testnevelés megvalósítását" (Ajánlások, MTTOE kiadvány 2010).

Mostani felszólalásában köztársasági elnökünk méltatta a konferencia jelentőségét, ugyanakkor szóvá tette a TF-es hallgatók szerény részvételét a konferencián, majd eredményes munkát kívánt a testnevelő tanároknak.

•

Dr. Orbán Viktor miniszterelnök: „Ha valaki a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) főépületéből az edzőpályák felé igyekszik, a bejárat fölött ezt olvashatja: **Szellemet, Erkölcsöt, Erőt Egyesíts!** Ez a párszavas buzdítás arra hívja fel a figyelmet, hogy sport sokoldalúsága a fizikai aktivitáson túl még sok mindenre megtanít: fegyelemre, elhívatottságra, a másik ember tiszteletére, az önfeláldozásra, összetartozásra, kitartásra, tettrekészségre, a fair-play, a nemes küzdelem szabályainak betartására.

A testnevelés és sport értékeit elsősorban azok a testnevelők közvetítik, akik mindennapos tanári munkájukkal tesznek hitet a testkultúra jelentősége mellett.

Tisztelt Testnevelő Tanárok!

Köszönet példamutatásukért, állhatatosságukért, és helytállásukért.

Prof. Réthelyi Miklós. Klebelsberg kultuszminiszteri tevékenysége példaként áll korunk előtt, és célkitűzései mit sem vesztettek időszerűségükből. Ma is rendkívül fontos feladat az ifjúság számára a test és a lélek edzését biztosítani. **Nemzeti erőforrásunk az ember!** Azért dolgozunk, hogy lehetővé tegyük a mindennapos testedzést az óvodától az egyetemig.

•

Czene Attila. Tisztelt Hölgyeim és Uraim! A magyar társadalom kritikus egészségi állapota, erőforrás hiánya, önvédelmi és cselekvési képességének gyengülése **azonnali intézkedést kíván.** Ez az iskolai testnevelés területén is komoly feladatokat jelent.

A mi feladatunk most az, hogy visszavezessük a fiatalokat a testi és lelki egészség megőrzésének képességéhez, a minőségi életvitel lehetőségeihez. Elengedhetetlen feladatunk, erkölcsi kötelességünk legfontosabb erőforrásunk az emberek egészségének és munkavégző képességének erősítése.

•

Dr. Hoffmann Rózsa. Nagy öröm számomra, hogy olyan tanácskozás résztvevőit köszönthetem, amelynek értékrendjét gróf. Klebelsberg Kuno, nagy kultuszminiszterünk szelleme hatja át. **A sportra, rendszeres mozgásra nevelés az egyik legjelentősebb oktatásügyi stratégiai pont a jövő generációinak nevelésében.** A testnevelés során végzett játék és sporttevékenység, valamint a testedzés lehetőségeinek, eljárásainak kihasználásával úgy fejlődnek a fiatalok, hogy fegyelmet, rendet, szabályokat tanulnak meg, edzik az akaratukat, ami által eredményesebb munkavégzésre lesznek képesek, sikeresebb életkilátásoknak nézhetnek elébe.

•

Gróf Klebelsberg Éva. Köszönetemet fejezem ki a konferencia rendezőinek a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének és a Magyar Olimpiai Bizottságnak azért, hogy nagybátyám gróf Klebelsberg Kuno testkulturális örökségét megőrzik, és gondolatait az iskolai testnevelés és a diáksport rendszerének a megújítása során alapvetésként kezelik. „Kedves Testnevelő Tanárok! Azt kívánom Önöknek, hogy a klebelsbergi szellemben végzett oktató-nevelő munkájuk során, a meglévő nehézségek ellenére segítsék elő egy egészségesebb, edzettebb magyar ifjúság felnevelését."

•

Prof. Tóth Miklós: „A Magyar Sporttudományi Társaság nevében köszönetemet fejezem ki a meghívásért és örömömnek adok hangot, azért, hogy sportágválasztásomban a testnevelő tanár szerepével kapcsolatos személyes élményemet megoszthatom Önökkel. Sportszeretetemet számos sportágban, főleg sportjátékokban inkább kevesebb, mint több sikerrel tettem próbára, mindaddig, amíg Skumál András testnevelő tanár, atlétika edző szárnyai alá nem kerültem. A tanár úr éles, szakértő szemével hamarosan megállapította, hogy számomra az atlétika, azon belül is a futószámok lehetnek a nyerők. A tanár úrnak igaza volt! Azóta számos atlétikai verseny helyezettje, sőt néha nyertese is voltam. **A rendszeres edzés és versenyzés mai életprogramom kihagyhatatlan része.** A Magyar Sporttudományi Társaság nevében sok sikert kívánok a testnevelő tanárok munkájához, amelyhez a társaságunk készséggel nyújt segítséget. Kérem éljenek vele."

•

Prof. Glatz Ferenc. Gróf Klebelsberg Kuno vallás és közoktatásügyi miniszter (1922-1932).

Olyan maradandót alkotott, és **olyan szellemi kulturális örökséget hagyott reánk,** amely napjainkban kulturális megújhodásunk idején biztos alapot képezhet. Arisztokrata származása miatt az 1990-es évek elejéig a nemzeti értékeket létrehozó tevékenységét szinte említeni sem lehetett. A trianoni „békediktátum" után hazánkra nehezedő gazdaságpolitikai hatásokat a kultúra fejlesztésével eredményesen mérsékelte. Mint a Bethlen-kormány kultuszminisztere **elévülhetetlen érdemeket szerzett** a területében és lélekszámában megcsonkított, erkölcsében meggyötört nemzetünk talpra állításában. **Nevéhez fűződik többek között 5000 – ötezer! – népiskola és tanítói lakás létesítése.** A Magyar Tudományos Akadémiát állami felügyelet alá helyezte. A magyar kultúra hírvivőjeként megalapította a külföldi magyar kulturális intézeteket. Számos oktatási, kulturális és sportlétesítmény megépítését kezdeményezte. Ezek közé tartozik a Hajós Alfréd úszó olimpiai bajnok (1896. Athén) által tervezett Margitszigeti Hajós Alfréd Sportuszoda. Kezdeményezésére jött haza az addig az angliai Cambridge-ben dolgozó később Nobel-díjas Szent-Györgyi Albert. Napjaink oktatáspolitikájára utalva Glatz Ferenc a 72 hazai felsőoktatási intézményt soknak ítéli, a színvonalat megkérdőjelezi, a finanszírozhatóságot pedig szinte megoldhatatlannak tartja. A genius loci – a hely szelleme – miatt

kötelezően említette, hogy a TF-et, ma Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Klebelsberg Kuno kezdeményezésére 1925-ben hozták létre. **Az intézmény azóta a hazai testkultúra szellemi központjává vált.** Klebelsberg Kuno szobrát Mihály Gábor szobrászművész alkotta, és azt 1994. július 1-én Prof. Glatz Ferenc, az MTA volt elnöke és Prof. Istvánfi Csaba, a TF korábbi rektora avatták föl.

•

Dr. Szikora Katalin. Trianon után a hadsereg létszámának radikális csökkentése miatt a testnevelésnek és sportnak megnövekedett a jelentősége a férfinépesség edzettségének, testi erejének fejlesztésében. Ezért a testnevelést be kellett vinni a magyar nemzet legszélesebb rétegeibe, ennek pedig az iskola volt a színtere. Ezt szolgálta az 1921. évi Testnevelési törvény, amely kimondta, hogy: „Az állam gondoskodik mindkét nembeli tanulóifjúság rendszeres testneveléséről." Klebelsberg minisztersége idején a testnevelési órák száma a közoktatásban heti kettőről heti négyre emelkedett. Kimondta, hogy **„jól képzett testnevelési szaktanárok nélkül sikeres iskolai testnevelést el sem lehet képzelni. Kezdeményezésére alakult meg 1925-ben a Magyar Királyi Testnevelési Főiskola."** Ezen túlmenően számos sportlétesítmény létrehozása kapcsolódik nevéhez (Pl. Nemzeti Sportuszoda, Millenáris pálya, UTE stadion). Az ország testnevelésének és sportjának fejlesztése érdekében megszervezte az első vidéki országos testnevelési kongresszust (Szeged, 1930. november 22.).

•

Dr. Deutsch Tamás előadásában visszautalt a polgári kormány első ciklusára, amelyben az általa vezetett Ifjúsági és Sportminisztérium (ISM) együttműködve a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületével (MTTOE) **a mindennapos tanórai testnevelés bevezetésére kormány előterjesztést készített,** amit az akkor hat pártra épülő parlament 2000. december 19-i ülésén elfogadott. Ennek alapján a közoktatás 1-4. évfolyamán bevezetésre került a mindennapos tanórai testnevelés (5 óra /hét). Ellendrukkerek akkor is voltak, ma is vannak. Ennek ellenére a most megállított törvényalkotási folyamatot mielőbb be kell fejezni, és **a mindennapos tanórai testnevelést be kell vezetni.**

•

Dr. Jávor András. Felmérések, orvosi vizsgálatok, statisztikai adatok alapján mutatta be a magyar ifjúság megromlott egészségi állapotát és aggasztó életvitelét, amelynek a főbb jellemzői:

- Az anyák egészségtelen életvitele
- A koraszülések számának a növekedése
- A testméretek felgyorsult növekedéséhez mérten a belső szervek és az izomzat aránytalan fejlődése
- A testtartáshibák, gerincdeformitások növekvő száma
- A túlsúlyosság, az elhízottság és az alultápláltság
- Felnőttkori cukorbetegség gyermekkori megjelenése
- Mentális, pszichikai betegségek számának növekedése

Kiváltó okok:

- Egészségtelen táplálkozás
- Kevés mozgás, ülő életmód
- Rizikófaktorok, (drog, alkohol, nikotin, korai szex)
- Ergonómiailag hibás bútorok
- A nehéz iskolatáska nem megfelelő viselése

Mi a kiút?

- Népegészségügyi program célcsoportja az iskolások
- Mindennapos tanórai testnevelés azonnali bevezetése
- Egészségmenedzserek az iskolában a testnevelők legyenek
- Nemzeti összefogás, radikális döntések szükségesek.

•

Szalay Ferenc előadása átfogó képet adott Szolnok város lakosságának egészségi állapotáról és azokról az intézkedésekről, amelyek ennek érdekében a város önkormányzata foganatosított. Ezek közül említette az egészségmegőrző prevenciós programokat, az ingyenes lakossági szűréseket, és az iskolai egészségnevelési versenyeket, **a mindennapos kötelező testnevelési órák rendszerét, az iskolai diáksport programokat,** az iskolai úszásoktatás lehetőségeit, a testnevelési felmérő rendszereket, az utánpótláskképzést, a létesítményfejlesztési eredményeket, valamint a fejlesztések költségvetési forrásösszegét. „Az Egészséges Szolnokért" program megvalósításában **a testnevelő tanárok edzők, szerepét kiemelt fontosságúnak ítélte. A bemutatott komplex program országos viszonylatban mintaértékű, és finanszírozása megvalósítható.**

•

Dr. Gémesi György. A létező klebelsbergi szellemi hagyományokra építve a Magyar Önkormányzatok Szövetsége és a Nemzeti Sportszövetség elnöki pozíciójából elemezte és hasonlította össze „Sport Nemzet" és a „Sportoló Nemzet" kategóriákat. Célként fogalmazta meg azt a jelmondatot, hogy a **„Sport legyen a szenvedélyed!"** Hangsúlyozta, hogy a cél megvalósítása érdekében minden korosztály számára **össze kell hangolni a sport és az önkormányzatiság értékeit.** Erre kiváló lehetőséget nyújt az iskolafenntartó önkormányzatok számára a napirenden lévő **mindennapos tanórai testnevelés bevezetése.** A diáksportban célként fogalmazta meg, hogy a diákolimpiákon való részvétel és eredményes szereplés legyen a testnevelés tantárgy tanulmányi versenye. Az egészséges életre nevelés érdekében hangsúlyozta **az iskola és a gyermekorvosok, valamint a testnevelő tanárok folyamatos együttműködését.**

•

Dr. Lázár János képviseletében Horváth Zoltán az önkormányzat sportreferense adott tájékoztatást Hódmezővásárhely iskolai testnevelésének és diáksportjának helyzetéről. A rossz egészségügyi mutatók arra indították a város önkormányzatát, hogy meghirdessék a teljes lakosságot átfogó „Egészséges Vásárhely Programot". Ezen belül kapott fontos szerepet 2005. szeptember 1. óta a mindennapos tanórai testnevelés valamennyi önkormányzati fenntartású általános és középfokú oktatási intézményben a következők szerint: 1-4 évfolyam 5/óra/hét, 5-12 évfolyamok 4 óra/hét. Ezen kívül úszás, vívás, korcsolyázás speciális képzés szerepel a programban.Különös figyelmet fordítottak a létesítményfejlesztésre, amelynek eredményeként valósult meg a Gyarmati Dezső Sportuszoda, a Török Sándor Strandfürdő, a Balogh Imsi Sportközpont, a Városi Sportközpont és a Teniszcentrum, valamint számos iskolai tornaterem. Az iskolai testnevelés és a diáksport fejlesztésében Hódmezővásárhely önkormányzata példaértékű eredményeket ért el.

•

Ónodi Szabolcs. Az általa igazgatott **Bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnáziumban tíz éve minden évfolyamon minden nap van testnevelés óra.** Előadásában ennek az időszaknak a pozitív tapasztalatait részletezte. A gimnázium tanulmányi átlaga 4,16. Továbbtanulási arány 92%-os. A testnevelés alól felmentettek száma nulla. Az iskola tanulói számos országos tanulmányi és sportverseny győztesei és helyezettjei. **Kiemelte a szülők támogató állásfoglalását,** magatartását. Megjelölte a fejlesztés tartalmi és metodikai irányait.

•

Takács Zoltán, mint gyakorló iskolaigazgató helyettes (Bp. Toldy Ferenc Gimnázium) és több éve szaktanácsadó, előadásában **indokolta a szak-**

felügyeleti rendszer sürgős visszaállítását, amit Klebelsberg utódjaként dr. Hóman Bálint kultuszminiszter 1935-ben vezetett be, és az ötven éven keresztül eredményesen működött. Javasolta a tanórai testnevelés és a tanórán kívüli diáksport jelenleg fennálló **kettős irányításának a feloldását,** egységes pedagógiai-irányítási rendszerbe foglalását.

•

Dr. Hamar Pál állást foglalt annak érdekében, hogy a közoktatásban testnevelést a testnevelő tanárokon kívül csak **erre a műveltségterületre képzett vagy továbbképzett tanítók oktathassanak.** A tanulók teljesítményének **osztályzattal történő értékelésének fenntartását hangsúlyozta,** nem kizárva indokolt esetben a szöveges értékelést. Előadását egy idézettel zárta: „A drága oktatás lehet rossz, de a jó oktatás sohasem olcsó" (Philips Hall Coombos, 1971)

•

Varga András a Schulek Frigyes két tannyelvű szakközépiskola igazgatójaként és a Magyar Diáksport Szövetség fővárosi szervezetének elnökeként előadásában a diáksport terén szerzett gazdag tapasztalatait osztotta meg a hallgatósággal. Hangsúlyozta, hogy az iskolán belüli diáksport motorja a több sportágra épülő **folyamatosan működő házibajnokságok rendszere,** amely az osztályok közötti rivalizáció, és versenyszellem ébren tartója, fokozója.

•

Deák György iskolaigazgató, a Magyar Diáksport Szövetség elnöke (MDSZ) előadásában bemutatta a diáksport helyzetét a magyar sport rendszerében. **Eszerint az MDSZ a közoktatás területén működő állami feladatokat is ellátó sportszakmai társadalmi szervezet.** Iskolai, területi és országos szinten működő versenyrendszere a diákolimpiákban csúcsosodik ki. Egyik legfontosabb célkitűzésük, hogy a diákolimpiák tanulmányi versenynek is legyenek elismerve.

•

Dr. Szabó Tamás definíciója szerint a sportiskola olyan intézmény, amelynek keretei között az utánpótlás-nevelés szervezett keretek között **akkreditált szakmai program alapján folyik.** Jelenleg megkülönböztetjük a közoktatási és az egyesületi típusú sportiskolákat. A módszertani központokként működő és az egész országot behálózó több mint 70 közoktatási sportiskolák rendszere a kiemelkedő sporttevékenység mellett **lehetőséget ad a tanulmányi kötelezettségek iskolarendszeren belüli teljesítésére.** Többek között fejlesztésük eszerint is indokolt. A sportági tantervek alapján működő sportiskolai utánpótlásképző rendszer számos nemzetközileg kiemelkedő eredményt elérő fiatal sportolót nevelt.

•

Esküdtné, Sebestyén Ildikó a tanítóképzésben és az alsó tagozatosok testnevelésének oktatásában több mint húsz éves tapasztalatait osztotta meg a hallgatósággal. **Hangsúlyozta, hogy a 6-10 éves korosztály testnevelésének oktatása szakképzett pedagógust igényel. A rendszeres heti öt testnevelés óra lehet az alapja az egészséges, sportos életvitel kialakulásának.** Amit ebben az életkorban elmulasztanak az szinte pótolhatatlan pedagógiai deficitet eredményez.

•

A konferencia zárásaként a résztvevők megkoszorúzták gróf Klebelsberg Kuno szobrát. Professzor Szakály Sándor, a Magyar Olimpiai Akadémia alelnöke méltatta a TF alapítójának, testkultúránk kiemelkedő alakjának elévülhetetlen érdemeit.

Aranykor után

Könyvismertető

A Kosárvarázs Alapítvány jóvoltából érdekes sportkönyv jelent meg 2008-ban. A kosárlabdázás nem mindennapos népszerűségnek örvendő élő legendája, Zsíros Tibor – Zsizsi – „követte el" **KOSÁRARANY** címmel. A kötetről ezúttal csak annyit, hogy a magyar kosárlabdázás mindeddig egyetlen világraszóló diadala emlékére íródott, az 1955-ben a Népstadionban aratott Európa-bajnoki győzelemről, a mindmáig megismételhetetlennek bizonyult csúcsteljesítményről, annak előzményeiről, sajátos körülményeiről. Summázva megállapítható, hogy a kötet igazán kellemes meglepetést és megérdemelt sikert aratott.

A kosarazás igaz híveiben, köztük e sorok írójában is, mindazonáltal némi hiányérzete támadt. Szép volt, igaz és felejthetetlen 1955 dicsősége… De hát az óta többször is nagyot fordult a világ, benne a kosárlabdázás is. Szívesen olvastunk volna arról, hogy mi történt azóta. Tudjuk jól, összehasonlíthatatlanul hálásabb feladat lelkesült szívvel sikerről írni, mint hanyatló évtizedeket tárgyilagosan elemezni és ekként lehetőleg a kivezető helyes, ám többnyire nehéz és fáradtságos utat is megmutatni. Úgy érzem, a sportág sorsának jobbra fordítása felett érzett felelősség nyilvánvalóan része lehetett annak a késztetésnek - nem különben a **KOSÁRARANY** oldalait nagy élvezettel olvasó sporttársak biztatásának és ösztönzésének is - amely ráébresztette Zsíros Tibort sportírói tevékenységének folytatására, arra, hogy ismét tollat ragadjon, s járjon végére - napjainkig - rajongott sportága viszontagságos hazai történetének.

Nagyon jól tette, hogy hallgatott lelkiismerete szavára és sportbarátai ösztökélésére, bátorítására.

AZ ARANYKOR UTÁN önmagáért beszél, s az mindenesetre megállapítható, hogy „Zsizsinek" nem csupán jó, pontos, tévedhetetlen a keze – pályája zenitjén sorozatban ontotta a „szűz" kosarakat, meg a palánkról bepattintottakat ugyanígy, persze, – hanem azt is, hogy még mindig képes túlszárnyalni önmagát, fejlődni a toll forgatásában, írásban is.

Könyve nem csupán egyszerű visszaidézése a mögöttünk hagyott félévszázadnak – precízen évekre bontva – hanem a maga nemében igen értékes sporttörténeti alkotás, amely egyfelől biztonságosan használható forrásmunka lesz a sportággal foglalkozó szakemberek, sporttörténészek, érdeklődők számára, másfelől a hazai és nemzetközi események eredményeinek részletes, összefüggő szinte teljes adattárát, gyűjteményét is magában foglalja az olimpiai játékoktól a magyar középiskolás bajnokság győztes együtteséig.

Ha valaki úgy véli a fentiekből, hogy a könyv kimutatások, számok-statisztikák erdeje – nagyot téved, hiszen ezek csak kiegészítő elemek. Zsíros Tibor ezúttal sem tagadja meg magát. Bejárhatjuk vele jókedvűen a nagyvilágot – Moszkva, Japán, Kína, Európa – részesei lehetünk kalandjainak, éles szemű megfigyeléseinek, s mindezt a tőle elvárható és immár megszokott remek humorérzékkel átszőve. Megelevenedik sorai révén a magyar valóság is, lényegében az 1956-os forradalomtól a Kádár korszakon át a rendszerváltást követő két évtizedig, a jelenig.

A fő téma mellett - a magyar kosárlabdázás sajnos lefelé vezető lejtős útja, hányatott sorsa - külön érdekessége a műnek, hogy megkülönböztetett figyelmet szentel labdarúgásunk, illetve a legfelsőbb hazai sportvezetés jellemzőinek és változásainak, s érint számos más sportágat is.

Külön értéke Zsíros Tibor vállalkozásának, hogy alapos elemzése segítségével érthetővé válik: miként, miért hanyatlott le nálunk ez a csodálatos, az egész világot méltán meghódító és nagy léptékkel folyamatosan fejlődő látványos csapatsport.

A fő kérdés mindezek után nem is lehet más: vajon sokszoros válogatott, négy olimpiát és számos Európa-bajnokságot megjárt remek játékos és edző, sportvezető képes-e végérvényes következtetéseket levonni tapasztalatai alapján? S legfőképpen: van-e alkalmazható receptje kóros kosárlabda betegségeink gyógyítására, a kilábalásra?

Van… Aki kíváncsi – olvassa el a könyvet. Megéri!

g.r.

HÚSZ ÉVE TÖRTÉNT: EGYESÜLT A KÉT NÉMETORSZÁG

Az NDK-sport diadalmas korszaka

A huszonegyedik század története úgy kezdődött és zajlik, mintha az azt megelőző ötven esztendő rendhagyó, különleges német viszonyai nem is léteztek volna. A mai nemzedéknek mi sem természetesebb, mint az egységes Németország léte – politikailag, gazdaságilag és persze sportértelemben is.

Az idősebbek emlékezetében azonban nagyon is elevenen él a két Németország egymás melletti, ám ideológiailag és politikailag egymással szembenálló, és ellentmondásokkal teli léte, feszültségekkel teli versengése a második világháborút követő évtizedekben. A győztes nagyhatalmak közti megállapodás értelmében a II. világháború után brit, francia és amerikai megszállási övezeteiből 1949-50-ben jött létre Nyugat-Németország, ugyanakkor a szovjet zónából a Német Demokratikus Köztársaság. Hosszas történelmi lecke helyett – benne a győztes nemzetek zónáival felosztott régi fővárosából lett Nyugat-Berlin, illetve ennek szovjet zónájához tartozó Kelet-Berlin, az NDK fővárosa közötti állandó bonyodalmak leírásával – itt most elegendő annyi, hogy a Szovjetunió felbomlásával, s vele a szocialista országok közösségének széthullásával 1989-90-ben egyebek között egyesülhetett végre a két német állam 1990 októberében.

A Szovjetunió hatása és ellenőrzése alatt élő szocialista kelet-németek mintegy 110 ezer négyzetkilométernyi területen, 16 milliós népességgel indultak neki a végül több, mint negyven évet felölelő önálló államként megtett sajátos történelmi kitérőjüknek.

Az NDK-ról manapság többnyire a sokat emlegetett Stasi, a titkosszolgálat ügyei révén hallunk, a Berlini-fal építése, fenntartása, majd lebontása révén, azután a szinte egyedülálló sportdiadalaikról, s főként az ezek kapcsán utólag kibontakozott dopping-botrányok ürügyén. Sokan hajlamosak az általánosításra, s a kétes teljesítményfokozást tudományos szintre emelő sportrendszert egészében elítélni. Ez azonban egyáltalán nem lenne helytálló, igazságos, mert tény, hogy a Német Demokratikus Köztársaság sportfelépítménye számos tekintetben elismerésre méltó, sőt mondhatni, bizonyos tekintetben korát megelőzően fejlett volt, számos ország nem csak megirigyelhetné vívmányait ma is, az eredményeket nem is említve.

A német újra egyesítés alkalmát nem ócsárolásra, érdemtelen és immár amúgy is felesleges bírálatra, a botrányok gumicsontjain való rágódásra kívánjuk felhasználni, hanem okulásunkra. Sporttörténeti helyzetünk, jelenlegi állapotaink is ezt indokolják, mert az, ami nálunk, a magyar sport és testkultúra térségeiben az elmúlt ugyancsak húsz év alatt történt, nos, az mindennek nevezhető, csak követendő példának nem.

Elöljáróban annyit, hogy a sport és testkultúra állami védelmének, patronálásának, következetes anyagi és erkölcsi támogatásának lehettek és voltak is kifejezetten politikai, ideológia okai. Tudjuk, a második világháborút követően, egészen 1990-ig így alakult ez a mi esetünkben is.

Az eredményeket igen, a vitatható indító okokat ellenben nem igazán érdemes elemezni. Tény, az NDK esetében a szocializmus építése és a nyugati kapitalista világrenddel szembeni társadalmi felsőbbrendűség igazolása mellett – egyáltalán nem mellékesen, sőt nagyon is tudatosan – a sport világraszóló sikereit az egyik leghatásosabb eszközként tartotta számon az új német állam vezetése az ország nemzetközi ismertségének, elismertségének és népszerűsítésének, tehát a kapcsolatok megteremtésének és fejlesztésének lehetőségei között. Ráadásul a nyugat-németekkel folytatott állandó rivalizálást is ösztönzőként alkalmazta, a nemzeti presztízs emelésére, a hazafias érzések táplálására.

Ez az értelmezés fegyelmezett következetességgel jutott érvényre főként az 1960-as évektől kezdődően, s akadt ennek figyelemreméltó személyes oka és garanciája is. A fő irányok őrzésében nem, a részletekben azonban érzékelhető volt bizonyos különbség. A korszakra három meghatározó politikai vezér tevékenysége nyomta rá a bélyegét: Walter Ulbricht (1960-1973), Willi Stoph (1973-76) és Erich Honecker (1976-89). A sport irányítása mindvégig egyetlen markáns kézben maradt, Manfred Ewaldéban, akit 1961-től mindvégig a kormánykeréknél találhattunk.

Mostanában heves viták alakultak ki nálunk is az alkotmánybíróságról és magának az alkotmánynak a módosításáról is. A jogállamiság garanciáit biztosító dokumentum az egyik legfontosabb az államok működése és működtetése szempontjából. Követendő, mérvadó, betartandó.

A sportoláshoz fűződő állampolgári jog a mi esetünkben meglehetősen későn, a rendszerváltást követően került be az alkotmányba 1990-ben Dr. Török Ferenc öttusa olimpiai bajnokunk (egyéni 1964 Tokió), országgyűlési képviselőnk előterjesztése alapján.

Ennek ismeretében értékelhetjük igazán, hogy az NDK alkotmánya három külön paragrafust is szentelt a kérdésnek – anno, már a hatvanas években.

A 18. paragrafus kimondja: „A testnevelés és a sport a kultúra elemi része, s valamennyi állampolgár számára elengedhetetlen hozzájárulás a szellemi és fizikai fejlődéshez."

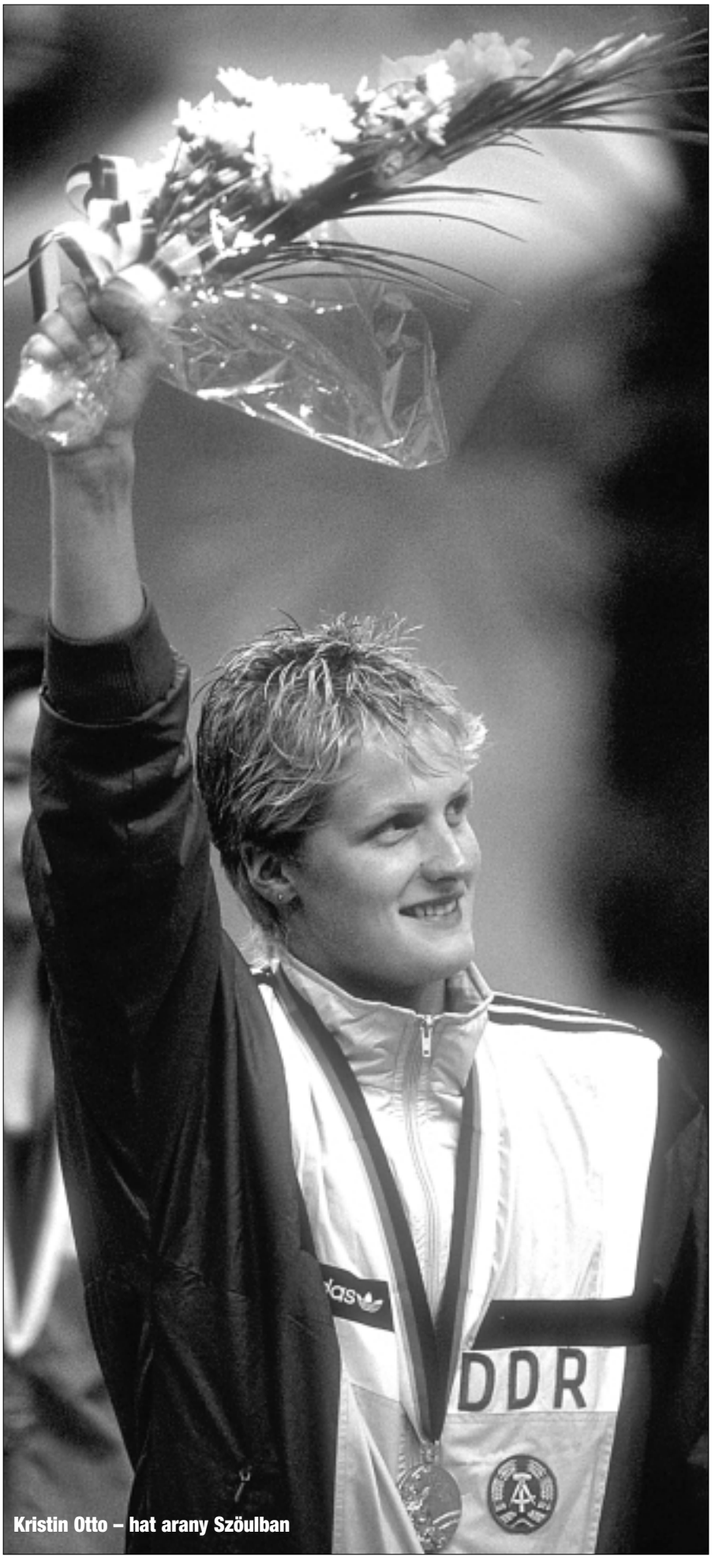
A 26. paragrafus: „A művészet, a kultúra, a sport és a túrizmus – mind fontos része a tudományos és technikai forradalomnak, s hozzájárulnak a személyiség fejlődéséhez."

A 34. paragrafus: „Minden állampolgárnak joga van a sportoláshoz és a testneveléshez."

Az NDK államtanácsa, képviselőháza 1968-ban az alábbiakat deklarálta: „Az Német Demokratikus Köztársaságban a szocializmus programja teljes összhangban van a dolgozók és az ifjúság érdekeivel. Ez teszi lehetővé, hogy új, szocialista módon elégítsük ki állampolgáraink vágyait a testnevelésben és a sportban – egész népünk hasznára."

Ilyen alapokra és biztosítékokra épült az NDK sportélete, amelynek tudományos szellemi műhelyéül fejlesztették egyre magasabb szintre a Lipcsei Testnevelési Főiskolát.

Kutas István kezdeményezésére Magyarországon 1963-ban alapították a Központi Sportiskolát, hármas céllal: 1. Biztosítson minőségi közvetlen utánpótlást a válogatottak számára a kijelölt sportágakban. 2. Kutasson, kísérletezzen ki új kiválasztási és fejlesztési módszereket. 3. Szolgáltasson közvetlen és követhető mintát a hazai sportegyesületek utánpótlás-nevelése számára. Hasonló elvek alapján működött, de sokkal szélesebb skálán az NDK utánpótlás-nevelési rendszere, amelynek pontos leírása 1972-ben jelent meg a francia Le Nouvel Observatour hasábjain, amely az iskolai testnevelés kapcsán nyomatékosan kiemelte, hogy a kelet-német gyerekek számára a testnevelés heti négy-hat órás kötelező tantárgy volt. Ezt éppen olyan komolyan oktatták, értékelték, osztá-



Kristin Otto – hat arany Szöulban

lyozták, mint a matematikát, vagy a földrajzot, s ilyen bázisra nem lehetett nehéz egyrészt egy fejlett korcsoportos rendszert építeni számos sportágban, másfelől reá helyezni a felsőfokú tanintézetek, a főiskolák és egyetemek sportját.

Mielőtt a világsikereket arató elitről szólnánk, még két további pozitív tényezőről essen szó. A mai magyar valóság számbavételével – egyetlen olimpiai előírásnak megfelelő létesítménnyel nem dicsekedhetünk – különösen bántó lehet a hajdani NDK pazar ellátottsága ezen a téren. A Magyarországnál alig csak nagyobb NDK-ban 1969-ben már 31.500 sportközpont üzemelt. Bele értendő ebbe a számba 350 stadion, 650 uszoda, 800 sportpálya, 7000 sportági specializált edzésközpont.

Ezekben gondosan felépített és megszervezett programok keretei között lehetőséget kaptak a rendszeres egészséges mozgásra, sportolásra a felnőtt és időskorú lakosság tagjai. Ennek illusztrálására elegendő egyetlen adat: a lakosság 75-80 százaléka valamilyen sportszervezet tagjaként vett részt a „Sports for all" tevékenységben. A fegyveres testületek testi-fizikai fejlesztése prioritást élvezett, s klubjaik vezető szerepet játszottak a nemzeti bajnokságokban.

A nemzetközi sport színpadán egyenesen elképesztő a kelet-németek teljesítménye. Alighanem a leggyakorlatiasabb és legszemléletesebb, ha sűrítve ezt a nyári olimpiák tükrében vizsgáljuk. Elöljáróban ehhez a témához tudni kell, hogy a NOB következetesen törekedett a nyugat- és kelet-német közös csapat szerepeltetésére, s ez így is történt 1956-ban, amikor az egyesített német küldöttség a nem hivatalos pontversenyben a 7. helyen végzett Melbourne-ben, azután Rómában 1960-ben a 4., s Tokióban 1964-ban ugyancsak a 4. helyen. A továbbiakban az NDK önálló, független küldöttséggel vett részt az ötkarikás játékokon, méghozzá az alábbi eredménnyel: 1968, Mexikóváros – 5. hely (NSZK – 8.), 1972, München – 3. (NSZK – 4). 1976, Montreal – 2. (NSZK – 4), 1980, Moszkva –2. (az NSZK bojkottált), 1984, Los Angeles – az NDK bojkottált (NSZK- 3). 1988, Szöul – 2. (NSZK – 5). Ezzel búcsúzott – akkor még nem sejthették – örökre az NDK küldöttség az olimpiától.

A sportvilág sokszor megcsodált csillagai viselték az NDK égszínkék mezét, egyenruháját, s páratlan teljesítményeikkel írták be nevüket az olimpiák aranykönyvébe. Puszta felsorolásuk is külön terjedelmes cikket igényelne, mutatóként így csupán – minden különösebb

rendszer nélkül említsünk néhányat közülük. Hallatlan népszerűségnek örvendett Gustav Adolf Shur, a legyőzhetetlen országúti kerékpáros legenda. 1955 és 1959 között ő nyerte az akkori idők nagy európai versenyét, a Béke-versenyt, 1958-ban és 59-ben világbajnoki aranyat. Óriási tisztelet övezte Nyugat-Németországban is, s jellemző, hogy a két ország egyesítését követően országgyűlési képviselő lett, a Bundestag tagjának választották, s dolgozott ekként 1998-2002-között. Említhetjük a világszerte népszerű szépséges műkorcsolyázó világ- és olimpiai bajnok Katerina Wittet, az atléták sorában Marita Koch, Heike Drechsler, Waldemar Cierpinski nevét, és persze elmaradhatatlanul az úszó nagyságokét: Kristin Ottoét, aki hat aranyérmet nyert Szöulban (lásd a képen). A később elvált sztár házaspárét, a négyszeres olimpiai bajnok Roland Matthesét és Kornélia Enderét. A montreali játékok aranylánya, négy első helyet szerzett.

S itt álljunk meg, mert nem mehetünk tovább a megalapozott gyanakvás és a doppingtörténések miatt. Montrealban, hogy mást ne mondjunk például, az úszók programja 13 hölgy számot tartalmazott, s ebből 11-et NDK-s sportolók nyertek. Ezt már nehezen lehetett természetszerűnek elképzelni, teljesítményfokozó szerek segítsége nélkül. Akkor azonban a kimutatásukra szolgáló módszerek eléggé kezdetlegeseknek bizonyultak.

Az 1990-es egyesítést követően, a Stasi akták aprólékos vizsgálata azután pontos képet adott az államilag elrendelt és foganatosított dopping-rendszer működéséről, a közreműködő állami sportvezetőkről, edzőkről, versenyzőkről, nem is beszélve azokról a kárvallottakról, akik örök életükre súlyos károsodást szenvedtek, mindenekelőtt a gyengébb nem körében.

Mivel Montreált idéztük, utaljunk Gary Brucra, e sorok írójának kanadai barátjára, a Waterloo egyetem (Ontario) történész professzorára, aki már annak idején, míg a szerző Kanadában dolgozott, gyakran érdeklődött NDK-s tapasztalataimról (a szocialista országok úszószövetségeinek főtitkári értekezletén Varsóban miként „állapodtunk meg" 1972-ben, egyébként szovjet javaslatra, az NDK-s Zorowka úr beszavazására a IWPC-be a Nemzetközi Vízilabda Technikai Bizottságába, például). Nos, Gary Bruce-t sok minden érdekelte, a nagy változások után hónapokat töltött Berlinben a titkos akták bűvöletében, s az 1976. évi játékok részleteit taglaló Stasi jelentésekből kiderítette példának okáért, hogy a játékok végeztével 8-10 bőröndnyi fel nem használt gyógyszert és egyéb kelléket ürítettek ki a Szent Lőrinc csatornába, ahol persze, nyomuk veszett. Nem mellékesen, ezen a kanadai olimpián az NDK küldöttséget 511 fő alkotta. Közülük nem kevesebb, mint 67 Stasi ügynök is volt egyben.

Az NDK-nak vége, soha nem támad fel, történetére pont került. De az eseményekben ilyen-olyan szerepet játszók jelentős része él és természetesen emlékezik.

Meg hát vannak a hatóságok, amelyek hivatalból „emlékeztetnek" – és számon kérnek.

Tudunk bíróság előtt tetteikért felelő orvosokról, sportvezetőkről, edzőkről. Hogy mást ne mondjunk, az említett elsőszámú sportvezért, Manfréd Ewaldot 2000-ben állították bíróság elé és – elég kíméletesen – 22 havi felfüggesztett börtönre ítélték. Thomas Köhler, a szánkózás hajdani többszörös olimpiai aranyérmese (1964, Innsbruck, egyesben, 1968 Grenoble, kettesben, 1962 és 1967 világbajnoka ugyancsak egyesben) a közelmúltban, szeptemberben kiadott könyvében – Az érem két oldala (lásd képünkön) – a következőkről számolt be: „Ha azt akartuk, hogy az NDK folyamatosan sikerrel szerepeljen a nemzetközi sportéletben, akkor nem volt más választásunk, mint engedélyezni a doppingszerek használatát." Sorai szerint az egyesülést megelőző esztendőben, 1989-ben mintegy kilencven „szakorvos" munkálkodott a különböző keletnémet sportegyesületek kerete között, s ezeken kívül számos országos sportági szakszövetség is alkalmazott specialistákat, valamint a már említett Lipcsei Testnevelési Főiskolán és a kreischai laboratóriumban is találhattunk sportorvosi kutatókat. Tény, hogy számos tehetség ennek köszönhetően korát megelőző csodálatos eredményekkel rukkolhatott ki. Legendás példa a csodafutó hölgy, Marita Koch: a 400 m síkfutásban elért világrekordja – 47.60 – ma is él, 25 évvel a nagy futás után.

A kilencvenes években, amikor lehullott a lepel a sportüzelmekről, számos volt NDK-beli sportvezetőt, orvost,

edzőt idézek bíróság elé a vezér, Manfred Ewald mellett. Többségüket pénzbüntetéssel sújtották, illetve hosszabbrövidebb ideig tartó felfüggesztett szabadságvesztésre. Jelentős a száma azoknak, akik a bírósági hercehurca elől külföldre távoztak, s folytatták edzői karrierjüket Ausztráliában, Kínában, Afrika és Ázsia különböző országaiban.

A húszéves jubileumot azonban nem ennek a jegyében óhajtjuk zárni. Inkább azzal, hogy ugyan számos tekintetben jogos kritikával illethetjük az NDK sportját, vagy inkább a vezetését, de bizony sok mindent hagytak hátra, amiből sürgető okunk lenne meríteni. Ilyen az állami felelősségvállalás, a lakosság teljes spektruma számára biztosított, az egészséges életmódot ösztönző és kínáló lehetőségek gondos tervezése és gyakorlati kiaknázása, azután az olimpiai feladatok kiemelt kezelése, a korszerű korcsoportos, illetve utánpótlás-nevelési rendszer működtetése, a létesítmény ellátottság, és általában a kifogástalan szervezettség.

Gallov Rezső

Új MET tagok

Bálint Béla József	atlétika	Budapest
Sigmond András	vitorla	Aszófő
Eszes Tamás	vitorla	Balatonalmádi
Mesterházy Roland	tanuló	Budapest
Szőkéné Cs. Judit	úszás	Békéscsaba
Dr. Lénárt Ágota	sportlövészet	Budapest
Széles József	birkózás	Budapest
Róth Kálmán	kézilabda	Győrújbarát
Bakosné Valkai Márta	karate	Dunavarsány

Ezüstök után világbajnoki arany a lovon

BERKI KRISZTIÁN ÉS KOVÁCS ISTVÁN A KÖZÖSEN MEGTETT ÚTRÓL

Nyolc évet kellett arra várni, hogy a magyar tornasportnak újból világbajnoka legyen: Csollány Szilveszter 2002-es gyűrűsikere után Berki Krisztián a lólengés eredményhirdetésekor állhatott fel a vb-dobogó tetejére. Az UTE négyszeres Európa-bajnoka és kétszeres vb-ezüstérmese október végén Rotterdamban lett a világ legjobbja, ugyanott, ahol 1987-ben Borkai Zsolt szerzett lovon vb-aranyat.

Azt gondolnánk, hogy a világbajnoki győzelem után egy sportoló életében jön a megérdemelt pihenés, ám Berki Krisztián esetében nem így történt. A 25 éves tornász Rotterdam után két világkupa-versenyen, Eszéken és Stuttgartban is elindult és győzött, beszélgetésünk idején, november derekán pedig a Tornacsarnokban újabb vk-állomásra, éppen Glasgowra készült. (Ezen november 20-án a brit Louis Smith mögött a második helyen végzett, s ezzel bebiztosította végleges összesített győzelmét a 2010 évi világkupa-versenyen. A szerk.)

Amíg Krisztián „lovazott", edzőjével, Kovács Istvánnal – aki fél szemmel azért a tanítványt figyelte – elevenítettük fel az eddigi legnagyobb sikerig vezető utat, a közösen megélt örömöket és bánatokat.

Ilyen tanítványt kívánok mindenkinek

Megtudom, hogy a Nagykörösről származó Kovács István 18 éves kora óta edzősködik, dolgozott az Egyesült Izzónál, a Tungsramnál, a Bp. Honvédnál, majd 1988-ban Görögországba szerződött. Hazatérte után, 1993-ban a KSI-be került, ott találkozott először Berki Krisztiánnal.

„A KSI-ben kiscsoporttal foglalkoztam, közben jártam az óvodákat, kerestem a tehetségeket. Több mint háromszáz gyereket láttam, idehoztam például Kasza Robit is, aki az óta öttusában ér el sikereket. Akkoriban Krisztián már itt sertepertélt a teremben, s az ő csoportja is hozzám került. A népes társaságból kitűnt, elegáns, fegyelmezett gyerek volt, mind a hat szerhez „értett", 14-15 éves korában például nyújtón nemzetközi versenyt nyert Svájcban, vagyis még nem lehetett látni, hogy lovon mekkora tehetség. Egyszer talajon megsérült a lába, megoperálták, ám hogy ne hagyjon ki sok időt, de ugyanakkor kíméljük is a lábát, elkezdett lovazni, hiszen ez a szer, ugye, nem terheli annyira a lábat, mint a talaj."

Edző és tanítvány életében az új időszámítás a 2002-es debreceni világbajnoksággal kezdődött, ahol – bár a Csollány-arany volt a szenzáció – egy 17 éves nyurga fiatalember, bizonyos Berki Krisztián azzal hívta fel magára a figyelmet, hogy a lólengés elődöntőjében (akkor még volt ilyen) mindössze 12 ezreddel maradt le a fináléról.

„A debreceni világbajnokságtól nevezhetjük Krisztiánt egy-szeres tornásznak, és lovon jöttek is az eredmények. Tudja, mire vagyok még büszke a sikerek mellett? Hogy Krisztiánnak nemcsak az edzője, hanem a nevelőedzője is én vagyok. Tornában ugyanis ritkaság, hogy egy edző kiskorától végigvigyen egy versenyzőt. Igaz, itt is vannak kivételek, például Magyar Zoli is végig Vígh Lászlóval dolgozott, de nem ez a jellemző. Szóval, mi már 17 éve boldogítjuk egymást, megtalálta zsák a foltját. A siker egyik feltétele az, hogy egyezzen két ember, és én nem is emlékszem nagyobb konfliktusra köztünk. Persze, nálunk is voltak kisebb döccenők, Krisztián ifi korában az is előfordult, hogy abba akarta hagyni a tornát, mert olyan kemény volt az edzés, de éles, nagy vita sosem alakult ki. Csak dicsérni tudom őt, nagyon jó képességű versenyző, elfogadja az edzői utasításokat. Maximálisan megbízik bennem, nem vonja kétségbe, hogy jó-e amit mondok, és szerintem csak így lehet dolgozni. Jó lelkű, jó szándékú ember. Sosem szidtam, ha rontott, jó idegzetű versenyző, ezért juthatott el idáig. Mindenkinek ilyen tanítványt kívánok."

Persze, kettejük életében is voltak nehéz napok, amiket le kellett győzniük, még akkor is, ha nem ők tehettek a „pofonról". A nemzetközi szövetség nem átgondolt olimpiai kvalifikációs rendszere miatt a vb-ezüstérmes Krisztián nem lehetett ott Pekingben, mert csak az aranyérem jelentett olimpiai részvételt.

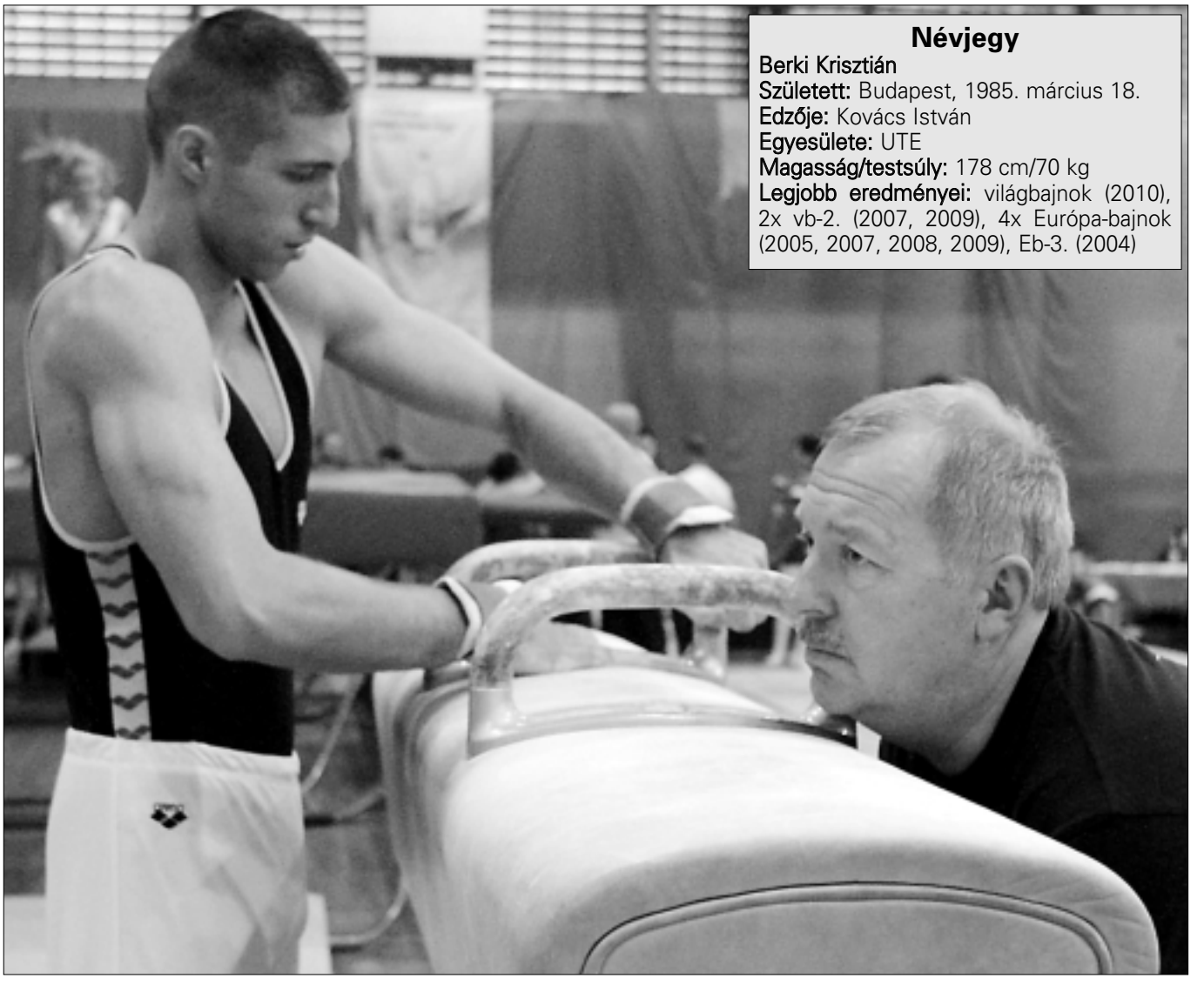
„Peking szörnyű volt! Krisztiánnak ott lett volna a helye az olimpián! Lehet, hogy furcsán hangzik, amit mondok, de mi nem nyerni megyünk egy versenyre… Van egy gyakorlatunk, amit Krisztiánnak meg kell csinálnia, a többi már a pontozókon múlik. Ha Krisztián megcsinálja a gyakorlatot, egy rossz szót sem szólok, bármi is az eredmény, és ő is elégedett lehet. Be kell kerülni a finálába, és ami ott történik, már hab a tortán. Sosem azt mondom neki, hogy nyerni kell, de általában nyer, csak azt, hogy csinálja meg a gyakorlatát, amit edzésen tud. A stuttgarti vb ezüstérme megfosztott minket Pekingtől. Igazságtalannak véltük a helyzetet, de eszünkbe sem jutott feladni. Rá egy hónapra már versenyen indult, nem engedtük meg egymásnak, hogy összezuhanjunk, már a következő olimpiára gondoltunk. Egy sportoló életében az a csúcs, és Krisztiánnak ott a helye. Pekingben nem a legjobbak voltak ott, az ezüstérmest például mindig legyőzte Krisztián, és ez volt az igazán fájó. Nem rajtunk múlt, hanem a rossz kvalifikációs szisztémán. Az illetékesek beláthatták, hogy hibáztak, mert a londoni részvételhez már nem feltétel az aranyérem."

Beszélgetünk a jövőről is, és közben kiderül: nincs megállás. A glasgow-i világkupa után, december elején japán meghívásnak tesznek eleget, pihenésre csak a karácsonyi ünnepek alatt lesz idő, mert aztán kezdődik a felkészülés az olimpiai kvalifikációs vb-re.

„Jövő októberben Tokióban rendezik a világbajnokságot, ott dől el minden, ezért az a fő versenyünk. Hogy a berlini Európa-bajnokságon indul-e majd Krisztián, az a felkészültségétől függ. Az olimpia a cél, ennek rendelünk alá mindent. Az új kvalifikációs rendszer szerint a lólengés mellett még két szeren kell bizonyítania, a nyújtót és az ugrást választottuk. Remélem, az újabb felkészülést nem zavarja meg semmi, nyugodt körülmények között tudunk edzeni".

Utóbbi mondatokkal arra utalt a Mester, hogy az idei Eb a méltatlan körülmények miatt „úszott el". Krisztián és társai fűtetlen, hideg teremben készültek – előfordult, hogy vívóverseny is akadályozta az edzéseiket —, a mínuszokban sem lehetett leállni, és Krisztián csuklója megsérült. Nem csoda, hogy a négyszeres Európa-bajnok Birminghamben nem tudott döntőbe jutni. Kovács István nem panaszkodik, tényként említi mindezt. Azt azért búcsúzóul hozzáteszi:

„Amatőr körülmények között készülünk profik ellen, ezért is nagy szó Krisztián világbajnoki címe, és a csapat vb-szereplése is."



Névjegy
Berki Krisztián
Született: Budapest, 1985. március 18.
Edzője: Kovács István
Egyesülete: UTE
Magasság/testsúly: 178 cm/70 kg
Legjobb eredményei: világbajnok (2010), 2x vb-2. (2007, 2009), 4x Európa-bajnok (2005, 2007, 2008, 2009), Eb-3. (2004)

Apa-fia kapcsolatban élünk

Krisztián végez a délelőtti edzéssel, lehuppan mellém beszélgetni – aztán délután majd jöhet az újabb adag.

– Azt hittem, a világbajnokság után pihenni fogsz, közben meg újabb versenyeken indulsz. Eszéken és Stuttgartban nyertél, Glasgowban feltétlenül ott kell lenned? Bírod még, nem vagy fáradt?

– Tavaly után az idén is el akarom nyerni a világranglista első helyét, ezért megyek Glasgow-ba. Ott is győzni akarok, bár lehet, nem is kell okvetlenül aranyérem a világranglista-győzelemhez, nem számoltam utána. Hogy bírom-e még? Van, amikor nagyon fáradt vagyok. Ez nem is testi fáradtság, hanem pszichés. Úgy érzem, kezdek lemerülni, és ennek nálam az a jele, hogy rengeteget alszom, és már nem mennek olyan könnyen az edzések. Glasgow után Japán következik, amit nagyon várok! 2007-ben a vb-ezüst után hívtak meg először erre a felejthetetlen versenyre, vagyis a mostani a negyedik meghívásom. Eddig két arany- és egy bronzérmet nyertem, ami azért nem rossz… Japán mindig magával ragad: az emberek viselkedése lenyűgöző, és a versenyt is szuperül rendezik meg, mindig meghívják a vb-érmeseket, úgyhogy veretes mezőny jön össze.

– És te most már világbajnokként leszel jelen.

– Ezt még mindig nem akarom elhinni, pontosabban napról napra tudatosodik bennem, hogy győztem. Amikor újságírókkal beszélgetek, kénytelen vagyok felfogni, hogy világbajnok vagyok, hiszen erről kérdeznek. Eszembe jut az eredményhirdetés, a magyar himnusz, ami nekem szólt. Olyan érzés volt, mint a 2005-ös debreceni Eb, amikor hazai a közönség előtt nyertem, és a nézők énekelték nekem a himnuszt. (A nemzetközi szövetség szabályai szerint csak a himnusz rövid változatát lehetett lejátszani, ám a közönség végigénekelte, mert azt nem tiltották a szabályok – a szerző). Rotterdam óta úgy érzem, hogy a versenyeken is máshogy fogadnak, jobban tisztelnek, a szólításnál is bemondják, hogy világbajnok vagyok. Érdekes, erre eddig nem figyeltem, most már igen, és jó érzés. Szinte hihetetlen, hogy még mindig tart a sikerszéria, a vb óta is nyerek, remélem, jövőre sem szakad meg.

– Gondolom, néhányszor megnézted már az aranyérmes gyakorlatod felvételét. Milyen érzés volt látni a világbajnokot?

– Hú, amikor nézem, jobban izgulok, mint a világbajnokságon, izzad a tenyerem. Tudom, hogy nem rontottam, mégis izgulok. Eleinte belegondoltam egy-egy nehezebb résznél, mi lett volna, ha… De aztán elhessegetem magamtól ezeket a gondolatokat, nem szabad azon töprengeni, mi lett volna, ha hibázok.

– Mondtad, hogy sportolóként nőtt az ázsiód. És a magánéletben, mondjuk, felismernek már az utcán?

– Hadd mondjam el, milyen sok sms-t és gratuláló, köszönő telefont kaptam. Rotterdamban is voltak magyar szurkolóim. Az is nagyon meghatóvolt, hogy a reptérre kijöttek elém a pici újpesti tornászok. Ez mind-mind feltölt energiával. Volt, hogy egyik in-

terjúról taxival mentem a másikra, és a taxis bácsi felismert, gratulált.Elmondhatatlan érzés, és fontos tudni, hogy ennyi embernek szereztem örömöt.

– Jövőre új feladatok várnak, nem csak kedvenc szereden, hanem nyújtón és ugrásban is el kell érned egy bizonyos szintet, hogy kijuss Londonba. Rendben van a csuklód, bírni fogja a három szert?

– Valóban nem lesz egyszerű, hogy egy helyett ezen túl három szerre kell figyelnem, de meg kell tudnom csinálni. Valójában már januártól foglalkozom ezekkel a szerekkel is, de az igazi munka ezután következik. Szerencsére a múltból megvannak az alapjaim, de így is furcsa váltás, új helyzet lesz például, hogy mivel eddig a lábam nem használtam, az ugráshoz most meg kell erősítenem. A kezemet az ugrás és a nyújtó nem terheli annyira, mint például a gyűrű terhelné, ezért is választottuk ezeket. Az is kedvező, hogy a csapat is kijutott a kvalifikációs vb-re, úgyhogy nem leszek majd egyedül a porondon. És persze a mindennapjaimban, az edzéseken addig is velem lesz Kokó bácsi, akivel szinte apafiú kapcsolat alakult ki.

– Hogyan emlékszel vissza a találkozásotokra?

– 1989 közepe táján kezdtem a tornát, és amikor Kokó bácsihoz kerültem, harmincketten voltunk a csoportban. Mára csak én maradtam a tornában, igaz, voltak, akik sérülés miatt hagyták abba. Mi még gyűrjük egymást, kicsi zördülések vannak ugyan köztünk, de ezek sohasem személyre szólók. Az évek során teljesen összenőttünk, egy pillantásból leméri, hogy milyen napom van, de én is felismerek rajta minden érzelmet. Próbál burkot vonni körém, hogy csak a tornával kelljen foglalkoznom. Azt hiszem, ahogy idősödtem, egyre kevesebbet kellett noszogatnia, mára már megértem a feladatra.

– A világbajnoki aranyérem nagyon szép ajándék mindkettőtök számára, de mi lenne az, amit még szívesen odaraknál a karácsonyfa alá?

– Nagyon jó lenne, ha nyerni tudnék az újságírók Év sportolója választásán. Tavaly Eb-t és universiadét nyertem, vb-ezüstérmes lettem, mégis csak ötödiknek rangsoroltak. Ám a legjobban az fájt, hogy míg a negyedik helyezettet meghívták a díjkiosztó gálára, engem nem. Pedig lassan egy évtizede a sportág élmezőnyében vagyok, hozom az eredményeket. Szóval, jó lenne, ha nyernék a szavazáson, de legalább hívjanak meg, és ezzel ismerjék el a sportágat, az eredményeimet.

Füredi Marianne

Könyvismertető

Bicskei Bertalan: Kapusok Könyve

A közelmúltban jelent meg, máris sikeres és keresett sportkönyvet mondhat magáénak a szerző, Bicskei Bertalan. Érthető ez három fő okból is. Az első a vonzó téma, azaz a tartalom, a második a kötet tetszetős kiállítása és a harmadik az író személye.

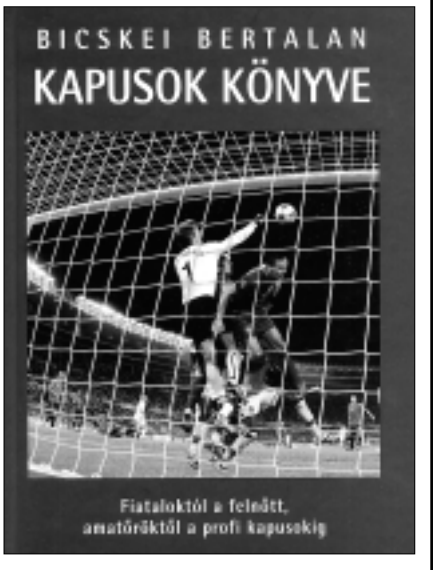
Kezdjük az utóbbival. Bicskei Bertalan aligha szorul részletes bemutatásra, főként nem a labdarúgó igazhívők számára. Maga is válogatott kapuvédő volt, aki a Ferencváros serdülő és ifjúsági csapatában cseperedett fel és sajátította el a cerberusok mesterségét. Még ifjúsági korban került a MOM akkor Budapest I-ben szereplő együtteséhez, ahol hétvégenként különleges kettős szerepben tűnt fel, szombatonként a felnőtt együttes kapuját védte, másnap meg az ifiben csatárként rugdosta a gólokat - vagy fordítva.

Veszprém, majd az NB I következett: egy évtizedik a Bp. Honvéd kapusa, majd pályafutását az MTK-ban fejezte be. Sokszoros utánpótlás, valamint olimpiai és B-válogatott lett, s két alkalommal meghívást kapott a magyar felnőtt válogatottba is. Mondhatni, „hivatalból" és gyakorlatból ismeri a mesterség minden csínját-bínját. A Magyar Testnevelési Főiskola szakedzői diplomáját 1974-ben szerezte meg, Kölnben a Sportfőiskola labdarúgó-tanári szakán pedig 1986-ban végzett. Németül és angolul is beszél.

Tíz éven keresztül utánpótlás edzőként tevékenykedett, 1977-től 1982-ig az MTK ifjúsági együttesét készítette fel, s a kezei alól, számosan kaptak hivatásos szerződést, illetve eljutottak a válogatottságig a későbbiekben.

A Magyar Labdarúgó Szövetség keretei között munkálkodott 1982-86 között, mint az ifjúsági válogatott szövetségi kapitánya. Sokak számára maradandó élményt jelentett, amikor a 18 éven aluli válogatottal 1984-ben kiemelkedő nemzetközi sikert ért el, Európa-bajnokságot nyert. Két évvel később a 21 évesekkel az Eb-én bronzérmet nyertek.

Pályafutása következő szakaszában itthon és külföldön is felnőtt együttesekkel dolgozott, nyert bajnokságokat és kupákat (Bp. Honvéd: 1987-89, MTK 1994-95), külföldön



megfordult Dél-Koreában, Svájcban. Hazatérte után 1966-ban a Győr szakmai igazgatója lett. Két hosszabb időszakban a magyar válogatott szakmai vezetője (1989-ben és 1998-2001 között, összesen 44 mérkőzésen). Maláj válogatottjának szövetségi kapitánya 2004-2006 között. Visszaérkezése után az MLSZ szakmai igazgatói posztját töltötte be 2006-2008 között. Vezetésével alakult meg a Magyar Labdarúgóedzők Testülete. A Mesteredzői Kollégium, valamint a Magyar Edzők Társasága elnökségének tagja. A Mesteredzői címet 1997-ban kapta meg. Jelenleg a libériai válogatott szövetségi kapitánya. Hiánypótló könyvet írt, korábban csupán egyetlen, immár harminc éve megjelent szakkönyv előzte meg sajátos műfajában, Hargitai György jóvoltából.

A Kapusok Könyve tetszetős, gazdagon illusztrált és rendkívül sokoldalú publikáció, a fiataloktól a felnőtt, az amatőröktől a profi kapusokig egyaránt szinte elengedhetetlen kellék a fejlődéshez. Főbb fejezetei jól érzékeltetik gazdag tartalmát: A kapusjáték története. A kapusjáték felépítése. A fiatal kapusok képzése és nevelése. A felnőtt kapusok edzése és versenyeztetése.

Külön említést érdemel a stílusa. Nem találhatunk felesleges leírásokat. A szerző stílusa egyszerű, tömör, könnyen érthető, s a kötet kivitelezése kifejezetten magas minőséget képvisel.

g.r.

Az energiaszolgáltató folyamatok részesedése az izomműködés közben

Szőts Gábor
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
E-mail: gabor@szots.hu

Ebben a tanulmányban szeretném bemutatni, milyen mértékben változott felfogásunk - a sporttudományos ismeretek fejlődésének következtében – arról, hogy az energiaszolgáltató folyamatok milyen arányban és mikor vesznek részt az izom működéséhez szükséges folyamatokban.

Mindenekelőtt fontosnak tartom néhány mondatban bemutatni, hogy a harántcsíkolt izomzat felépítésében milyen típusú rostok vesznek részt. Két alapvető típusról beszélhetünk: vannak, az úgynevezett lassú rostok, amelyek vérellátása és ezen keresztül oxigén tartalma lehetőséget biztosít, hogy ezekben a sejtekben a nagy energiát biztosító aerob folyamatok játszódjanak le, így lehetőség adódik arra, hogy a tápanyagok lebontása során a legoptimálisabban hasznosítsuk a táplálékban rejlő energiatartalmat. Ezekre a rostokra jellemző a mitokondriumok nagy száma – amelyek a sejtek „energia átalakító" alkotói. Ezek a rostok relatíve lassú összehúzódási sebességgel rendelkeznek, viszont az energiakinyerési ráta elérheti a maximumot. Ehhez a folyamathoz természetesen nagymértékben hozzájárul az oxidatív enzimek adaptációja is. Ezek az izomrostok anyagcseréjük oxidatív jellege révén főleg az állóképességi munkára képesek és csak kismértékben fáradékonyak. A másik rosttípus az úgynevezett gyors rost. Ezekre a sejtekre jellemző a gyors energianyerés lehetősége, azonban a kinyerhető energia mennyisége - főleg a lassú rostokkal összehasonlítva – relatíve csekély. Ezekre a rostokra a rossz vérellátás jellemző és így természetesen a relatív oxigénhiány révén döntően az anaerob folyamatok dominálnak. Jellemző még a tökéletlen lebontás révén a tejsav felszaporodása, ami később az izom összehúzódás akadálya lehet. Ezek az izomsejtek így főleg a nagy és robbanékony erőkifejtésre képesek, ellenben fáradékonyak. Szerencsére azonban létezik egy köztes rosttípus is, amely a fent részletezett két alapvető és anyagcseréjében is teljesen eltérő rostműködés előnyös tulajdonságait hordozza, vagyis a gyors és nagy energia biztosítása mellett kevésbé fáradékony. Az emberi szervezetben ezek a rosttípusok szerencsére keverten fordulnak elő és így egy izom működését az egyes rosttípusok aránya fogja megszabni.

Az egyes izomsejtekhez a tápanyagok különböző hordozómolekulák segítségével jutnak el, így a zsírok (trigliceridek) zsírsavak formájában albuminhoz kötve, míg a szénhidrátok glukóz formájában szintén fehérjék segítségével a GLUT 1, illetve a GLUT 4 révén. A szabályozásban hormonok játsszák a döntő szerepet, főleg a noradrenalin és az inzulin.

Az izomműködés energiaszolgáltató folyamataiban alapvetően három egymástól különböző folyamat vesz részt, beszélünk anaerob alaktacid (oxigén és tejsavképződés nélküli) folyamatról. Ilyenkor az energia a már meglévő energiában gazdag foszfátvegyületekből (ATP, ADP, kreatinfoszfát) származik. Az ebből a folyamatból származó energia mennyisége csekély, összesen pár másodpercnyi izom összehúzódáshoz biztosítja az energetikai hátteret.

A másik folyamat az úgynevezett anaerob laktacid energianyerés, ilyenkor szintén oxigén nélkül, de tejsav képződés mellett zajlik az energia kinyerése. Ebben a folyamatban az energia kinyerése főleg szénhidrátokból, glukózból és glikogénből lehetséges. Ezen folyamat révén valamennyivel több energia nyerhető ki, de ez is csak egy-két percre biztosítja az mozgáshoz szükséges energiát. A harmadik lehetőség az aerob folyamatok, ilyenkor oxigén jelenlétében történik a szénhidrátokból és a zsírokból, esetleg a fehérjékből való energia kinyerés. Ezek a folyamatok több órán keresztül is biztosíthatják az energetikai hátteret.

Régebben az 1960–as évek végén, 70-es évek elején úgy gondolták, hogy ezek a folyamatok egymástól függetlenül és egymás után kapcsolódnak be a sportmozgásokhoz szükséges energia biztosításába. Ehhez társult még az a feltevés, hogy az intenzív terheléskor az aerob lebontó folyamatok csak lassan lépnek be és alárendelt szerepet töltenek be.

Az a felfogás volt az uralkodó, hogy a tejsav nélküli folyamatok kb. 5-10 másodpercig képesek biztosítani az energiát és a kinyerés maximuma kb. két másodpercre tehető. A tejsavas lebontás révén (glikolízis) kinyerhető energia csúcspontját tíz másodperc környékére tették és feltételezték, hogy hozzávetőlegesen másfél percig biztosítható így az energia. Ezen folyamatokat követte volna az aerob lebontási mechanizmus, amikor döntően szénhidrátokból és zsírokból nyerhető ki az energia nagy része. A sportágak jellegéből adódóan természetesen eltérő mértékben. Ezeket a folyamatokat jól mutatja az 1. ábra.

1. ábra. Korábbi felfogás az energiaszolgáltató folyamatok részesedéséről a sportmozgások folyamán

Az újabb kutatások később rámutattak ezen felfogás elavultságára. **A három energiaszolgáltató folyamat a különböző típusú terheléseknél - intenzív, közepes és mérsékelt energiaigényű folyamatok - egyaránt részt vesz az energiaszolgáltatásban, időben nagyfokú átfedéssel.**

A **2. ábra** ezt a klasszikus elképzelést mutatja be. Az ábrán látható, hogy intenzitástól és a terhelés időtartalmától függően eltérő mértékben, de mindegyik folyamat szerepet játszik az energiaszolgáltatásban. Minél intenzívebb egy mozgás annál kisebb szerepe van az oxigén melletti folyamatoknak, és maximális intenzitásnál (ugrások, dobások stb.), amit persze csak nagyon rövid ideig tudunk végezni a tejsavas folyamatok is elenyésző szereppel bírnak és csak a már meglévő ATP, illetve ennek pótlásául a kreatinfoszfát segítségével végezhető. Ez fordítva is igaz, minél kevésbé intenzív egy sportmozgás annál inkább részesedik mindhárom folyamat a szükséges energia felszabadításában. Megfigyelhető még, hogy a glikolitikus, oxigén nélküli folyamatok csúcspontját 1 perc környékére tették, illetve 2-2,5 perc környékén vált át az anaerob folyamat döntően aerobbá. Amit még az ábrán érdemes megfigyelni, hogy a folyamatok nagymértékű átfedéssel vesznek részt az energiaszolgáltatásban, amint megkezdődik a terhelés már működésbe lép mind a glikolízis és kicsit később az aerob lebontás is. Az is kiderül ebből a klasszikus ábrából, hogy az aerob folyamatok csak egy hosszabb időtartamú és kevésbé intenzív terhelésnél játszanak jelentős szerepet.

A későbbiekben a vizsgálati eljárások, illetve a matematikai modellek, szimulációs eljárások kidolgozásával sikerült a valósághoz mind inkább közelítő eredményeket mérni. Ezek az eredmények nagymértékben megváltoztatták a sporttal ilyen összefüggésben dolgozó kutatók, oktatók eddigi felfogását, azonban a gyakorlati szakemberek, az edzők csak lassan ültetik át ezen eredményeket a gyakorlatba. Pedig az edzésmódszereknek nagymértékben hozzá kell idomulnia a sporttudomány legújabb vizsgálati eredményeihez. Aki előbb „kapcsol" ott gyorsabb lesz a fejlődés, aki viszont ragaszkodik a hagyományos elképzelésekhez természetes módon lemarad. Pedig az a véleményem, hogy **„az elmélet megfelelő ismerete nélkül nem tudunk helyes döntéseket hozni a gyakorlat számára"** egyre inkább beigazolódik.

A következőkben a vonatkozó szakirodalomból csak két klasszikus atlétikai sprint szám, a 200 m és a 400 m esetében mutatom be, hogy milyen mértékben változott a felfogás az aerob részesedés tekintetében 10 évre visszatekintve. A 200 m-es táv esetében van olyan szerző, aki régebben 8 %-ra tette az aerob részesedés arányát, míg 10 év múlva ez egyes mérések, a módszerek, a körülmények változásával a duplájára, 16 %-ra változott. A 400 m-es futás esetében van olyan szerző, aki 17 %-ra teszi az aerob energiaszolgáltatók részesedést, míg mások 10 évvel később 43 %-ra. Óriási a különbség, főleg ha ehhez igazítjuk, vagy ehhez még nem igazítjuk az edzések változó módszertanát. Ezek a felfogásbeli különbségek más sportágakban is megfigyelhetők. A kajak-kenu sportban a 200 m-es táv olimpiai részvétele kapcsán kezdték vizsgálni ezt a kérdést, és van olyan újabb mérés, amely több mint kétszeresére teszi egy vizsgálat alapján az aerob részesedés arányát a korábbi felfogáshoz képest.

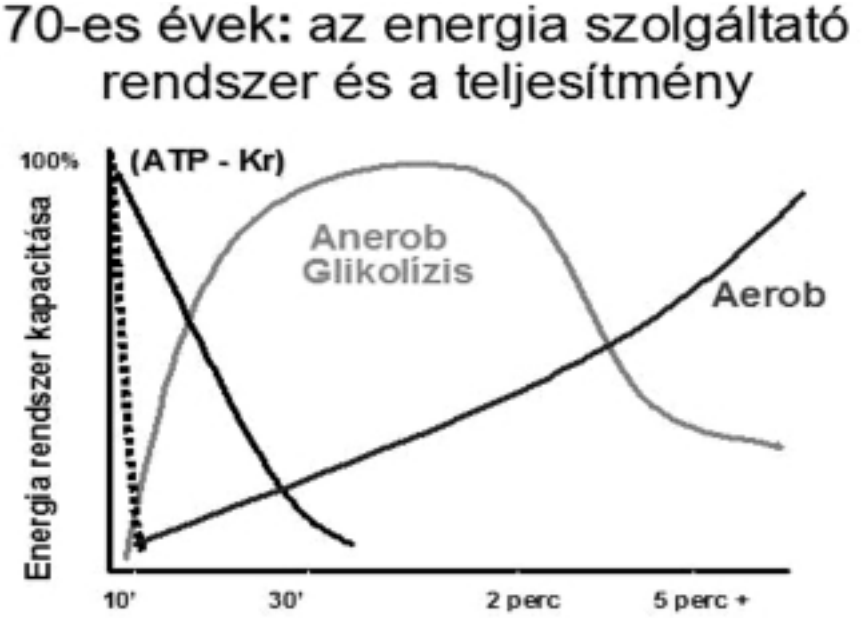
Ezekből az eredményekből kitűnik, hogy az eddig klasszikusnak tekintett ábrát **(2. ábra)** ma már túlhaladta az idő. Tekintettel arra, hogy **az aerob folyamatok sokkal korábban lépnek be és sokkal nagyobb mértékben vesznek részt a sportolók fizikai terhelés közbeni energiaszolgáltató folyamataiban.**

Az ábrán látható, hogy a glikolízis részvétele az energiaszolgáltatásból már a terhelés elején nagymértékben növekszik és csúcspontját korábban éri el, mint eddig feltételezték. Az aerob részesedés meredekebben nő, ami arra utal, hogy nagyobb a részesedése az eddigi feltételezésekkel szemben. Mind az anaerob alaktacid (ATP-PCr), mind a glikolízis görbéje kisebb mértékben és lassabban csökken, vagyis a hosszabb terhelés esetén is még részt vesznek az energiaszolgáltatásban. És amire érdemes még odafigyelni az, hogy az anaerob-aerob átmenet korábban következik be (kb. 75 mp) szemben az eddig feltételezettekkel.

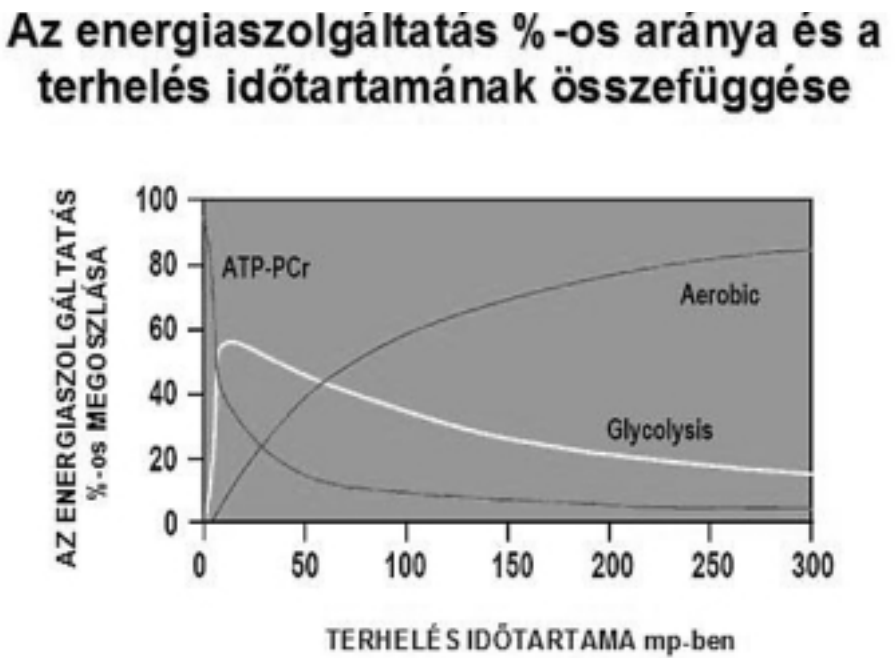
A **4. ábra** bemutatja, hogy a mérési eredmények milyen mértékben változnak annak függvényében, hogy ki milyen típusú edzettséggel rendelkezik. Milyen mértékű az oxigénfelvétel az eltérő energiaszolgáltató folyamatok esetében. Az ábrán megfigyelhető, hogy állóképességi edzettséggel rendelkező sportolók esetében az értékek mindig alacsonyabbak összehasonlítva az anaerob edzettséggel bíró sportolók értékeivel. Vagyis, mint az ábrából kiderül, az oxigénigény is ennek megfelelően nagyobb ezen sportolók esetében.

Az izom energiaszolgáltató tápanyagainak vizsgálatából kiderül, hogy az izom fő energiaforrásai az ATP mellett a szénhidrátok, a zsírok és ritkán a fehérjék. Megkülönböztetünk plazmaglukózt, izomglikogént, plazmazsírsavakat és izom triglicerideket. A terhelés intenzitása és időtartama nagymértékben befolyásolja az energiaszolgáltató anyagok fajtáját és arányát. Az alacsonyabb intenzitásnál (25%-os VO_2 max.) döntően a plazma zsírsavak oxidációja játssza a fő szerepet, az intenzitás növekedésével (65%-os VO_2 max.) nő a plazmaglikogén és a vércukor részesedése. A 85 %-os VO_2max. esetén viszont az energiaszolgáltatás

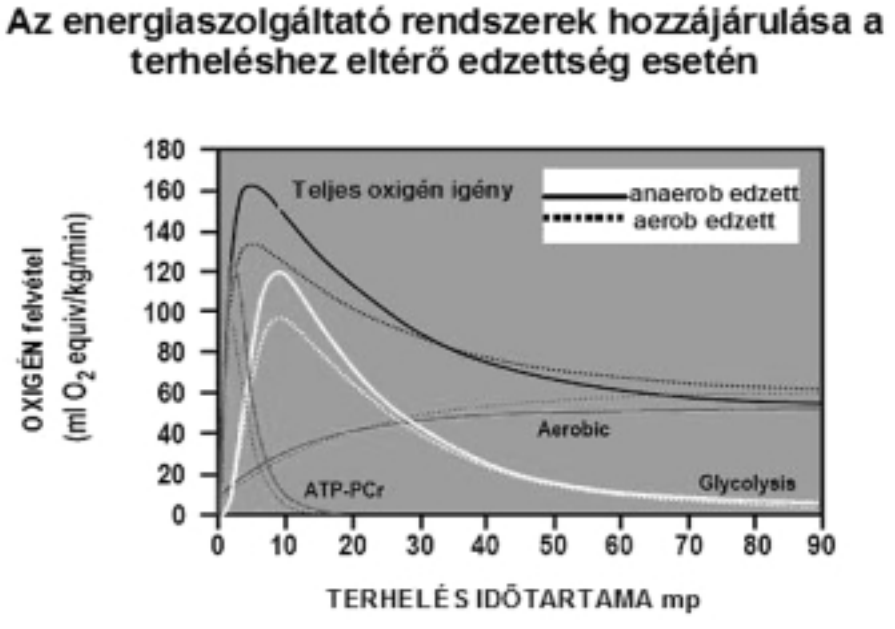
2. ábra. Az energiaszolgáltató folyamatok részesedése a terhelés intenzitása és időtartamának függvényében.



3. ábra. A mai, modern méréseknek megfelelő elképzelés az energiaszolgáltatók részesedéséről.



4. ábra Az oxigénfelvétel mértéke a különböző energianyerő folyamatok esetében eltérő edzettséggel rendelkező sportolók esetében



már nagymértékben eltolódik az izomglikogén irányába. Általában elmondható, hogy az intenzitás növekedésével (a maximális VO_2 55 %-75 %-a között) a zsírsavak oxidációja csökken és a szénhidrátoké nő.

Jelen tanulmányban arra szerettem volna felhívni a figyelmet, hogy a sporttudomány fejlődése, a vizsgálati lehetőségek javulása révén milyen mértékben változtatja meg az edzésmódszereket és vesz részt abban a szükségszerű szemléletváltásban, hogy minél inkább vegyük figyelembe az új kutatási eredményeket a sportolók felkészítésében.

Felhasznált irodalom

Achten J. et al.: Determination of the exercise intensity that elicits maximal fat oxidation. Med. Sci. Sports Exerc. 34 (1) 2002, p.92-97

Duffield R. et al.: Energy system contribution to 400 m and 800 m track running.

Journal of Sports Sciences 23 (3) 2005, p.299-307

Gastin PB: Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise.

Review Artical, Sports Medicine, 31(10) 2001 p.725-741

MET elnökség – 2010-2014

A november 25-26-án a Semmelweis Egyeteme Testnevelési és Sporttudományos karán, a TF aulájában rendezett IV. Országos Edző Kongresszus második napjának programját követően tartotta tisztújító közgyűlését a Magyar Edzők Társasága. A szervezet négyéves tevékenységét előbb dr. Ormai László elnök értékelte, majd négyéves mandátuma lejártával – az elnökséggel együtt – lemondott.

A jelölő bizottság jelentése és javaslattétele után a közgyűlés – új jelöléseket is figyelembe véve – szavazás útján alakította ki a 2010-2014 közötti négyéves mandátummal rendelkező új elnökséget. Ennek „vezérkarában" nem történt változás, a régi-új elnök, dr. Ormai László kapott bizalmat, aki a kezdetek, 1993 óta áll a testület kormányrúdjánál, s egyöntetű elismeréssel végzi a poszttal járó munkát. A két alelnöki pozíciót szintén változatlanul ugyanazon személyek töltik be, akik a mögöttünk hagyott négy esztendőben is. Azaz Molnár Zoltán (a Magyar Olimpiai Bizottság főtitkára) és a Magyar Úszó Szövetség szövetségi kapitánya, a neves edző, Kiss László. A 11-es létszámú elnökség további nyolc tagja közül négyen újak: Pesuth Rita, gyógytestnevelő, úszóedző, volt karate világbajnokunk, dr. Bognár József, a TF tanulmányi dékán helyettese, dr. Tamás István (a szervezet volt főtitkára), és dr. Lénárt Ágota, tanszékvezető egyetemi docens. Továbbra is bizalmat kapott: Bicskei Bertalan, labdarúgó mesteredző, dr. Petrakanits Máté, neves sporttudós, terhelés-élettani kutatónk, Mészáros Lajos, kosárlabda válogatottunk szakmai vezetője, és Mocsai Lajos, a kézilabda válogatott szakvezetője.

A teljesen megújult Számvizsgáló Bizottság összetétele: elnök - Kuller József, tagjai pedig Barsai Emese és Tauber Sándor.

A Magyar Edzők Társaságának elnöksége 2010-2014

Elnök:	Dr. Ormai László
Alelnökök:	Kiss László
	Molnár Zoltán
Főtitkár:	Köpf Károly
Tagok:	Bicskei Bertalan
	Dr. Bognár József
	Dr. Lénárt Ágota
	Mészáros Lajos
	Mocsai Lajos
	Pesuth Rita
	Dr. Petrekanits Máté
	Dr. Tamás István

Számvizsgáló Bizottság

Elnök:	Kuller József
Tagok:	Barsai Emese
	Tauber Sándor

TEKINTÉS A MÚLTBA

Az edzői foglalkozás angolszász kezdetei

Bodnár Ilona
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: bodnári@mail.hupe.hu

Amikor 1928-ban magyarul is megjelenik Philostratosnak a tréneri tudományról szóló írása, akkor az edzői foglalkozás hazai gyakorlói már számos presztízs-csatát megnyertek. Philostratos írása inkább a társadalmi közegnek szól. A modern sport társadalmi elismertetésének fontos eleme a görög hagyomány. A hellén testkultúra eszmei alapja egy modern jelenségnek: történeti gyökereket, múltbeli hivatkozási pontot ad a sportnak. Philostratos írása azonban nemcsak az edzői szakma megerősítését hivatott szolgálni, hanem az akkoriban a tudományok rendszerében a helyét kereső sporttudományét is. Mivel munkássága egy velük párhuzamosan kibontakozó fiatal tudományterület ismereteinek forrása és gyakorlati terepe is, ezért a professzió története egyben a sporttudomány történetének is fontos fejezete. Erre az összefüggésre különösen jól rávilágít a professzió angol és amerikai múlt század eleji fejlődéstörténete.

A modern sportnak a testkultúra történeti hagyományaival való összevetésekor Guttmann (1978) hét olyan jellegzetességet sorol fel, amelyek megkülönböztető erővel bírnak: esélyegyenlőség, specializáció, racionalizáció, bürokratikus szerveződés, számszerűsítés és a rekordok keresése. A szerző hangsúlyozza, hogy ezek a tényezők önmagukban, illetve egymáshoz kapcsolódva fejtik ki hatásukat. Ezt figyelhetjük meg az edzői foglalkozás esetében is, hisz a sportban fokozatosan specializálódó, differenciálódó szerepek csak akkor különülhetnek el tartósan, ha a sport centrális értékét, a teljesítményelvet több irányból is megerősítik, biztosítják. Az edzői hivatás szempontjából az elsődleges tényező a felkészülés racionalizálódása: az edzések, a tervszerű felkészülés rendszerének kialakulása. Ezeknek, így a foglalkozásnak is az a célja, hogy csökkentse a kockázati tényezőket, kiszámíthatóvá, tervezhetővé tegye a teljesítményt. Az edzések szervezett és tervezett formájának a haszna azonban csak egy hierarchikusan felépülő, bürokratikusan szervezett, hosszabb időtávot felölelő versenyrendszerben tud leginkább érvényesülni, ahol biztosítva van az esélyegyenlőség. Ezt a dinamikus, sportos tünet-együttest azonban különböző környezeti hatások érik: támogató vagy éppen fékező társadalmi igények, amelyek az edzői foglakozás esetében is különböző fejlődési útvonalakat rajzolnak ki.

Az európai sportélet angliai gyökereinek megfelelően az edzői-tréneri foglalkozásról alkotott elképzelés, és gyakorlásának módja is a szigetországból származik. Ezt az elsődleges hatást az 1910-es években módosítja az amerikai minta, ahol a sportolói szereptől gyorsabban és markánsabban határolódik el az edzői szerep. Az USA-ban az ösztönző társadalmi hatásoknak köszönhetően felgyorsul a szakmásodás folyamata: teljes munkaidős alkalmazás, képzési programok kidolgozása, szakmai szervezetek létrejötte és a tudományos háttér megteremtése (Wilensky 1964).

A foglalkozás angliai fejlődését kutatva McNab (1990) az úttörők két eltérő indíttatású csoportját említi: a volt egyetemistákat, akik Eton és más híres egyetemek sportos nevelési szokásait tanárként adják tovább diákjaiknak a közoktatásban; illetve a valamikori sportolókat, a trénereket, akik pályafutásuk során szerzett sporttechnikai ismereteiket polgári klubokban hasznosítják. Ennek megfelelően a professzió fejlődésének hajtóereje az iskolai atlétika terjedése és a (nemzetközi) versenyrendszer bővülése. Ez utóbbi az atlétika őshazájában lassabban fejlődik, mert a páros, kihívásos versenyek mellett a klubon belüli, zárt versenyek a jellemzők. Az angliai rendezvények közül ki kell emelni a profi hosszú távú futóversenyeket, mert ezek biztosítják a szakértelem, az edzői szakma fejlődését (Misángyi 1932). A fogadásos versenyeken a gazdag mecénások versenyzőikkel nagy pénzösszegeket nyernek, ezért a biztos siker érdekében trénert szerződtetnek sportolóik mellé. Döntően a futás köré szerveződő angol edzésmódszer az életmódra koncentrál: a sportszerű életvitel alapja a táplálék és folyadékbevitel szigorú ellenőrzése; testsúlycsökkentés; különféle izzasztó módszerek és masszázs alkalmazása. A technikai ismeretek háttérbe szorulnak, azzal nem a profi trénerek, hanem az iskola testnevelés tanárai és a polgári klubok oktatói foglalkoznak.

Az angol módszer az 1880-as évekig őrzi meg vezető szerepét. Első látványos vereségét az 1895-ben New Yorkban rendezett, válogatott atlétikai viadalnak is tekinthető klubok közötti versenyen szenvedte el: a londoniak 11:0-ra veszítenek a New York-iakkal szemben (Misángyi 1932). Az amerikaiak az angolok lépéselőnyét azért tudják viszonylag rövid idő alatt ledolgozni, mert a McNab által meghatározónak tartott területeken – iskolai sport és a versenyrendszer kiépítése - sokkal gyorsabb ütemű szervezőmunkát végeznek. Az 1870-es évek közepére a versengő szellem, a győzelem fontossága egyre jobban teret nyer az oktatási intézményekben, illetve a nemzeti karakterben az USA-ban (Gems – Borish – Pfister 2008). A sportnak és a játékoknak alapvető szerepe van az ifjúság nevelésében, mert a győzelem, a hatékonyság ideájának elsajátítása mellett még fegyelmezett, erkölcsös hazafiak nevelését is remélik az iskolai testneveléstől. A versenyszellem eredménye, hogy az iskolarendszer minden szintjén jól szervezett, sportágak és mozgásformák széles körét felölelő bajnoki rendszert építenek ki. Az iskolai bajnokságok széles utánpótlás bázist jelentenek, illetve stabil munkaerőpiacot az edzőknek. Angliával szemben a profi sport is nagyobb léptékben fejlődik, aminek az oka a gazdaság, az üzleti élet és a sport sokkal szorosabb együttműködése. Az ipari munkaszervezéshez, üzemszervezéshez hasonlóan a hatékonyság érdekében specializálódás, szakosodás figyelhető meg a sportban is az angol all round sportman felfogással szemben. A hatékonyság a szabályozottság növelésével is fokozható, ami a játékszabályok és az irányítás egységességének Európával szembeni gyorsabb kidolgozásában mutatkozik meg. A gazdasági tényezők térnyerését tovább erősítette a sportrendezvények iránti érdeklődés növekedése, a nézők és a média figyelme. Az iskolai és a profi sport tehát kiszámítható, biztos munkaerőpiacot jelentett az edzőknek, ugyanakkor elvárásokat is támasztott feléjük, melyek miatt az angliai hagyományokat meg kellett újítani. A játékos posztok és versenyszámok specializálódása miatt a mozgáskivitelezési is-

meretek jelentősége megnő. Ennek köszönhető, hogy például számos technikai újítást vezetnek be az atlétikában: a térdelőrajtot, az ollózó technikát a magasugrásban, rúdugrásban a csúsztatást, a nyújtott lendítő lábat a gátfutásban. Misángyi szerint a legtöbb sportgyakorlat helyes stílusára az amerikaiak jöttek rá (Misángyi 1932).

Hosszú távon nem a technikai és az erőnléti edzések kombinációja jelentette a legfontosabb előnyt, hanem a tudomány viszonylag korai bekapcsolódás a sportba. A sport - azon belül az edzői szakma - társadalmi elfogadottságát jelzi, hogy harminc évtizeddel korábban jönnek létre az első sportorvosi intézmények a tengerentúlon, mint Európában. A sport fejlődését alapvetően befolyásoló orvostudományra való fokozott támaszkodásban nemcsak az amerikaiak racionális gondolkodása játszik szerepet. Magában az orvostudományban is lezajlik egy váltás. Az Angliában megjelenő, döntően futóknak, gyaloglóknak készült kézikönyvek még a felvilágosodással elindult egészségfelfogást tükrözik. A 18. századra már nemcsak a betegségek kezelése lesz a cél, hanem az élet meghosszabbítása is. Ennek egyik eszköze lesz az egészséges életmód, aminek részét képezi a testmozgás, a test tudatos gondozása (Zeidler 2008). Ekkor kezdik el alkalmazni azokat a módszereket – masszázs, folyadékbevitel, testsúly szabályozása –, amiket a sportolók is átvesznek majd. Az angol edzésmódszerek az életmódot helyezik a középpontba, mert az amatőrizmus szellemének az felel meg, hogy a születési adottságokat, a tehetséget kell kibontakoztatni. Az adottságok kihasználása nem egyenlő azok fejlesztésével, tökéletesítésével, ami az amerikai edzésmódszerek kulcsfogalma. A fejleszthetőség gondolata az orvostudományból kerül át a sportba. A 19. század végén, 20. század elején két fontos váltás zajlik le a medicinában (Parks 2007/b). Előtérbe kerül a fiziológiai, az emberi szervezet funkcionális vizsgálata, ami magában hordja a hatékonyság, az optimális működés kérdéskörét. Ennek tanulmányozására pedig a sport, a testedzés kiválóan alkalmas. A századfordulón terjed el az a nézet, hogy testünk úgy működik, mint egy gép, aminek mechanikája tanulmányozható és így fejleszthető, teljesítménye fokozható. A tudományos változással egy időben zajlik az ideális férfi képének átalakulása az amerikai társadalomban: a személyiséget cselekvéseken keresztül folyamatosan fejlesztő self-made-men típusának térnyerése (Parks 2007/a). Az „önmagam" aktív felépítésének pedig egyik ideális területe a sport.

Ezeknek a társadalmi és tudományos változásoknak köszönhetően az első modern olimpiának tekintett stockholmi játékokon 1912-ben az USA megveri a világot atlétikában. Az angolok fanyalogva kritizálják az amerikaiak túlzott szervezettségét, edzettségét, de az amatőr sportvilágban is egyre fontosabb vonatkoztatási pontként szereplő olimpia sok országban lépésváltásra kényszeríti a sportvezetőket. Ekkor vetődik fel először hazánkban is a trénerkérdés, előtérbe helyezve az edzésmódszertan, a sportági szakismeretek fontosságát.

Felhasznált irodalom

Gems, G.R., Borish, L.J., Pfister, G. (2008): Sports in American history from colonization to globalization. Champaign, Human Kinetics, 372 p.

Guttmann, A. (1978): From ritual to record: the nature of modern sports. New York, Columbia Univ. Pr.

McNab, T. (1990): Chariots of fire into the twenty-first century. Coaching Focus, Spring, 2-5.

Misángyi Ottó (1932): Az újkori atletika története. Bp. OTT. 259. p.

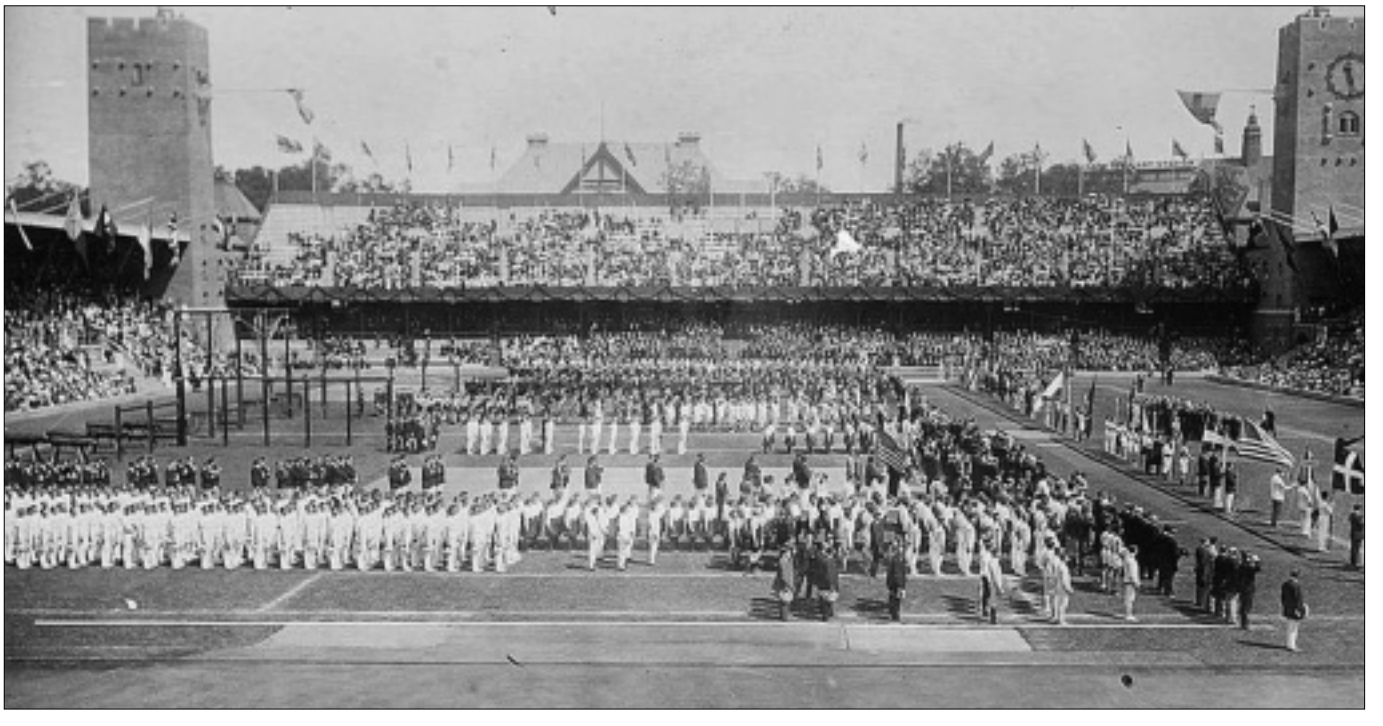
Park, R.J. (2007/a): Physiologist, physicians, and physical educators: nineteenth century biology and exercise, hygienic and educative. The International Journal of History of Sport, 24. 12. 1637-1673.

Park, R.J. (2007/b): Science, service, and professionalization of physical education: 1885-1905. The International Journal of History of Sport, 24. 12. 1674-1700.

Philostratos: A tréneri tudományról. Bp. Országos Testnevelési Tanács, 1928. 46 p.

Wilensky, H. L. (1964): The professionalization of everyone? American Journal of Sociology 70: 137-158.

Zeidler Miklós (2008): „Ember' képét hordó Majom forma Lajhár". Felvilágosodás-kori magyar nyelvemlékek a testgyakorlás hasznáról. Alföld, 59. 10. 84-105.



Stockholm – 1912. Olimpiai megnyitó. „Az USA megveri a világot atlétikában"

Csinibabák, izompacsirták és a klasszikus sport

VÁLTOZÁSOK AZ ÁLLAMI SZEREPVÁLLALÁSBAN ÉS A KÖZGONDOLKODÁSBAN

A sport életteli, a mindennapi valósághoz ezer szállal kötődő aktivitás, érzékeny fokmérője a társadalmi változásoknak és a divathullámoknak. Egyszerre van jelen, és megküzd egymással az új és a hagyományos elem. Napjainkban Nyugaton egyre divatosabb a „fizikai aktivitás" irányzata, amely – úgy tűnik – arra törekszik, hogy a klasszikus testnevelés helyébe lépjen. A fiatalokat lenyűgöző új sportkezdeményezések, az extrém sportok és a fitnesz mozgalom nálunk is egyre népszerűbbek. A középfokú edzőképzés statisztikái alapján kimutatható, többen jelentkeznek fitneszedzői tanfolyamokra, mint egy-egy klasszikus sportág edzői tanfolyamára. Emlékezetes a közelmúltban lezajlott éles vita a Műszaki Egyetem hallgatói önkormányzata és a MAFC között arról, hogy az új, fiatalok által preferált sportaktivitásokat vagy a hagyományos sportági lehetőségeket támogassák-e anyagilag súlyozottabban. Úgy tűnik, hogy Magyarországon is mind jobban hódítanak a nyugati fiatalság által preferált, divatos sportágak.

Ehhez szorosan kacsolódik, hogy napjainkban a média és a reklámok társadalmunkban fontos tudatformáló tényezők. Az általuk *„elénk állított igazi bálványok már nem a hatalmas tetteket végrehajtó birodalomépítő politikusok, hadvezérek, az emberiség életére jelentős fejlődést, hatást keltő feltalálók és tudósok. Sokkal inkább a jó külsejű, szép emberek, a népszerű popsztárok, akik a könnyedséget és az élet élvezetét hirdetik eszményként"* – írja a kérdés egyik szakértője. A mozifilmek és a reklámok ráébresztették a tömegközönséget, hogy a „jó külső" alapkövetelmény és létrehozták a testi megjelenés új szabványait. A sikerhez hozzátartozik a külcsín: a vékony, karcsú sportos alkatú nő és a kisportolt, izmos férfi képe. A különböző magazinok és tanácsadó rovatok azt hangoztatják, hogy mindenkinek vállalnia kell azért a felelősséget, ahogy kinéz. Annak ellenére, hogy a test alap adottságai nem változtathatók (pl. a magasság és a csontváz felépítése), napjainkban azt hirdetik, hogy a testi jellemzők egyre inkább formálhatóbbak, azt sugallják, hogy némi erőfeszítéssel bárki elérheti a kívánt megjelenést. A *„jól kinézni és remekül érezni magunkat"* egészségnevelési üzenet eladható árucikké vált, ezt a diétás, karcsúsító, testedző és kozmetikai karbantartó termékek hosszú sora is jelzi. A testkarbantartás szilárd pozícióra tett szert, trendi női karcsúság és a férfias izmosság magától értetődően összekapcsolódott a sporttevékenységgel.

A korszellem változásának megfelelően Nyugaton, majd Magyarországon a 80-as évekre már kialakultak új sport üzletágak, elsősorban a fitnesz és a testépítés világa. Olyan népszerű ágazat, amely fizetőképes keresletet vonz magához, képes eltartani magát támogatás nélkül. Gazdasági szempontból előnyben van jó néhány hagyományos, sikeres olimpiai sportággal szemben.

Az előbbi gondolatokból adódik a kérdés, vajon a testépítéshez és a fitneszhez közel álló olimpiai sportágak, a torna és a súlyemelés látnak-e fantáziát abban, hogy fő profiljuk mellett szabadidősport-szolgáltatás révén forráshiányukat kiegészítő bevételekkel enyhítsék?

A válaszadók Halász István, a Magyar Súlyemelő Szövetség főtitkára és Altorjai Sándor, a Magyar Torna Szövetség főtitkára. (A válaszok a sportágak alfabetikus sorrendje szerint következnek.).

Mielőtt azonban ezzel a témával foglalkoznánk, az élsport és az állami szerepvállalás fontos, meghatározó viszonylatát vizsgáljuk meg neves sportközgazdászunk, Dr. Dénes Ferenc közreműködésével.

• A magyar élsport forráshiánnyal küszködik. Lát-e esélyt arra, hogy az élsportot az állam ugyanolyan szinten és módon eltartsa, mint az a rendszerváltás előtt történt?

Dénes Ferenc: Az államnak nem feladata a hagyományos sportstruktúra fenntartása teljes anyagi finanszírozással. Meggyőződésem szerint ez a támogatási módszer gátja a magyar sport további fejlődésének. A sportsikerek a nemzeti öntudat fontos részét alkotják, az erre irányuló elvárást figyelembe kell venni. Az államnak azonban az élsport anyagi támogatását nagy figyelemmel, finomhangolással kell megoldania, amely nem jelentheti az egész élsport vertikum teljes finanszírozását.

• Így viszont elkerülhetetlenül folytatódik a sportszakma leépülése, csődbe megy az egykor sikeres ágazat.

Dénes Ferenc: Egy családi költségvetés normális esetben úgy működik, megnézik mennyi pénz áll rendelkezésre, és ahhoz igazítják, mit szeretnének elérni. A magyar sport jelenleg fordított logika alapján működik, a célok kitűzésénél nem veszik figyelembe az anyagi korlátokat. Ennek következtében állandósuló forráshiány jellemző a magyar élsport rendszerére. Mint említettem, a teljes állami finanszírozás elvárása nem reális. Más területekről is szükséges új források bevonása.

• Például honnan?

Dénes Ferenc: Ilyen lehetőségek például a szponzoráció, reklámszerződések megkötése, játékos eladás, nézők jegybevételének növelése, lakossági szabadidő sportszolgáltatás.

Az alábbiakban sportági szakértők véleménye után érdeklődtünk

• Van-e példa arra, hogy bizonyos egyesületek az élsportbeli felkészítő munka mellett szabadidősport-szolgáltatással egészítik ki forrásaikat?

Súlyemelés, Halász István:

– Nem jellemző, manapság csupán egyesületeink tört része foglalkozik ilyen jellegű kiegészítő tevékenységgel.

Torna, Altorjai Sándor:

– Nincs. Általában a tornász sportlétesítmények egy teremből állnak, ahol a sportszakmai felkészítő munka zajlik, nincs hely, nincs lehetőség arra, hogy esetleg fitnesz jellegű órákat adjanak az egyesület edzői. Ahol több terem áll rendelkezésre, ott előfordulhat, hogy asszonytornát is tartanak, hogy a mamák hasznosan tölthessék ki a várakozás időtartamát.

• Miért nem álltak rá erre a vágányra már korábban az egyesületek, szakosztályok?

Halász István:

– Javarészt az edzők a szakmában voltak érdekeltek, a szakmai felkészítés állt a figyelmük központjában, s nem a trendi hullámok meglovagolása. Egyébként rendszerváltás után a tisztázatlan tulajdonviszonyok sem tették lehetővé az átalakulást ilyen szolgáltatás irányában. A szakosztályok nem vállalkozáson törték a fejüket, a fogyó támogatás során örültek, hogyha nem kellett rezsit (fűtést, világítást) fizetniük az általuk használt létesítményben.

Altorjai Sándor:

– Az egyesületek nem erre a vágányra álltak rá, hogy ilyen jellegű fog-

lalkozásokat tartsanak. Alapításuk során a sportegyesületek feladata az élsportra alkalmas sportolók felkészültségének megalapozása illetve magas szintű felkészítése volt, nem kellett a szabadidősporttal foglalkozniuk, nem erre a célra jöttek létre.

• **Lát-e lehetőséget arra, hogy a jövőben a szabadidő sportot integrálják forrás kiegészítésként az élsport szakosztályok? Számításba jöhet-e a létesítmények vegyes használata?**

Halász István:

– Ennek az elképzelésnek nincs realitása. A szakosztályok tőkehiánnyal küzdenek, többnyire már a súlyemelő termek állaga riasztóan hat egy külsősre. A „badisok" közismert ellenőrizetlen, kusza „táplálék kiegészítőinek" használata csak újabb doppingbonyodalmakkal kapcsolatos negatív hírekbe hozná az edzőtermeket. Az államnak kell fölismernie a sport, ezen belül az élsport jelentőségét a fiatalság számára. Jelentőségének megfelelően kellene a sportot finanszíroznia.

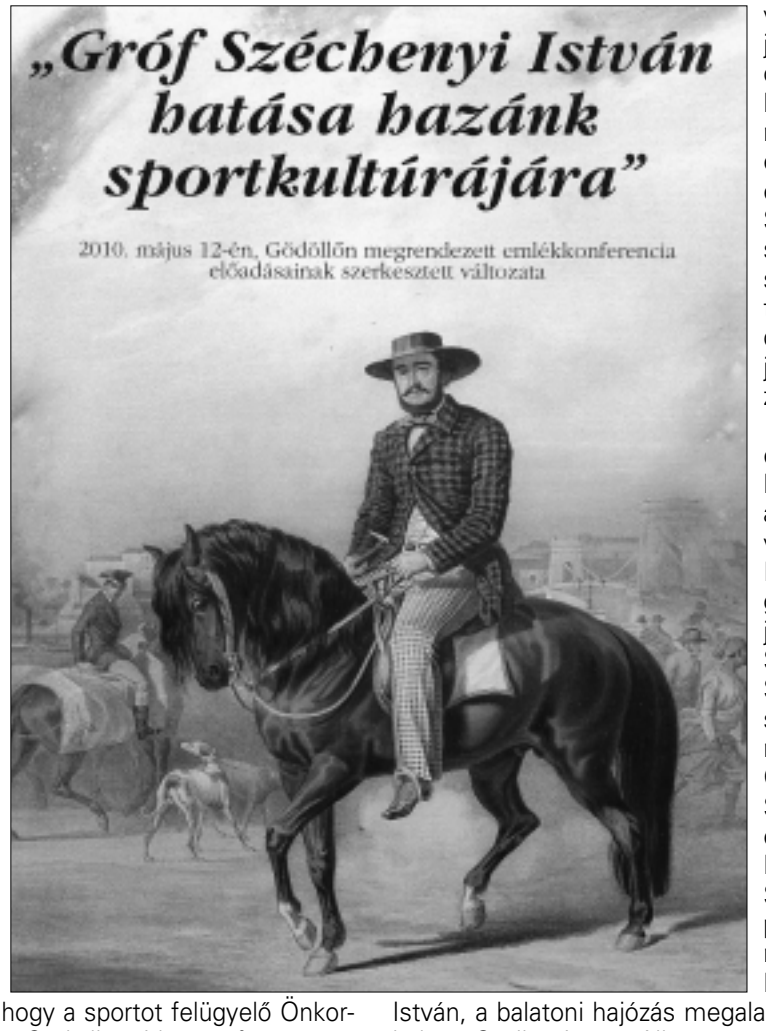
Altorjai Sándor:

– Mai körülmények között megvalósíthatatlan az ötlet. Hihetetlen szerény körülmények között edzenek a tornászok, senki sem jönne oda fitnesz foglalkozásra. Különben sem lenne megoldás forrás kiegészítésre, hiszen a fitnesz szabadidő sportra sincsen akkora tömegigény, hogy szabadidős sporttevékenységként olyan szakosztályok fenntartását biztosítsa, ahol élsporttal foglalkoznak elsősorban. Véleményem szerint nincsenek meg azok a széles tömegek, akik rendszeresen járnak fitnesztermekbe. Sokkal több embert kellene rávennünk a rendszeres mozgásra, s ezt már kisgyermek korban el kell kezdeni. Ehhez azonban olyan létesítményháttér kell, hogy akár a legkisebb településen is legyen lehetőségük sportolni.

Jády György

„Gróf Széchenyi István hatása hazánk sportkultúrájára"

Könyvismertető



Az idei esztendő gróf Széchenyi István halálának 150 éves jubileumi ünnepségeinek jegyében zajlott le, s egyáltalán nem meglepő, hogy sporttársadalmunk országszerte külön is adózott a nagy magyar reformer emlékének, hiszen köztudottan a hazai sport kiemelkedő úttörőjének számít, a magyar lósport, evezőssport megteremtőjének, többek között, s ma is érvényes elveket vallott a testi fejlesztés fontosságáról és az egészséges életmód jótékony hatásáról.

Széchenyi szelleme megköveteli, hogy életét, pályáját innovatívan közelítsük meg, és azt kutassuk, miként tudja életműve ösztönözni, elősegíteni a huszonegyedik századi törekvéseinket.

Gróf Széchenyi István meglehetősen gyakran fordult meg Gödöllőn, szerette a Grassalkovich kastélyt és elbűvölő környezetét. Érthető volt a helyiek büszkesége és öröme, hogy a sportot felügyelő Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság fő támogatói segédletével, a Magyar Sporttudományi Társaság, a Nemzeti Sportszövetség és a Magyar Sportmúzeum együttműködése révén nagyszabású emlékkonferenciát rendezhettek a 150 éves jubileum apropójából éppen az eredeti szépségében pompázó Grassalkovich kastélyban. A konferencia címe, témája megegyezik az e sorok felett olvashatóval. Az idén májusban tartott konferencia igen színvonalas volt, köszönhetően a rangos, népszerű, nagy tudású előadóknak, s teljesen érthető, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság az ott hallott előadások szerkesztett változata közreadásának szándékával, könyv alakban jelentette meg az elhangzottakat.

A tetszetős formában és gazdagon illusztrált könyv szerzői – az előadók – és a témák a következők: Dr. Pelyach István: Széchenyi István gróf, a nemzet ébresztője; Dr. Gombocz János: Széchenyi, a nevelő; Dr. Szikora Katalin: Európa sportélete gróf Széchenyi István korában; Vitéz Győrffy-Villám András: Széchenyi István gróf, és a magyar huszárok; Dr. Cserháti László: Gróf Széchenyi István szerepe a hazai evezőssport megteremtésében; Dr. Dulin Jenő: Széchenyi István, a balatoni hajózás megalapítója; Györfi János: Lelkület – Szellemiség – Alkotás.

Külön elismerés illeti meg Gémesi Györgyöt, Gödöllő vendéglátó polgármesterét, az Országos Önkormányzati Szövetség elnökét, aki a Magyar Olimpiai Bizottság tagja és egyben a Nemzeti Sportszövetség elnöke is.

A díszes könyv beszerezhető a Magyar Sporttudományi Társaság révén.

g.r.

Gróf Széchenyi István, a sportember

A mögöttünk hagyott 2010-es esztendő a Széchenyi évforduló jegyében zajlott, s ennek keretében nagyszerű ünnepségek és megemlékezések egész láncolatát kísérhettük figyelemmel. Társaságunk illusztris tagja, maga is megszállott sportember, mindenek előtt az evezés fanatikusa, Cserháti László Gábor (a kereteink között a közelmúltban közreadott edzői Etikai Kódex szerzője) nem csak egyik vezető egyénisége a Széchenyi Társaságnak, hanem maga is számos előadást tartott a témában. Széchenyi István, ismeretes, rendkívül sokat tett a magyar testkultúra előrelendítése érdekében, méltán adózunk mélységes tisztelettel a nagy elődd emlékének, tevékenységének, s ebből az alkalomból közöljük Cserháti sporttársunk róla szóló előadását, amelyet az Országos Széchenyi Könyvtárban tartott.

Tisztelt Hölgyeim, Uraim!

Önök csodálkozni fognak, mert Széchenyi Istvánról, a sportemberről szóló előadásomat Széchényi Ferenccel kezdem. Miért is kezdem az édesapával, a Nemzeti Múzeum megalapítójával? Mert a későbbi Legnagyobb Magyar életében az Apa hatását nem nehéz felismerni. Ez persze önmagában nem új, hiszen az Apa pályafutásához nagyon hasonlít a Fiú életpályája, a reformgondolatok, az Anglia iránti érdeklődés, a hosszú utazások, a közgondolkozás mind a két életpálya hasonlatosságát mutatja.

Magyarázatként, hogy mégis miért kezdem Széchényi Ferenccel, szeretném, ha meghallgatnának egy idézetet, amelyet 1817. május 16-án írt az Apa a Fiának útravalóként. Ez a levél a szülő-gyermek csodálatos kapcsolatát mutatja és ezt, a levelet Széchenyi élete végéig magával hordta, írásaiban talizmánnak emlegeti. Ebből a „talizmánból" való a következő idézet:

„…nagyobb gonddal ápold tested épségét is, hogy az méltó lakása legyen lelkednek s könnyebben cselekedhesd a jót…"

Előadásom címe: "Gróf Széchenyi István, a sportember". Ne gondoljuk azonban, hogy Széchenyi úgy volt sportoló, ahogy ma a sportolókat sportolóknak gondoljuk, vélelmezzük.

Azért fontos Széchenyinek ezt az oldalát is – amit mai szóhasználattal sportolónak nevezünk – megvizsgálnunk, mert Ő ezen a téren is példát mutatott számunkra, amit tapasztalatom szerint mai világunk kevésbé ismer.

Széchenyi István egész életével azt példázza előttünk, amit a következő idézet jól fejez ki, a Világ c. könyvéből idézem: *„A tett az első, a szó a második."*

Tisztelt Hölgyeim, Uraim!

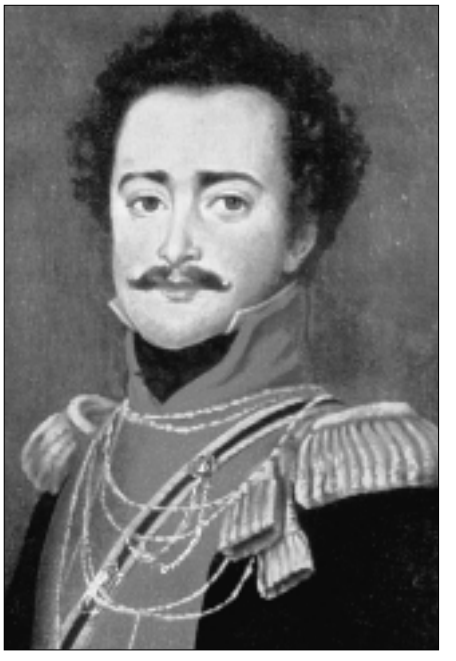
Széchenyi soha nem hirdette magáról, hogy Ő sportoló, vagy még szebben szólva, a testnevelés apostola lett volna. Tettei és írásai a testi nevelésről azért figyelemre méltók, mert abban a korban, amelyben élt, a testnevelés, a fizikai aktivitás, a sport gondjait még nem dolgozták fel. Ő maga a sport szót (ami eredetileg középkori angol nyelvi gyökerű és az öröm, játék, móka, szórakozás jelentéseket hordozza) kétszer használta, angol szövegben, 1832-ben (október 2.) és 1840-ben (május 17.). Róla azt is tudni kell, hogy műveiben rendszerbe foglalt testnevelési elveket, programokat nem lehet találni, de aki életművét áttekinti, összességében ki tudja rakni azt a mozaikképet, amit mégis úgy minősíthetünk, mint egy testnevelési programot.

A „Néhány szó a lóverseny körül" című munkájában a következőképpen ír:

„Mindent fogunk utánozni, mi a lelkünket tágítja és a testünket kifejti,… valamint mindent kerülendünk, mi egyik vagy másik alkotó részünkön üthetne csorbát."

A testi nevelésről kiérlelt gondolkodását mutatja az „Önismeret" című Döblingben írt műve. Miről is beszél ebben? Az önvizsgálódásról, az egészséges test és lélek összefüggéséről, egymással szoros kölcsönhatásáról. Mindaz, amit erről olvashatunk, úgy mutatja Őt nekünk, mint akinek legfontosabb a jövő nemzedék nevelésének gondja. Bemutatja gyermekkorát, amivel elégedetlen; ellentmondást tár fel előttünk, hiszen Ő, a gazdag sarj a négy fal közé bezárva a tanulással van lekötve *(„szűk, sötétke, nedves szobácskában, latinul a könyvbe kötött orbis pictus-t voltam kénytelen rágni")*, míg a parasztgyermekek a tiszta lég alatt élhetnek *(„parasztgyerkőcék az udvari kertben dolgozva, a szabad ég boltozata alatt a tiszta leget szítták) Sic! (és a nagy világot in natura és originali bámulhatták")*. (Önismeret)

Úszni is csak 28 évesen *(„mód nélkül sok vízivás után")*, korcsolyázni még később („vajmi sok fájdalmas hanyatt esés után") tanul meg. Érdemes figyelmünkre a következő idézet is: *„Mindenesetre célszerűbbnek és sokkal bölcsebbnek hiszem, hogyha valaki gutaütés, valamint egyéb nyavalák* (Sic!) *tekintetében ezek látogatását be nem várja, de azoknak eleit veszi, mit – mennyire ez a gyarló embernek lehetséges – egyedül célszerű életrendszer által eszközölhetni".* (Önismeret)



Széchenyi, az ifjú katona

Gyermekkorában, ha szabad akaratát követhette volna, vadász szeretett volna lenni! De nem tudós vadász, ki az erdészethez, az állatokhoz ért, de egy reggeltől-estig kalandozó puskás.

A „Lovakrul" című könyvében (ami első műve) ír gyermekkora sportörömeiről, illetve eredményvágyairól; egy csukát fogtak, amit legalább 20 fontosnak tartottak, pedig nem volt több 11 fontnál, kár volt, hogy megmérték, pedig *„csendes lelki esmerettel legalábbis 18 fontnyinak nyomhattuk volna belé meséinkbe".*

Gyermekkori emléke az is, hogy fiatal éveiben erősnek képzelte magát, *„odahaza nevelve, hízelgő cselédektől környezve és a rossz példák elkerülése végett izolálva tartva - ugyan miképpen nyílhattak volna fel szemeim? Ha nyilvános tanodába járok, tanulótársaimmal kontaktusba jövök s ezek néha földhöz vágnak, sőt ütlegekkel is megtisztelnek, élhettem volna-e tovább azon …ábrándban..?"* (Önismeret). Ezek a gyermekkor emlékei, amit a vitézi élet, a háborús élmények jelentősen megváltoztattak.

Kezdjük a lovassporttal és az emberi testgyakorlással. Széchenyi a testnek gyakorlását mindenféle élőlény szempontjából nézi és átveszi a gimnasztika szót a német nyelvterületről. Azonban, amikor a vizsgálódás középpontjában a ló áll, akkor is látjuk, hogy az emberi test problémáival néz szembe. Felveti, hogy a *„szüléktől való eltávozás még szembetűnőbb oly embereknél, akik már kisded koruktól fogva valamely gimnasztikában rendesen és folyvást gyakoroltatnak"*.

Megállapítja, hogy *„a gimnasztikának nemcsak a test minéműségére és mozdulására, hanem a lelki tulajdonságokra is leghathatósabb befolyása van, következik ebből, hogy csaknem minden, ami az erkölcsi és testi leendőségünket illeti, a rendesen folytatott gyakorlástul függ"*. (Önismeret)

Széchenyi, ahogy az előbb említettem, saját zárt nevelését kifogásolta, Ő a gyermekeinek teljes szabadságot kívánt adni:

„Én gyermekeimet nem is fogom semmire kényszeríteni, …ha elevenek, erős testalkatúak, pezsgő egészségűek, bizonyosan nem fognak választani semmi olyast, hol főképp a lélek működése szükséges, …hanem okvetlenül olyasvalamit, ami a testnek kifejlésére szolgál". (Önismeret)

Ifjúkori naplóiban sokszor foglalkozik testnevelési kérdésekkel. A Naplójában írja (1819. április 9.):

„A szellemet és testet fiatal korban kell alkalmassá tenni minden szolgálatra a haza érdekében, ... az én ifjaimnak úgy kell neveltetniük, hogy gyermekkoruktól fogva hozzászokjanak minden szenvedélyüket hazájuk dicsőségének és boldogulásának alárendelni… Gimnasztikai gyakorlatok minden alkalommal örömet okoznak a gyermekeknek és megerősítik őket… üdülést nyújtanak minden fejmunka után. Gimnasztizálni fiatal időben szükséges, mert az előrehaladottabb kor e gyakorlatokat már nem tanulhatja meg. E gyakorlatoknak erőseknek és megerőltetőknek kell lenniük, mindarra ki kell terjedniük, amit az ember a testével csak végezhet".

A fiatal férfi testkultúrájáról a következőképp nyilatkozik (Napló, 1819. május 16-án): *„Az Aetna megmászása igen nehéz volt számomra, de feltettem magamban, hogy felmegyek, és azt hiszem, semmi a világon nem tarthatott volna vissza... Én azt hittem, szívemet-tüdőmet kiadom magamból, de mégis volt valami, ami felfelé vont: férfias akaratom, ... Szicíliát majdnem egészen gyalog jártam be. Kezdetben rendkívül kifáradtam, a végén kényelmesebben és kellemesebben jártam. Ha az ember gyermekkorától lassanként hozzászokna, hogy mindig több és több fáradtságot bírjon ki, milyen sokra vihetné... Amiképpen erkölcsi tulajdonságaink… mindinkább a tökéletesség felé törekszenek, azonképpen testünk is anélkül, hogy ezt tudnók, kívánságunk szerint rendezkedik be és arra a szolgálattételre, amelyre mi szánjuk. Minél többet olvas és tapasztal az ember, annál többet akar még tudni, hogy ismereteit, tapasztalásait kibővítse. Minél többet tanul az ember betéve, annál jobban erősíti az ember emlékezőtehetségét.. Testünkkel is éppen így vagyunk. Minél ésszerűbben gyakoroljuk erőinket, annál alkalmatosabbakká válunk nagy fáradtságok elviselésére."*

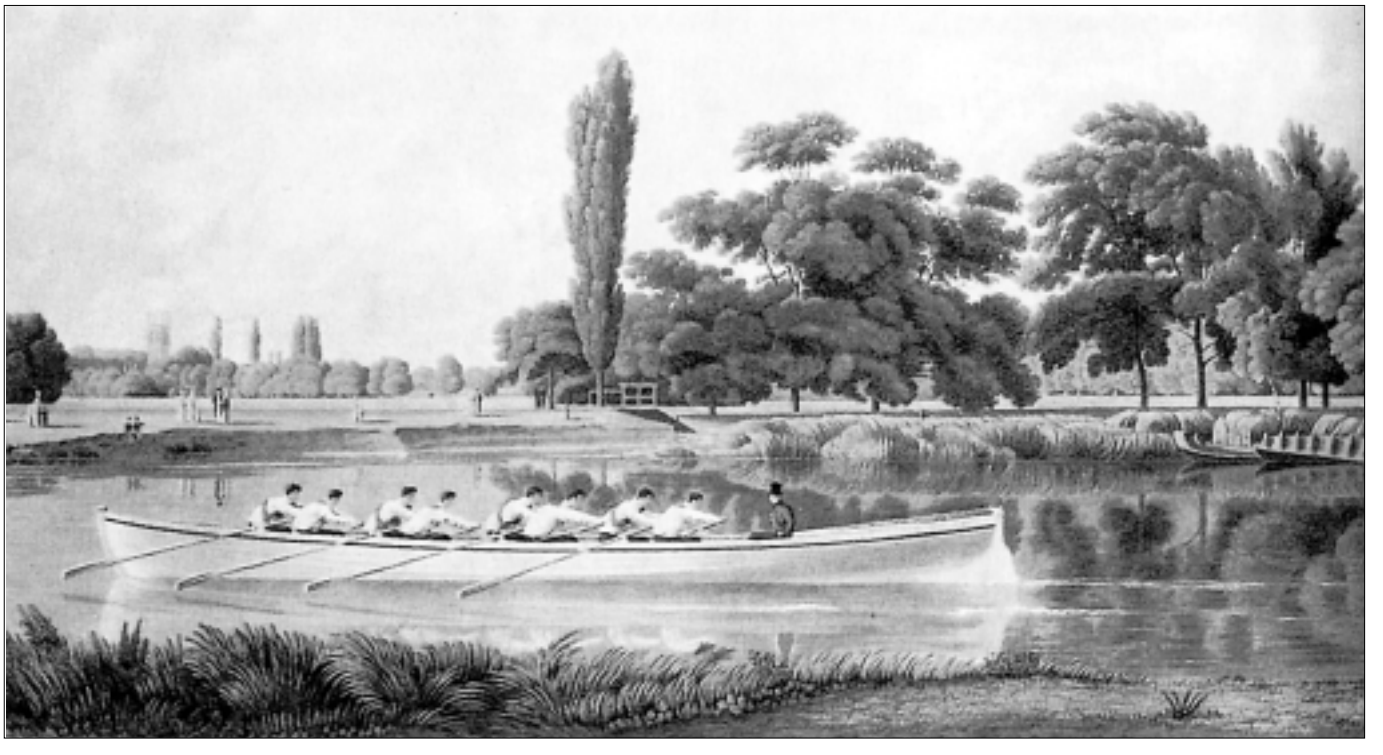
Tehát, itt egy ma is időszerű gondolat, sohasem késő ésszerű testkultuszt, sportolást elkezdeni.

„Meg kell tehát húzni a határvonalat. Ebben van a művészet. Meg kell lennie a határvonalnak: ahhoz kell igazodnunk abban, hogy mennyit tanuljunk, mennyit együnk…hogyan pihenjünk és mennyi mozgást végezzünk.. Lelkünk szorosan összefügg testünkkel. Életünkben tehát testünk tökéletességére épp oly gonddal kell ügyeljünk, mint lelkünkére, mert csupán szellemünk erejével nem tudjuk leküzdeni azt a rossz hangulatot, amelyet a betegség és a szenvedés kelt bennünk...".

Tehát a testnevelésről és a sportról nem lehet elkésni, azonban az idő int bennünket, a gyermekéveket se hanyagoljuk el.

Ezek a gondolatok, illetve ez a szemléletmód egész életét jellemzik. Ezt ismerjük fel a „Néhány szó a lóverseny körül" című könyvében; *„tanuljunk azért szünet nélkül, legfőképp az életben, mert hiszen nemcsak tudósokul kívánunk létezni, de élni is, mint nemzet"*.

Széchenyi szellemiségében a sport és a testnevelés döntő problémája a



A cambridge-i evezős nyolcas, 1829

test és lélek harmóniája. Ő is látja, hogy a *„Régi időben a testi egészség és erő kimondhatatlan nagy előny volt, miszerint azt noha semmi rendes és kifejtett systema után, minden módon ápolák* (Sic!): *Míg más részről a legbuzogányosb* (Sic!) *vitézek rendszerint csak írni és olvasni nem tudtak… A mostani időkben pedig,.. sőt kelletin túl is gyakorolják a növendék testét, nem tagadhatni, a léleknek is bőven kiadják…kellő illetékét; csakhogy annak legnagyobb része…a léleknek táplálására nem egyéb, mint…haszontalan szalma"*, így bírál. (Önismeret)

Nagyon érdekes felfogása a testsúly kérdéséről. Mily nehéz vagyok? - kérdezi önmagától és értékeli, hogy milyen szerepet vállalhat a nehéz és könnyű ember, hiszen a nehéz ember nem válik be, mint lovas. Különösnek tartja, hogy az emberek négyötöde inkább nehéz, mint könnyű szeretne lenni. Megállapítja, hogy *„a testnek dimenziója határozza el sok és kivált durva nép előtt azon tiszteletnek és hódolatnak lépcsőzetét, amellyel egyik a másik iránt viseltetik"*.

Megemlíti, hogy Ferenc császár számtalanszor *„megfontoltatta magát* (Sic!) *és mindig restellte… hogy soha nem volt nehezebb kilencvenhét fontnál, és ekképp még csak egymázsás se!"*. Széchenyi mindig a legnagyobb energiával küzdött az elhízás ellen.

Ő mindenki kötelességévé teszi, hogy ismerkedjék meg önnön erejével, annál is inkább, mert a gyenge segíthet magán neveléssel, gyakorlattal. Gyakorlattal, amit gyakran traininggel, sokszor gimnasztikával helyettesít.

Érdemes ismét idézni (Napló, 1818. augusztus 3): *„Jól lovagolni, jól táncolni, jól labdázni és úszni, verseket írni – mindez nem számít – férfinak lenni, ez a fődolog, és akaraterősnek, mert csak a férfiasság és az erő körül egyesül úgy az emberiség, ahogyan a Mindenható Isten a világmindenség közepe!"*

Gondoljuk csak meg, 27 éves, amikor ezt írja!

4 évtizeddel később így ír a testi nevelés, egészség fontosságáról: *„Egészségtől viruló egyén, ugyan van a világon ennél kellemesb látvány? Igen, van és valjon mi az? Egészséges család! Minél csak az egészséges község gyönyörűbb, midőn egészséges nemzet mennyekbe ragadó tünemény!"*. (Önismeret)

Széchenyi 1826-tól 1836-ig járatja a The Sporting Magazin-t és ahogy idéztük már Őt, szerinte *„A tett az első, a szó a második"*.

Ennek az idézetnek azért van e vonatkozásban is időszerűsége, mert Ő gyakorlatilag csaknem minden fizikai és szellemi aktivitást igénylő sporttal foglalkozott. Az előadás kerete csak a vázlatos, a teljesség nélküli áttekintést engedi meg nekünk:

• Ismert, hogy a lótenyésztés és lovassport terén milyen példamutató magatartása, mint hosszú évekig huszárnak, természetes volt kitűnő lovagló tudása. Két évszámot emelek ki: 1826-ban a Nemzeti Lovagló iskola létrejöttét és 1827-ben indul meg a rendszeres lóversenyzés, anyagi áldozatot is vállal a lóiskola, a lovarda létrehozásában.

• Mint kitűnő vívó is ismert volt, a Pesti Nemzeti Vívó Intézet 1825-ben jön létre, amit rendszeresen látogat.

• Úszásai több száz kilométert tesznek ki, a Fertő tó, a Balaton, a Rajna, a Garonne, a Márvány tenger, a Tirrén tenger, a Földközi-tenger mind helyszínei úszásainak; ahol teheti, ott úszik, erről az 1830-as al-dunai expedíció leírása is bőven beszámol.

• Az evezés hazai megteremtése is egyértelműen Széchenyihez kötődik, hiszen 1822-ben Angliában megtanul evezni, és ekkor rendel evezős hajót, amely 1826-ban megérkezik, és ettől kezdve, amikor csak teheti, gyakorolja magát. 1827. május 16-án Bécsből Pozsonyba evez két angol barátjával, Thomas Hallifax-szal és John Barnebyvel 3 óra 52 perc alatt, hazánkban innen számítjuk az evezős sportot. A következő idézet is jellemző rá (1828. július 24.): *„Éjfélkor egy kis bárkán elindultam Fiumából – én magam eveztem. Reggel 6 órakor megérkeztem a …jelentéktelen kikötőjébe – aztán gyalogszerrel Albonába (Isztria-félszigeten) …A város igen magasan fekszik. Szárazság."* Hát ilyen sportember Széchenyi István, a főnemes! 1840. november 16-án indítványt tesz a budapesti (Sic!) Hajós Egylet létrehozására, 1841. április 8-án meg is alakul az egylet, ami az első evezős egylet hazánkban. 1843-ban megtartják az első regattát Magyarországon, amely Széchenyinek is első, de egyben utolsó regattája.

• A vitorlázást is kedvelte, Adam Clark alakítja át egyik evezős hajóját vitorlásra, ezt a hajót Barabás Miklós örökíti meg 1842-ben akvarellen.

• Széchenyi kora legjobb turistái közé sorolható, hiszen nem csak hazai tájakat, de Görögországban, Szicíliában, Franciaországban, a Pirenneusokban tesz hatalmas gyaloglásokat.

• A tenisz ősének számító lapdázás is kedvenc sportjának számított. A Lapdaházra is jelentős összeget ajánlott fel, Ő maga igen szenvedélyes és jó játékos volt.

• Az angliai útján megismert bokszolás is érdekelte, de Wesselényivel ellentétben, Ő inkább az edzés elmélete iránt érdeklődött, míg Wesselényi kora egyik legkitűnőbb ökölvívójának számított.

• A lövészet szintén foglalkoztatta Széchenyi Istvánt, rendszeres látogatója volt a Lövöldének.

• A kopós vadászat hazai megalapítója, de ebben a sportban a praktikus Széchenyi is megmutatkozik, mert a lótenyésztés, a lóversenyzés szemszögéből ítéli meg, hiszen a falkavadászat jó lovakat kíván akár a lóverseny, és ez fellendítheti a lótenyésztést.

• Gyakorta korcsolyázik, amit, láttuk korábban, sok fájdalmas hanyatt esés után tanult meg.

• Végül egy szellemi sport, amely egész életét végig kísérte, a sakk. Széchenyinek – aki a sakk igen elismert művelője – 23 sakk szakkönyvből álló hatalmas gyűjteménye volt, és miután Ő is gyermekkorában tanult meg, fiait is ránevelte.

1857-ben gróf Andrássy Manó a „Hazai vadászatok és a sport Magyarországon" címmel kiadott könyvében megállapítja, hogy a magyar sport megalapítója Széchenyi István. A könyv előszavából idézem: *„Nálunk, nem is olyan régen, midőn hanyatló hazánk és tespedő nemzetiségünk mentő kart, felüdülést igényeltenek, pályára szólítá a gondviselés gróf Széchenyi Istvánt, hogy felrázza dermedt aléltságából a magyart, fejlődtesse nemzetét hajdani korának dicsőségére… Széchenyi iratai, tevékenysége ébresztének nálunk közügy iránti részvétet, lánglelke taníta meg mindannyiunkat, hogyan kell szeretni a hazát, ...miként kell munkálkodni nemzetünk javára."*

Tisztelt Hölgyeim, Uraim!

Néhány mondattal a testi nevelésről, sportgondolkodásról volt szó, de a tudós társasággal, a vasúttal, a Lánchíddal, a folyószabályozással, a gőzhajózással, a műveiben megfogalmazott mély értelmű igazságokkal Széchenyi István a haza szolgálatát, a jó cselekedetét tanította és tanítja nekünk. Meggyőződésem, hogy szemei előtt mindig édesapja által írt, talizmánként magával hordott levélből vett idézet és mély értelme lebegett:

„nagyobb gonddal ápold tested épségét is, hogy az méltó lakása legyen lelkednek s könnyebben cselekedhesd a jót".

Számomra Széchenyi István élete, életműve azt bizonyítja, amit Virág Benedektől tanulhattunk:

„JÓ HAZAFINAK LENNI NEHÉZ, DE NEM LEHETETLEN!"

Róma 1960-2010

Kettős siker öttusában (balról jobbra): Balczó András, Nagy Imre, Német Ferenc – az utóbbi az egyénit is nyerte

1960. augusztus 25. és szeptember 11. között rendezték Rómában a XVII. Nyári Olimpiai Játékokat. Az ötvenedik évfordulóra Rómába utazott a magyar sportolók küldöttsége az egykori helyszínek megtekintésére, az olimpia eseményeinek felelevenítésére. A sorozat 12 évvel ezelőtt kezdődött, amikor Lemhényi Dezső kezdeményezésére Londonba utaztak az 1948-as olimpia magyar érmesei, hogy emlékezzenek 50 évvel korábbi sikereikre. Azóta sor került a helsinki, valamint a melbourne-i olimpia jubileumának megünneplésére is, így ez a megemlékezés már a negyedik a sorban. Az utazást a Mező Ferenc Közalapítvány szervezte és támogatta, a küldöttség vezetője Bodnár András, az alapítvány kuratóriumának elnöke volt. A résztvevők között volt 21 római olimpiai érmes, további 10 sportoló, akik másik olimpián szerepeltek, valamint családtagok, sportvezetők, a MOB Iroda és a Sport Szakállamtitkárság munkatársai, szponzorok, a média képviselői, az alapítvány meghívottjai és néhány lelkes olimpiabarát.

A három nap alatt számos egykori versenyhelyszínt kerestünk fel. Castelgandolfoban megtekintettük az Albano tavat, ahol a kajak-kenu versenyeket bonyolították le. Sportolóink (Szőllősi Imre, Mészáros György, Kassai Farkas András, az Egyesült Államokból hazautazott Szente András és Törő András) meghatottan emlékeztek versenyeikre, amelyeken tized másodperceken múlt a jobb helyezésük. Sajnos, a céltorony már elkorrodált, a lelátót benőtte a gaz, és a tavon már nem rendeznek versenyeket. Az öttusázók (Németh Ferenc, Nagy Imre és Balczó András) nem ismertek rá a futás helyszínére. 1960-ban csak néhány fa volt a kopár, barátságtalan területen, most pedig gyönyörű pázsittal, bokrokkal, hatalmas fákkal borított golf klub működik itt. A Palazzo dei Congressi a vívó versenyek színhelye volt. A hatalmas épületben az ezüstérmes női tőr csapat tagjai (Dömölky Lídia, Rejtő Ildikó és Juhász Katalin) elevenítették fel az izgalmas csörtéket. Az öttusázók is itt vívtak, Nagy Imre volt egyéniben a legjobb, és a csapatban is a magyarok nyerték ezt a számot. A Stadio del Nuoto az úszó versenyek és a vízilabda mérkőzések színhelye volt. A bronzérmet nyert vízilabda válogatottunkból hatan emlékeztek az egykori mérkőzésekre (Bodnár András, Dömötör Zoltán, Felkai László, Katona András, Kárpáti György, Konrád János). Az Olimpiai Stadionba a Márvány Stadionon keresztül (itt rendezték a gyeplabda mérkőzéseket) egy alagúton át jutottunk be. 50 évvel ezelőtt ugyanígy vonultak be a sportolók a megnyitó ünnepségre. Az Olimpiai Stadionban rendezték az atlétikai versenyeket, itt szerzett bronzérmet Rózsavölgyi István és Kulcsár Gergely is. Rózsavölgyi elérzékenyülten nyilatkozott a TV-nek az izgalmas 1500-as döntőről. A stadionban tartott ünnepségen a VIP páholy előtt Tar László röviden ismertette a római magyar sikereket, majd Róth Tamás meghajtotta nemzeti zászlónkat és elénekeltük a Himnuszt, elhunyt olimpikonjainkra emlékezve.

A Flaminio Stadionban labdarúgóink három mérkőzést játszottak. Sajnos, időhiány miatt csak kívülről láthattuk a stadiont, így Novák Dezső is csak távolról nézhette a mérkőzések színhelyét. Ugyancsak kihagytuk a Basilica di Massenziot, a birkózók, köztük Polyák Imre szereplésének helyszínét. A helyszíneken kívül felkerestük az olimpiai falut, ahol a magyarok szállásának falára emléktáblát helyeztünk el.

A CONI, az Olasz Olimpiai Bizottság a Piazza del Campidoglion, a Városháza előtti téren tartotta megemlékező ünnepségét. Voltak beszédek, galambok eleresztése, az olimpiai zászló behozatala, két olimpiai bajnok, az olasz ökölvívó Benvenuti és az amerikai rúdugró, Donald Bragg visszaemlékezése, az olimpiai láng meggyújtása (a fáklyavivő 50 év után ismét Giancarlo Peris volt), valamint Bodnár András átadta Giani Alemanonak, Róma polgármesterének az olimpiai faluba elhelyezendő emléktáblát. Sajnos, csak az újságból derült ki, hogy 11 ország egykori sportolói voltak jelen a megemlékezésen. Sikerült aláírást gyűjtenünk David Theile ausztrál úszó olimpiai bajnoktól, az ír Delany-től, aki Melbourne-ben nyerte az 1500 m-es síkfutást, a japán Chiba Kenro evezőstől, a 672-es rajtszámú Pantilat izraeli futótól, egy brit tornásznőtől.

Részt vettünk a magyar Nagykövetség fogadásán, valamint egy olimpiai relikvia kiállításon, ahol aranyérmek, oklevelek, formaruhák, fényképek, bélyegek, képeslapok, újságok, videók, stb. láthatók. A program egy három órás autóbuszos városnézéssel egészült ki.

Az utazás a hazaérkezés után az Olimpiai Parkban fejeződött be, ahol felkerült egy emlékszalag az Olimpiai Bajnokok Klubja zászlajára, továbbá koszorúval emlékeztünk elhunyt olimpiai bajnokainkra.

Hencsei Pál
az Olimpiatörténészek
Nemzetközi Társaságának tagja

Táplálkozás a versenyek alatt

Korszerű sporttáplálkozás

Szabó S. András rovata

A sporttáplálkozás egyes kérdéseit elemző, 2002-ben indított rovatunkban az eddigiek során megjelent 29 önálló közlemény a következő témakörökkel foglalkozott:

- fehérjebevitel, a sportolók fehérjeigénye
- folyadékbevitel, a sportoló vízháztartása
- testtömegcsökkentés, testsúlyszabályozás
- táplálkozás súlycsoportokhoz kötött sportágak esetén a mérlegelés után
- a vegetáriánus étrend kihatásai a sportoló egészségére
- a kreatin-kiegészítés jelentősége a sportban
- a sportolók tápláltsági állapota és jellemző testfelépítése
- a szabad aminosavak alkalmazásának jelentősége, teljesítménynövelő hatása
- az ásványi anyag szükségleten belül a sportoló kalcium- és magnéziumigénye
- az ásványi anyag szükségleten belül a sportoló kálium- és nátriumigénye
- a nem fémes makroelemekre vonatkozó szükséglet a sportban
- a sportolók alkoholfogyasztása és ennek kihatásai
- a sportolók esszenciális mikroelemszükséglete
- a diétás rostok élettani szerepe, a sportolók rostszükséglete
- idős sportolók táplálkozása
- a sportolók zsíroldható vitaminellátottsága, vitaminigénye
- nem fémes mikroelemigény sportolóknál
- a sportolók vízoldható vitaminigénye
- sportágspecifikus energiaigény
- káros táplálkozási szokások
- helytelen táplálkozási szokások
- zsírbevitel a sportolói diétában
- zsírellátottság optimálás, zsírhasznosulás
- zsírfogyasztási struktúra, a lipid metabolizmus szabályozása
- táplálék-kiegészítők (fehérjekoncentrátumok) a sportolók felkészítésében
- speciális étrendkiegészítő (karnitin) alkalmazása
- zsírégető króm-pikolinát a sportolók táplálkozásában
- konjugált linolsav (CLA) és lecitin alkalmazása a spottáplálkozásban
- a zsíranyagcserére ható guarana alkalmazása

A cikksorozat jelen része egy olyan témakört – a sportolók táplálkozása a verseny során – elemez, amely úgy gondolom, hogy igen nagyszámú érdeklődő figyelmét felkelti, hiszen egyes sportágaknál ez kifejezetten gyakori és gyakorlati probléma, amelynek eredményes kezelése jelentős hatással lehet a sportoló teljesítőképességére.

Táplálkozás és versenyzés

Ma már valószínűleg senki sem vitatja, hogy a versenyt megelőző napon (napokon), a verseny napján (napjain), sőt a versenyt követő egy-két napon is a sportoló táplálkozásának egészen speciális feladatai is lehetnek. Bár abban alapjaiban egyetérthetünk, hogy a táplálkozásnak s így a sporttáplálkozásnak is elsősorban kondicionáló, nem pedig teljesítményfokozó szerepe van, a határ azonban nem húzható meg élesen.

Jól ismert fogalom pl. az ún. tréningdiéta, ennek célja a sportoló szénhidrátraktárainak feltöltése. Itt a lényeg az, hogy a fontos (főleg állóképességet igénylő) versenyt megelőzően néhány napig viszonylag szénhidrátszegény az étrend – természetesen a speciális diétát megfelelő edzésprogrammal kell összekapcsolni – majd a versenyt közvetlenül megelőző 2 napon szénhidrátokban gazdag táplálékot kap a sportoló. Ekkor lép fel a túlkompenzáció, aminek köszönhetően a sportoló szénhidrátraktárai a szokásos szintet meghaladóan lesznek feltöltve. Ez záloga lehet a sikeres versenyzésnek olyan sportágakban, ahol a teljesítmény domináns tényezője az állóképesség.

Energia bevitel

Mivel az egyes sportágak között – a verseny időtartamát illetően is – óriási különbségek lehetnek, ezért egységes, mindenre és mindenkire érvényes recept nem nagyon adható. Egész más jellegű az energia bevitel és energiafelhasználás egy sokórás, folyamatos terhelés esetében (pl. országúti kerékpározás), vagy mondjuk egy szinte egész napos vívóverseny esetében, ahol a terhelés szakaszos, s az egyes szakaszok között akár több óra szünet is lehet.

Ha a verseny, illetve az adott sporttevékenység időtartama meghaladja az 1 órát, akkor célszerű a verseny, a mérkőzés során, illetve alatt (az egyes futamok, versenyszámok között) energiapótlásról is gondoskodni. Előnyös a folyékony formában történő szénhidrátbevitel - kiegészítve esetleg vitaminokkal, ásványi anyagokkal - ennek mennyisége azonban ne haladja meg az 1.0-1.5 g/perc értéket! Azaz semmiképpen ne legyen több 60-90 g-nál óránként. Lényeges továbbá az is, hogy a szénhidrát-utánpótlást célzó folyadék ne legyen tömény cukoroldat – a koncentráció ne haladja meg a 8-10 %-ot – s ne csupán egy, gyorsan felszívódó komponenst (glükóz) tartalmazzon. Ennek indoka az, hogy elkerüljük a gyors vércukor-emelkedést, majd az intenzív inzulinszekréció beindulását követően az esetleges hirtelen vércukoresést, ami mindenképpen teljesítménycsökkentő tényező.

A tapasztalatok szerint a rendkívül kimerítő versenyek – pl. triatlon, maratoni futás, országúti kerékpározás, sífutás, gyaloglás – befejező szakaszának teljesítését, az utolsó kilométerek sikeres leküzdését jelentősen megkönnyítheti a verseny során alkalmazott szénhidrátbevitel. (Azt persze nem árt tudni, hogy esszenciális szénhidrátok nincsenek, s minden szénhidrát a metabolizáció során végül glükózzá (szőlőcukor) alakul, amiből majd később a szervezet az energiát nyeri.) Bár korábban a versenyek során használt sportitalok jelentős mennyiségű fruktózt (gyümölcscukor) tartalmaztak – elnyújtott a hatás, hiszen jóval lassabban szívódik fel, mint a glükóz, s ahhoz, hogy emelje a vércukorszintet, először a májban glükózzá kell alakulnia – a jelenleg használt s kedvelt sportitalok többnyire kifejezetten komplex összetételűek (glükóz, fruktóz, maltóz, dextróz) s ezáltal gyors és időben elnyújtott hatással is bírnak.

Azon a napon, amikor a kérdéses versenyre, mérkőzésre sor kerül, nem feltétlenül kell törekedni arra, hogy a bevitt energia teljesen fedezze a sportoló szükségletét, hogy minden tápkomponensből az élettani szükségletnek megfelelő mennyiség jusson a szervezetbe! Jól edzett, jól felkészült versenyző a tartalékait is jól használja fel, azaz a kissé éhező, illetve az éhezést jól tűrő versenyző általában jól is szerepel. A pszichés tényezők meghatározóbbak, a speciális körülmények (pl. utazás, ismeretlen helyszín) gyakran mérséklik az

étvágyat. Lényeges, hogy a felvett táplálék könnyen emészthető legyen, s a kihangsúlyozott figyelmet nem az energiapótlásra, hanem a folyadék és ásványi anyag bevitelre kell fordítani.

Külön odafigyelést igényel az a speciális helyzet, amikor a versenyek akár egész napon át (pl. öttusa, vívás) tartanak. Az egyéni törődésnek, odafigyelésnek (pl. az adott versenyzőnél az étel ízesítési igényeinek ismerete) komoly szerepe lehet a sikeres szereplésben. Ha pl. egy versenyző szentül meg van győződve, hogy számára a verseny során csak mondjuk a töpörtyűs pogácsa, vagy a csokoládé fogyasztása előnyös, akkor finoman rá kell hagyni, csak a mennyiségre érdemes odafigyelni.

Hidratációs szint

Jól ismert tény, hogy a sportoló teljesítőképessége jelentősen függ a szervezet hidratációs szintjétől. Mivel a dehidratáció egyértelműen stresszt jelent a kardiovaszkuláris rendszerre s ezáltal csökken az izomzatba jutó vér mennyisége, ezért nyilvánvaló, hogy a sportoló szervezetének a verseny előtt jól hidrált, azaz optimálisan feltöltött víz- illetve folyadékterű állapotban kell lennie. Ennek érdekében – lévén vizelés és izzadás nélkül is folyamatosan csökken a szervezetben lévő víz mennyisége a tüdőből való kilégzés következtében – több szakértő úgy véli, hogy az a helyes, ha a sportoló a versenyt megelőzően 10-15 percenként mintegy fél pohár (kb. 150 ml) folyadékot fogyaszt, de az utolsó folyadékbevitel legalább 20-30 perccel a verseny kezdete előtt történjen. Ugyanis a folyadék gyomorból való felszívódásának is van időszükséglete – a mennyiség, az összetétel, s a gyomor telítettsége függvényében – s diszkomfort érzést okoz a verseny során a gyomorban lévő folyadék. Fontos az is, hogy egyszerre ne jusson túl sok folyadék a gyomorba – az ún. vízmérgezés esete fordulhat elő – a mennyiség minden esetben legyen kevesebb, mint 500-600 ml. Nem jó jel, ha a verseny kezdete előtt a sportoló szomjúságot érez, hiszen éppen ez utal arra, hogy a szervezet hipohidrált, sőt esetleg dehidrált állapotban van.

Sportági jelleg és táplálkozás

A sportág jellege igencsak meghatározó tényező a táplálkozást illetően. Egy úszó akár naponta 3-4-5-6 alkalommal is rajtkőre áll a több napon keresztül tartó versenyen, egy sikeres ökölvívó egy tornán 1-2 nap kihagyással a mérkőzések között 4-5 mérkőzést is vív. Egy sprinter akár évente 100 futamon is rajthoz áll, egy súlyemelő viszont csak legfeljebb 6-8 versenyen lép dobogóra. Egy maratoni futó pedig évente csupán néhány alkalommal futja le versenyszerűen, teljes erőbedobással a 42 km-es távot. Erősen individuális az edzésmunka, a versenyeken történő igénybevétel s az ehhez igazodó, fiziológiai és pszichés szempontból optimált táplálkozás is.

Továbbá a verseny jelentősége is döntő tényező. Vannak kisebb jelentőségű versenyek s ún. edzésversenyek, amelyekre a sportoló nem készül rá, nem időzít csúcsformát, nem hozza a versenysúlyát stb. tehát a táplálkozását sem módosítja. Nincs tehát szükség speciális, az edzésmunka során megszokott táplálkozástól eltérő diétára.

A cikksorozat folytatódik, a rovat következő része folytatja ezt a témakört, s a verseny utáni táplálkozás egyes kérdéseit elemzi. Azaz egy olyan témakört, amely úgy vélem, igen nagyszámú érdeklődő figyelmét felkelti, s amelynek eredményes megvalósítása jelentős hatással lehet a sportoló későbbi teljesítőképességére, edzésmunkájára.

Magyar Edzők Társasága (MET)

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax: 06-1- 460-6981; Mobil: 06-30-991-0203; 06-30-579-3626
E-mail: nora.bendiner@helka.iif.hu; Internet: www.magyaredzo.hu

AZ EDZŐI SZAKMA ÉRDEKÉBEN FOGJUNK ÖSSZE! AMENNYIBEN ÖN MÁR A MET TAGJA, ADJA TOVÁBB EZT A BELÉPÉSI NYILATKOZATOT ARRA ÉRDEMES EDZŐTÁRSUNKNAK!

Fénymásolható! Terjeszthető!

Belépési nyilatkozat

A MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA TAGJA KÍVÁNOK LENNI, AZ ÉVES TAGDÍJAT BEFIZETEM.

Név: .....
Szül.hely: ..... Szül.dátum:.....
Legmagasabb edzői végzettség/*kitüntetés* (sportoktató, sportedző, szakedző, *mesteredző)* sportág és évszám megjelölésével: .....
Levelezési cím (irányítószámmal): .....
Tel./Fax: ..... Mobil:..... E-mail: .....
Munkahely: .....
Munkahelyi beosztás: .....
Edzői munkahely: .....
Edzői beosztás: .....
Legmagasabb iskolai végzettség: .....
Nyelvismeret: .....
Sportszakmai érdeklődési köre: .....

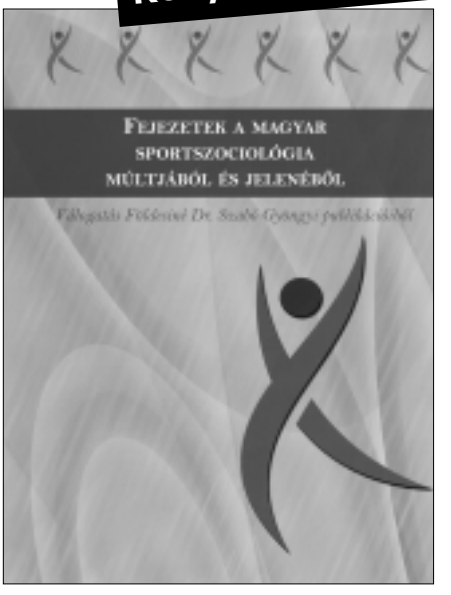
Kelt: ....
aláírás

Tájékoztató

A tagdíj magánszemélyeknek évente **2 000,- Ft.**, diákoknak és nyugdíjasoknak **1 000,- Ft**. A MET tagság részére a társaság szakmai folyóirata, a **Magyar Edző térítésmentesen jár**. A tagdíjat **MET sárga csekken** vagy közvetlen átutalással a társaság **11705008-20447601** sz. bankszámlájára kérjük befizetni. Minden esetben kérjük a pontos hivatkozást a befizető **nevére, postai címére és az évszámra**, amelyre a tagdíjat befizette.

Fejezetek a magyar sportszociológia múltjából és jelenéből

Könyvismertető



Igazán könnyűszerrel lehetnék elfogult a szerzővel. Őt magát, szerteágazóan színes tevékenységét, egyéniségét és legfőképpen a szakmai sportirodalmat illető termékeny munkásságát, mondhatom, alaposan ismerem. Ám egyáltalán nem érzem, hogy az lennék, amikor azt állítom: Földesiné Szabó Gyöngyi elsőszámú sportszociológusunk.

És akkor most nyomban itt, meglehetősen szokatlan módon, belátom, az előszó keretében, ugyanakkor mindjárt bírálattal is illetem, s felhívom a szíves figyelmét – nem először – egy gyengéjére, olykor indokolatlanul megnyilvánuló visszafogottságára, szerénységére. Ezt mindenek előtt azért teszem, mert tulajdonképpen nem is önmagáról van szó, hanem azokról a közérdekű ügyekről, mondanivalója témáiról, amelyek éppenséggel régóta és folyamatosan széleskörű nyilvánosságot és figyelmet követelnek.

Bevezetőjében a népszerű tudós bevallja, hogy felkérésre is csak nehezen szánta rá magát a gyűjtemény összeállítására és kiadására. Érveit felesleges lenne ismételni, helyette lehető tömörséggel a következőt óhajtom leszögezni: az 1989-90-es rendszerváltás óta lényegében nem történt meg két évtized alatt sem sportkultúránk átfogó rendezése. Jellegében ma éppen olyan áldatlan, rendezetlen állapotok uralkodnak ennek a szférának csaknem minden fontos ágazatában, mint két évtizeddel ezelőtt, azzal a különbséggel, hogy akkor – a korábban meglévő értékek életben tartásával – ideig-óráig, még néhány esztendeig, képesek voltunk azt a benyomást kelteni, mintha nem lennének súlyos, kezelendő bajok a portánkon. Minderre ráadásul a sport világa folytonosan változik a XXI. század kihívásai szavára. Mi pedig mintha nem figyelnénk oda, meg se hallanánk.

A válogatás másfelől ékesen bizonyítja, hogy nem lehet általánosítani, mert igenis akadtak, akik nem csupán észlelték, értékelték a káros jelenségeket, hanem időben hívták fel a figyelmet a szükséges tennivalókra.

Régi beidegzésünk miatt a sport szó alatt általában a versenysport és az azzal kapcsolatos leszűkített kérdésköröket értjük. Az iskolai testnevelés ügyeit, vagy az egészségügy idevágó vonzatait például aligha. A sport és testkultúra – fogalmazzunk tehát precízebben inkább így – átfogó szociológiai megközelítése, a fő területek összefüggéseinek feltárásában a szerző elévülhetetlen érdemeket szerzett, főként, mert konklúzióit a lépésről-lépésre történő folyamatok követése és elemzése révén vonja le. Felkészültsége egyaránt imponáló, amikor a széles lakossági rétegek egészséges életmódja kialakításának gondjait és a tennivalókat világítja meg, vagy az oktatás rendszerében fellelhető problémákat tárja elénk, a nemzetközi versenysport ellentmondásait, a labdarúgó szurkolói magatartást, a fogyatékosok ügyének problémáit, a hazai és nemzetközi olimpiai mozgalom folyamatait, a politika és a sport viszonyát, az állam és a sport kapcsolatát, a finanszírozás dilemmáit taglalja.

A rendszerváltozást követő második évtized nyitányánál, 2010-nél keresve sem találhatott volna megfelelőbb időt az életmű-szemlének beillő gyűjtemény megjelentetésére a kiadó. A hivatalba lépő kormányzat kétharmados, tehát alkotmányozó többséggel rendelkezik és intézkedhet óhaja szerint az országgyűlésben. Nos, a kormányfő – még megválasztása előtt – konzultációs látogatást tett a Magyar Olimpiai Bizottságnál, ahol kijelentette – a sportot stratégiai ágazatnak tekinti. Az idei, a jelenlegi rajt-helyzetben tehát a publikálás időzítése minden kétséget kizáróan tökéletes. Amit a szerző rendelkezésünkre bocsát, nem csupán elgondolkodtató, egyben élvezetes szellemi táplálék a sportkedvelő olvasó számára, hanem megszívlelendő és felvilágosító munka a sportvezetőknek, s olyan cselekvésre ösztönző, jövőt segítő tárháza a feladatoknak, amelyet mindezekért e sorok írója legszívesebben kötelező olvasmánnyá tenne mindazok számára, akik bármely szinten részesei az idevágó döntések meghozatalának.

A tanulmánykötet a szerzőnek, a Magyar Tudományos Akadémia doktorának, az elmúlt három évtizedben megjelent legfontosabb magyar és angol nyelvű sportszociológiai írásait, még pontosabban azok válogatott fejezeteit tartalmazza. Az összeállítás nem csupán a professzornő munkásságáról, de egyúttal a hazai sportszociológia fejlődéséről, a kutatott témák értelemszerű bővüléséről is képet ad.

Itt indokolt megjegyezni, hogy a nemzetközi sportszociológiai tudományos irodalomban, valamint a szakterület oktatási fórumain kifejtett előadói tevékenysége révén – az Egyesült Államoktól, Lengyelországon, Kínán, Dél-Afrikán, Portugálián, Dél-Koreán, Hollandián és Franciaországon át Finnországig, stb. – Földesiné Szabó Gyöngyi nemzetközi tekintélye, bármilyen furcsának tűnhet is ez, felülmúlja a hazait. Igaz, a magyaron kívül három nyelven kommunikál – lebilincselő stílusban.

Az egyes tanulmányok bemutatása nem kronológiai sorrendben, hanem tematikus felosztásban található a kötetben. Az eredeti közlési dátumokat ugyanakkor mégis érdemes, sőt esetenként szükséges is figyelembe venni a témaválasztások, valamint az eredmények megítélésénél, mivel a kutatások eltérő politikai és társadalmi környezetben zajlottak. Igaz ugyan, hogy az 1980-as években, az államszocializmus korábbi évtizedeihez mérten a tabu-témák száma mérséklődött és a kutatói szabadság korlátozása enyhült az előző évtizedhez képest, de jó néhány társadalmi probléma – például a sportbeli esélyegyenlőtlenség növekedése, a klasszikus sportértékek devalválódása, vagy a dopping alkalmazásának terjedése – tanulmányozásához akkortájt nyilvánvalóan nagyobb bátorság kellett, mint a későbbiekben.

Politikai rendszerektől, ideológiai megfontolásoktól függetlenül a magyar sportkultúra, ennek képzési-oktatási rendszere, hosszú évtizedeken keresztül megkülönböztetett nemzetközi, mindenekelőtt európai tekintélynek és elismerésnek örvendett. Furcsa ellentmondás, hogy éppen az Európai Unióhoz történt csatlakozásunk után kell rádöbbennünk: míg korábban természetesnek vettük, hogy követendő példáért és tapasztalatokért hozzánk jönnek a kontinens különböző országainak képviselői, sportszakemberei, most fordult a kocka, s mintha huzamos ideje már éppen mi nem lennénk képesek eleget tenni az európai igényeknek, nem felelünk meg a ma normáinak.

A „Fejezetek a magyar sportszociológia múltjából és jelenéből" című válogatás nem csak segít helyesen tájékozódni, eligazodni a magyar sport és testnevelési kultúra szövevényes szociológiai körülményei között, de világos, könnyen érthető utat is mutat a kibontakozáshoz, amire bizony, immár túlontúl hosszú idő óta, a legnagyobb szükségünk lenne, hogy megfeleljünk azoknak a bizonyos felemlegetett normáknak.

(gallov)

BESZÁMOLÓ

a Magyar Edzők Társasága 2009. évi közhasznú tevékenységéről

A Magyar Edzők Társasága 2009. évi működéséhez nyújtott állami támogatást, szerződésben vállalt kötelezettségeinknek megfelelően, az elszámolási időszakra eső továbbképző szakmai-módszertani konferenciák szervezésére, sportszakmai kiadványok előállítására, honlapunk fejlesztésére és a Társaság működési kiadásainak fedezésére használtuk fel.

Társrendezőként vettünk részt a Magyar Sport Házában április 23-án rendezett **„Sport az Innovációban, Innováció a Sportban"** című tanácskozás megszervezésében, amelyen a sport és az innováció kölcsönhatásának mindkét oldali megközelítésére – a sport szerepe a társadalmi megújulásban, illetve az innovatív eljárások alkalmazása a sportban – sor került két külön szekcióban. Az innovációs gondolkodásmód, azaz a sorozat folytatása további megújulási lehetőségek feltárását ígéri mindkét irányban.

„Irány London! – 2009/1" elnevezéssel május 6-án **sportegészségügyi témájú** országos edzőtovábbképző konferenciát rendeztünk a Magyar Sport Házában. **Edzőtovábbképző sorozatunkat** annak a reményében indítottuk el, hogy a 2012-es olimpiai játékokon a magyar sportolók eredményesebben szerepeljenek. Ezen a tanácskozáson elsősorban a sportolók sérüléseinek, betegségeinek megelőzéséről és a rehabilitációjáról hallhattunk előadásokat dr. Györe Istvántól, dr. Jákó Pétertől, dr. Tállay Andrástól és dr. Halasi Tamástól. Dr. Lénárt Ágota sportpszichológus pedig a sportolók kezelésének mentális módszereiről tartott előadást. A konferencia mind a szakmai érdeklődés, mind pedig a színvonal tekintetében igen sikeres volt.

A MET társrendezőként működött közre a Magyar Sporttudományi Társaság háromnapos **VII. Országos Sporttudományi Kongresszusán**, amely május 27-29-én a TF-en került megrendezésre. A három plenáris- és a nyolc szekcióülésen elhangzott, kifejezetten tudományos előadásokon kívül, számos sportági gyakorlati vonatkozású téma is sorra került, amelyek egyaránt jó szolgálatot tettek az edzéstudomány és az edzésgyakorlat tartalmi és módszertani fejlesztésében.

Az **október 1-én,** a TF-en rendezett **„Sportgazdaság és innováció"** az április 23-án elkezdett innovatív gondolkodásmód folytatását szolgálta. A kiemelkedő érdeklődést és közönségsikert színvonalas előadások hálálták meg, amelyeknek az üzeneteit a konferencia alcíme… **„Közös utak – adaptálható minták – együttműködések"** kifejezően foglal össze.

A Nemzeti Sporttanács 2009. szeptember 11-i ülésén napirendre tűzte az edzőképzés és továbbképzés helyzetét, további teendőit, amelynek keretében megtárgyalta és elfogadta a dr. Ormai László elnök által előterjesztett **„Edzőképzés, továbbképzés - Uniós folyamatok, hazai megoldások"** c. anyagot.

A Magyar Olimpiai Bizottság által finanszírozott edzőtovábbképző konferenciák közül kiemelkedett a Magyar Sport Házában október 28-án rendezett **„Kenyai sikerek nyomában"** címet viselő igazi sportszakmai-módszertani tanácskozás, amely egyaránt érdeme a meghívott előadónak, **Jürg Wirznek**, a Kenyában dolgozó neves atlétikai szakírónak; és természetesen a kiváló moderátoroknak: dr. Schulek Ágostonak, dr. Kozsla Tibornak, Kropkó Péternek, dr. Pavlik Gábornak; továbbá a szakértő és igen aktív résztvevőknek.

Az elmúlt évi konferencia-rendezvényeink befejező eseménye – **„Sport és táplálkozás"**, november 11. – méltó volt az előzőekhez, mind látogatottságban, mind pedig szakmai igényességben és színvonalban. A résztvevők létszámát és a téma iránti érdeklődést tekintve a Magyar Sport Háza I. emeleti konferenciaterme és a tervezett idő szűkre szabottnak bizonyult. Az egyik fontos tanulság: a korszerű sporttáplálkozás iránti fokozott érdeklődés megkívánja a téma évenkénti napirendre tűzését.

A **Magyar Edző** szakmai-módszertani folyóiratunk 2009. évi négy száma időben megjelent. A folyóirat szakmai színvonala és elismertsége egyértelműen tovább növekedett, köszönhetően a gondos szerkesztői előkészítésnek és az igényes nyomdai kivitelezésnek.

Társaságunk vállalta **Gallov Rezső: Butykó** c. könyve nyomdai előkészítésének és előállításának finanszírozását. A Mező Ferenc Sportközalapítvány kiadásában megjelent emlékkönyv méltó tisztelgés a kiváló vízilabda játékos és szakember, Lemhényi Dezső életútja előtt.

Honlapunk (www.magyaredzo.hu) terveink szerinti továbbfejlesztésére és korszerűsítésére a rendelkezésre álló szűkös állami támogatás és a vártnál csekélyebb saját bevétel nem adott elegendő lehetőséget, így ezen a területen, sajnálatos módon, csak szerény előrehaladást tudtunk elérni lemaradásunk csökkentésére a dinamikusan fejlődő szolgáltatás terén.

Összefoglalóan megállapíthatjuk: annak ellenére, hogy a folyamatos edzőtovábbképzés megvalósítása érdekében végzett munkánk eredményével az elmúlt évben sem lehettünk teljesen elégedettek, 2009. évi tevékenységünk mégis pozitív mérleggel zárt. Mindez elsősorban _ az előző évekhez hasonlóan _ a szakmai programokat támogató és együttműködő állami, társadalmi intézményeknek, szervezeteknek (ÖM Sport Szakállamtitkárság, Magyar Olimpiai Bizottság, Nemzeti Civil Alapprogram, Szerencsejáték Zrt.), valamint a megvalósításban közreműködő munkatársainknak, elnökségi tagoknak és tagtársainknak köszönhető.

Budapest, 2010. február 15.

Dr. Tamás István főtitkár — Dr. Ormai László elnök

A Magyar Edzők Társasága közhasznú beszámolójának mérlege 2009.

adatok E Ft-ban

Sor-szám		A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) módosí-tásai	Tárgyév
a		b	c	d	e
1	**A.**	**Befektetett eszközök** (2-4. sorok)	**0**		**0**
2	I.	IMMATERIÁLIS JAVAK	0		0
3	II.	TÁRGYI ESZKÖZÖK	0		0
4	III.	BEFEKTETETT PÉNZÜGYI ESZKÖZÖK	0		0
5	**B.**	**Forgóeszközök** (6-9. sorok)	2,983		2,112
6	I.	KÉSZLETEK	0		0
7	II.	KÖVETELÉSEK	0		0
8	III.	ÉRTÉKPAPÍROK	0		0
9	IV.	PÉNZESZKÖZÖK	2,983		2,112
10		**ESZKÖZÖK (AKTÍVÁK) ÖSSZESEN** (1.+5. sor)	2,983		2,112
11	**C.**	**Saját tőke** (12.+16. sorok)	2,983		2,082
12	I.	INDULÓ TŐKE/JEGYZETT TŐKE	0		0
13	II.	TŐKEVÁLTOZÁS/EREDMÉNY	1,247		2,971
14	III.	LEKÖTÖTT TARTALÉK	0		0
15	IV.	TÁRGYÉVI EREDMÉNY ALAPTEVÉKENYSÉGBŐL (KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGBŐL)	1,744		-889
16	V.	TÁRGYÉVI EREDMÉNY VÁLLALKOZÁSI TEVÉKENYSÉGBŐL	-8		0
17	**D.**	**Tartalék**	0		0
18	**E.**	**Céltartalékok**	0		0
19	**F.**	**Kötelezettségek** (20-21. sorok)	0		30
20	I.	HOSSZÚ LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	0		0
21	II.	RÖVID LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	0		30
22		**Források (passzívák) összesen** (11+17.+18.+19. sor)	**2,983**		**2,112**

Budapest, 2010. március 1.

dr. Ormai László elnök s.k. — dr. Tamás István főtitkár s.k.

A Magyar Edzők Társasága
közhasznú beszámolójának eredménylevezetése
2009.

adatok E forintban

Sor-szam	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) helyesbítései	Tárgyév
1	**A. Összes közhasznú tevékenység bevétele** (I+II)	**20,441**		**14,239**
2	**I.PÉNZÜGYILEG RENDEZETT BEVÉTELEK** (1+2+3+4+5)	**20,441**		**14,239**
3	1. Közhasznú célú működésre kapott támogatás	15,308		9,480
4	a) alapítótól	0		0
5	b) központi költségvetésből	6,848		5,670
6	c) helyi önkormányzattól	0		0
7	d) társadalombiztosítótól	0		0
8	e) egyéb, NCA, MOB, Szerencsejáték	8,460		3,810
9	f) továbbutalási céllal kapott	0		0
10	2. Pályázati úton elnyert támogatás	0		0
11	3. Közhasznú tevékenységből származó bevétel	0		0
12	4. Tagdíjból származó bevétel	1,025		1,436
13	5. Egyéb bevétel könyv	4,108		3,323
14	**II. PÉNZBEVÉTELT NEM JELENTŐ BEVÉTELEK**	0		0
15	**B. Vállalkozási tevékenység bevétele** (1+2)	**502**		**60**
16	1. Pénzügyileg rendezett bevételek	502		60
17	2. Pénzbevételt nem jelentő bevételek	0		0
18	**C. Tényleges bevételek** (A/I+B/1)	0		0
19	**D.Pénzbevételt nem jelentő bevételek** (A/II+B/2)	0		0
20	**E. Közhasznú tevékenység ráfordításai** (1+2+3+4)	18,697		15,128
21	1. Ráfordításként érvényesíthető kiadások	18,697		15,128
22	Ebből: továbbutalt támogatások	0		0
23	2. Ráfordítást jelentő eszközváltozások	0		0
24	3. Ráfordítást jelentő elszámolások.	0		0
25	4. Ráfordításként nem érvényesíthető kiadások	0		0
26	**F. Vállalkozási tevékenység ráfordításai** (1+2+3+4)	510		60
27	1. Ráfordításként érvényesíthető kiadások	510		60
28	2.Ráfordítást jelentő eszközváltozások	0		0
29	3. Ráfordítást jelentő elszámolások	0		0
30	4. Ráfordítást nem érvényesíthető kiadások	0		0
31	**G. Tárgyévi pénzügyi eredmény** (±1+±2)	**1,736**		**-889**
32	1. Közhasznú tevékenység tárgyévi pénzügyi eredménye (A/I.-E/1-E/4)	1,744		**-889**
33	2.Vállalkozási tevékenység tárgyévi pénzügyi eredménye (B/I-F/1- F/4)	-8		0
34	**H. Nem pénzben realizált eredmény** (±1±2)	**0**		**0**
35	1. Közhasznú tevékenység nem pénzben realizált eredménye (A/II.- E/2-E/3)	0		0
36	2. Vállalkozási tevékenység nem pénzben realizált eredménye (B/2- F/2-F/3)	0		0
37	**I. Adózás előtti eredmény** (B/1-F/1)	**-8**		**0**
38	**J. Fizetendő társasági adó**	**0**		**0**
39	**K. Tárgyévi eredmény**	**1,736**		**-889**
40	1.Közhasznú tevékenység tárgyévi eredménye (A/I+A/II)-(E/1+E/2+E/3)	**1,744**		**-889**
41	2.Vállalkozási tevékenység tárgyévi eredménye (I-J)	**-8**		**0**
	Tájékoztató adatok			
42	**A. Pénzügyileg rendezett személyi jellegű ráfordítások**			**0**
43	1. Bérköltség			1,500
44	ebből: megbízási díjak			0
45	tiszteletdíjak			0
46	2. Személyi jellegű egyéb kifizetések			0
47	3. Bérjárulékok			366
48	**B. Pénzügyileg rendezett anyag jellegű ráfordítások**			**475**
49	**C. Értékcsökkenési leírás**			**0**
50	**D. Pénzügyileg rendezett egyéb jellegű ráfordítások**			**0**
51	**E. A szervezet által nyújtott támogatások (pénzügyileg rendezett)**			**0**
52	**F. Tárgyévben Apeh által kiutalt 1% összege**			**0**

Budapest, 2010. március 1.

Dr. Ormai László elnök s.k. Dr. Tamás István főtitkár s.k.

I. NYÁRI IFJÚSÁGI OLIMPIAI JÁTÉKOK, SZINGAPÚR, 2010. AUGUSTUS 14-26.

Különszám

NUPinfo

A Nemzeti Sport Intézet (korábban NUPI, majd NUSI-UPI) lapja a Héraklész-, a Sport XXI- és a Sportiskolai Program valamint a KSI SE tájékoztató kiadványa.

A kultúra, a sport és a nevelés jegyében...

AZ IFJÚSÁGI OLIMPIAI JÁTÉKOK (YOG) ötletét 2001-ben Jacques Rogge, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöke vetette fel azzal a céllal, hogy versenyről mutatva, és az olimpiai eszmét erősítve sportolásra ösztönözze a fiatalokat, egészséges, sportos életforma-modellt adjon számukra, valamint a kultúra jegyében oktató- és nevelő hatást váltson ki a 14-18 esztendős korosztály számára. Kilenc esztendővel később, az ázsiai, Malaysia és Indonézia között fekvő, mintegy ötmillós, trópusi városállam, Szingapúr megrendezhette az elsőt...

A Szingapúri I. Nyári Ifjúsági Olimpia számokban

AZ I. NYÁRI IFJÚSÁGI OLIMPIÁN 204 ország 3594, 14-18 éves korú versenyzője volt nevezve. Az ősi ötkarikás játékokon a sportolók a szakvezetőkkel együtt mintegy ötezren vettek részt. A szervezők 26 sportág 201 versenyszámában osztottak érmeket. A 204 ország közül 98 szerzett érmes helyezést – Pekingben ez a szám 87 volt. Az ifjúsági olimpia keretén belül mintegy tízféle kulturális, nevelési programot szerveztek.

Folytatás a 4. oldalon

A magyar mérleg: 7 ifjúsági olimpiai bajnokunk van, 17 éremmel 8. hely az országok éremtábláján!

A MAGYAR VERSENYZŐK 19 sportág 64 versenyszámában álltak rajthoz, összesen 51-en. A magyar válogatott 9 sportágban szerzett érmet, I-VIII. helyet pedig összesen 14-ben. 7 arany-, 4 ezüst- és 6 bronzéremmel, összesen 17 meddallal és 45 db. I-VIII. helyezéssel, az összesített éremtáblázat 8. helyén zártunk.

Folytatás a 2. oldalon

51-ből 44-en a Héraklész Bajnokprogram támogatottjai

AZ INDULÁSI JOGOT SZERZETT 51 magyar sportoló – 28 fiú és 23 leány – közül 15 sportágban, összesen 44-en a – Téth József által irányított – Héraklész Bajnok-program tagjai, akik közülük 34-en végeztek az első nyolc hely valamelyikén, közülük 15-en zártak éremmel.

Folytatás a 2. oldalon

Dr. Szabó Tamás, a MOB alelnöke, a magyar küldöttség helyettes vezetője:

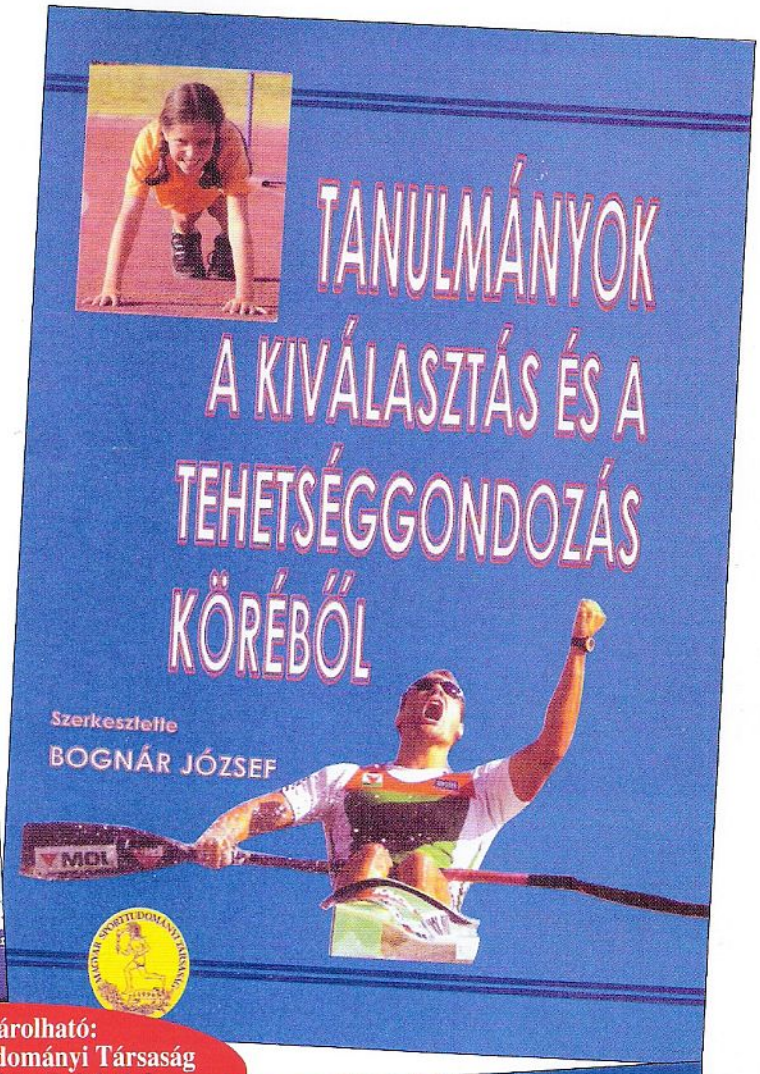
„AZ EREDMÉNYEK a hazai tehetséggondozó programokat igazolják. Az, hogy 51 versenyző közül 44 Héraklészes, közülük pedig 35-en, azaz, mintegy 80 százalékuk az elsőnyolc között végzett, az utánpótlás-nevelés rendszerének, az abban megvalósuló szakmai munkának az eredménye. A 14-18 éves fiatalokat menedzselő, 2001-óta működő Héraklész Bajnokprogramra évente mintegy 700 millió forint állami pénzt fordítunk, ebben jelenleg 20 sportágban, közel 1500 fiatal érintett."

Folytatás az 5. oldalon

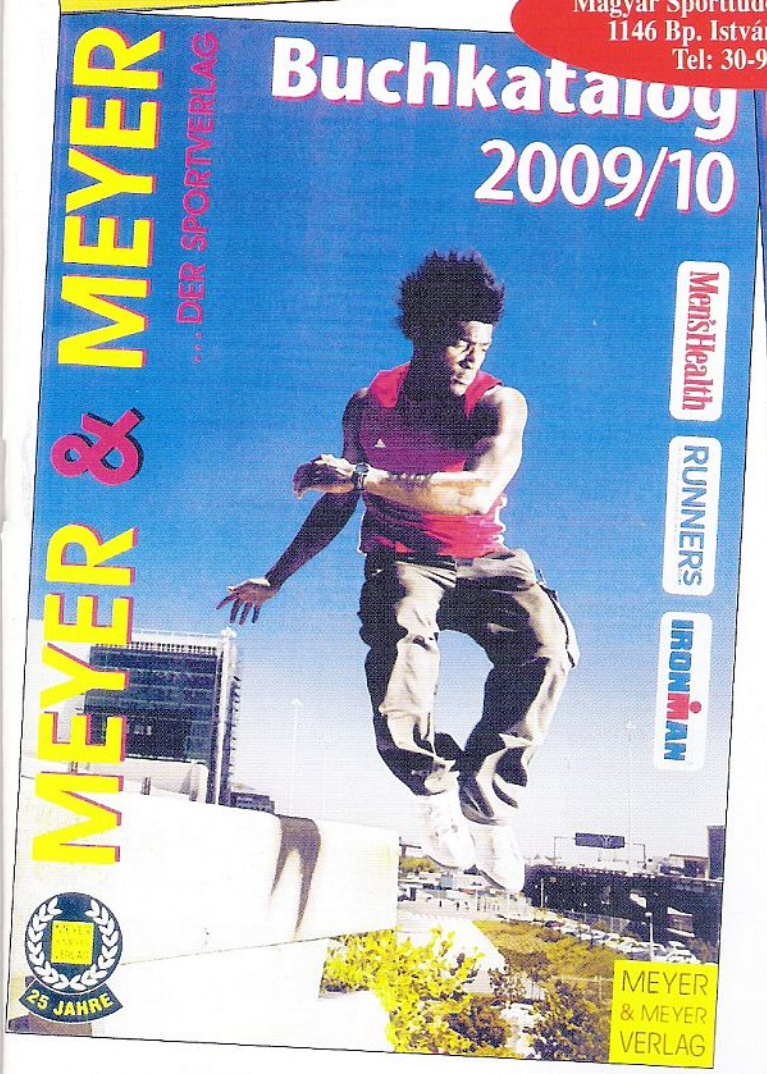
A KSI Szingapúrban

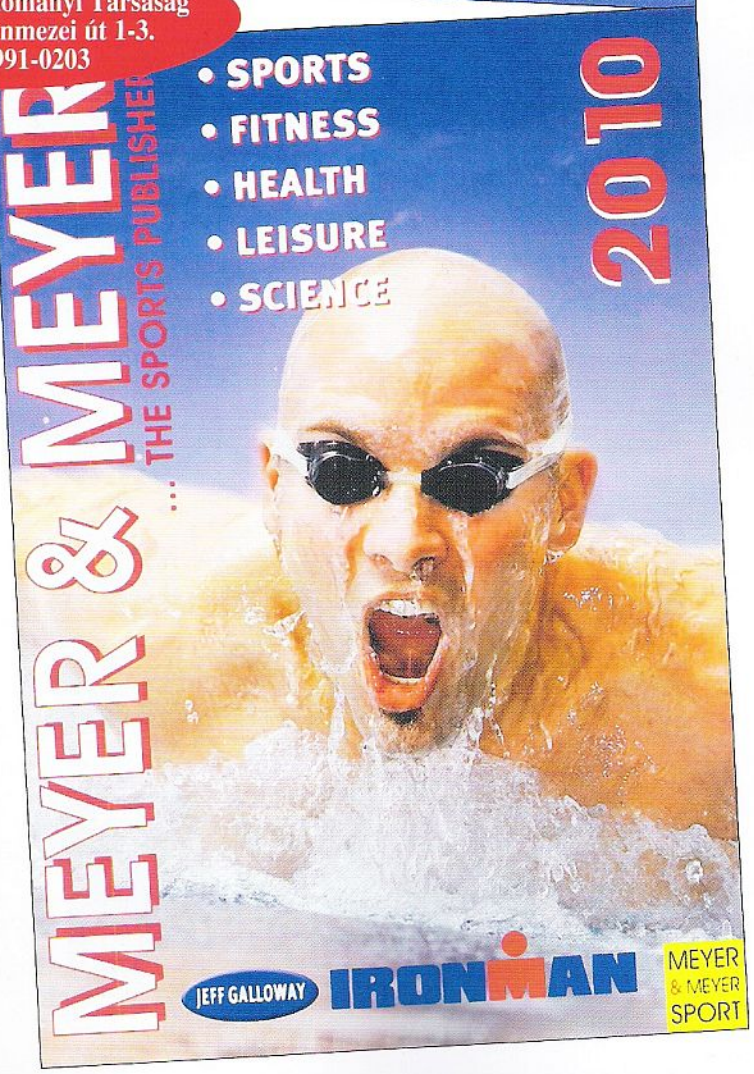
A KSI ELELMISZI sportolói közül az öttusázó Földhári Zsófia ezüst-, a melgánsozó Téth Kristóf bronzérmes lett, az asztalitenisszező Lakatos Tamás egyéniben 4. helyen, Stubán Ferenc kerékpáros a középmezőnyben végzett.

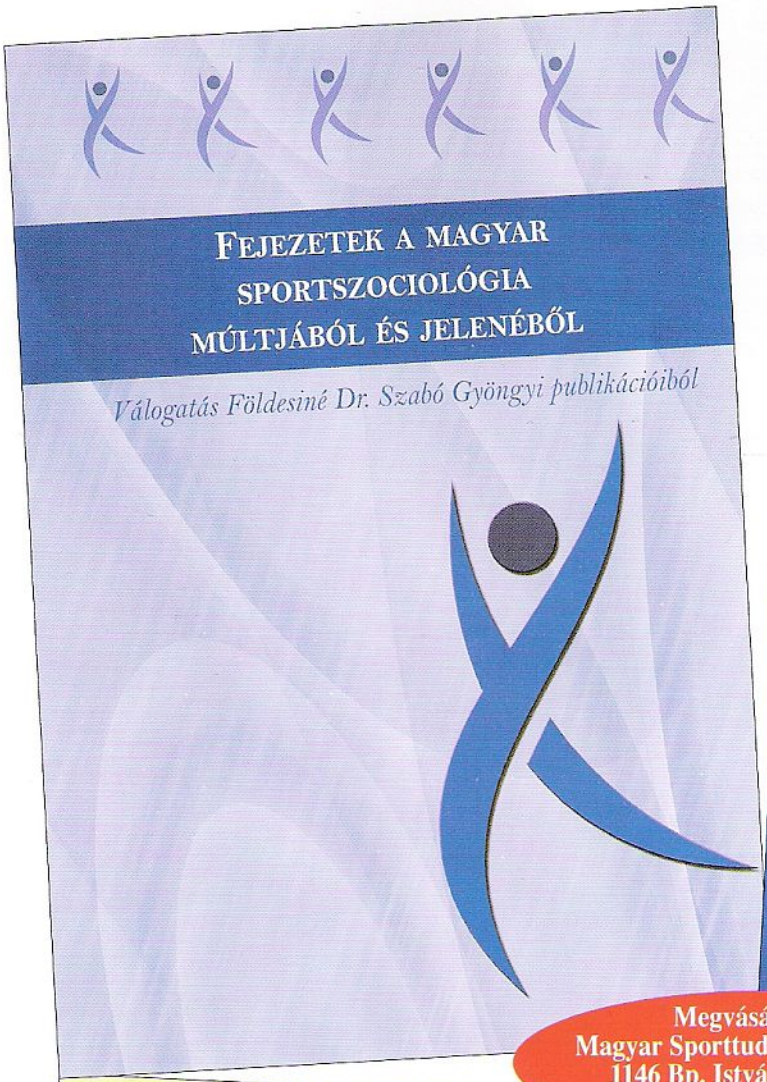
Folytatás a 2. oldalon

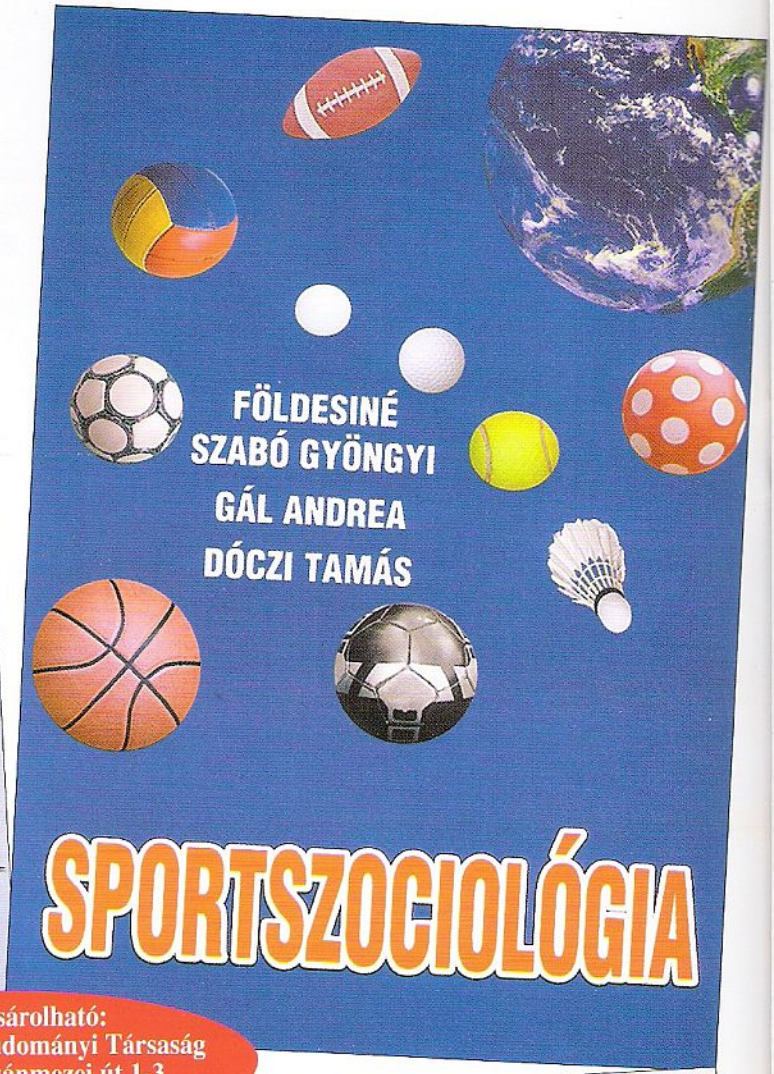


Megvásárolható:
Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.
Tel: 30-991-0203









Megvásárolható:
Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.
Tel: 30-991-0203