Módszertani és továbbképző szaklap

2011/3 Magyar Edző

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata

GYURTA DÁNIEL – SANGHAJBAN IS VILÁGBAJNOK!

Fotó: Park Péter

Útban a győzelem felé...! A Jövő SC klasszisa sikerrel védte meg címét a többszörös olimpiai- és világbajnok japán Kitadzsima előtt

Végső tisztelgés

Bicskei Bertalan
(1944-2011)

Magyar Vilmos
(1926-2011)

Edzők fóruma

Országos kongresszus Pécsett

Vb-értékelések

Úszás, Kajak-kenu

Labdarúgás

A diósgyőri példa

Szakmai elismerés

Mesteredzők – 2011

Iskolai testnevelés

A nemzet jövője a tét

Fő támogató:
Nemzeti Erőforrás Minisztérium
Sportért Felelős Államtitkárság

SPORTOLÓ NEMZET
www.sportolonemzet.hu

MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG 1895 HUNGARY

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

PEGAZUS

NEMZETI SPORTSZÖVETSÉG

Tartalom

Néhány sorban 3
Gallov Rezső

Kongresszus előtt 3
Köpf Károly

Kvóta, ha mondom, segít a gondon... 4
Kocsis L. Mihály

Tizenhárman teljesítették az olimpiai A-szintet 10
Kiss László

„Az állandóság híve vagyok" 14
Sz. Nagy Tamás

A mesteredzői cím kitüntetettjei – 2011 19
Füredi Marianne

Tud Ön három napra előre enni? 26
Lukács József

Atlétikai felvételi tesztek a hagyományos és az új BSc-képzésben 29
Volák Adrienn, Szalma László

Teljesítménydiagnosztika a teniszben 33
Dobos Károly

Végső tisztelgés 38

Sportoló fiatalok, serdülő sportolók táplálkozása 40
Szabó S. András

Könyvismertetők 42

„Az Edzéstudomány az olimpiai felkészülés, az utánpótlás-nevelés és a szabadidősport szolgálatában" 46

V. Országos Edzői Kongresszus 47
Szekció ülések előadás kivonatai

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
14. évf. 2011. 3.

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

Főszerkesztő
Gallov Rezső

Felelős szerkesztő
Köpf Károly

Szerkesztő
Bendiner Nóra

Szerkesztő kollégium
Pécsi Gábor elnök
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: Köpf Károly

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
Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Vágó Magdolna
ISSN 1418-6764

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

IRÁNY LONDON!

AKCIÓ!

A Magyar Edzők Társasága
3 és 6 éjszakás szakmai utakat
szervez a Londoni Olimpiára.

Részletes tájékoztató
a Magyar Edzők Társasága
honlapján (www.magyaredzo.hu),
a szövetségi honlapokon
és személyesen a MET irodában
Magyar Sport Háza I. emelet 103.

A Magyar Edzők társasága
tagdíjfizető tagjainak
10% kedvezmény
és részletfizetési könnyítés!

Metalloglobus®

Raktárak bérbeadása, üzemeltetése
Építőanyag kereskedelem

Budapest, X. Jászberényi út 57.
Budapest, X. Sirkert u. 2-4.
Szekszárd, Palánki út
Tarnaszentmiklós, Kömlői út

Telefon: 00-36-1-264-4900

Néhány sorban...

A mögöttünk hagyott nyári idény vissza-visszatérő refrénjeként szinte mást sem hallottunk a kiemelkedő nemzetközi versenyek idején, mint – olimpiai kvóta. Ez volt a meghatározó szempont, a cél, közvetve tehát a részvétel biztosítása a 2012-es londoni játékokon. A torna, cselgáncs, sportlövészet és mások mellett különleges várakozás előzte meg, majd kísérte azután megkülönböztetett figyelem a két alapsportág – atlétika és úszás – valamint a számunkra érthetően ugyanilyen minősítésben részesülő kajak-kenu világbajnokság eseményeit. Korábbi gyakorlatunknak megfelelően az úszók és kajak-kenusok teljesítményének értékelése ezúttal is megtalálható, persze, oldalainkon.

Sportéletünk szakmai állapotában évtizedeken át, mind a mai napig, meghatározó szerep jutott a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának, illetve jogelődeinek. A legfelső vezetés tekintetében júliusban váltás történt, a dékáni tisztségtől leköszönő Dr. Tihanyi József helyét Dr. Tóth Miklós vette át. A felsőfokú intézmény diplomakiosztó ünnepsége ebben az esztendőben is kiegészült az idei mesteredzői kitüntetések átadási ceremóniájával. S ha már a kitüntetéseknél tartunk, külön is kiemeljük, hogy augusztus 20-án, az állami ünnepségek során olyan legendás személyiségek kapták meg a Magyar Köztársasági Érdemrend Középkeresztje (polgári tagozat) kitüntetést, mint a hajdani tízszeres kenu világbajnok Wichman Tamás, s az egyetlen magyar európai Aranylabdás labdarúgó, a ferencvárosi csodacsatár, Albert Flórián. Az érdemrend tisztikeresztjével tüntették ki továbbá Németh Ferencet, a csepeliek öttusa kiválóságát, római olimpiai bajnokunkat, a „Szőke sziklát", Mészöly Kálmánt, a Vasas és a válogatott hajdani középhátvédjét, Rudas Ferenc, az FTC nagysága pedig az érdemrend lovag keresztjét vehette át.

A hazai sportélet jövőjét illetően mérföldkőhöz érkezhetünk. Az országgyűlés számos sarkalatos törvény mellett megszabhatja az új sporttörvény erejével utunkat, amely végre a testkultúra vonatkozásában is megteremti a rendszerváltást az iskolai testneveléstől az utánpótlás-nevelésen, a minőségi versenysporton, a lakosság tömegei számára az egészséges életmódon, a szabadidősporton át, a felsőoktatás sportjáig.

Tegyünk ehhez még annyit hozzá, hogy a sorsdöntő folyamatban érdemi szerepet tölthet be a Magyar Edzők Társaságának 5. Országos Kongresszusa – gazdag programjával, illetve remélhető eredményeivel október 27-28-án Pécsett.

Gallov Rezső

Kongresszus előtt

A Magyar Edzők Társasága elnökségének döntése alapján szervezetünk ezután nem kétévente, hanem évente rendez országos edzői kongresszust. Így a novemberi, a TF-en megtartott IV. Országos Kongresszust követően 2011. október 27-28-án tartja V. Országos Edzői Kongresszusát Pécsett. Ezúttal a társrendező a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Testnevelés és Sporttudományi Intézete. A Kongresszus fő címe – *Az edzéstudomány az olimpiai felkészülés, az utánpótlás-nevelés és a szabadidősport szolgálatában* – a sport négy, napjainkban is nagyon aktuális területét kapcsolja egybe. A Kongresszus helyszínválasztásával egyben tisztelegni kívánunk az edzéstudomány kiváló hazai művelője, a tavaly elhunyt dr. Harsányi László emlékének is, aki ezernyi szállal kötődött Pécshez, Baranyához.

Edzéstudomány

A nemzetközi versenysport mai eredményeivel csak tudományosan megalapozott edzésmunkával lehet lépést tartani. A világ élvonalához tartozó sportolókat, csapatokat ma már összeszokott team készíti fel, amelyben az edző mellett szerepet kapnak a sporthoz kapcsolódó tudományágak képviselői. Mindez a korszerű ismeret az edzésfolyamatban szintetizálódik: így joggal beszélhetünk ma már edzéstudományról.

Olimpiai felkészülés

Kevesebb, mint egy év van hátra a Londoni Olimpiai Játékok kezdetéig. Javában folynak a kvalifikációk, körvonalazódik a Magyar Olimpiai Csapat. Az eddigi kvalifikációs események során már eddig is érték a magyar sportot váratlan örömök, ám kudarcok is. Mi várható a hátralévő időben, mekkora lesz a csapat, kiktől remélhetünk érmeket, pontokat, kitől még kvalifikációt, tisztes helytállást? Mind olyan kérdés, ami erősen foglalkoztatja a szakembereket, sőt a kevésbé képzett általános közvéleményt is.

A Kongresszus egyik blokkja, a két plenáris ülés, ezekre a kérdésekre igyekszik választ adni. Reményeink szerint megszólalnak az olimpiai felkészülés „gazdái", a MOB vezetői, megszólalnak továbbá azoknak a sportágaknak a szakvezetői, akik a közelmúlt olimpiáin „szállították" az eredményeket, s akiktől most is elsősorban a hagyományoknak megfelelő szereplést várunk. A szakvezetők mellett szót kapnak a sporttudomány képviselői, a sportorvos, a sportpszichológus, a sportélettan művelője, akik legtöbbet segítenek az egyes sportágakban a szakvezetőknek, versenyzőknek az olimpiai sikerek elérésében. Az olimpiai blokkban egy meglepetéssel is szeretnénk szolgálni, megszólaltatunk egy olimpiára készülő, éremesélyes sportolót is. De, hogy ki lesz ő, maradjon titok a Kongresszusig.

Utánpótlás-nevelés

A magyar sport jövőjének kulcskérdése az utánpótlás nevelés. Valamikor létezett és eredményesen működött az *utánpótlás-nevelés egységes rendszere.* A rendszer magába foglalta a testnevelés tagozatos iskolákat, a sportiskolákat, a sportegyesületi utánpótlást, a központi és területi utánpótlás kiválasztó táborokat, az ezekre épülő megyei, regionális és országos utánpótlás válogatott kereteket. Ebben a gondosan megtervezett és működtetett tehetségkiválasztó és tehetséggondozó konstrukcióban olimpiai-, világ- és Európa-bajnokok nevelkedtek. Tulajdonképpen ennek volt köszönhető a magyar sport egészen Athénig tartó olimpiai sikersorozata. A rendszerváltozás után ez a rendszer romba dőlt és a romokon jó évtizeddel ezelőtt születtek újabb kezdeményezések. A NUPI és az égisze alatt működő Héraklész és Csillag programok, a Sport XXI Utánpótlás-nevelési program hivatottak a fiatalok sportjában keletkezett űr betöltésére. A megváltozott gazdasági, társadalmi és politikai körülményekhez alkalmazkodva kellene most a meglévő kezdeményezéseket rendszerbe foglalni. Az utánpótlás szekció előadásaitól mindenek előtt azt várjuk, hogy mutassanak utat az új rendszer kiépítéséhez.

Az utánpótlás-nevelés egyik legfontosabb kérdése a tehetséggondozás. Mióta sajnálatosan csökkent a versenyszerűen sportolni vágyó fiatalok száma, minden tehetség útját különös figyelemmel kell követni, támogatni. A szekció előadásainak egy része ezt a kérdést tárgyalja.

Szabadidősport

Ma lépten-nyomon hallani a mozgásszegény életmódról és arról, hogy a magyar népesség nemzetközi összehasonlításban is hátul kullog a sorban. Ez egyre inkább nem csak népegészségügyi, de komoly nemzetgazdasági problémává is vált. Mindent el kell tehát a területen dolgozó szakembereknek követni, hogy a ma már bőségesen rendelkezésre álló szabadidősportos kínálatból minél többen megtalálják, és igénybe vegyék az életkoruknak, egészségi és edzettségi állapotuknak, valamint anyagi lehetőségeinek leginkább megfelelőt.

A Kongresszussal kapcsolatos információk letölthetők a Magyar Edzők Társasága honlapjáról **(www.magyaredzo.hu).**

Köpf Károly

Kvóta, ha mondom, segít a gondon…

MIT ÉR MATY-ÉR? – STORCZ BOTOND SZÖVETSÉGI KAPITÁNY MÁR LONDONI SZEMÜVEGGEL ÉRTÉKELI A SZEGEDI KAJAK-KENU VB-T

Ötvenhét évvel ezelőtt, 1954-ben, a franciaországi Maconban ugyanúgy hat aranyérmet nyertek a magyar kajak-kenusport kiválóságai, mint most Szegeden. Egészen pontosan hetet, hiszen az Urányi János, Varga Ferenc kajakpáros hajója is elsőként haladt át a célvonalon a tízezer méteres verseny végén, de a zsűri – óvást követően – kizárta az egyébként vétlen magyarokat; nyilván úgy gondolták: hat arany éppen elég ennek az „ismeretlen" kis nemzetnek. Habár! Ismeretlenek semmiképpen sem voltunk. Hiszen már 1938-ban, a svédországi Vaxholmban ezüstérmet szerzett F–1. 10 000 méteren Balatoni Kamill a svéd Arne Bogren mögött („F" – ez a betű a faltboat, vagy németesen faltboot, rövidítése, ami közönségesen összehajtható gumikajakot [csónakot] jelent.) Ez az időszak az északi országok, főként a svédek (valamint a németek) sikeridőszaka volt, közéjük legfeljebb egy-egy csehszlovák kiválóság tudott beékelődni – no meg, mint látjuk, egy magyar is. Balatoni aztán – más kajakos társaival együtt – német kivégzőosztag előtt végezte Budán, az 1944-45-ös ostrom szinte utolsó pillanataiban. És az már csak a sors keserű fintora, hogy maga is, úgymond, „népi német" (Volksdeutsch) származású volt.

Tizenhat év múltán még mindig a svédek „uralkodtak", koronázatlan – vagy koronázott? – királyuk pedig az a Gert Fredriksson (1919–2006) volt, aki még 1960-ban is olimpiai aranyérmet tudott szerezni kettes hajóban. Összesen hat olimpiai aranyérem büszke tulajdonosa, egy ezüsté és egy bronzé (az utóbbit szintén Rómában szerezte, az ezüstérmes magyar Szöllősi Imre mögött – az arany a dán Hansené lett). Macon tehát még „Fredás" – ahogy a magyarok becézték – fénykora, három aranyéremmel. És a magyarok berobbanásával, akik fölényesen nyerték meg a nemzetek versenyét, az úgynevezett Vaxholm Kupát, a hat arany mellé további tíz egyéb érmet is szerezve (a svédeknek és nyugat-németeknek együtt is csak tizennégy érem jutott; míg a tizenöt első helyezésen mindössze hat ország osztozott).

A sikert nem adják ingyen

Ez volt tehát a fénylő kezdet, amely egészen a kilencvenes évekig kitartott, váltakozó sikerekkel, ahol a hangsúly szerencsére nem annyira a váltakozón, mint inkább a sikeren volt. A kilencvenes évektől aztán sikerült még nagyobb fokozatra kapcsolni, oly annyira, hogy a sportág a magyar sport legeredményesebb olimpiai éremszerzőjévé lépett elő – s ezt azért kell így mondanunk, mert magán a sportágon belül hovatovább „közhellyé" vált kiemelkedő helyzetünk. (Pekingben aranyérmeinknek kétharmadát szerezték meg – igaz viszont, hogy mindössze három volt a száz százalék!) Ugyanakkor alapvetően megváltozott az elmúlt fél évszázad alatt a sportág helyzete. Volt időszak a hatvanas-hetvenes években, amikor annyira beszűkülni látszott a nemzetközi mezőny, hogy akár még azzal is számolni lehetett: meginog helyzete az olimpiai sportágak között. A Szovjetunió és a kelet-európai (ún. szocialista) országok mintegy maguk között osztogatták az érmes helyezéseket – a „szabad világ" lépéshátrányba került, s ez borús jövőt vetített előre. Szerencsére nem a borúlátóknak lett igazuk, s ahogy általában véve is ébresztőt fújt a „Nyugat" az élsport területén a nyolcvanas-kilencvenes években, a kürtszó a kajak-kenusport „vizeit" is kellőképpen fölborzolta. Hogy mit jelent ez a számok nyelvére lefordítva? A maconi tizenöttel szemben most, Szegeden már huszonkilenc aranyéremért küzdhettek meg a résztvevők, és tizenöt ország képviseletében állhattak fel a dobogó középső fokára. A nyolcvanhét érmen huszonöt ország(!) legjobbjai osztoztak (a nyolcvannyolc résztvevő ország közül). Vagyis egyértelműen elmondható, hogy a kajak-kenusport vitathatatlanul kiemelkedő helyet foglal el a világ sportjában, népszerűségét mi sem mutatja jobban, mint hogy a pekingi olimpián (2008) a tizedik (10.) legnézettebb sportágnak számított.

És hát igen, ha az időközben megtett utat nézzük, nem (volna) szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy 1954-ben másfél napot töltöttek versenyzőink a Nyugati-pályaudvaron egy félretolt hálókocsiban, abban a „boldog" bizonytalanságban, hogy vajon egyáltalán elutazhatnak-e Franciaországba, meglesz-e végül a „legmagasabb" politikai engedély, valamint az utazáshoz szükséges valuta.

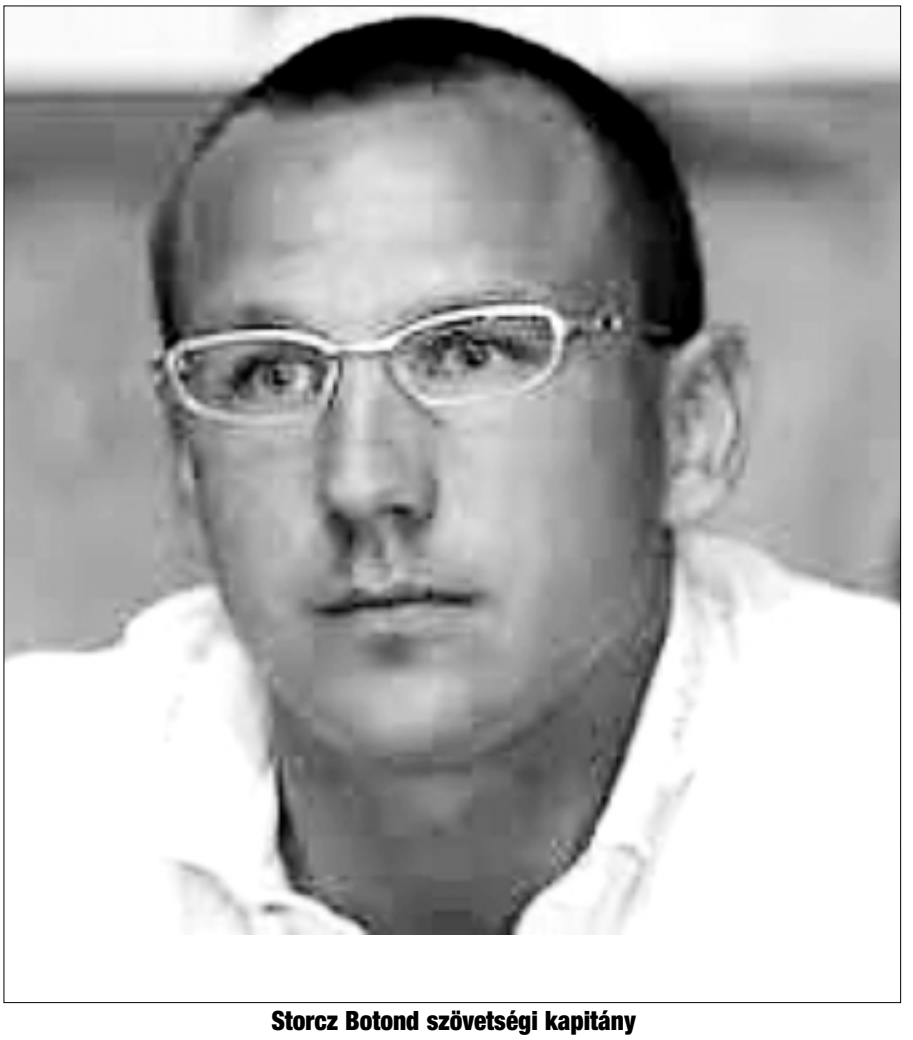
Más világ volt az; minden tekintetben – „fapados" körülmények. Nyilván mai legjobbjaink mesének hinnék, ha valaki („régi öreg") felidézné nekik, hogyan is festett, mondjuk, 1956-ban az olimpiára készülés jegyében a nyári, úgynevezett „második alapozás" – a Nagy Kör (Duna–Sió–Balaton–Zala–Rába–Duna) két hétig tartó leevezése; a kétszemélyes katonai sátrak, gumimatrac, a tábortűznél, bográcsban elkészített vagy hideg vacsora (májkonzerv, háromszögletű sajt, no, esetleg főtt tojás), körletrend, „macskamosdás" stb. E sorok írója abban a kivételes helyzetben van, hogy személyes élményei lehetnek minderről, hiszen kisfiúként ott lábatlankodhatott Szabó „Satyáék" körül – az akkori szövetségi kapitány –, s közelről láthatta, miféle elszánásokból, keménységből, szerénységből, erőből és akaratból született meg a magyar kajak-kenusport. Szeged olyan ehhez a régmúlthoz képest, mint az Ezeregyéjszaka gyémántpalotája. Mert bár tudjuk, nagyonnagyon nehéz időket él át most Magyarország (is), de a „szegényszag" semmiben sem érződött. A versenyeket nézve nagyon is megértettük a nemzetközi mezőny menőit, akik valósággal kierőszakolták a nemzetközi szövetségtől, hogy az eredetileg elfogadott franciaországi Vichy helyett Szeged, az ideális vizű Maty-ér adhasson otthont ennek az idei, kiemelt fontosságú, olimpiai kvalifikációs világbajnokságnak (1998 és 2006 után immár harmadszor).

Hogy aztán valóban csak „jó és szép" mondható el szeretett sportágunkról, ezzel kapcsolatban azért nem árt az óvatosság. Az ilyen ünnepnapok után, mint a mostani szegedi vb (parádés rendezés, remek időjárási – és egyéb – körülmények, nagyszerű eredmények [6 arany-, 1 ezüst- és három bronzérem, mintegy megismételve a legutóbbi két világbajnokság éremgyűjteményét: Dartmouth, 2009: 6, 3, –; Poznan, 2010: 6, 2, 1], és csak kevés csalódás), talán nem is illő kritikus(abb) szemmel körültekinteni a magyar vidéken – még inkább a fővárosban! –, de persze ártani nem árt. Sőt! Mert hát, ugye, vannak gondok is, és nem kevés.

„Az alapprobléma szerintem az, hogy miközben a sport közszeretetnek

örvend ebben az országban, soha nem érte el a politikán belül azt az általános elismertséget, ami megilleti – nyilatkozta a világbajnokság előtt Baráth Etele, aki tizenhat éve áll a magyar szövetség élén (hvg.hu; 2011. augusztus 17.). – Ahogy én látom, nincs összerendezve fejben a sport, az egészség, a kultúra és az oktatás, a környezetfejlesztés, ezek egész egyszerűen szétesnek. Ma is imádjuk a sportolóinkat, de hiányzik az az egység, ami ezt az országot egészséges nemzetté tenné. Innen eredeztethetők a bajok. Ha nincs elismerve, hogy ez a jövő generációját nevelő, rendkívül kemény tevékenység, akkor már az edzőképzés sem kapja meg a megfelelő támogatást. Így nem lesznek elismerve anyagilag annyira, hogy mindezt fő foglakozásként csinálják, mert többségüknek jelenleg csak a második-harmadik helyre szorul az életében. Annyi előnyünk azért talán van a többi sportággal szemben, hogy előbb kezdtük például az ún. patrónusrendszereket, ami a nevelőedzők anyagi és erkölcsi megbecsülésével járt, és fiatalokat raktunk be melléjük tanulni."

Az edző: minden sportág alapja, tőlük jön a szakma és a magatartás (tartás!). Profi versenyzőkhöz pofi edzők kellenek, ki vitatná ezt az igazságot, és a magyar kajak-kenusportban szép számmal vannak profi edzők – de, sajnos, nem kevesen külföldön! Magyar a kínai csapat szövetségi kapitánya, magyar edzővel jöttek Szegedre a britek, de Dél-Afrikától, Mexikón keresztül Kanadáig tucatnyian mások is öregbítik a magyar sport hírnevét, mert hát… ilyen gazdagok vagyunk. A szegedi készülődés napjaiban ünnepelte 75. születésnapját a magyar kajak-kenusport nagy öregje, Fábián László – Istenem!, a „nagy öreg", Macon idején tizennyolc éves volt – egy négyes hajóban, törött lábbal, elért 4. hellyel –, melbourne-i győzelme idején húsz – Urányi, Fábián, 10 000 méter, az 1956-os olimpia kilenc magyar aranyérmének egyike –; róla mondta „Ürge" (Ürögi László), hogy amit ebben a sportágban az „Öcsi" nem tud, azt nem is érdemes tudni. Összesen tizenegy aranyérmet szerzett világ- és Európa-bajnokságokon, de a melbourne-i siker megismétlését megtagadta tőle a sors – valamint a sorozatos hibás szakvezetői taktikázás. Ma – minden versenyzői és edzői sikere (utóbbiak is voltak, szép számmal!) ellenére – megkeseredett ember, aki (mellesleg kiváló) családi szakácsként ebédet főz, füvet nyír, és hallgatja a szolnoki Tisza-parton a „Csapás, csapás!" vezényszavakat, „leköveti" felesége, a szintén csalódott



Storcz Botond szövetségi kapitány

Rozsnyói „Kati néni" edzéseit, hat kutyáját szeretgeti, „akiktől feltétlen szeretet kapunk, akik soha nem csapnak be bennünket" (Jocha Károly interjúja az MKKSZ honlapján; www.kajakkenusport.hu). Aki immár felülről nézve figyeli „azt a sok emberi gyengeséget, fúrást-faragást, harácsolást, amely – sajnos – elborítja sportágunkat". Fájóan keserű szavak ezek, de (talán) ez sem hallgatható el, amikor Szeged parádés napjairól – és a jövőről (olimpiáról) – beszélünk. A holnap sikere a ma kritikus elemzéséből születik.

Londonba, Szegeden (és Poznanon) át

A mai élsport az olimpiáról szól, ezt már régóta tudjuk. Nem csodálkozhatunk tehát, hogy az olimpia előtti esztendő (kajak-kenu) világbajnoksága is, úgymond, London előjátéka volt. Már csak azért is, mert úgynevezett kvalifikációs megmérettetés volt, vagyis a jövő évi olimpiai játékok 246 indulói helyéből 176-ot Szegeden „osztottak ki", vagyis az összesnek mintegy nyolcvan százalékát. Győzni világversenyen – ez minden sportember álma. Győzni világversenyen, s ezzel megszerezni egy újabb, még magasabb szintű megmérettetés lehetőségét – ez a mai élsport realitása. Szegedre tehát a nagy többség nem egyszerűen győzni jött, hanem – a győzelemmel kiharcolni a londoni részvétel jogát. Persze, ez azért nem ilyen egyszerű. Hiszen a tizenkét (londoni) olimpiai versenyszámban megszerzett kvalifikáció nem személyre szól, magyarán: a sikeresen szereplők nem maguknak, hanem országuknak biztosítanak helyet az ötkarikás legjobbak között. Kinek-kinek a jövő évi válogató versenyeken kell valójában megharcolnia a részvétel jogáért. Kemény világ, de ezen meg sem lepődünk!

Mindezekre tekintettel a szegedi napok szakmai értékelése is kétfenekű (vagy -fedelű), egyrészt alkalmas arra, hogy reális áttekintést adjon a sportág adott hazai helyzetéről, másrészt egyfajta előretekintés az olimpiai esélyeket illetően (is). Ilyen „kettős szemléletű" értékelésre kértük Storcz Botond szövetségi kapitányt néhány nappal az egészében véve nagyszerűen sikerült szegedi világbajnokság után. Hogy vajon egy világbajnokságot értékel-e elsősorban, vagy a remélt olimpiai sikerek felé megtett első (fontos) lépéssorozatot?

– Annak, hogy kint lehessünk jövőre Londonban, feltétele volt, hogy megszerezzük itt a kvótákat, vagyis ma már nem lehet azt mondani, hogy egy olimpia előtti világbajnokságot esetleg könnyedébben veszünk, mondván: mi már az ötkarikás játékokra készülünk. Éppen azért, mert éppenséggel a világbajnokság vezet az olimpiához, más út nincsen. Mármint az olimpiai versenyszámok tekintetében. Ugyanakkor huszonkilenc aranyérem volt a szegedi világbajnokság tétje, vagyis durván ötvenkilenc százaléknyi arányban nem London volt a kizárólagos értékelési szempont. Sajnos, a mi sportágunkban is nagyon szűk az olimpiai „keresztmetszet", nemzetenként összesen tizennyolc olimpiai kvótát lehet megszerezni. A lányoknál ez hat kvóta, ami azt jelenti, hogy minimum két embernek mindenképpen duplázni kell. Férfikajakban ez a szám nyolc, a tíz lehetséges beülővel szemben, vagyis itt is duplázni kell. Egyedül a kenu szakág a kivétel, ahol ugyanannyi kvóta van, ahányan a hajókba betérdelhetnek (két egyes és egy páros).

– Mikor dőlt el, hogy Szeged lesz ennek a kvalifikációs világbajnokságnak a színhelye? Ami egyrészt előny ugyan, másrészt – éppen a hazai közönség miatt – talán fokozott felelősséget rak a versenyzők vállára.

– Tavaly derült ki, hogy az eredetileg kijelölt franciaországi Vichy helyett Szeged lesz a helyszín, aminek természetesen örültünk. Szegedhez jó emlékeink fűződnek, és valóban ideális körülményeket nyújt mindenki számára. A közönség pedig csodálatos, éppenséggel nagy felhajtóerő versenyzőink számára.

– Időben lehetett tudni azt is, hogy a fennmaradó hetven helyért hol és mikor kell versenybe szállni jövőre?

– A világbajnokság alatt lett pontosítva, hogy május 16-án és 17-én Poznanban – a tavalyi világbajnokság helyszínén –, a Világ Kupát megelőző két napon rendezik meg az utolsó kvalifikációs versenyt. És azért a Világ Kupától függetlenül, hiszen itt már csak egy szűk mezőny kap lehetőséget a megmérettetésre.

–Ha az előzetes kapitányi „jóslatokat" összevetjük a tényekkel, elmondható, hogy szinte hibátlan pontossággal sikerült belelátnia a jövőbe. Tíz érmet várt, és versenyzőink pontosan ennyit is szereztek meg, habár lehetséges, hogy nem feltétlenül a remélt megoszlásban. És a kvóták tekintetében is egyedül a kenusok tényleges teljesítményét mérte fel rosszul.

– Most már elmondhatom, hogy legalább öt aranyéremre számítottam, és arra is, hogy mindhárom szakágban, vagyis férfi- és női kajakban, valamint kenuban, születik majd magyar győzelem. Hogy így történt, ez a sportág szempontjából mindenképpen pozitívum, s azt jelenti, hogy nem vagyunk félkarú óriások, habár változatlanul a lányok felé billen el a mérleg nyelve. Férfikajakban hat kvótára számítottam, s lett hét. A nőknél hatra, és ez is így történt…

– Nem csak öt kvótát szereztünk?

– Elvileg ötöt, valójában azonban – az átfedések miatt – hatot, hiszen egy versenyző csak egy kvótát szerezhet. Egyedül a kenu szakág maradt el a várakozásoktól.

– „Egy, csak egy legény van talpon a vidéken…"

– Vajda Attilának nem sikerült győznie Peking után sem a dartmouthi, sem a poznani világbajnokságon, és idén, a belgrádi Európa-bajnokságon is csak a nyolcadik helyen ért célba. Ezúttal azonban megint a klasszisokra jellemző módon versenyzett. Egyáltalán nem hagyta magát zavartatni Menkovtól, aki közismerten beindul, mint a szélvész, aztán vagy bírja, vagy nem. Attila viszont tartotta magát eredeti taktikájához, az egyforma kétszázötven méterekhez, és jó volt látni, ahogy fokozatosan beéri, majd elmegy az üzbég mellett. A végén ugyan a spanyol Cal nagyon meg akarta tréfálni, de Attila erősíteni tudott. Ez az első döntős napon, pénteken a negyedik versenyszám volt, és mondhatni: megadta az „alaphangot".

– Azt hiszem, elmondható, hogy Vajda valóban külön klasszist képviselt. Ilyen értelemben nem is lehetett meg-

Ez az igazi rock and roll!

„Ha világbajnokság és Szeged? Akkor látom magam előtt a kétezer hatos vébét, még érzem azt az örömet, amit a bronzérem után átéltem. Nehéz helyzetből álltam fel abban az évben, így ennek az éremnek úgy tudtam örülni, mintha én nyertem volna meg a döntőt." Ami azt illeti, ez az újabb „szegedi év" sem úgy alakult Vajda Attila (28) számára, ami ideálisnak mondható. A múlt év egy kellemetlen, háromhetes tüdőgyulladással fejeződött be számára, szinte elölről kellett kezdenie mindent. („Nem csak az olimpiai kvalifikáció motivál, számomra Szeged, a hazai közönség szeretete is plusz feladatot jelent, szeretnék én is élményt adni nekik a versenyzésemmel, a sikeremmel.") A belgrádi Eb-re, úgymond, még semmi sem állt össze, aztán a szegedi rajt előtt nem sokkal kisebb megfázás tovább nehezítette helyzetét. A 19-i, pénteki döntőben azonban már ismét a „pekingi" Attilát láthattuk!

Győzelme igazi mestermunka volt. Habár előtte – s ezt tőle magától tudjuk – még a vereség gondolata sem rettentette: „A sors inkább most vegye el, és jövőre adja vissza azt, amit esetleg nekem szán." De a Sors most nem vett el tőle semmit, és sok-sok rajongója reméli azt, hogy jövőre sem tagadja ki kegyeiből. Vajda honlapja (www.vajdaattila.hu) így szólítja meg látogatóit: „Merjetek nagyot álmodni! Higgyétek el, én is szeretek lustálkodni, de ez azért fontos, mert az embernek így újra lesz mit legyőznie." Emlékszünk a világbajnokság reklámfilmjére, amelyben a feldübörgő rock'n'roll odavágja a lapátját „pengető" Attilát a hajóhoz, amely kettétörik? Egy pillanatra akár meg is döbbenhettünk volna: vajon mit „üzen" ez a látvány. Mi törik, és hogyan dübörög?

lepetés a kapitány számára. Mint ahogy Kovács Kati és általában véve a hölgyek szereplése sem. Volt-e egyáltalán, ami őszintén meglepte a kapitányt, s most elsősorban pozitív értelmű meglepetésre gondolok.

– Mindenképpen a Tóth Dávid, Kulifai Tamás kajakpáros ötszáz méteres győzelme kívánkozik az első helyre. Ez parádés győzelem volt, s bármennyire jók voltak is már korábban, mindenképpen meglepő és örvendetes, s afféle húzóerő a szakág számára.

– És ha a meglepetést az egész mezőny vonatkozásában kérdeznénk?

– Talán furcsa, hogy elsőként negatív dolgot említek, de ezt is csak azért, hogy érzékeltessem a mezőny erejét és kiszámíthatatlanságát. Sokat elmond erről, hogy a 2008-as olimpiai bajnok, a tavalyi világbajnok és az idei Európa-bajnok férfi kajaknégyes sem jutott döntőbe, ami azt mutatja, hogy nagyon erős a konkurencia.

– Vajon ez egyben magyarázat arra is, hogy a magyar négyes szintén a várakozás alatt szerepelt, legalábbis ami a helyezést illeti.

– Egyértelmű, hogy erősödnek a mezőnyök, nekünk a 4–6. hely volt a realitás. Habár, én előtte úgy fogalmaztam, hogy ha minden összejön, akkor akár dobogós is lehet az egység. Hetedikek lettek, de úgy, hogy a negyediktől számítva szinte egy vonalban futottak be a célba a hajók. Most ennyit tudtunk, el kell fogadni.

– Kammerer Zoltán a döntő után azt nyilatkozta, hogy minden az előzetes elképzelések szerint alakult. Az iram, a taktika, az erőbeosztás – minden optimális volt, de ez most ennyit „ért".

– Egyet is értek ezzel.

– Visszatérve a mezőny egészére, és a meglepetésekre. Mi az, amit a magyar kapitány külön is kiemelne a történtekből?

– Két egyéni teljesítményt mindenképpen. Az új-zélandi „kislányt", Lisa Carringtont 200 méteren. Ez valóban szenzációs győzelem volt, de az is igaz, hogy rá már évekkel ezelőtt felhívta a figyelmet Ian Fergusson…

– És ami feltűnő volt: a mezőny átlagához képest filigrán termete, szinte törékeny alkata. Őt látva meg is fogalmazódott az emberben, hogy vajon ebben a sportágban nem következik-e majd be a későbbiekben a testsúly szerinti kategorizálás, ugyanúgy, ahogy az evezésben már megtörtént.

– Nem, ez nem valószínű. Sőt! Biztos, hogy nem fog bekövetkezni. Egyébként, ha már itt tartunk, a másik nagy meglepetés szerzője, a klasszikus kajakszámban, ezer méteren győztes kanadai Adam van Koeverden (holland apa és magyar anya gyermeke) sem tartozik az óriások közé, ami azt mutatja, hogy ebben a sportágban nem a testtömeg a meghatározó. Egyébként, sajnos, éppen ez volt az egyik olyan döntő a háromból (a másik kettő a férfi C–2. 1000 m és a C–1. 200 m – A szerk.), amelyben nem volt magyar résztvevő (Dombvári Bence negyedik lett a reményfutamában – A szerk.).

– Vajon egy bármennyire is jól sikerült világbajnokság után, egy évvel az olimpia előtt lehet-e komolyan beszélni a londoni esélyekről?

– Biztos, hogy esélyekről még nem lehet beszélni, legfeljebb reményekről, hiszen most is láthattuk, hogy mennyire képes felborulni a papírforma. Korai és felelőtlen volna jóslásokba bocsátkozni. Hogy azonban mely szakág(ak)ban, mely számokban vagyunk esélyesek – vagy a leginkább esélyesek –, azt azért meg lehet mondani, főleg azért, mert ez kvalifikációs világbajnokság volt, s minden nemzet számá-

Kati néni fiai

„Kati néninek" (Fábiánné Rozsnyói Katalin) most nem lányai, hanem fiai vannak – nem is akármilyenek. „Aranyosak", ahogy ezt tanítványairól már-már közhelyszerűen tudhatjuk. A szombati döntők egyetlen magyar aranyérmét – sokak meglepetésére; akik közé azonban edzőjük valószínűleg nem tartozott oda! – a Tóth Dávid (26), Kulifai Tamás (22) kajakpáros aratta 500 méteren. Nem feledtük még a rossz ízű „búcsút", ami a sikeredzőt és tanítványait a pekingi olimpia esztendejében szembefordította egymással. Rozsnyói Katalinnak talán ezt a csalódott, megkeseredett arcát őrizhetnénk azóta is, ha ő maga nem lép túl sérelmein. Most, a győzelem után a két boldog fiatalember egy emberként jelentette ki: mindent neki, az edzőjüknek köszönhetnek, hiszen ő tudta kihozni belőlük ezt a „fantasztikus teljesítményt". Tóth Dávid: „Alapvetően tudtuk a saját tempónkat és technikánkat evezni. Kati néni mindig azt mondja az edzésen, hogy ne spóroljunk, de tudtam, hogy ha ellőjük az elején a puskaport, akkor a vége nagyon fájni fog, s majd nehezebben fogjuk tudni megtartani a hajót. Azt is tudtuk, hogy az utolsó száz méter nagyon hullámos, és ha elsavasodnak az izmok a végére, akkor nehezebben sikerült volna meghúzni a végét… De hát, éppen most indulunk hozzá, kíváncsiak vagyunk, ő hogyan látta a teljesítményünket."

Az 500 páros, sajnos, nem olimpiai szám, a sikerkettősnek az 1000 méterre kell összpontosítani, ha ki akar jutni Londonba. Küzdelmükben nincsenek egyedül, hiszen a szobron, mondta annak idején Michelangelo (igaz, nem kajakos, hanem szobrász), mindig ketten dolgoznak: a művész és maga a matéria. Versenyző és – edző!

ra az olimpia jegyében zajlott. Annyi máris nagy biztonsággal elmondható, hogy kvóták szempontjából jól állunk, noha – amennyiben szakágankénti bontásban tekintjük át a Szegeden történteket – eltérők a teljesítmények. A leggyengébbekkel, a kenusokkal kezdve: itt három versenyszám szerepel a londoni programban. Vajda Attila nyert ezer egyesben, s ez minden tekintetben nagyon kiemelkedő teljesítmény volt. Párosban és 200 méter egyesben pedig jövő májusban még van arra esélyünk, hogy javítsunk, elsősorban is ezer méteren, vagyis a párosban.

– Várható itt esetleg új nevek felbukkanása?

– Véleményem szerint érdemes egy kicsit mélyebben belenyúlni a „kalapba", vagyis új egységekkel kísérletezni.

A Kolonics utáni űr

– A mostani világbajnokság kapcsán is gyakran elhangzott, hogy Kolonics György elvesztését mindmáig nem tudta kiheverni a szakág. Ezen akár el is gondolkozhatnánk, hiszen olimpiai bajnokunk jövőre már negyvenéves lenne, nagy valószínűséggel már nem versenyezne…

– Miért nem? Ne feledjük, Peking előtt Kozmann Gyurival a versenyszám nagy esélyesei voltak, s a lendületük könnyen kitarthatott volna Londonig. Kozmann különben most szintén egyéves kihagyás után tért vissza, és ötszáz méteren új párjával, Korisánszky Péterrel beverekedte magát a döntőbe; fél távnál még a hatodik helyen eveztek. És ő még mindig „csak" harmincnégy éves lesz jövőre. Vagyis az igazán nagy formátumú versenyzőknél nem minden az életkor. „Koló" a sportág meghatározó személyisége volt, elvesztése nem egyszerűen azt jelenti, hogy azóta eggyel kevesebben vagyunk, hanem hogy a sportágból – s nem csak a szakágból! – eltűnt egy „igazodási pont". Hiányzik, mint versenyző, de hiányzik úgy is, mint egy olyan „nagy öreg", akivel meg kell mérkőzniük az esetleges trónkövetelőknek. Nem titkolhatom, hogy kenuban a szegedi indulók többségének teljesítményével nem voltam elégedett, elsősorban is a küzdőképességet hiányoltam belőlük. A Széles Gábor, Nagy Péter kettősünk a kisdöntőbe sem került be ezer méteren. Ez szerencsére nem azt jelenti, hogy nincs válogatási lehetőség. Lehet építeni a Sáfrán testvérekre, említhetem a tavalyi indulók közül Mike Róbert, Tóth Márton nevét, az idei új párost, Nagybányai Henriket és Németh Szabolcsot. Idén feltűnt az ifik közül Korisánszky Dávid. Van tehát hátország, „mindössze" annyi a feladat, hogy megtaláljuk közülük a legjobbakat.

- Ha már a kornál tartunk. A világbajnokság előtt kapott szárnyra a hír, hogy a németek kajakkirálynője, a nyolcszoros olimpiai és huszonnyolcszoros világbajnok Birgit Fischer játszik a gondolattal, hogy jövőre megcélozza a londoni részvételt, pedig akkor már túl lesz ötvenedik születésnapján. Mellesleg, most is itt volt Szegeden, tudósítóként, s az ötszáz méteres olimpiai számban a magyar kajaknégyes győzelmére tippelt. Lehetséges, hogy egy efféle jósláshoz nem is kell olyan nagy merészség? Hiszen a magyar csapat „húzóágazata" Szegeden is a női kajak szakág volt.

– A lányok valóban teljesítették a kvóták tekintetében a maximumot, ez nem kevesebbet jelent, mint hogy nekik nem kell külön készülniük Poznanra, előttük már közvetlenül csakis az olimpia áll. Nem oszlik meg a figyelmük, nem májusra kell (először!) csúcsformába lendülniük. A szegedi négy aranyérem ide vagy oda, az azonban elmondható, hogy Janics Natasa érezhető űrt hagyott maga után, de reméljük, csak átmenetileg. Tavaly Poznanban győzött kétszáz méteren, amely számban most Paksy Tímeának meg kellett elégednie a kilencedik, vagyis az utolsó hellyel. A kvótát végül így is sikerül megszereznünk, mivel az előtte végzettek közül többen is biztosították már a „helyüket" Londonra, de ebben a számban ez az egyedüli pozitívum. Ami a továbbiakat illeti: ötszáz egyesben számítottam arra, hogy Kozák Danuta győzni fog, de második helye semmiképpen sem csalódás. A négyes parádésan ment, az ötszáz párostól azonban többet vártam, Kovács Kati is nyilatkozta utána, hogy nem tudta magát kihajtani. Emlékezetes, hogy Belgrádban, az Európa-bajnokságon épp hogy győzni tudtak, de a Szabó, Kozák páros időrendi okok miatt nem jöhetett számításba, és a kvóták szempontjából sem lett volna szerencsés más összeállítással kísérletezni. Így is dobogóra kellett volna kerülniük!

– Férfi kajakban?

– A kvóták tekintetében jól állunk. De hiányzik még az ezer egyes és a kétszáz páros kvótája. Igaz, teljesen mindegy, hogy melyikben leszünk majd sikeresek Poznanban, hiszen már csak egy „szabad" helyünk van nekünk, magyaroknak, minthogy a kvóták számát maximalizálták. Persze, ha a kvóták mögé nézünk, akkor bizony láthatjuk, hogy vannak hiányosságok. Ha reálisan értékeljük a dolgokat, azt kell mondani, hogy annak, hogy ezer méter egyesben az első hat között végezzünk, nincs reális esélye. Ez nem azt jelenti, hogy nincs olyan versenyzőnk, akinek erre ne volna esélye, de ilyet, erre a világbajnokságra, sajnos, nem sikerült megtalálnunk. Mert más dolog az esély, és más az, hogy valaki „oda is ér". Dombvári Bence az Európa-bajnokságon döntős volt, s most is be kellett volna kerülnie a kilenc legjobb közé. Nem sikerült. Neki még sokat kell fejlődnie, elsősorban hozzáállásban. Mese nincs, ez egy olyan sportág, ahol az évek kemény munkáját kell befektetni, nem lehet fiatalon „odaálmodni" magunkat az élvonalba, a „tehetség" önmagában véve édeskevés. A négyes teljesítményét már érintettük. Itt mindenképpen érdemes tovább keresni egy optimális egységet; egy esetleges olimpiai hetedik helyezés felől nézve semmit sem kockáztatunk, ha akár az utolsó pillanatig kísérletezünk.

Csipes Tamara – 1000 és 5000 méteren is aranyérem

– Mondhatni évtizedes vita a szakemberek között, hogy mi a jó négyes legfőbb kritériuma: megtalálni a legjobb egyéni menőket egy csapatba, vagy a leginkább összeillő stílusúakat kovácsolni a legjobbá… Vajon végleg eldőlt már ez a vita?

– Mint az élet annyi más területén, itt is valahol a kettőt kell tudni megfelelően összeegyeztetni. Elengedhetetlen, hogy valaki alkalmas legyen csapathajóban evezni, de ha nincs, illetve nincsenek a négyesben kiemelkedő egyéni teljesítmény/teljesítmények, akkor hiába van „együtt" a csapat, az még kevés az üdvösséghez. Ezért zajlanak a válogatók egyesben és négyesben, s mindkettő teljesítményeit nézni, értékelni kell. A most indulók különben mindkét tekintetben megállták a helyüket, vagyis elmondható, hogy a legjobbak kerültek össze, hogy a legjobb csapatot alkothassák.

– És hogy ki a „sztrók", vagyis a vezérevezős, ez min múlik?

– Egyértelmű, hogy azt kell előre ültetni, aki a legoptimálisabb ütemet

tudja diktálni a többieknek. E körül többnyire nincsenek nagy viták, az valahogy „köztudott", hogy adott körülmények között ki a legalkalmasabb a „vezéri" szerepre.

Nincsenek bérelt helyek

– Szegeden tizenhárom újonc állt rajzhoz a magyar csapatban (a paraversenyzőket nem számolva), ez azért azt mutatja, hogy van „merítés" a magyar kajak-kenusportban, ami örvendetes. Habár az is igaz, hogy egyre inkább a vidék adja a sportág utánpótlását, hiszen a fővárosban, a Dunán hovatovább egyáltalán nem lehet versenyszerűen evezni, a szükséges körülmények megteremtése (megfelelő pálya kialakítása) pedig valahol az álmok birodalmában ködlik.

– A program miatt erre a „kísérletezésre", vagyis újoncok beállítására, rá is kényszerültem, mivel általában véve – a női kajak kivételével – arra törekedem, hogy az olimpiai kvótákért indulók kizárólagosan erre a feladatukra összpontosítsanak. Láthattuk, hogy mennyire kicentizett kvótaszerzések voltak: Molnár Péter, a négyes, az ezer páros, de a többiek is szinte a lécet érintve teljesítették a vállalásukat.

– És, ugye, magyar volt a vb legfiatalabb indulója, a tizenhét éves, gyomaendrődi Tótka Sándor is.

– Ő tavaly ifjúsági olimpiát nyert Szingapúrban, idén ifjúsági világbajnokságot, és kiharcolta a csapatba kerülést, mindenképpen figyelemre méltó tehetségnek tarthatjuk tehát, de – mint korábban már említettem – a kajak-kenu olyan sportág, ahol csakis szinte kíméletlen munkával lehet „feliratkozni" a valóban nagyok közé. Ebben a nagyon fiatal korban azonban, szerencsére, még szinte exponenciálisan lehet az eredményeken javítani.

– Ha már itt tartunk: az Ön kapitányi „filozófiája" szerint élveznek-e valamiféle előnyt az idősebb, viharedzett versenyzők, akik – úgymond – már „letettek valamit" az asztalra?

– Előnyt senki sem élvez, mint ahogy előlegezett „bizalmat" sem szavazok csak azért, hogy elmondhassam: lám csak, én aztán fiatalítok. Szerencsére a mienk olyan sportág, ahol mindent mérni lehet. Aki előbb halad át a célvonalon, az adott pillanatban jobb, mint a többiek, és aki többször jobb, az érdemes arra, hogy bizalmat kapjon. Nincsenek védett emberek, és ezt azért érdemes külön is hangsúlyozni, mert a mai válogatottunkban többen vannak, akik a sportág legendái. Elsősorban Kovács Katira gondolok, aki a Szegeden megszerzett harmincadik és harmincegyedik világbajnoki aranyérmével immár hárommal fejelte meg a korábbi „legleg" Birgit Fischer világbajnoki éremgyűjteményét. De a londoni indulás jogáért neki ugyanúgy meg kell majd küzdenie, mint bárki másnak.

– Mint például Janics Natasának.

– Natasa végigevezte szinte az egész nyarat, amíg állapota engedte, és biztos vagyok abban, hogy kisbabája megszületése után, amilyen gyorsan csak lehetséges, folytatni fogja az edzésmunkát. Mást most nem tehetünk: minden jót kívánunk neki, és visszavárjuk. Ahogy őt ismerem, vitathatatlanul visszaszerzi majd az őt megillető helyet.

Az öröm ünneplése

Igen, a legjobban talán az örömnek örültünk – Kovács Kati örömének! Mert az azért sokat elárul egy sportember lelkivilágáról, ha harmincadik, majd harmincegyedik világbajnoki aranyérmének ugyanúgy tud örülni, mint az elsőnek. Első világbajnoki győzelmét 1998-ban – éppen Szegeden – aratta (K–4. 200 m), 2002-ben, Sevillában szerzett először egyéni számban (is) aranyérmet, s mindjárt kettőben (500 és 1000 m); eddig utoljára 2009-ben, Dartmouth-ban, amikor szintén duplázott egyesben. Szeged második világbajnokságán (2006-ban) Kati egymaga hat aranyérmet söpört be! Teljesítményével hovatovább egyedül áll a sport világában, olyan neveket megelőzve, mint – sportágának korábbi „királynője" – a huszonnyolcszoros világbajnok Birgit Fischer, vagy az amerikai úszófenomén Michael Phelps (25 világbajnoki arany).

Egy kívülálló azt gondolhatná, ebbe akár belefásulhat az ember, s ha megunni nem is, de egy idő után mintegy „természetesnek" lehet venni. De lám, nem! Kovács Kati (35) még mindig képes igazi csodaként megélni az újabb és újabb sikereket. Miután, az utolsó versenynapon, hajójuk (Kovács Katalin, Kozák Danuta) elsőként haladt át az 500 méteres célvonalon (pénteken az olimpiai 500 métert nyerte négyesük), Kati első nyilvánosságnak szánt nyilatkozata így hangzott: „Hihetetlen energia és düh volt bennünk, nagyon szerettünk volna bizonyítani." Düh és energia! És aztán…, aztán majd örülni is lehet. (Az azonban legyen csak egy zárójeles megjegyzés, hogy bajnokunk sérült lábbal versenyzett Szegeden. Egy héttel a vb után műtötték meg a Sportkórházban, s újabb egy hét múlva már ott volt Londonban, az előolimpiai versenyeken – habár ezúttal csak „nézelődőként". - Nincs megállás.)

• • •

A londoni olimpián – augusztus 6. és 11. között – Eton Dorney lesz a síkvízi kajak-kenu versenyek helyszíne, a résztvevők tizenkét aranyéremért küzdenek meg. Úgymint: női K–1. 200 és 500 m, K–2. 500 m, K–4. 500 m; férfi K–1. 200 és 1000 m, K–2. 200 és 1000 m, K–4. 1000 m; férfi C–1. 200 és 1000 m, C–2. 1000 m.

Egyelőre csak annyi biztos, hogy a sportág hazai kedvelőinek lesz miért és kikért szurkolniuk.

Kocsis L. Mihály

ÚSZÓ VILÁGBAJNOKSÁG, SANGHAJ – ÉRTÉKEL A KAPITÁNY

Tizenhárman teljesítették az olimpiai A-szintet

HAT ORSZÁGOS REKORD

A magyar úszó válogatott elmúlt 15 esztendő második legjobb eredményeit produkálta a sanghaji úszó-világbajnokságon. Az egy arany és három bronzéremnél jobb teljesítménnyel csak a római világbajnokságon sikerült teljesíteni. Valójában ennél is fontosabb, hogy versenyzőink 13 alkalommal léptek rajtkőre a világbajnokság döntőiben. Összesítve ez mindenidők legjobb vb teljesítménye. Nem beszélve a hat országos felnőtt csúcsról (Kis Gergő 4; Gyurta Dániel 1; Kapás Boglárka 1). Jelenleg 13 versenyzőnk teljesítette az olimpiai „A" szintet.

Végre van csapatunk!

Míg az elmúlt időszak legjellemzőbbje volt, hogy 2000 környékén Kovács Ágnes majd azt követően Risztov Éva, később Cseh László volt az egyetlen, aki dobogóra állhatott, ezúttal - immáron másodszor - három versenyzőnknek is sikerült érmet nyernie. Gyurta Dániel, Kis Gergő és Cseh László egyaránt remekelt Sanghajban, s nekik köszönhetően csapatunknak olyan nagy hatalmakat sikerült megelőznie az éremtáblázaton, mint Németország, Japán és Kanada. Ennél még többet mond az a ponttáblázat, amelyen a Nemzetközi Úszó Szövetség az összteljesítményt értékeli, azaz számba veszi a FINA lista-helyezéseket és az előd döntős szerepléseket is. Ezek alapján megelőztük többek között Olaszországot, Dél-Afrikát, Svédországot és Lengyelországot is. A világbajnokságon részt vett 181 ország versenyében az előkelő 11. helyen végzett a magyar csapat! Válogatottunkra elsődlegesen a kiegyenlítődés a jellemző, hiszen 50m gyorstól 1500m-ig és majdnem valamennyi úszásnemben volt döntősünk. Hatalmas munka húzódik meg az eredményeink mögött, hiszen versenyzőink 7 úszószakosztályból kerültek ki (Jövő SC Veolia, Kőbánya SC, Rája 94 ÚK, ANK Pécs, PVSI, Bajai DÉMÁSZ, Dunaferr DSI). Az sem elhanyagolható tény továbbá, hogy a pekingi olimpián szerzett 19 ponthoz képest 24 olimpiai pontot gyűjtöttünk be Sanghajban, s az a tény is nehezítette a világbajnokságot az olimpiával szemben, hogy a világbajnokságra a szintek lényegesen könnyebbek voltak, mint az olimpiaiak és így fordulhatott elő, hogy a délelőtti előfutamok versenyszámaiban sokszor 150 indulónál is többet kellett számolni. A mezőny kiegyenlítettségét bizonyítja, hogy számos klasszisversenyző esett ki, s nem jutott be a vb döntőibe.

Nagyon fontos körülmény, hogy a következő, a nagy megmérettetésre, az olimpiára jövőre Európában, Londonban kerül sor, nem olyanon, mint amilyen a mostani „egzotikus" helyszín, a statisztikák ugyanis azt mutatják, ha Európában van világverseny, akkor 25-30%-kal jobbak a teljesítmények, hiszen az „öreg" kontinens versenyzői meghatározó tényezőként esnek latba a létszámban és a minőségben is. Az elmúlt öt olimpiai ciklusban csupán két alkalommal volt Európában világbajnokság (Barcelona 2003, Róma 2009), amelyekben a magyar úszók 5, illetve 6 érmet szereztek, messze a legtöbbet – az pedig jó hír, hogy minden nehézség ellenére a nem európai világbajnokságok sorában a sanghajii a legeredményesebb (Perth 1998 – 3 érem; Fukuoka 2001 – 2; Montreál 2005 – 3; Melbourne 2007 – 1). Az előbbiekből is látszik, hogy a mostani vb ilyen remekül sikerült, s következményeként kimondhatjuk: a londoni Olimpiára a kilátásaink biztatóak.

Eredményeink legszebb ékköve Gyurta Dániel 200m mellúszásban nyert aranyérme. Példamutató, profi hozzáállással és versenyzéssel mutatta meg, hogy 2011-ben is ő a világ legjobbja ebben a számban, ugyanúgy, mint Rómában. Nem elhanyagolható, hogy a 100m mellúszásban országos csúcsával fantasztikus 6. helyezést szerzett.

Kis Gergő négy országos rekordja, valamint két bronzérme mutatja, hogy igazi klasszissá érett a hosszú gyorsúszó számokban. Taktikai érettsége hasonlóan magas színvonalú volt, mint Gyurta Danié, mindig a hajrában tudta bebiztosítani kitűnő helyezéseit.

Cseh László 200m vegyesen remekül versenyzett, ugyanakkor 400m vegyesen, sajnos, betegsége (asztma) miatt fél oldalasra sikerült a teljesítménye. Laci 2003 óta minden világversenyről éremmel tért haza. Különösen bántó, hogy 400m vegyesen – szokásos hétköznapi edzésmunka közepette, minden különösebb formaidőzítés nélkül - elért barcelonai teljesítménye is elég lett volna az ezüstérem megszerzéséhez.

Kapás Boglárka, Takács Krisztián, Biczó Bence, Jakabos Zsuzsanna, Hosszú Katinka, Verrasztó Dávid, Mutina Ágnes, Verrasztó Evelyn a világbajnokság döntőiben szerepeltek és tisztességesen helytálltak. Itt külön említem meg, hogy Bernek Péter a 200m hátúszás előfutamában elért eredményével a döntőben 5. helyezést érhetett volna el. Ifjúság Olimpiai Bajnokaink remekül beilleszkedtek a világbajnoki csapatba, ami bizonyítja a magyar edzők értékmegőrző képességét, hogy a fiatal, jól képzett versenyzőket át tudják menteni az elit kategóriába, a felnőtt korosztályba. Nem igaz az a sokszor hangoztatott hit, hogy az edzők a minél korábbi sikerek érdekében fiatal korban túlterhelik, kihajtják, kiégetik versenyzőiket, hogy aztán eltűnjenek a süllyesztőben. Mindenképpen jónak tartjuk azt a fiatalokkal kapcsolatos menedzselést, amely az elmúlt éveket jellemezte, mint például Kapás Boglárka, Bernek Péter esetét, akik, ismeretes, már a pekingi Olimpián is részt vettek. A magyar úszósportban sem nagyobb mértékű a lemorzsolódás, mint sok már úszónemzetnél, sőt éppen ellenkezőleg, lényegesen nagyobb az értékállóság. A nemzetközi vizeken nagy elismeréssel beszélnek a magyar úszósport eredményeiről, hihetetlennek tartják, hogy ez a kis ország nagyon kevés úszójával (lásd Ifi OB) és mostoha létesítmény állapotaival ilyen eredményekre képes (mind a mai napig egyetlen uszodánkban sincs a világversenyeken használatos rajtkő üzemben, jobb esetben is legfeljebb raktárakban porosodnak!).

Úszósportunk másik siker-faktora a jelenlegi ismereteink szerint korszerűnek tartott felkészülési rendszer, amely az elmúlt évtizedek alatt egyre tovább fejlődött, míg eljutott a mai formájához. Az edzői tapasztalat az elemzés, az úszósport fejlődésének változó dinamikája a felkészülésben feltárt új elméletek részben módosíthatják, ezen az úton tovább haladva, a következő évek felkészülési rendszerét is. Egy ilyen változtatás volt, példának okáért, a versenyeztetés hangsúlyosabb beállítása a felkészülésbe. A ko-

Kis Gergő

Kapás Boglárka

Cseh László

rábbi éveknél lényegesen több hazai és nemzetközi versenyen vettek részt versenyzőink, ezzel hangsúlyozva, hogy a különböző edzésidőszakokban a képességfejlesztés és a teljesítmény fokozása mellett a versenyeknek a versenyzői képességek fejlesztésének is megkülönböztetett jelentősége van. Ma már az 50-100-200m-es számokban háromszor kell magas szintű teljesítményt nyújtani.

A magyar úszósport sikereinek másik fontos tényezője az a kialakult hazai és külföldi edzőtábor sorozat, amely nélkül mindezen eredményeket versenyzőink nem tudták volna teljesíteni. Az edzőtáborokban a közös munka, a szakmai átjárhatóság, valamint az edzők számára a terhelés és pihenés ideális arányítása nyújt olyan lehetőséget, hogy a teljesítményjavulás évről-évre szignifikáns legyen. Ezért a szakma felbecsülhetetlenül fontosnak tartja továbbra is az edzőtáborok jelentőségét.

Ritka sikeres évnek számít az, amikor a „Grand Slam"-et teljesíti sportágunk, mert ebben az évben versenyzőink nyertek az EYOF-on az Ifi Eb-n, világbajnokságon és Universiadén is. Csapatunk sikeres szerepléséhez hozzájárult, hogy a versenyzők, edzők, gyúrók orvos és a csapatvezetés minden pillanatban segíteni akart egymásnak, önfeláldozóan és teljes odafigyeléssel. Ezúton kiemelt köszönetemet szeretném kifejezni Széles Sándornak, Turi Györgynek, Farkas Andrásnak, Sántics Bélának, Nagy Péternek, Dr. Verrasztó Zoltánnak, Fehérvári Balázsnak, Nemes Zoltánnak. Nyomatékosítanám külön is dr. Verrasztó Zoltán áldozatos edzői munkáját, aki Fehérvári Balázs betegsége miatt egyedül huzamosan vitte a vállán a rászakadó kettős feladatok terheit.

Még két témára kell kitérni a világbajnoki szerepléssel kapcsolatban. Az egyik az akklimatizáció kérdése. Az a mindenki által elfogadott tény, hogy az egy óra - egy nap eltérés a mai tudomány állása szerint az elfogadott, ám ugyanakkor a helyi időjárási körülményeket is messzemenőkig figyelembe kell venni a jövőben, különösen majd a Rio de Janeiro-i olimpia szempontjából. Így, ha újra lehetne tervezni a sanghaji vb indulásának időpontját, legalább három nappal korábbra kellene tervezni a csapat indulását. A másik ilyen tényező, hogy a hazai klíma miatt versenyzőink és edzőink érthetően nem szokták meg a légkondicionálást, erre is gondosabban készülhettünk volna fel, s ezáltal sok meghűléses betegséget tudtunk volna elkerülni. (Fehérvári Balázs tüdőgyulladás, Biczó Bence influenza, több más versenyző és edző is kisebb meghűléssel bajlódott.)

Nemzetközi kitekintésként röviden: bár az USA továbbra is tartja hegemóniáját, ugyanakkor mi sem jellemzőbb, hogy az amerikai férfi csapat egyéni számaiban csak három versenyző nevéhez fűződik érmes helyezés (Lochte, Phelps, Clary). A hozzáértők számára nem meglepetés, hogy a Kínai Népköztársaság versenyzői érték el összetettben az előkelő második helyet, leszorítva onnan az eddig mindig második Ausztráliát, mi több, az utóbbit most még a brazilok is megelőzték. Feltűnt, hogy a hölgyeknél a nemzetközi mezőnyben főleg amerikai és ausztrál úszók között számosan túlsúllyal is kitűnő eredményeket tudtak elérni. Szakmailag mindenképpen megjegyzendő, hogy a világbajnokság egész mezőnyében sokkal nagyobb szerepet kapott minden úszásnemben az erős lábmunka. Továbbra is jellemző az elmúlt időszak legnagyobb szakmai forradalma, a fordulók még hangsúlyozott kidolgozása és kivitelezése.

A „rongyos" forradalom és a csodadresszek óta az előző évek világrekord dömpingjeivel szemben csak két egyéni számban született világcsúcs (Lochte 200m vegyes úszás, Sun Yang 1500m gyorsúszás).

Az edzők jelentéseit és magam véleményét összegezve az utazás, az elhelyezés, étkezés, a helyi közlekedés minden igényt kielégített, köszönjük a kitűnő szállodaválasztást is.

Egy-egy világversenyről történő médiaközvetítés színvonala nagyban befolyásolja a sportág megítélését, hangulatát. Ezért külön köszönetet szeretnénk mondani a Testnevelési Egyetem három kitűnő szakemberének (Dr. Sós Csaba, Dr. Tóth Ákos, Dr. Egressy János) a stúdió munkájukért.

Kiss László
MUSZ – a válogatott
szövetségi kapitánya

ÉREMTÁBLÁZAT
2011 VB Shaghai

	A	E	B
USA	16	5	8
China	5	2	7
Brazil	3	0	0
Australia	2	8	3
France	2	3	4
Great Britain	2	3	0
Italy	2	3	0
Netherlands	2	1	3
Denmark	2	1	0
Russia	1	3	0
Sweden	1	1	0
Hungary	1	0	3
Belarus	1	0	0
Korea	1	0	0
Norway	1	0	0
Japan	0	4	2
Canada	0	3	1
Poland	0	1	0
Germany	0	0	5
South Africa	0	0	3

OLIMPIAI NEVEZÉS FERFIAK
2012 LONDON

Versenyszámok	"A" szint	"B" szint	Név	Elért idő	Helyzín	Dátum	Szint
50m gyorsúszás	00:22,11	00:22,88	Takács Krisztián	00:21,97	Shanghai	2011.07.30.	A
			Kozma Dominik	00:22,36	Shanghai	2011.07.29.	B
100m gyorsúszás	00:48,82	00:50,53	Kozma Dominik	00:49,49	Shanghai	2011.07.27.	B
200m gyorsúszás	01:47,82	01:51,59	Cseh László	01:48,96	Monte-Carlo	2011.06.12.	B
400m gyorsúszás	03:48,92	03:54,13	Kis Gergő	03:47,26	Shanghai	2011.07.24.	A
			Verrasztó Dávid	03:51,49	Rome	2011.06.18.	B
1500m gyorsúszás	15:11,83	15:43,74	Kis Gergő	14:45,66	Shanghai	2011.07.31.	A
			Gyurta Gergely	15:09,35	Barcelone	2011.06.05.	B
100m hátúszás	00:54,40	00:56,30	Bernek Péter	00:55,07	Shanghai	2011.07.25.	B
200m hátúszás	01:58,48	02:02,63	Bernek Péter	01:57,23	Shanghai	2011.07.28.	A
			Balog Gábor	01:59,34	Debrecen	2011.06.23	B
100m mellúszás	01:00,79	01:02,92	Gyurta Dániel	01:00,23	Shanghai	2011.07.25.	A
			Molnár Akos	01:02,11	Shanghai	2011.07.24.	B
200m mellúszás	02:11,74	02:16,35	Gyurta Dániel	02:08,41	Shanghai	2011.07.29.	A
			Molnár Akos	02:12,07	Shanghai	2011.07.28.	B
100m pillangóúszás	00:52,36	00:54,19	Cseh László	00:51,98	Debrecen	2011.06.23.	A
			Biczó Bence	00:53,61	Debrecen	2011.06.23.	B
200m pillangóúszás	01:56,86	02:00,95	Biczó Bence	01:54,79	Debrecen	2011.06.25.	A
			Cseh László	01:55,98	Debrecen	2011.06.25.	A
200m vegyesúszás	02:00,17	02:04,38	Cseh László	01:57,66	Shanghai	2011.07.28.	A
			Verrasztó Dávid	01:58,69	Shanghai	2011.07.27.	A
400m vegyesúszás	04:16,46	04:25,44	Cseh László	04:11,22	Barcelone	2011.06.05.	A
			Verrasztó Dávid	04:11,71	Barcelone	2011.06.05.	A

OLIMPIAI NEVEZÉS NOK
2012 LONDON

Versenyszámok	"A" szint	"B" szint	Név	Elért idő	Helyszín	Dátum	Szint
50m gyorsúszás	00:25,27	00:26,15	Jakabos Zsuzsanna	00:26,07	Barcelone	2011.06.04.	B
100m gyorsúszás	00:54,57	00:56,48	Mutina Agnes	00:55,36	Debrecen	2011.06.23.	B
			Verrasztó Evelyn	00:55,59	Debrecen	2001.06.23.	B
200m gyorsúszás	01:58,33	02:02,47	Mutina Agnes	01:57,40	Shanghai	2011.07.26.	A
			Jakabos Zsuzsanna	01:57,68	Rome	2011.06.19.	A
400m gyorsúszás	04:09,35	04:18,07	Risztov Eva	04:07,99	Debrecen	2011.06.24.	A
			Kapás Boglárka	04:08,22	Barcelone	2011.06.05.	A
800m gyorsúszás	08:33,84	08:51,82	Kapás Boglárka	04:24,79	Shanghai	2011.07.30.	A
			Risztov Eva	08:29,16	Shanghai	2011.07.29.	A
100m hátúszás	01:00,82	01:02,95	Povázsay Eszter	01:02,55	Debrecen	2011.06.23.	B
200m hátúszás	02:10,84	02:15,42	Verrasztó Evelyn	02:13,87	Barcelone	2011.06.04.	B
			Jakabos Zsuzsanna	02:13,97	Barcelone	2011.06.04.	B
100m mellúszás	01:08,49	01:10,89	Sztankovics Anna	01:09,31	Belgrade	2011.07.06.	B
200m mellúszás	02:26,89	02:32,03	Sztankovics Anna	02:30,49	Belgrade	2011.07.08.	B
100m pillangóúszás	00:58,70	01:00,75	Jakabos Zsuzsanna	00:59,49	Rome	2011.06.17.	B
			Dara Eszter	00:59,73	Monte-Carlo	2011.06.11.	B
200m pillangóúszás	02:08,95	02:13,46	Jakabos Zsuzsanna	02:06,35	Shanghai	2011.07.28.	A
			Hosszú Katinka	02:10,06	Shanghai	2011.07.27.	B
200m vegyesúszás	02:13,36	02:18,03	Hosszú Katinka	02:11,24	Shanghai	2011.07.25.	A
			Verrasztó Evelyn	02:12,51	Shanghai	2011.07.24.	A
400m vegyesúszás	04:41,75	04:51,75	Jakabos Zsuzsanna	04:38,84	Shanghai	2011.07.31.	A
			Hosszú Katinka	04:42,93	SCS	2011.06.18.	B

A magyar úszóválogatott férfi versenyzőinek eredményei (Shanghai - 2011)

versenyző	szül.	egyesület	edző/k	versenyszám	nev. idő	előfutam		középdöntő		döntő		olimpiai pontérték
						helyezés	idő	helyezés	idő	helyezés	idő	
Bernek Péter	1992	Kőbánya SC	Turi György	100m hátúszás	00:55,53	34.	00:55,32					
				200m hátúszás	01:58,37	2.	01:57,23	10.	01:58,14			
				4x100 vegyesváltó	03:38,73	15.	03:38,24					
Cseh László	1985	Kőbánya SC	Turi György	100m pillangóúszás	00:51,98	11.	00:52,40	9.	00:52,18			
				200m pillangóúszás	01:55,98	8.	01:56,39	12.	01:56,32			
				200m vegyesúszás	01:57,73	13.	01:59,80	3.	01:57,66	**3.**	**01:57,69**	4
				400m vegyesúszás	04:10,95	22.	04:22,26					
Bíczó Bence	1993	PVSI	Sántics Béla	200m pillangóúszás	01:54,79	3.	01:55,79	6.	01:55,35	**8.**	**01,55,53**	
Gyurta Dániel	1989	A Jövő SC VEOLIA	Széles Sándor Virth Balázs, Kovácshegyi Ferenc	100m mellúszás	01:00,56	11.	01:00,40	7.	**01:00,23**	**6.**	**01:00,25**	1
				200m mellúszás	02:08,95	4.	02:12,78	2.	02:08,92	**1.**	**02:08,41**	7
				4x100 vegyesváltó	03:38,73	15.	03:38,24					
Gyurta Gergely	1991	A Jövő SC VEOLIA	Széles Sándor Virth Balázs, Kovácshegyi Ferenc	800m gyorsúszás	07:59,13	25.	08:06,14					
				1500m gyorsúszás	15:12,46	20.	15:22,50					
Kis Gergő	1988	Rája '94 ÚK	Farkas András	400m gyorsúszás	03:38,14	10.	03:47,26					
				800m gyorsúszás	07:51,93	4.	**07:48,33**			**3.**	07:44,94	
				1500m gyorsúszás	15:01,43	2.	**14:52,72**			**3.**	14:45,66	4
Kozma Dominik	1991	Kőbánya SC	Turi György	50m gyorsúszás	00:22,33	19.	00:22,36					
				100m gyorsúszás	00:49,25	27.	00:49,49					
				4x100 vegyesváltó	03:38,73	15.	03:38,24					
Molnár Ákos	1987	A Jövő SC VEOLIA	Fehérvári Balázs, Horváth Péter Dr. Verrasztó Zoltán	100m mellúszás	01:01,56	41.	01:02,11					
				200m mellúszás	02:12,08	16.	02:12,78	13.	02:12,07			
Takács Krisztián	1985	Dunaferr SE	Berzlánovits Éva	50m gyorsúszás	00:22,12	5.	00:22,15	4.	00:21,97	**6.**	**00:21,99**	1
				4x100 vegyesváltó	03:38,73	15.	03:38,24					
Verrasztó Dávid	1988	A Jövő SC VEOLIA	Fehérvári Balázs Dr. Verrasztó Zoltán, Horváth Péter	200m vegyesúszás	02:00,31	2.	01:58,69	15.	02:00,05			
				400m vegyesúszás	04:11,71	5.	04:15,01			**6.**	**04:15,87**	1

A magyar úszóválogatott női versenyzőinek eredményei (Shanghai - 2011)

versenyző	szül.	egyesület	edző/k	versenyszám	nev. idő	előfutam		középdöntő		döntő		olimpiai pontérték
						helyezés	idő	helyezés	idő	helyezés	idő	
Dara Eszter	1991	Kőbánya SC	Turi György	50m pillangóúszás	00:26,92	27.	00:27,83					
				100m pillangóúszás	00:58,79	36.	01:00,69					
Hosszú Katinka	1989	Bajai DÉMÁSZ	Dave Salo	200m pillangóúszás	02:06,71	19.	02:10,06					
				200m vegyesúszás	02:10,09	3.	02:11,53	7.	02:11,71	**6.**	**02:11,24**	1
				400m vegyesúszás	04:34,68	15.	04:42,96					
				4x200 gyorsváltó	07:52,49	3.	07:52,12			**5.**	**07:52,39**	0,5
Jakabos Zsuzsanna	1989	ANK Pécs	Fehérvári Balázs Dr. Verrasztó Zoltán Horváth Péter	200m pillangóúszás	02:07,06	2.	02:07,60	5.	02:06,77	**6.**	**02:06,35**	1
				400m vegyesúszás	04:37,92	10.	04:38,84					
				4x200m gyorsváltó	07:52,49	3.	07:52,12			**5.**	**07:52,39**	0,5
Kapás Boglárka	1993	BVSC-Zugló	Nagy Péter	400m gyorsúszás	04:08,22	14.	04:09,15					
				800m gyorsúszás	08:33,14	6.	08:28,40			**5.**	08:24,79	2
Mutina Ágnes	1988	A Jövő SC VEOLIA	Fehérvári Balázs Horváth Péter	200m gyorsúszás	01:57,12	4.	01:57,40	9.	01:57,53			
				4x200 gyorsváltó	07:52,49	3.	07:52,12			**5.**	**07:52,39**	0,5
Risztov Éva	1985	Debreceni Sportcentrum	Vajda Tamás	800m gyorsúszás	08:29,23	12.	08:29,16					
				1500m gyorsúszás	16:13,00	11.	16:22,60					
Verrasztó Evelyn	1989	A Jövő SC VEOLIA	Fehérvári Balázs dr. Verrasztó Zoltán Horváth Péter	100m gyorsúszás	00:54,29	30.	00:55,70					
				200m gyorsúszás	01:57,90	14.	01:58,26	16.	01:59,71			
				200m hátúszás	02:13,87	visszalépett						
				200m vegyesúszás	02:10,10	12.	02:13,33	11.	02:12,51			
				4x200m gyorsváltó	07:52,49	3.	07:52,12			**5.**	**07:52,39**	0,5

„Az állandóság híve vagyok"

INTERJÚ BENCZÉS MIKLÓSSAL, A DVTK NB I-ES LABDARÚGÓCSAPATÁNAK VEZETŐEDZŐJÉVEL

Üde színfolt a magyar labdarúgó NB I-ben az egyéves másodosztályú kitérő után feljutó DVTK együttese, a miskolci gárda a korábbi hányattatások után stabil gazdasági háttérrel, megerősített játékoskerettel és természetesen aktív szurkolótábora támogatásával kezdte el a 2011–2012-es szezont. A csapatot az NB I-es mezőny egyik legfiatalabb vezetőedzője, a 42 éves Benczés Miklós irányítja. A pro-licences szakemberrel a diósgyőri munkája mellett az edzői pálya szépségeiről és nehézségeiről is beszélgettünk.

– Vágjunk bele a közepébe, milyen érzés ebben a magyar futballközegben ilyen fiatalon vezetőedzőként dolgozni? Különösen NB I-es csapat élén, mert azért az élvonal egészen más világ, mint a másodosztály.

– Ne felejtsük el, hogy korábban már dolgoztam az NB I-ben, négy évig másodedzőként, hat alkalommal pedig úgymond beugró edzőként, pontosabban négy meccsen kinevezett vezetőedzőként, kettőn pedig beugróként. Ezek csak rövid, időszakos dolgok voltak, azóta viszont végigment egy NB II-es szezon a vezetésemmel, illetve javában benne vagyunk az NB I-es szezonban, és ez már egyhuzamban történt. Lehet, hogy ez egy edző pályafutásában nem jelentős időszak, ám az utóbbi időben, ha valaki már egy teljes szezont el tudott tölteni a DVTK kispadján, az nem volt kis dolog. Ezt saját tapasztalatból mondom, hiszen kilenc vezetőedző mellett dolgoztam itt, tudom, milyen gyakran váltották egymást a szakemberek. De visszatérve a kérdésére, nagyon nagy megtiszteltetés, hogy itt lehetek a DVTK élén. Ez a második ligában is így volt, hiszen szerepeljen bárhol a Diósgyőr, ha valakinek az a feladata, hogy ennyi embert szórakoztasson, akkor azt megtiszteltetésnek kell, hogy vegye. Sokan elfelejtik azt, hogy miről is szól ez a szakma, nem csak arról, hogy hétről hétre mérkőzéseket kell játszanunk. Itt Diósgyőrben ez egy örömszerzési forrás az itt élő embereknek, tehát nekünk ezzel azonosulnunk kell. Ez pedig nem csak nekem fontos, hanem a klubvezetés számára is, úgyhogy teljesen egy irányba megyünk.

– Apropó klubvezetés. Úgy tűnik, hogy a szakmai igazgatóval, Szentes Lázárral remekül együtt tudnak dolgozni. A szakmai igazgató, vezetőedző párosítás itt nem úgy működik, mint több helyen máshol, ahol tulajdonképpen a szakmai igazgató irányít, a vezetőedző pedig a meglévő licencét adja a „mutatványhoz", jelenleg ez a helyzet a Ferencvárosnál és Siófokon is. Önök a háttérben hogyan osztják meg a feladatokat Szentes Lázárral?

– Ez jó kérdés. Szentes Lázár a klub szakmai arculatáért felelős, azaz nem csak a felnőtt csapattal foglalkozik, hanem átlátja az utánpótlás helyzetét is, és a klubmenedzsment feladataiból is

Köszönet a csupaszív szurkolóknak

kiveszi a részét. A felnőtt csapat irányítását én végzem, de ez nem jelenti azt, hogy nem egyeztetek Lázárral, hiszen az nekem is nagy segítség, hogy egy olyan ember ül a lelátón, aki kontrollként visszacsatolásokat ad nekem.

– Nem érzi szükségét időnként, hogy adott esetben mérkőzés közben is tudjon vele konzultálni, kérjen tőle tanácsot?

– A vezetőedző akkor vezetőedző, ha a döntéseket ő hozza meg, márpedig nálunk a döntéseket én hozom meg. Nagyon fontos, hogy minél több információ eljusson hozzám, ebben nagy segítségemre van Szentes Lázár is, csakúgy mint a segítőim, Veréb György kapusedző, Vitelki Zoltán másodedző, illetve Javier Reyes erőnléti edző vagy akár az idősebb játékosok. Egy vezetőedzőnek minden egyes mozzanatra oda kell figyelnie, akkor tud jó döntést hozni, ha minél több információ eljut hozzá, és ezeket jól tudja felhasználni. Lázárral rendszeresen konzultálunk, az ő tapasztalata segíti a munkámat, de mind mérkőzés közben, mind a heti edzésmunkában én döntök, és ezért teljes mértékben vállalom is a felelősséget.

– Egy korábbi interjúban említette, hogy Szentes Lázár igazi focifanatikus, ezzel kel és ezzel fekszik, teljesen a futballnak él. Ön mennyit foglalkozik a focival?

– Nagyon sokat. Éppen az ő hatására is kezdek egy kicsit kimozdulni abból a szerepkörből, ami korábban jellemző volt rám. Nem lehet egyik pillanatról a másikra kiugrani a gyakorlatiasságból, de mint vezetőedző, tudomásul kell vennem, hogy már nem az a feladatom, hogy a játékosokat bemelegítsem. Másra kell helyeznem a hangsúly, kicsit a menedzser típusú edző felé kell eltolnom magam, hiszen rengeteg egyéb feladatom van. Az edzéssel nem ér véget az edzés, mérkőzéselemzéseink vannak, különböző mérkőzésstatisztikákat végzek el, elég sok időt töltök el ezekkel otthon. De nem panaszkodni szeretnék, hiszen ez a háttérmunka rengeteget segít a hétköznapokban. Hiszen az, hogy mi lesz a következő hét edzésterve, mindig a legutóbbi mérkőzésen tapasztaltakból és a következő ellenfél ismeretéből alakul ki. Nem úgy vagyunk, hogy megint kedd van és jön a szokásos edzés, hanem célirányosan készülünk. De hogy egy konkrétumot mondjak: nekem egy mérkőzés feldolgozása hat órát vesz igénybe, és ezzel csak a saját játékosaim teljesítményét mérem fel a legutóbbi meccsen, minden mérkőzésről külön statisztikai adatlapot állítok össze. Külföldön ezt a vezetőedző a lefújáskor kézhez kapja, nálunk én csinálom meg, de remélem, hogy a közeljövőben mi is eljutunk ilyen szintre.

– Van ennek reális esélye?

– Nagyon dinamikusan fejlődik a klubunk, ezt talán az érzi a legjobban, aki helyi. A DVTK-szappanoperának vége, az elmúlt időszakban itt minden megtörténhetett, brazil sorozatokhoz hasonló klubéletünk volt, amely mindig negatívba vagy negatívból még negatívabba csapott át. Most viszont már mindenhol azt lehet olvasni, hogy mennyire rendezett a klub, milyen családias a légkör, milyen nagyszámú és problémamentes szurkolótáborunk van, és manapság tényleg ez a valós kép. Akik itt élnek, tudják, hogy milyen lépcsőfokokat éltünk meg, mennyi minden fejlődött. Úgy gondolom, ez az előrelépés a jövőben is folytatódik, és a klubvezetés mindent megtesz, hogy egyre jobbak legyenek a körülmények. Most például a pályafejlesztés van terítéken, a közeli Sportligetben négy új pályát adunk át hamarosan, kettőt felújítottak, kettő pedig teljesen új lesz, ez 300 millió forintos beruházás keretében valósul meg. Az önkormányzat azon van, hogy a többségi tulajdonos Leisztinger Tamás és a klubvezetés által elképzelt tervek megvalósuljanak, szóval jól megy az együttműködés a közös célért.

– Kicsit előrehaladtunk, de lépjünk vissza egy pillanatra a múltba. Ki is Benczés Miklós és hogyan lett belőle futballedző?

– Salgótarjánban születtem, a szüleim korán elváltak, úgyhogy nem volt egyszerű gyermekkorom. Először édesapámmal éltem a szülővárosomban, aztán kilencévesen egy gyermekelhelyezési per után az édesanyámhoz kerültem Miskolcra. Mégsem itt ismerkedtem meg a DVTK-val, hanem már Salgótarjánban is ez volt a kedvencem, mindig a Veréb Gyuri bácsi féle csapattal játszottam gombfociban. Az SBTC-ben kezdtem el futballozni, aztán a DVTK-ban váltam igazolt labdarúgóvá, az utánpótlás éveket itt töltöttem el. Tizenöt éves koromban hagytam abba a focit, későn érő típus voltam, és nem nagyon fértem be a csapatba, ez el is vette a kedvem, úgy-

hogy maradt a tanulás. A miskolci Bláthy Ottó Villamosipari Szakközépiskolában végeztem a középiskolai tanulmányokat, majd egy rövid ideig a budapesti Katonatiszti Főiskola hallgatója voltam, utána viszont a Nyíregyházi Főiskola tanárképző szakán végeztem a tanulmányaimat.

– Hogyan alakult ki a futballhoz kötődés, volt valamilyen családi indíttatás? Sportolt valaki a felmenők közül?

– Nem, senki sem futballozott a családból, azaz nem volt szülői vagy nagyszülői indíttatás. Egyszerűen megkedveltem a focit, mert abban az időben ez volt a legkedveltebb játék, ha kint voltunk az utcán, és elénk került egy labda, belerúgtunk. Ez valahogy úgy magától jött, öröm volt meccsre járni, volt egy hovatartozás, kialakult egy klubszeretet, volt egy hangulat, ami ha nincs, egy idő után hiányzik. Az ember azonosult egy olyan életérzéssel, amelynek a hiánya feszültséget okoz. Rendszeresen jártam DVTK-meccsekre, a középiskolás osztálytársakkal idegenbe is elkísértük a csapatot. Tizennyolc éves korom után már nem éltem a szüleimnél, édesapám fiatalon meghalt, édesanyámmal, pedig nem volt felhőtlen a viszonyom. Főiskolásként is minden hétvégén hazajártam, már csak az akkori barátnőm, a mostani feleségem miatt is, vele szintén megszerettettem a DVTK-t, rendszeresen együtt szurkoltunk a meccseken.

– Mikor kezdődött az edzői pályád?

– Utolsó éves voltam tanárhallgatóként, amikor Farkas Gábor megkeresett, akkor az volt a koncepció Diósgyőrben, hogy fiatal testnevelő tanárok kezébe adták az utánpótláscsapatokat. Természetesen igent mondtam a felkérésre, nagy örömmel vállaltam a feladatot, azaz így indult az edzői pályafutásom. A stadionhoz közeli suliban, a Könyves Kálmán Általános Iskolában tanítottam, több olyan gyerek is megfordult a kezem alatt, akiből később NB I-es futballista lett, például Pollák Zoltán, Rebecsák Szilárd vagy Huszák Tamás, és közben utánpótlásedzőként dolgoztam. Aztán 2002-ben Pajkos János lett a DVTK vezetőedzője, ő kért fel arra, hogy az első csapatnál a segítője legyek, nagyon sokat köszönhetek neki, mert fiatal edzőként bizalmat szavazott nekem. Amikor távozott, őt Vágó Attila követte, aki szintén számított a munkámra, majd Vágó után Őze Tibor szakmai igazgató és Gergely Károly vezetőedző kezébe került az irányítás. Bár Gergely számított volna a munkámra, de Őze Tibor ezt nem támogatta, így elkerültem a DVTK első csapatától, és ekkor megpróbálkoztam az önálló vezetőedzői élettel. Arnóton egy sikeres csapatot tudtam irányítani, ami végül Szabad Föld Kupa-döntőt játszott, és dobogón végeztünk a megyei bajnokságban. Ezt a sikert egy óriási kudarc követte Hejőcsabán. Itt nehéz helyzetbe kerültem, hiszen szinte semmi nem volt adott a futballhoz, nem volt pénz, több játékos is távozott, igazolni pedig nem tudtunk, de a bajnokságot így is végigcsináltuk, pedig sok esetben az is problémát okozott, hogy kiálljunk egy-egy bajnokira. Ekkor egy kicsit belelátthattam az amatőrvilág edzősködésének szépségeibe és árnyoldalaiba is. Viszont nagyon fontos volt ez a két év, mert megtanultam tisztelni és alázattal elviselni a kudarcot, másrészt szembesültem azzal, hogy vannak olyan körülmények, amelyeket nem tudok legyőzni. Magyarul: túlértékeltem magam, amikor elvállaltam a hejőcsabai feladatot. Tudtam, hogy lesznek nehézségek, de én annyira bíztam magamban, kicsit el is voltam ájulva magamtól, hogy ezt a problémát is megoldom, de végül nem tudtam. Ez pedig azért helyrerázza az ember agyát. Ezek a tanulóévek erősítettek meg abban, hogy még alázatosabb legyek a futball iránt.

NÉV	passz	passz(-)	aktív	akt(-)	cselek	csel(-)	fejes	fej(-)	szerelés	szer(-)
Vadász	9		11	8	1		4	3	3	3
Gal	7		3	1			4	1	1	1
Budovinszky	7		2	1			5	1		2
Gohér	9		12	3			2		3	1
Gallardo	11		15	10	2	3			4	
Abdou	15		6	2	1		4	2	6	2
Lippai	2		3	2	1				2	
Luque	4		8	4	2			1	2	2
Seydi	2		4		2	1	1	1	2	
Carreno										
George	2		15	1	4	1		1	1	
Arze	16		8	1	3	1		2	1	2
Pál										
Team	84	0	87	33	16	6	20	12	25	13

NÉV	passz	passz(-)	aktív	akt(-)	cselek	csel(-)	fejes	fej(-)	szerelés	szer(-)
Vadász	7		11	3	2		3		3	1
Gal	4		11				2	1	1	1
Budovinszky	9		7	3			4		2	1
Gohér	7		4	4			4	5	4	7
Gallardo	6		9	3	3			1	1	
Abdou	10	1	7	1	3		2	6	7	1
Lippai	7		13	4	2	1	1	1	3	1
Luque	6		5	3	1		1		1	
Seydi	3	1	1	2	4	1		2	1	1

Az elemzések egyik alapja – játékosértékelő

– Fiatal edzőként nem gondolt arra, hogy a pályán is besegít a csapatnak?

– Nem, nem lett volna jó, ha beszállok. Szerintem nem szerencsés, ha az ember az edzősködés mellett máshol futballozik, ezt nem is nagyon lehet megoldani, mert ütközik a két feladat, azaz a kettőt nem lehet korrekt módon összeegyeztetni.

– A hejőcsabai szerepvállalás után hogyan került vissza Diósgyőrbe?

– Utánpótlásvonalon folytattam a munkát, a Miskolci Sportiskola utánpótlás szakágvezetőjeként dolgoztam, voltak eredményes csapataim ott is, és ezen keresztül kerültem vissza a klub utánpótláscsapataihoz. Aztán amikor Pajkos Jánost újra kinevezték, ő ismét felkért pályaedzőnek, a 2005–2006-os szezonban tehát másodszor is felkerültem a felnőtt csapathoz. Azóta a DVTK-ban az állandóságot tulajdonképpen én képviselem a szertárosokon kívül, rajtunk kívül szinte senki nem volt itt folyamatosan a klubnál. Ezzel nem magamat akarom dicsérni, hanem a klubhoz közeli állapotokat jelezni, hiszen az mindent elmond, hogy egy évre még Veréb Gyuri bácsinak is el kellett hagynia az együttest. Pajkos János után Csank János lett a DVTK vezetőedzője, neki is sokat köszönhetek, mert az ő irányítása alatt lettem főállású pályaedző, addig párhuzamosan dolgoztam, tanítottam az iskolában és mellette tartottam az edzéseket a klubnál. Csank távozása után ismét dolgoztam Vágó Attilával, majd Sisa Tibor, Gálhidi György, Aczél Zoltán, Tornyi Barna és Tóth László segítőjeként is tevékenykedtem, tehát ahogy már említettem, másodedzőként összesen kilenc vezetőedző mellett dolgoztam Diósgyőrben. Hálátlan feladat volt, amikor 2010 tavaszán, négy fordulóval a bajnokság vége előtt át kellett vennem az NB I-től már szinte biztosan búcsúzó csapatot. Akkor ezt nyilatkoztam is, hogy talán ennél több terve is van velem a sorsnak, minthogy a centenáriumi évben velem a kispadon essen ki a DVTK. Aztán szerencsére a következő szezon-

ban bizonyosodott, hogy nem ez a végállomás, hiszen sikerült visszajuttatnom a csapatot az NB I-be, gyönyörű év volt ez számomra és Miskolc futballkedvelő lakossága számára is.

– És gyönyörű szezon lehet a jelenlegi is a diósgyőri szurkolóknak, hiszen remek rajtot vett a csapat. Ami nekem feltűnt a nyáron, hogy abszolút tudatosan igazolt a DVTK, megfigyelhető volt a koncepció az új játékosok megszerzésénél. Árulja el, hogyan alakult ki a keret és milyen tényezőket vettek elsősorban figyelembe egy-egy új játékos szerződtetésénél?

– A csapatépítés alapjaihoz egy kicsit pillantsunk vissza, kezdjük 2010 nyarán. A kiesés után 19 játékos távozott, nem igazán volt választási lehetőségünk, mindenkinek örültünk, aki maradt. Sok fiatal játékost is fel kellett hozni az első keretbe, a szűkösségre jellemző, hogy az NB II első fordulójában, a REAC elleni meccsen a tartalékkapusnak is a mezőnyben kellett játszania, mert annyira kevesen voltunk. Majd miután a tulajdonosi háttér rendeződése után a vezetőségben a visszakerülés fogalmazódott meg egyértelmű célként, akkor már igazolások is szóba jöttek, és a télen ez meg is valósult, sikerült megerősíteni a csapatot, minőségi játékosok érkeztek, illetve a nyáron is tudtunk erősíteni az NB I előtt. Ami a játékosok kiválasztását illeti, ez egy csapatmunka, amelyben többen is benne vagyunk, rajtam kívül Szentes Lázár és természetesen Dudás Hunor ügyvezető igazgató. Ami a szakmai részét illeti, van egy játékstílusunk, amelyet Szentes Lázár természetesen ismer, és tudja, hogy ebbe milyen játékosok illeszkednek bele. Ő egyébként rengeteg játékost figyel folyamatosan, tehát tudja, kik azok a játékosok, akik szóba jöhetnek erősítésként, Dudás Hunor pedig gazdasági szakemberként tudja megmondani, hogy az adott játékos igazolása belefér-e a pénzügyi keretbe, azaz egy új futballista szerződtetése összességében háromoldalú folyamat, és a döntés is háromoldalú konszenzus alapján születik meg.

– De mégis, mi a legfontosabb?

– Az, hogy az új labdarúgó stílusban illeszkedjen a csapat játékához, és persze fontos a kvalitás is, hogy a futballista képességei feleljenek meg azoknak a céloknak, amiket el szeretnénk vele érni. A harmadik szempont pedig, hogy az ide kerülő játékosok mentálisan is teljesen rendben legyenek, mert nem lenne szerencsés, hogy a csapat jó hangulata, pozitív hozzáállása egy-két játékos igazolása miatt megbomlana. Ha már itt tartunk, hadd mondjam el, hogy a csapat jó hangulatához természetesen jelentősen hozzájárul az eredményesség, de esetünkben nem csak az NB II-es bajnoki címre kell gondolni, hanem más sikerekre is. Tavaly ősszel a harmadikok voltunk a bajnoki táblázaton az NB II Keleti csoportjában, de a télen elindultunk a teremtornán, amelyen másodosztályú csapatként még az új igazolások – például a spanyol José Luque – nélkül a második helyen zártunk több élvonalbeli együttest megelőzve. Idén is volt ilyen siker, nyáron a felkészülési Király-kupán az otthon játszó Szombathelyi Haladást sikerült legyőznünk a döntőben. Azt a kupát is elhoztuk, kellemes érzés ránézni nap mint nap a klubházban, tehát ezek az apró sikerek is nagyon fontosak és megerősítenek bennünket abban, hogy jó úton járunk. De nemcsak minket, hanem a közönséget is felpörgetik ezek az eredmények, teljesen tűzbe jönnek tőle, ezáltal még jobb a hangulat a DVTK meccsein.

– Nem lehet kikerülni a kérdést a Diósgyőr esetében, hogyan kommunikál a légiósokkal?

– Angolul beszélek, a légiósok nagy részével így jól elboldogulok, egyébként pedig a csapatból mások vannak a segítségemre. Például Francisco Gallardo nem nagyon beszél angolul, ha bonyolultabb dolgot kell neki elmagyaráznom, akkor vagy az erőnléti edző, Javier Reyes vagy a játékostárs, José Luque segít. Ami viszont nagyon fontos, az öltözőben nincsenek klikkek, egységes csapat a DVTK.

– Mit tesz a közösségépítésért?

– Minden edző hordoz magában valamiféle hangulatot, ami ráül a csapatra. Ez persze nem csak az én érdemem, hanem a klubé, hiszen minden rendben van, a játékosoknak csak azzal kell foglalkozniuk, hogy a futballra koncentráljanak. A kémiai folyamata is ismert ennek, nem mindegy, hogy endorfint, boldogsághormont vagy kortizont, stresszhormont termelünk, nem mindegy, hogy a közös események nyűgként vagy kellemes programként jelennek meg a játékosok szemében. Úgy gondolom, hogy az öröm generálja tovább az örömöt, nagyon fontos, hogy jó hangulat legyen az öltözőben.

– Ha egy-két mondatban, tömören kellene válaszolni, hogyan fogalmazná meg az edzői hitvallását, az edzői filozófiáját?

– Biztosan meg lehetne fogalmazni, de ezen még nem gondolkodtam. Viccesen azt is mondhatnám, hogy lassan ki kell találnom egyet, mert már korábban is kérdezték. De komolyra fordítva: nekem az a fontos, hogy a csapat pontosan, precízen tudja azt, hogy mit kell tennie a pályán, és ezt a játékosok egyénre lebontva is tudják. Mert csak akkor lehet számon kérni a játékostól valamit, ha ő azt tudja, hogy én pontosan mit várok el tőle, azaz azt az isme-

A második legfiatalabb

Az NB I-es mezőny edzői közül Benczés Miklós a második legfiatalabb (és a legifjabb magyar) olyan szakvezető, aki csapata szakmai munkáját ténylegesen irányítja. Ezt a kitételt azért kell tennünk, mert a vezetőedzők közül ifjabb Mihalecz István fiatalabb nála, ám Siófokon nem ő, hanem Horváth Károly irányítja a szakmai munkát, Mihalecznek viszont megvan a pro-licence, ami szükséges az élvonalbeli munkavállaláshoz. Hasonló a helyzet a Ferencvárosnál, ahol Détári Lajos szakmai igazgatóként irányítja a csapatot, a vezetőedzői pozíciót viszont a segítője, Nagy Tamás tölti be.

Csapat	Szakvezető
Videoton	Paulo Sousa (1970. augusztus 30., 40 éves)
DVTK	Benczés Miklós (1969. július 27., 42 éves)
Pápa	Véber György (1969. július 25., 42 éves)
Szombathelyi Haladás	Aczél Zoltán (1967. március 13., 44 éves)
Kecskemét	Tomiszlav Szivics (1966. augusztus 29., 45 éves)
Győri ETO	Csertői Aurél (1965. szeptember 25., 45 éves)
Újpest	Zoran Szpisljak (1965. január 12., 46 éves)
Paks	Kis Károly (1964. június 25., 47 éves)
Debreceni VSC	Kondás Elemér (1963. szeptember 11., 48 éves)
Pécs	Mészáros Ferenc (1963. július 6., 48 éves)
Ferencváros*	Détári Lajos (1963. április 24., 48 éves)
Bp. Honvéd	Supka Attila (1962. szeptember 19., 48 éves)
Kaposvár	Sisa Tibor (1960. december 1., 50 éves)
Zalaegerszeg	Prukner László (1960. november 14., 50 éves)
Vasas	Marijan Vlak (1955. október 23., 55 éves)
Siófok*	Horváth Károly (1952. december 19., 58 éves)

* A Ferencvárosnál a vezetőedző Nagy Tamás (1963. október 27., 47 éves), Siófokon pedig ifjabb Mihalecz István (1973. szeptember 6., 38 éves).

retet átadtam a számára. Én ebben hiszek és abban is, hogy ha valaki hibázik, az önmagában nem olyan nagy probléma, ha elismeri, hogy hibázott. Sokkal nagyobb gond viszont az, ha ezt nem ismeri el, és másra tolja a felelősséget…

– Ha már a felelősséget említette, az edzői munka is igen felelősségteljes munkakör, azaz nagyon fontos a családi háttér, hogy száz százalékban a munkára tudjon koncentrálni.

– Igen, és ezt nekem a feleségem, Edina biztosítja. Ő 15, én 17 éves voltam, amikor megismerkedtünk, ebből is látszik, hogy az állandóság híve vagyok, sem a klubokat, sem életem párjait nem váltogatom… A fiam, Balázs 15 éves, a Diósgyőri Gimnázium 0. éves tanulója angol szakon és itt futballozik a DVTK-ban.

- Végezetül két szakmai kérdés: arra lennék kíváncsi, hogy a magyar válogatott sikerei milyen hatással vannak a klubedzői munkára? Van-e egyáltalán hatása? Érezhető-e ez egy ilyen csapatban is, ahol sok légiós futballozik?

–Természetesen nálunk is beszédtéma a válogatott sikere, hiszen sok magyar játékos van a keretben. Örülünk a válogatott sikerének és ilyenkor különösen büszkék vagyunk arra, hogy magyarok vagyunk. Én innen is gratulálok Egervári Sándornak a válogatott előremutató játékához. Persze nagyon büszke lennék, ha a mi öltözőnkben is lenne olyan játékos, aki a felnőtt válogatott sikereiről élőben tudna beszámolni, elsősorban talán Tisza Tibinek, Takács Petinek vagy az utánpótlás-válogatott Eperjesi Gabinak lesz erre esélye a közeljövőben.

– A napi munka mellett mennyi ideje van figyelni a külföldi trendeket, búvni a szakirodalmat?

– Lehet, hogy most csalódást fogok okozni edzőkollégáknak vagy szurkolóknak, de nagyon ritkán nézek végig külföldi meccseket. Persze bele-belenézek több meccsbe is, amennyire az időm engedi. Az viszont biztos, hogy sok szakirodalmat olvasok el vagy nézek meg videón, ez az egész pályafutásom alatt jellemző volt rám. Általában az interneten keresek rá dolgokra, nagyon sok mindenbe beleláthat egy edző, ha van hozzá érzéke, ideje. A mai napig előfordul velem, hogy ha nézek egy külföldi meccset és meglátok egy jelenetet, arról eszembe jut valami, és lejegyzetelem magamnak. Persze nem csak meccsnézés közben, hanem akár a buszon ülve is beugranak olyan dolgok, amiket azonnal felírok, mert különben elfelejteném. Az olvasott irodalmon túl egyre inkább a videó felé szoktam elhajolni, mert kimondottan értékes videóanyagok vannak fent a neten. Sok Milan-edzés is megvan, de a Real Madridról vagy a Barcelonáról is el lehet csípni egy-egy edzésrészletet, nálam egyébként a Barca játéka a favorit. Nem mindegy, hogy könyvben vagy videón látod a dolgokat, a könyvben csak egy száraz rajzot láthatsz, a videón viszont a ritmus, a dinamika és a pontosság is érzékelhető, amely kulcskérdés a mai futballban. Nem véletlenül gyűjtöttem be sok szakmai anyagot, ezek segítettek az edzővé válás folyamatában, amely ma is tart. Nem tartom magam kész NB I-es edzőnek, hiszen ahhoz még sokat kell tanulnom, hogy azt a tapasztalatot, azt a tudást megszerezhessem, amivel az idősebb edzőkollégák rendelkeznek. Remélem, nekem is megadatik ez a lehetőség és akkor talán valóban edző lehetek!

– Ez végszónak is beillik, köszönöm szépen a beszélgetést.

Sz. Nagy Tamás

Kijár az elismerés az edzőnek...

Az idei kitüntetettek a TF aulájában

Elismerés és köszöntés

A MESTEREDZŐ CÍM KITÜNTETETTJEI – 2011

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának (TF) Atlétikai Csarnokában került sor július 16-án a 2011. évi mesteredzői kitüntetések átadására.

A rendkívüli eseményt – a hagyományoknak megfelelő látványos külsőségek között – együtt rendezték a házigazda intézmény diplomaátadó ünnepségével.

Szintén a korábbi gyakorlatnak megfelelően a Magyar Edzők Társasága Mesteredző Kollégiumának döntését most is megelőzte az országos sportági szakszövetségek javaslatainak összegyűjtése és értékelése. Szerkesztőségünk ezúttal is – elismerés és köszöntés gyanánt – igyekszik bemutatni, olvasóinkhoz közelebb hozni a kitüntetetteket.

Az idei Mesterek: Agócs Mihály (kajak-kenu), Illés Bálint (kerékpár), Pánczél Gábor (judo), Varga József (vívás).

Megmaradt a gyerekek tiszta világában

AGÓCS MIHÁLYT NEM FELEJTETTÉK EL VILÁGBAJNOK TANÍTVÁNYAI

– Meséljek a kezdetekről, hogy miért lettem edző?… Már tizenöt-tizenhat éves koromban eldöntöttem, hogy valami sporttal kapcsolatos tevékenységet választok – eleveníti fel a múltat Agócs Mihály. – Két lehetőségem volt: az edzősködés és a testnevelő tanári pálya. Mivel sikerorientált vagyok, az előbbit választottam. Úgy érzem, ott jobban gyümölcsözhet az ember munkája. A testnevelőnek nehezebb a dolga, mert lehet, hogy egy osztályban csupán egy-két lelkes, mozogni-sportolni vágyó gyerek van, míg egy edzőhöz eleve olyanok jönnek, akik sportolni akarnak. Gyerekként én is sok mindent kipróbáltam: fociztam, kosárlabdáztam, kézilabdáztam, atletizáltam is versenyszerűen, 13 évesen elkezdtem kajakozni, és ez tetszett meg a legjobban, ez került a legközelebb hozzám.

– Egyfajta világrekordnak nevezhető, hogy csak 13 évesen kezdett el kajakozni, de 15 évesen már azt is tudta, hogy edző akar lenni. Nem adott magának túl sok időt a gondolkodásra?

– Nem is kellett sokat tépelődnöm, ugyanis azzal tisztában voltam, hogy sosem lesz belőlem irodai munkás. Képtelen lennék reggeltől estig egy helyben ülni, az nem az én világom. A habitusom miatt viszonylag hamar leszűkült a kör, ezért a döntés sem volt nehéz. Persze, ebben nagy szerepe volt három edzőmnek, Jancsó Józsefnek, Simon Miklósnak és Nagy Lászlónak. Sokat tanultam tőlük, mindhárman követendő példát jelentenek számomra. Tizenhét évesen már a KSI-ben is segítgettem az edzőmnek, majd 18 éves koromban a BSE-ben lettem társadalmi edző.

– Társadalmi munkáról már hallottam, és sokféle edzői titulusról is, de társadalmi edzőről még nem. Ez mit jelent, és hogy lett az?

– Az olimpiai ezüstérmes Géczi Erika a BSE-ben kezdett el edzősködni, és segítőt keresett maga mellé. Simon Miklós engem ajánlott neki, engem pedig biztatott, hogy próbáljam meg. Így lettem társadalmi edző, ami valóban kapcsolatban áll a társadalmi munkával, ugyanis a sportág iránti szerelemből tettem, vagyis nem kaptam érte pénzt. Persze, Erika támogatott, amit ma már elárulhatok, ennyi idő elteltével az APEH-nál nem lesz következménye… Ez az időszak számomra is jó iskola volt, sokat kaptam Erikától, aki tiszta, jólelkű, odaadó ember, jó barát. Az első csoportunk egyébként 10-18 éves fiúkból állt.

– Vagyis annyi idősek voltak, mint Ön?

– Igen, velem egykorúak is voltak köztük, de ez nem jelentett gondot, elfogadtak a srácok. Jó társaság volt, baráti viszony alakult ki köztünk, van, akivel a mai napig tartom a kapcsolatot. A kis közösségünkben szinte Erika volt az anya, nekem jutott az apaszerep, ugyanis én voltam a szigorúbb. Ezekkel a gyerekekkel a serdülő-válogatottságig jutottunk. Három évvel később, 1992-ben Erikával átjöttünk a KSI-be, és azóta itt vagyok főállású edző. Először vegyes, fiú-lány csoporttal foglalkoztam, a legkisebbekkel, és ebben a csoportban volt az azóta világbajnok Paksy Timi és Benedek Dalma. Ahogy ők tovább léptek, a szintén világbajnokká vált Kozák Danuta és Szabó Gabriella került hozzám. Az utolsó csoportomat nyolc éve toboroztam újpesti és angyalföldi iskolákban, és úgy alakult, hogy már nem vegyes csapatokkal, hanem csak lányokkal foglalkozom.

– Mindig megkérdezem a nőkkel és férfiakkal is foglalkozó edzőket: a sportban mi a különbség a két nem között? Vannak, akik szerint semmi, mindenkivel ugyanúgy kell bánni, hiszen az edzést el kell végezni, mások szerint ez nem igaz. Ön hogy látja?

– A fiúk teljesítménye sokkal kiegyensúlyozottabb, a lányok rapszodikusabbak, ám ők képesek „nagyot dobni". A lányokat máshogy, jobban kell motiválni, a fiúk önállóbbak. Persze, jutalmazni és büntetni mindenkit kell, nemtől függetlenül, de meg kell találni az egyénhez vezető utat, a személyre szabott bánásmódot. Dicsérni és szidni is kell, különben megrekedne a fejlődésben, de tudni kell, meg kell érezni, mikor segít a szidás, a jó szó, vagy éppen a hallgatás.

– Nem rossz érzés, hogy egy bizonyos korban, nevezetesen 18 évesen tovább kell adnia a versenyzőt? Nem fáj, hogy a tehetséget nem kísérheti végig az olimpiai vagy világbajnoki győzelemig?

– Igaz, hogy egykor a KSI-nek tovább kellett adnia a felnőtté vált versenyzőket, de azt hiszem, ez ma már nem lenne akadály, akár maradhatnának is nálunk. Most inkább az anyagiak és az egyéb feltételek döntenek ebben a kérdésben, gondoljon csak bele, egy bizonyos szint elérése után már nem lenne megfelelő szintű edzőpartnere a tanítványnak.

– Jó, ezt az oldalát megértem. Akkor úgy kérdezem: nem bánja, hogy nem felnőttekkel foglalkozik? Rájuk mégis csak több figyelem irányul az olimpiákon vagy más világversenyeken.

– A tapasztalatom és rutinom alapján talán megpróbálhatnék foglalkozni felnőttekkel, de nem akarok. Most nincs bennem ilyen vágy, szándék, és azt hiszem, nem is lesz. Az más világ! A gyerekekkel sokkal őszintébb a kapcsolat, náluk még egy válogatott-melegítő vagy egy csoki is nagy hajtóerőt jelent. Itt tisztább a sport, nem szólnak bele anyagi érdekek… A mostani csoportom 27 fővel indult, a lemorzsolódások után 12 gyerek maradt, ők ifjúsági válogatottak, és nagyon jól megvagyunk egymással.

– Az elnyert Mesteredző cím kapcsán még az augusztusi világbajnokság előtt beszélgetünk. Szegeden több egykori tanítványa is szerepet kap. Milyen velük ma a kapcsolata? Kikérik a véleményét?

–Timi, Danuta, Dalma és Gabi is gratulált, hogy Mesteredző lettem. Ha nem is napi, de szoros közöttünk a kapcsolat. Van, aki igényli a segítségemet, és a nyűgjeivel is megkeres. Edzőváltáskor az előző edző meglátása sokat segíthet, és van olyan edző, aki kíváncsi volt a véleményemre, de olyan is, aki nem… Egyébként a kollégák látják, ki mit tesz le az asztalra. Nekem az a legfontosabb, hogy a gyerek lássa, érezze, mit teszek-tettem érte. Ha hazajön az olimpiáról vagy a világbajnokságról, és hoz valami apróságot, akár egy tábla csokit, amivel jelzi, hogy gondolt rám, már boldog vagyok. Ha a világverseny után megkeres, elmeséli a történteket, az nagyon jó érzés, és azt bizonyítja, hogy érdemes csinálni. Ez minden pénznél többet ér.

– Úgy érzem, elégedett a sorsával.

– Igen, azt hiszem, elégedettnek mondhatom magam. Szeretem a munkámat, a közeget, amelyben dolgozom. Ezúton mondok köszönetet a KSI-nek, mert a klub támogatása nélkül nem járhattam volna be ezt az utat, nem juthattam volna el a Mesteredző elismerésig. Mindezek mellett az is jó érzés, ha egy-egy világverseny kiadványában nemcsak az aktuális edző és egyesület neve szerepel a versenyzőé mellett, hanem a nevelőedző és nevelő-egyesület neve is. Sokat számít az erkölcsi elismerés.

– Megrögzött utánpótlás-edzőként milyennek látja a magyar sport zászlóshajója, vagyis a kajak-kenu utánpótlását?

– Mindig vannak tehetségek, de ma már jóval kevesebb gyerek sportol, mint tíz-tizenöt éve. Jóval kisebb a „merítési lehetőség", és a különböző hatások miatt nehezebb is megtartani a tehetségeket. Ezt azonban még nem látom olyan nagy veszélynek, mint azt, hogy orvosi és technikai vonalon nagyon nagy a lemaradásunk. Ha ezen a téren nem történik változás, nem fejlesztenek, lemaradunk, leszakadunk a világtól, mert már kevés lesz a versenyzők és az edzők tehetsége.

– Végül egy furcsának tűnő, a beszélgetés témájától kissé eltérő kérdés: mit szól ahhoz, hogy bejelentette visszatérését a 49 éves, nyolcszoros olimpiai és 28-szoros világbajnok Birgit Fischer? Komolyan vehető a német klasszis terve?

– Azt hiszem, ha valóban komolyan gondolja, meg tudja csinálni. A németeknek megvan a kellő technikai és orvosi hátterük, és Fischer a sportág extraklasszisa. Abban is biztos vagyok, hogy Fischer van olyan profi, hogy nem akar leégni, és persze ezt a szövetsége sem engedné. Kitalálnak egy olyan szerepet neki, mondjuk a négyesben, hogy ne valljon szégyent. Az olasz Josefa Idem is vissza tudott térni, Fischernek is sikerülhet. A mi versenyzőink számára pedig még nagyobb értéke lenne a győzelemnek úgy, hogy Fischer is a hajóban ült az ellenfélnél…

Márka nevek

Agócs Mihály utánpótlás-nevelő munkájának eredményeként világhírűvé vált versenyzők:

Paksy Tímea – világbajnok, Benedek Dalma – világbajnok, Kozák Danuta – olimpiai ezüstérmes, világbajnok, Szabó Gabriella – olimpiai ezüstérmes, világbajnok, Benedek Linda – világbajnok

Edzői tevékenysége során kiemelkedő nemzetközi eredményt elért versenyzők:

Fónagy Veronika – ifjúsági világ- és Európa-bajnok
Fónagy Júlia – ifi Eb-3.
Szabó Beáta – ifi Eb-3.
Horváth Noémi – ifi vb-6.
Oláh Virág – ifi Eb-3.
Váczai Enikő – ifi vb-3.

Negyed százados teljesítmény elismerése

ILLÉS BÁLINT MINDEN PÁLYÁN OTTHON VOLT

– Engedjen meg egy személyes vallomást: tudok kerékpározni, mert vidéki kislányként hamar megtanultam, és nagyon szeretek is, de sosem gondoltam arra, hogy ezt a sportágat válasszam. Sőt, ma is csodálkozva fogadom, ha valaki erre a sportra adja a fejét, amely, valljuk be, Magyarországon nem áll a figyelem középpontjában. Ön miért választotta a kerékpárt?

– Hadd kezdjem azzal, hogy a kerékpározás alapsport, más sportágak is használják kiegészítő sportként – mondja sportága védelmében Illés Bálint egykori klubedző és szövetségi kapitány. Tizennégy évesen, 1968-ban kezdtem el kerékpározni a KSI-ben. Akkoriban, a 60-as években még népszerű volt Magyarországon a kerékpározás, igaz, versenykerékpárt nem lehetett venni. Ennek azonban az volt a pozitív következménye, hogy aki kedvet kapott a sportághoz, és tömegével voltak ilyenek, elment egyesületekbe kerékpározni. Persze, akkor még egyesületek is voltak országszerte, Budapesten is több. Négy évet töltöttem a KSI-ben, és ez az időszak meghatározó volt a jövőmet illetően is. Petróczy Attila volt az edzőm, tőle tanultam sporterkölcsöt, etikát, sportszerűséget, elkötelezettséget, kitartást. Állítom, hogy ő a legjobb utánpótlás-edző, kár, hogy már nincs a sportágban… Utólag jöttem rá, milyen nagy nevelő hatással volt rám a rendszeres sportolás, jó volt csapathoz tartozni! Akkoriban még motivációt jelentett a gyerekeknek, a fiataloknak a sport. Emlékszem, a testnevelés órákon kívül mi is mennyi mindent kipróbáltunk az iskolában. Az utolsó KSI-s évemben a kerékpározás iránti elkötelezettségemre még „rátett egy lapáttal", hogy kijutottunk Olaszországba, a sportág Mekkájába. Ez akkoriban óriási sportdiplomáciai sikernek számított. Három hetet töltöttünk ott, kaptunk egy edzőt, aki előadásokat és edzéseket tartott nekünk, és versenyekre is eljutottunk. Akkor nyertem életem első díját, de az egész magyar csapat jól szerepelt, nem vallottunk szégyent külföldön, a csodált nyugaton.

– Akkoriban nagyon szigorúan vették, hogy a KSI nevelő-egyesület, vagyis 18 évesen máshová kellett igazolni.

– A Fradiba kerültem, és 1981-ben ott fejeztem be a pályafutásomat. Az utolsó években Takács Gyula foglalkozott velem versenyző-edzőként, majd edzőként. A közös munka során új módszereket alkalmaztunk, új szisztémát dolgoztunk ki, hogy az éppen „leülő" pályakerékpározást fellendítsük. Akkoriban már el tudtunk menni a szocialista országok versenyeire, meg tudtuk mérni a tudásunkat a nemzetközi porondon. Számunkra nem az volt a cél, hogy itthon jók legyünk, hanem hogy nemzetközileg is számottevő eredményeket érjünk el, és később edzői pályámon is ez vezérelt. A versenyzés befejezése után egy évig utánpótlás-edzőként tevékenykedtem, ami sportpszichológiai szempontból volt nagyon fontos, majd volt edzőm, Takács Gyula mellett beosztott edző lettem a felnőtteknél, ő volt az első mesterem. Mivel a pálya-válogatottat is a klub edzői készítették föl, így egyidejűleg a válogatottnál is dolgoztam. Lelkesen készültünk a Los Angeles-i olimpiára, ütőképes csapat alakult ki – ám Los Angeles helyett Moszkvában, a Barátság Versenyen kötöttünk ki… Somogyi Miklós győzött Moszkvában, vagyis olimpiai bajnok lett! Igaz, már a kiutazás előtt mondták nekünk, hogy aki nyer, olimpiai bajnokként kezelik, mégis csak több év múlva ismerték el a Barátság Versenyeken elért aranyakat ötkarikás aranyként. Somogyi Miki tehetségét bizonyítja, hogy utána még két olimpián, Szöulban és Barcelonában is döntős tudott lenni! Ebből az időszakból még meg kell említenem dr. Tamás Gyula sportorvos nevét, akitől szintén sokat tanultam, munkája hozzájárult a közös sikerekhez.

– Az élet rendje, hogy fokról fokra előrébb lépjen az ember, a beosztott edzőből Ön is vezetőedző lett.

– Takács Gyula után 1987-ben én lettem az FTC és a válogatott vezetőedzője. Egy érdekesség, amiről lehet, hogy a kerékpársport történelmét jól ismerők sem tudnak. A 80-as évek végén akkori technikai vezetőm segítségével az FTC rendezte meg az első három mountain-bike (MTB) versenyt Magyarországon a Kamaraerdőben. Mi megtettük az első lépéseket, de az akkori szövetség vezetése még nem látott fantáziát a szakág felkarolásában. Ma már tudjuk, ez a döntés hova vezetett… Ahogy egykor Gyulával együtt, most egyedül kerestem az új utakat, fejlődési lehetőségeket. Rátaláltam dr. Petrekanits Mátéra, aki akkor kezdett pulzusméréssel, pulzus alapú edzéssel foglalkozni. Ma talán el sem hiszik, de

addig nem voltak pulzusmérő óráink, én szorgalmaztam, hogy a válogatottaknak szerezzenek be, így tudtunk viszonylag korszerű keretek között készülni. Somogyi Miklós és Pais Péter fémjelezte ezt az időszakot, Pais több mint száz bajnoki címet szerzett! Elsősorban ők voltak azok, akik a legmagasabb szinten is helytálltak a nemzetközi pályaversenyeken. Mindig volt „hátországunk" is, jöttek a fiatal versenyzők, igaz, főként egzisztenciális okok miatt, mindig voltak lemorzsolódók is. Hiába, ez a sportág sosem volt megfizetve… Hogy mégis talpon tudtunk maradni, sőt, a nemzetközi porondon is ott voltunk, abban nagy szerepe van Schillerwein Istvánnak. Sili a sportág mindeneseként, szakosztályvezetőként, szövetségi kapitányként, vagyis bármilyen poszton, mindent megtett azért, hogy biztosítsa a sportolók egzisztenciáját. A rendszerváltozás után, amikor megszűnt az addigi sportállásos szisztéma, ő szponzorokat keresett, mindent megtett, hogy megtartsuk a tehetséges fiatalokat, hogy szeretett sportága átvészelje ezt az időszakot. Sokan nem is tudják, mit köszönhetünk neki. Értékes, pótolhatatlan embert veszítettünk vele. Silivel közösen vezettük be a teljesítményalapú premizálást - amikor is az úgynevezett. „vízhordók" teljesítményét is elismertük -, és több olyan újdonságot, amit ma is alkalmaznak az edzők. Sok dolgot lestek el tőlünk, de ez így természetes, én is sokat lestem el másoktól, a külföldi kollégáktól.

– Akkor már szabadon járhattak külföldre?

– A szocialista országokba korábban is, az NDK-ban például gyakran voltak szimpóziumok, és hogy finoman fogalmazzak, a szocialisták összezártak, vagyis a siker érdekében egymással megosztották a tapasztalatokat. A rendszerváltozás után már kitágult az edzői tapasztalatcsere határa, nagyon jó kapcsolatot alakítottam ki Jiri Miksik volt cseh világbajnoki bronzérmes versenyzővel, aki az osztrák válogatott akkori szövetségi kapitányaként meghívásomra előadást tartott a magyar edzőknek a legmodernebb edzési metodikáról.

– Szabolcsi Szilviánál meg kell állnunk, hiszen nem mindennapi, hogy valaki téli és nyári sportágban is remekeljen.

– Pályafutásom csúcsa Szilvinek a sydneyi olimpián elért ötödik helye, ő a magyar kerékpározás első női olimpiai pontszerzője, pedig kezdetben „csak" kiegészítő sportnak tekintette a kerékpárt a gyorskorcsolya mellett. Én figyeltem fel arra, hogy a női átlagnál jobb eredményeket ér el. A nemzetközi menedzseléséhez azonban valamilyen egzakt, lehetőleg külföldi kiváló időeredményt is fel kellett mutatni. Miksik segítségével értem el, hogy osztrák fedett pályán elektronikus időmérést szervezzenek Szilvinek, ami nekünk rengeteg pénzünkbe került volna. Természetesen Szilvi sikerei nem születhettek volna meg nevelőedzője, Pataki József, majd az ő váratlan halála után Hazai György felkészítő edző áldozatos munkája nélkül. Ma is büszke vagyok ezekre a kapcsolatokra, amelyek a világ minden táján segítettek. Ott voltam a kerékpársport vérkeringésében, adtak a szavamra, és ezek az elismerések éltettek, mert hát megfizetve sosem voltunk. 2001-ben még instrukcióim alapján készült Szilvi a világbajnokságra, de már nem mehettem ki vele, mert a szövetségben - szóban - megváltak tőlem. Igaz, papírom nincs a búcsúról, vagyis hivatalosan, papíron még mindig él a szövetségi kapitányi megbízásom… A különös elválás után csak a Fradi maradt, ahol időközben nehezebbé vált az élet. Kevés volt a pénz, a szponzorok sem tolongtak, és gyakorlatilag segítség nélkül, egyedül végeztem minden munkát: az edzőség mellett az utazásokat szerveztem, beszereztem a felszereléseket, és ki tudja, mi minden szakadt a nyakamba. Azt hiszem, ez az időszak nagyban hozzájárult egészségi állapotom romlásához. A 90-es évek végén szerencsére magam mellé vehettem Stubán Ferit, aki a klubmunkát intézte, így jobban figyelhettem az említett Szabolcsi Szilvire. Ferivel 2005-ig vittük a Fradi szakosztályát, pályakerékpárt is csináltunk, de az országúti volt a hangsúlyos. Még ekkor is sikeres éveket tudhattunk magunk mögött. Több bajnoki cím pályán és országúton, és több egyéni- és csapatgyőzelem - a felélesztett, és egyre rangosabb Tour de Hongrie körversenyen - fémjelezte munkásságunkat. 2005-ben stroke-ot kaptam, amiből felépültem ugyan, de a három gerincműtét után már nem voltam alkalmas az edzői munkára. Rokkantnyugdíjasként a TF-en még tanítok a mai napig is, egykori tanítványaim, Somogyi Miki és Stubán Feri az iskolapadban is a tanítványaim, és a mesterképzésen diplomavédés előtt állnak. Sajnos, a versenyzői létszám csökkenésével a felsőfokú edzőképzés iránti igény is megcsappant…

200-nál több bajnoki cím

Illés Bálint irányításával jelentős nemzetközi eredményeket elért versenyzők:

Somogyi Miklós - Barátságverseny-bajnok (1984), olimpiai 10. és 16. (1988)

Szabolcsi Szilvia - olimpiai 5. (2000), korosztályos Európa-bajnok (1997), korosztályos Eb-bronzérmes (1997 és 1998)

Víg Aurél – korosztályos Eb-8. (1998)

Az FTC-ben vezetőedzősége idején (1987-2004) több mint 200 országos bajnoki címet szereztek versenyzői.

– Milyen a kapcsolata ma a kerékpározással Illés Bálintnak, aki nélkül egykor elképzelhetetlen volt a sportág?

– Indirekt módon vagyok benne a sportágban, tanácsokat adok, ha kérnek. Szövetségi szinten semmi kapcsolatom nincs a hagyományos kerékpársporttal. Egykori tanítványaim, Vinczeffy Zsolt és Lengyel Tamás megkértek, hogy a Footstrong SE keretein belül segítsek egy sportszakmai szolgáltatásban, ahol internetes edzésterveket készítünk, testre szabottan, verseny-centrikusan. Ez maradt mára. Tizenkét világbajnokságon vettem részt, három olimpiára készítettem föl versenyzőket, a 2000-es olimpián részt is vehettem, 13 évig nemzetközi színvonalon tartottam a pályakerékpárt, ott voltunk a középmezőnyben. Elértem azt, hogy rendszeres orvosi vizsgálaton vegyenek részt a versenyzők, és kezdeményeztem a versenyen kívüli doppingvizsgálatokat is… A Mesteredző címre nagyon büszke vagyok, és köszönöm a Mesteredzői Kollégium döntését, munkám elismerését. Azért tartom fontosnak a díjat, mert ezzel nem egy pillanatnyi sikert ismertek el, hanem aktív edzői korszakomat értékelték, amikor a szűkös lehetőségekhez képest a maximumot hoztam ki a sportágból.

Szerencse, menedzselés és olimpiai tapasztalat

PÁNCZÉL GÁBORT EDZŐNEK TEREMTETTE A SORS

– Mi lehet az oka annak, hogy a judóban immár harmadik éve fiatal, a negyvenen innen, vagy alig túl járó edző jut el a szakmai elismerés csúcsára? Két éve Toncs Péter, tavaly Bíró Tamás, az idén pedig az Ön munkáját ismerték el a Mesteredző címmel.

– Fölgyorsult a világ, a judo is rengeteg szabályváltozáson ment át. Mivel a megváltozott világban a gyerekek másként állnak a sporthoz, mint egykor mi, az edzőknek is követniük kell ezeket a változásokat, reagálniuk kell az új kihívásokra. Ma már „vadászni" kell a sportolni vágyó fiatalokat, és ha sikerül becsalogatni őket a terembe, újabb erőpróbát jelent, hogy meg is tartsuk őket. A fiatal edzők korban közelebb állnak a gyerekekhez, jobban szót értenek velük - azt hiszem, ez lehet a válasz a kérdésére - fejti ki Pánczél Gábor.

– Igaza lehet, valóban máshogy kell kezelni a mai fiatalokat, és az eredmények alapján Önnek ez sikerül. Annál is inkább, hiszen juniorokkal és felnőttekkel is foglalkozik. Ilyen fiatalon hogyan lehetséges ez?

– Volt edzőm és mai főnököm, HeténYi Antal után én vagyok a legrégebben a klubnál, immár 18 éve. Fiatal korom ellenére Tóni bácsit én követem az életkor szerinti sorban is, vagyis

második vagyok az edzői hierarchiában. Ahogy egykor Tóni bácsi kiemelt engem a tanítványai közül, ma már vannak olyan kollégáim, akik valaha az én tanítványaim voltak.

– *Nem okoz gondot ez a különös helyzet?*

– Nem, mert elfogadják, amit mondok, nagyszerű az összhang közöttünk, tanácsokkal segítjük egymás munkáját. Tóni bácsi a vezető, és elsősorban az adminisztráció, a szervezés az ő feladata. A tanfolyamos, 2 és 8 év közötti gyerekekkel Szombat Attila ismerteti meg az alapokat, az esés tudományát, a serdülő korosztállyal pedig Horváth István foglalkozik. A tizennégy éven felüliekkel Preiszler Gáborral közösen dolgozunk, úgy szoktam fogalmazni, hogy az ifitől az abbahagyásig vannak nálunk. Sajnos, gyakran előfordul, hogy középiskola vagy főiskola után elmegy még a legnagyobb tehetség is. Persze, nem csak a KSI, hanem minden klub gondja a lemorzsolódás, és ha nem lenne a Gerevich-ösztöndíj, még ennyien sem sportolnának. Mivel mindenkire nem jut pénz, a klubhűség és a sportszeretet tartja meg azokat, akiktől nem várható nagy eredmény. A magyar sport nagy problémája, hogy a partnerigényes sportágakban, amilyen a judo, a vívás, a birkózás, és még sorolhatnám, az edzőpartnerek díjazását nehéz megoldani. Pedig rájuk is óriási szükség van! Azt hiszem, manapság az az edző is megérdemelné a Mesteredző címet, aki becsábítja a gyereket a terembe és megszeretteti vele a sportot, mert az az igazi kunszt! Rendezni kellene ezt a kérdést is, amíg nem késő, mert a magyar sport jövője függ a nevelőedzők, nevelőegyesületek és az edzőpartnerek megbecsülésétől, elismerésétől. Sajnos, a szülőkkel kapcsolatban is vannak rossz tapasztalataim. Van olyan apuka, anyuka, aki lehozza ugyan a gyerekét sportolni, ám versenyekre nem engedi őt. A legszomorúbb az, hogy az ilyen sajátos hozzáállású szülők között akad volt sportoló is. Ilyen zavaró háttérrel nagyon nehéz belevágni egy hosszú, kemény munkába. Szerintem a sportoló versenyezzen, méresse meg magát. Aki bajnoknak született, úgyis bajnok lesz, mert a tehetség előbb-utóbb utat tör magának. Pályám kezdetén azt hittem, hogy én mindenkiből bajnokot tudok nevelni, aztán az élet helyre tett, szembesültem a realitással. Ugyanakkor továbbra is állítom, hogy az edzősködéshez ilyen hozzáállás, elhivatottság és önbizalom szükséges - no meg hatalmas szerencse, hogy a tehetség be is jöjjön a terembe… és még sok minden más.

–*Például?*

– A kollégák segítsége, amit a KSI-ben megkapok a társaimtól, és persze családi háttér is. Az év ötvenkét hétvégéjéből harmincat versenyen töltünk, néha azt sem tudom, melyik városban, melyik országban vagyok éppen. Ez már a második olimpiai ciklus, amit ilyen feszített tempóban csinálunk. Az edző apuka, anyuka, pedagógus, pszichológus és barát egy személyben, akinek ismernie kell a tanítványa minden rezdülését. Bele kell folynia a gyerek életébe, hogy tudja, mi bántja, nyomasztja őt, mert csak így lehet segíteni neki, irányítani az aznapi edzésmunkáját.

– *Ön jó pedagógus lenne?*

- Szerintem igen, de nem ebben a mai, túl liberális világban. Az én poroszos stílusomat nem viselnék el az iskolában, nálam a rend és a fegyelem alapvető fogalmak. Őszinte, szókimondó ember vagyok, következetesen képviselem a saját stílusomat, nem játszom meg a „jófiút". Mielőtt megkérdezné: voltak már összeütközéseim emiatt…

– *Kisgyereknek milyen volt? Abban biztos vagyok, hogy nem „levadászással", kényszer hatására kezdett el sportolni.*

– Imádtam sportolni, ez az életem! Nem is értem a mai fiatalokat, hogy lehetnek meg nélküle. Mint szinte mindenki, én is fociztam, és viszonylag későn, 14 évesen kezdtem judózni. A KSI-ben kezdetben együtt volt a birkózás és a judo, és én mindkettőt csináltam. Farkas Tibor volt a birkózóedzőm, Hetényi Antal pedig a judós. Tibi bácsit is szerettem, de Tóni bácsi és a judo valami miatt jobban vonzott, és amikor itt megszűnt a birkózás, a judót választottam. Elmehettem volna más egyesületbe birkózni, ám én maradtam. Emlékszem, sokszor vonatoztunk vidéki versenyekre Tóni bácsival, és az ilyen utazásokon is sokat beszélgettünk. Mivel korán meghalt az apukám, szinte a pótapámnak tekintettem őt, ő is szeretett engem. Érettségi után szakmát tanultam, dolgoztam és judóztam, hogy fenntartsam magam. Autóvillamossági-szerelő a szakmám, amit szerettem is, de mindig zavart, hogy olajos, piszkos a kezem – valahogy mégsem az én világom volt. Amikor Tóni bácsi szólt, hogy a TF-en szakedzői képzés indul, egy percet sem gondolkodtam, rögtön belevágtam. Tudja, nem voltam jó versenyzőtípus, mert túlizgultam mindent. Az edzésen szuper voltam, ám a versenyen nagyon rossz. Hiába akartam én világbajnok lenni, mert érdekes módon az vonzott, nem az olimpia, beláttam, hogy sosem leszek az. A sors edzőnek teremtett, nem versenyzőnek. Persze, jó lett volna érmet nyerni, igen, egyszerűen érmet, mert szerintem apróságok választják el a különböző érmes teljesítményeket, csak mi, magyarok nem tudjuk még kellőképpen értékelni az aranyon kívüli produkciókat, de fölfogtam, hogy nem vagyok rá alkalmas. Középszerű versenyző lehettem volna, most pedig eredményes edző vagyok, ráadásul ez a pályafutás hosszabb ideig tarthat egy versenyzői karriernél. Engem örömmel tölt el, hogy értékes emberek kerülnek ki a kezem közül. De egy kicsit elkalandoztam… Szóval, a TF elvégzése után a KSI-ben már várt a hely, és Tóni bácsi azonnal bedobott a mély vízbe. Nem volt átmeneti időszak, nem tartottunk közösen edzést, rögtön egyedül kellett helytállnom. A 18 évvel ezelőtti önmagamra visszagondolva egy kőkemény, ellentmondást nem tűrő fickót látok. Ma már sok mindent másként látok, rengeteg tapasztalatot és rutint szereztem, és azt is tudom, hogy nemcsak a sportolók, hanem az edzők életében is meghatározó egy olimpia. Azt is tanulni kell.

– *Ezt megmagyarázná?*

– Megmagyarázom, mert Pekingben én már megfizettem a tanulópénzt. A versenyző úgy változik, ahogy a tét is nő, éppen ezért a megnyilvánulásait folyamatosan figyelni kell. Peking előtt azt hittem, hogy Baczkó Bernadett a legstabilabb lelkiállapotú versenyzőm, kizökkenthetetlen volt, pedig igencsak megrángatta őt az élet. Kiegyensúlyozott, nyugodt versenyző, éppen ezért nem is utaztam ki az olimpiára olyan korán, mint ő. Ma úgy érzem, ha ott vagyok vele, nem bukjuk el az olimpiát, mert a pekingi győztest az olimpia előtt egy hónappal megverte. Pekingben azonban Berni omlott össze elsőként, és én nem voltam mellette, nem vettem

észre a figyelmeztető jeleket, amelyekre reagálnom kellett volna. Ezért mondom, hogy egy edzőnek is kell az olimpiai tapasztalat, a rutin, mert mégsem csak egy egyszerű verseny az olimpia! Az edzőt is menedzselni kell, ott kell lennie a versenyen, távirányítással nem lehet sikereket elérni. Persze, nem biztos, hogy nyerünk, ha végig mellette vagyok, de ezt már sosem tudjuk meg. Most csak azt tudjuk, mire volt képes nélkülem.

– Ezek után fölösleges is az álmairól kérdeznem…

– …arról álmodozom, hogy egyszer sok időm lesz, de sosincs! És azt is szeretném, ha minél több gyerek sportolna, mert kudarcként élek meg minden lemorzsolódást, emésztem magam miatta, pedig nem kellene, mert aki komolyan veszi, szereti a judót, úgyis megmarad. A Mesteredző címre nagyon büszke vagyok, ez a szakma csúcsa, de mint mondtam, ott tartunk, hogy nemcsak az eredmények után kellene odaítélni, mert sokrétűbb egy edzői feladatkör – de ez már egy másik beszélgetés témája lenne...

Tizennyolc év a KSI-ben

Pánczél Gábor 18 éve vezeti a KSI judo szakosztályának junior és felnőtt csoportját, ez idő alatt tanítványai közel 150 országos bajnoki címet, korosztályos világ- és Európa-bajnokságokon pedig 35 érmet szereztek.

Legeredményesebb versenyzői:

Szilágyi László – junior Európa-bajnok, junior Európa- és világbajnoki 3., felnőtt Eb-5.

Baczkó Bernadett – junior Eb-2., felnőtt vb-és Eb-3., olimpiai 7. (2008)

Joó Abigél – junior Európa-bajnok, junior vb-3., felnőtt Európa-bajnok

Maros Barbara – ifjúsági Európa-bajnok, junior Eb-és vb-3., junior Eb-2., felnőtt Eb-3.

Az Egri csillagoktól a világbajnokságokig

VARGA JÓZSEF: OLIMPIAI ÁTOK ÉS GYÖNGYSZEMEK

Bevallom, különös helyzetben voltam, amikor Varga Józseffel az elnyert Mesteredző cím kapcsán beszélgettem. Még versenyezni, vívni is láttam őt, aztán újságíróként több világversenyről tudósítottam tanítványai szereplését. Emlékszem, volt, hogy örömkönnyek csillogtak a szemében, de az is előfordult, hogy elmenekült, elbújt a világ elől, mert nem hitte el, nem tudta feldolgozni, hogy a női kardcsapat egy majdnem megnyert világbajnoki aranyérmet engedett ki a kezéből. Hozzá kell tenni: később, a lehiggadás után, szakágvezetőhöz méltóan állta a sajtó rohamát, megpróbált válaszolni a megválaszolhatatlan kérdésre… (És még egy megjegyzés: úgy érzem, hamis lenne, ha a sokéves kapcsolat során kialakult tegező viszonyunkat a cikk kedvéért magázásra váltottuk volna).

– Pályafutásod végét még „elcsíptem", de máig sem tudom: hogyan, miért is lettél vívó?

– A Honvédban kezdtem el vívni 1967-ben, és ott is fejeztem be csaknem negyed század múlva, 1991-ben. Valójában a véletlenen múlt, hogy vívó lettem, pontosabban annak köszönhető, hogy Berczelédy Tamás gyerekeket toborzott a Szemere utcai Általános Iskolában. Azt hiszem, ötödikes lehettem. Előtte már sok mindent kipróbáltam, kosaraztam, pingpongoztam, öttusáztam, illetve akkor még csak két tusáig jutottunk, és fociztam is, méghozzá ragyogóan! Az osztálytársaim a BKV Előre igazolt játékosai voltak, és egyszer lehívtak, hogy nincs ki a csapat, szálljak be. Egyszer-kétszer mentem is, megkaptam valakinek az igazolását, így játszhattam. Emlékszem, egyszer a Fradi ifi-csapata ellen is játszottam, és nagyon kikaptunk… Szóval, elmentem a Honvédba vívni. Akkoriban, 1968-ban forgatták az Egri csillagok című mozifilmet, és a Honvéd Puskin mozi fölötti vívótermébe jártak a színészek vívni tanulni, az előtér pedig tele volt kellékekkel, kopjákkal, pajzsokkal, és mivel nekem ez is nagyon tetszett, ottmaradtam. Gondolom, sorsom alakulását az is befolyásolta, hogy hamar jött az első siker, ugyanis az 1969-es diákseregszemlén hatodik lettem. Ezt követően a csoportból kiemelt Horváth Sz. Tibor, és az ő nyolcfős csoportjában vívtam tovább. Hadd jegyezzem meg, hogy akkor maximum nyolcan lehettünk egy csoportban, míg ma húsz-huszonöt tanítványa is van egy edzőnek… Az ifi és junior korszakom is sikeres volt, majd a junior világbajnokságon elért negyedik helyem után Pézsa Tibor vett magához, nála vívtam 20 éves koromtól 31-ig.

– Nem sokan büszkélkedhetnek azzal, hogy a kardvívás élő legendája a mesterük.

– Sőt, azt is elmondhatom magamról, hogy egy másik legenda, Szűcs János bácsi, Pézsa Tibor egykori mestere is adott nekem iskolát… Pézsa Tibornak rengeteget köszönhetek, nem tudok eléggé hálás lenni neki. Azt a technikát, amit tőle tanultam, ma megpróbálom átadni a tanítványaimnak, a kicsiktől a nagyokig, ugyanis ma egy edző az alapoktól kezdve mindent tanít. 1991-ben a TF-en diplomát szereztem, és gondoltam, hogy kipróbálom magam edzőként is. A BVSC-ben kezdtem, és ahogy versenyző koromban, most is hamar jött a siker. Már az első évben országos újoncbajnok csapatot neveltünk Fehér Gábor kollégámmal. Szóval, megint eldőlt a sorsom. Közben átmentem a Honvédba, és a női karddal is elkezdtem foglalkozni.

– Miért váltottál egyesületet?

– Az akkori szakosztályvezető, Móna Pista csalogatott, biztos hátteret ígért, és unszolt, hogy kezdjek foglalkozni a női kardvívással is. A fizetésem nem lett ugyan több, de mivel egykor a Honvéd versenyzője voltam, a szívem visszahúzott, örömmel mentem az anyaegyesületemhez. Érdekes, most

meg a BVSC-be tértem vissza, hiszen 2007-től itt dolgozom.

– Ne siessünk ennyire, beszéljünk a tanítványaidról is!

– Az első jelentős siker Móczár Benjamin nevéhez fűződik, aki 1998-ban junior Európa-bajnok csapat tagja lett. Majd következtek a lányok, a 12 fős csoportban voltak korábbi tőrözők, például Csaba Edina és Dóri lányom, de olyanok is, akik karddal kezdték, Nagy Annamáriának például én adtam fegyvert a kezébe. A női kardvívás nagyon gyorsan fejlődött, az első Európa-bajnokságon, 1999-ben Bolzanóban Csaba Edina bronzérmes lett! A lányokkal párhuzamosan fiúkkal is foglalkoztam, ki kell emelnem Lontay Balázst, ugyanis az ő versenyzői pályafutása szorosan összefonódott az edzői pályámmal. Nyolcévesen, 1992-ben kezdett nálam, és azóta minden korosztályban országos bajnok lett, sőt, 2007-ben tagja volt a szenzációs vívással világbajnoki aranyérmes válogatottnak! Most egy kicsit megtorpant a fejlődése a felnőttek között, de mindent megteszünk azért, hogy elmozduljon innen. Egykori versenyzőtársaimat, Csongit és Bujdit (Csongrádi László és Bujdosó Imre olimpiai bajnokok – a szerző) is elhívom néha a terembe, meséljék el, hogy csináltuk mi régen, hátha ettől „megindulnak" a mai fiatalok…

– Lontay Balázs valóban kirobbanó tehetségként indult… Azt hiszem, az októberi világbajnokság, illetve a londoni olimpia nagyban befolyásolja majd pályájának mérlegét. Te hogy nézel vissza a versenyzői korszakodra? Maradt benned hiányérzet, vagy pedig elégedett vagy?

– Azt hiszem, kishitű voltam, és a versenyző habitusát nem lehet megváltoztatni. Pézsa Tibor kihozta belőlem, amit lehetett, 13 éven át a válogatott A-keret tagja voltam. Sok Világkupa-döntős helyezésem van, pedig akkoriban nem rendeztek ilyen sok versenyt, mint manapság, öt világbajnokságon vettem részt, no meg az 1984-es Barátság Versenyen… Az olimpiákkal nem volt szerencsém, a vb-ken pedig sokáig tartalék voltam, az 1983-as bécsi vb volt az első, amire kijutottam. Az 1980-as olimpia előtt egy tuson, egy győzelmen múlt, hogy utazhassak Moszkvába: ha a bajnokságon bronzérmet szerzek, enyém a hely, ám egy tussal kikaptam… 1984-ben ragyogó évet zártam, egyéni induló lettem volna a Los Angeles-i olimpián, és csapatban is esélyesek voltunk a győzelemre. Az olimpia helyett Barátság Verseny… csapatban második, egyéniben ötödik hely. A szöuli olimpia előtt a világranglista 11. helyén álltam, a hazai ranglistán 3-4. voltam, vagyis teljesítettem a válogatási feltételeket, mégsem én kerültem csapatba… Az is igaz, hogy abban az időben nagyon nehéz volt bekerülni a válogatottba, olyan nagy volt a harc. A mai bajok egyik okának éppen azt tartom, hogy alig van versenyzőnk, nincs konkurencia. Számomra érthetetlen, hogy ugyanaz a csapat, amelyik négy éve még világbajnok volt, két éve vb-3. lett és két Világkupát is megnyert, ma az olimpiai kijutásért is kemény harcot vív.

– Meglesz a kvóta?

– Azt hiszem, ehhez kisebbfajta csoda kell. A matematikai esély megvan rá, de most már bravúr kell, nem elég ugyanazon a helyen toporogni. Az októberi világbajnokság nagyon jól „fizet", dupla szorzójú lesz. Utána még két kvalifikáló Világkupán lesz lehetőség pontgyűjtésre, az olaszoknál és az oroszoknál.

– A két nagy riválisnál? Nem lesz könnyű!

– No, ez az… sajnos, a sportdiplomáciánk is egyenlő a nullával az utóbbi tíz évben. Bízom benne, azért jól jövünk ki ebből a kvalifikációból, és akkor talán megszakad az „olimpiai átok", mert nemcsak nekem, Lontay Balázsnak sincs szerencséje az ötkarikás játékokkal, a csapat pekingi 7. helye mindenkit sokkolt.

– Sosem kérdeztem meg, most itt alkalom: hogyan élted meg azt, hogy a lányod, Dóri is a tanítványod volt?

– Nehezen… Nem tudom, más edző hogy kezeli az ilyen kapcsolatot, nálunk kicsit döcögősen ment, mert mindenhol, az autóban, otthon vacsora közben vagy bármikor, a vívás volt a téma, és ennek általában kisebb veszekedés lett a vége. Úgy gondoltam, nincs annál jobb, mint ha valakinek a saját gyereke a tanítványa, aztán nálunk gyakran vitába torkollt a beszélgetés. Persze, nem volt tragikus a helyzet, az apa-lánya viszonyt nem befolyásolta az edző és tanítványa közötti nézeteltérés, csupán az történt, hogy mindketten a legjobbat akartuk elérni, csak éppen az oda vezető utat másként láttuk. Egyébként Dóri ösztöndíjjal Amerikába került, diplomát szerzett, de a kardot nem tette le. Az amerikai női kardvívás nagyon erős, ezért sokat fejlődött is. Magyar színekben versenyez, de sajnos, a hazai válogatókon nem tudott elindulni, úgyhogy most nem tagja a keretnek.

– Újdonsült Mesteredzőként hány tanítvánnyal foglalkozol?

– Hat lány és 19 fiú jár hozzám, Lontay Balázs a vb-re készül, Damu Dóri pedig vb-tartalék. A csoportomban van egy Lontayhoz hasonló gyöngyszem is: Kelecsényi Mirabella hatalmas tehetség, 13 éves, az idén hat bajnoki aranyat szerzett. Még gyermekkorú, de már a kettővel fölötte lévő korosztályban is győzni tudott!

– Ezek szerint lesz utánpótlás, mert vannak még vívópalánták…

– Tavaly 25 iskolában jártam toborozni, és csak 12 gyerek jött vívni. A Petőfi Csarnokban 120 gyereknek tartottunk bemutatót, próbáltuk megszerettetni a vívást, ezerféle ötletet bevetettünk, a Nagy Sportágválasztó rendezvényein is ott vagyunk, nem sok eredménnyel. Most bizakodva várjuk az őszt, mert egy volt vívótársam, Kassai István segít a toborzásban, ezúttal plakátokon hirdetjük majd magunkat. Emellett él a BVSC vívószakosztályának utánpótlás-toborzó honlapja is (www.vivjunk.hu), amely alapján év közben is jöhet bárki, amatőr, gyerek és szülő is. Persze, nemcsak versenyző kellene, hanem edző is, de edzőutánpótlás sincs. A fiatalok nem választják ezt a szakmát, mert nincs megfizetve. Sajnos, az edzői munkából ma Magyarországon nem lehet megélni.

Az összeállítást készítette:
Füredi Marianne

A legjobbak

Varga József tanítványainak kiemelkedő eredményei:

Lontay Balázs – csapatban világbajnok és vb-3., Eb-2., olimpiai 7., junior világbajnok egyéniben és csapatban, junior Európa-bajnok egyéniben

Varga Dóra – csapatban vb-3. , Eb-5
junior vb-2. és junior Európa-bajnok csapatban, junior Eb-3. és
kadett vb-3. egyéniben

Nagy Annamária – csapatban vb-és Eb-2. junior vb-8. egyéniben, csapatban junior Európa-bajnok és vb-6.

Csaba Edina – Eb-3. egyéniben, csapatban vb-és Eb-2.

Móczár Benjamin – csapatban junior Európa-bajnok

Gáll Csaba – junior vb-n csapatban 1., egyéniben 6., junior Eb-én csapatban 2., U23-as Eb-én egyéni 3.

Kovalszky Réka – egyéniben kadett vb-8.

A tanítványok az 1993-2010 közötti országos bajnokságokon a különböző korosztályokban 101 aranyérmet szereztek.

ISKOLÁINK TESTKULTÚRÁJA

Tud Ön három napra előre enni?

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS ÉS SPORT

Gondolataim leírására két konferencia és a mindennapos testnevelés körüli dilemma inspirált. A 2010. október16-án, a TF Aulájában a „Testkultúra a Klebelsberg-i Kultúrpolitikában" című konferencia, valamint a 2010. november 20-án, a Békéscsabai „Közgé" által szervezett Szent-Györgyi Albert Emlékkonferencia tanulságait, a témával kapcsolatos ismereteimet szeretném közreadni e dolgozatban.

A történelmi múltba csak száz évre tekintsünk vissza. A címben jelölt témákról könyvtárnyi anyag jelent meg tanulmány, tudományos dolgozat, cikk, értekezés, disszertáció, állásfoglalás formájában.

A kérdés azonban az: haladtunk-e előre? E rövid kérdésre rövid a válasz: NEM.

Lehet vitatni, magyarázni, ellenérveket gyártani, azonban arra bíztatok mindenkit, ne erre fordítsuk energiánkat. Gyors cselekvés előtt állunk, megérett a helyzet a változtatásra.

Megérett?

Már túlérett!

Helyzetelemzésre kényszerültem, mert fellelkesített az elmúlt félév. Régóta feszít a gondolat, edzői, testnevelő tanári pályám elmúlt 45 évében szinte végig foglalkoztatott: hogyan lehetne kimozdítani a testkulturális szemlélet szekerét a kátyúból.

Most úgy látom, lehet, és ez több mint remény.

„A csillagok ilyen együttállása" talán csak a múlt században az 1920-as, 1930-as éveiben volt hasonló, a Bethlen-kormány, Klebelsberg kultuszminisztersége, és az angliai Cambridgeből hazatérő, később Nobel-díjjal kitüntetett Szent-Györgyi Albert munkássága idején.

Több száz tornatermet építettek, 1925-ben TF-et alapítottak, a torna tanító cím helyett testnevelő tanár elnevezést rendeltek el, a mindennapos testnevelés beindult. A kultuszminiszter kimondta: „leglényegesebb maga a testnevelő, akinek az erkölcsi nevelés és fegyelmezés, a közegészségügy és a sport kérdéseiben alapos szakembernek kell lennie".

Említettem, az elmúlt félév lelkesített, és csillagok együttállásáról fantáziálok. Miről is van szó?

Feltett kérdésemre, hogy lehet-e a testkultúra szekerét kimozdítani a kátyúból, a válaszom az volt, hogy lehet.

Mikor máskor, amikor a nemzet köztársasági elnöke olimpiai bajnok, a miniszterelnöke sport iránt elhivatott, sok képviselő sportorientált, egyre több polgármester egykor testnevelő, vagy élsportoló volt, a humán erőforrás minisztérium államtitkárai jól ismerik a testnevelés és sport nemzetünk jövőjét meghatározó erejét, súlyát.

Valamennyien jól tudják, hogy heti két testnevelési órával a gyermekek nem tudják három napra előre kimozogni magukat, ahogyan mi sem tudunk három napra előre enni, aludni.

Ezt a gondolatot 1930. november 22-én, Szegeden, Országos Testnevelési Kongresszuson Szent-Györgyi Albert a Cambridge egyetem doktora fejtette ki, és így folytatta: „Ez, ami itt folyik, az ellenkezik nemcsak a fiziológia és orvostudomány, de ellenkezik az emberi józanész legelemibb követelményeivel is."

Micsoda kemény szavak, és micsoda párhuzam az akkori és mai állapotok között!

Trianon után Bethlen István és kultuszminisztere, gróf Klebelsberg Kuno Magyarország talpra állását akaraterős fiatalok gondos képzésével, jellemnevelésével gondolta megvalósítani, melynek legfőbb eszközéül a testnevelést jelölte meg.

Az ország talpra állására most is szükség lenne – nyilván más ideológiai szempontokkal –, de a fiatalok gondos képzése, jellemnevelése, a testnevelés eszközével, nem kihúzható szempont.

Akkor szétaprózódott nemzettest, ma fogyatkozó népesség (már 10 millió alatt vagyunk).

Akkor megtépázott önbizalom, ma mérhető bizonytalanság, mind az ifjúság, mind a felnőtt lakosság körében.

A párhuzam tapintható.

Mit tehetünk?

Az említett két konferencia, a klebelsbergi (TF-Aula) és a Szent-Györgyi (Békéscsaba), amelyet meghallgattam, hittel teli, elhivatott, nyomot hagyó volt, a mai magyar állapotok hű tükrözése és a közeljövő teendőinek kijelölése szempontjából.

Csalódott lennék, ha az ott elhangzottak pusztába kiáltott segélykérések maradnának.

Erre majd később visszatérek.

Most azonban felsorolás következik, amely azt láttatja velünk, hogy a globalizált világunk tele van globalizált problémákkal. Hogyan áll az ember a természettel, a társadalom a környezettel? Mintha veszekednének. Ennek jelei vannak (katasztrófák)!

Fél évig gyűjtöttem az alábbiakat, elcsípett tudósi, politikusi nyilatkozatokból, különböző konferenciák előadóinak megállapításaiból:

- szennyezzük a földet, vizet, levegőt,
- fogyasztói társadalom (görög filozófus a piacon: „Mennyi minden van itt, ami nekem nem kell" – mi az ellenkezőjét valljuk.)
- nyögjük a gazdasági válságot,
- gazdagok-szegények távolodnak,
- érzelmi szegénység nő,
- az agresszió előtör (oka: sok kérdés megválaszolatlan),
- a bizonytalanság nő (Hankiss Elemér szerint: „Kétszáz éve nő az emberiség bizonytalansága…, a társadalom mélyén pezsgés van…, tennie kell valamit a hatalomnak", 2010.)
- „Nincs gazdasági fejlődés a humán erőforrás fejlesztése nélkül", nyilatkozta Mikola István egészségpolitikus egy interjú alkalmával, 2010-ben,
- több veszélyhelyzet van ma Magyarországon: egészségügy, oktatás, testnevelés helyzete,
- elidegenített nemzedéket gyártunk, közösséghez nem tartozik, nincs, aki megvédje (Miszlivetz F. szociológus, 2010.),
- hová születik a gyerek? – milyen társadalmi környezetbe? (West Balkán),
- később szülés, karrier vagy család?,
- pláza-szindróma, pláza-kommandó (800 eset fél év alatt),
- a tanulók 25%-a érzelmi viselkedészavaros (Jávor András, Humán Erőforrás Minisztérium Közigazgatási Államtitkár 2010.),
- érzelmi éretlenség az iskolában (érzelmi intelligencia az IQ része, Pataki Krisztina szociológus, matematika konf. Békéscsaba, 2010.),
- FIMOTA gyerekek száma nő (FIgyelem- MOzgás- TAnulás zavaros)
- 30-40%-a dohányzik a tanulóknak (női tüdőrák terjed, Jávor A.),

• tanárképzés vészharangját kongatja Németh József, Szegedi Egyetemről,
• boldogtalan, szorongó világ,
• a diák négy órát tölt TV előtt iskolai napon (Jávor A.),
• az iskola adminisztratív, gyermekgondozó intézmény… régi egyetem képez mai tanárt (Pokorni Zoltán, 2010.),
• 40.000 gyerek iskolakerülő,
• alkohol, drog, szex, a 11. osztály 50%-a érintett,
• sportolóink vannak, de testnevelési kultúránk nincs (Szikora Katalin egy. docens).

A felsorolás összegzése az lehetne, amit Demjén Ferenctől hallottam nemrég egy interjúban: „ELRONTOTT AKKORDOK".

MIT LEHET TENNI? – Ismét a kérdés.

Következzék néhány summázott válasz, amit korábban ígértem, a „Testkultúra a Klebelsberg-i kultúrpolitikában" c. konferencia előadóitól (2010. október 16. TF.)

Deutsch Tamás (EU parlamenti képviselő): a mindennapos testnevelés szokásos ellenérvei:
– létesítményhiány,
– a többi tantárgy csökkentése a feltétele.

A létesítmény nem elég, de nem lehet ok, hogy ne legyen minden nap testnevelési óra. Létesítményekkel jobban állunk, mint amennyire ellenérvként ezt hangoztatni szoktuk.

A testnevelés anyagát szélesíteni kell nem teremigényes mozgásanyaggal.

A többi tantárgy csökkentésére, ha szükséges, megoldást kell találni.

Jávor András (Humán Erőforrás Minisztérium Közigazgatási Államtitkára):
– mindennapos testnevelés legyen a „zászlóshajó",
- legyen nemzeti összefogás ez ügyben,
– családügyi szemléletbe tartozzon bele,
– a testnevelő legyen egészségügyi menedzser.

Gémesi György (Gödöllő polgármestere):
– van szellemi örökség, testnevelés ügyben tenni kell,
– az anyagiak nem jó helyre mennek (pl: Hungaroring)
– hazai, itthoni turizmus fejlesztése, több bicikliút kell,
– sportbarát média.

A polgármester elképzelését alátámasztotta azzal a megállapítással, hogy a gyerekek iskolai élményeiknek 70%-át a testnevelés adja.

Takács Zoltán (Bp. Toldi Gimnázium igazgató-helyettese, mint testnevelő a következőket indítványozta:
– a szakfelügyelet visszaállítását (tanári továbbképzés, minősítés, értékelés)
– törvényi szabályozás kell a mindennapos testnevelésre,
- a testnevelési és sportosztályokat vissza kell állítani.

Szalay Ferenc (Szolnok polgármestere, testnevelő tanár a következőket mondta:

„arra van pénz, amire akarjuk, hogy legyen… az önkormányzatok a jövővel játszanak a mindennapos testnevelés elodázásával, ne vállaljátok a jövő beteges nemzedékének ódiumát"

(Szolnokon tettek a mindennapos testnevelés érdekében.)

Horváth Zoltán (Hódmezővásárhely, Önkormányzati Hivatal):
– Egészséges Vásárhely Program (EVP)
– 5-4-4 a testnevelési órák száma (5 óra alsó, 4 óra felső tagozatban, 4 óra középiskolában),
– heti 1 óra kötelező úszás,
– állandó felmérés testnevelési órán, amit a szülő megnézhet interneten,
–13 éves lányoknál ingyenes rákszűrés,
– ingyenes uszodahasználat iskolásoknak.

Mindezek a városnak évi 60 milliójába kerülnek. Úgy gondolom, megéri.

Ónodi Szabolcs (Bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium igazgatója, testnevelő tanár):

Amit ő mondott, és előadásában felvételről láthattunk, mindenkit meglepett.

Engem, e sorok íróját csak azért nem, mert ebben a gimnáziumban érettségiztem 50 évvel ezelőtt, és nemrég, meghívottként, többször is jártam ott. Azt merem mondani, e z t m e g k e l l n é z n i !!! Méltatlan lenne, ha most erről csak úgy elkezdenék beszélni. Látni kell a műanyag borítású szabadtéri pályákat, a fedett atlétikai csarnokot (ami többcélú), a szabadtéri tornaszereket, a gondozott zöld környezetet a japán kerttel. Be kell szívni az iskola és kollégium testkultúrával átitatott levegőjét, és érezni lehet, hogy ott minden emberi, minden a diákért van.

Dagadt a büszkeségtől a mellem, amikor volt középiskolámat, fél évszázad múltán, ilyennek láttam.

Amennyiben ez jelent valamit a most ott élők számára, még egyszer elmondom itt is, hogy gratulálok a gimnázium és kollégium múltbéli és jelenlegi vezetőinek, tanárainak, dolgozóinak, diákjainak és az intézmény valamennyi, régebbi és jelenlegi, kis és nagy támogatójának.

Amit ebben az egyházi iskolában megvalósítottak, testnevelés és sport ügyében, az példamutató nemcsak itthon, külföldön is. Aki tisztában van a testnevelés mindenkori, különösen mai jelentőségével, annak hitet ad az, ami ott látható. Nem lehetetlen megva-

lósítani magyar viszonyok között sem a bonyhádi példát. Mi kell hozzá? Sok, jó gondolkozású, a három „T" betűt betartó, elhivatott, a jövőért felelősséget érző, tenni akaró és tudó ember.

A három „T" pedig azt jelenti, hogy Tervez-Tesz-Teremt.

A teremtésbe szinte természetesen beletartozik a mindennapos testnevelés is, amelynek hasznát ehelyütt nem fejtem ki, csak egy momentumot említek: ebben az iskolában ismeretlen az agresszió és a trágár beszéd.

Néhány jó példával megkaptuk a választ arra a kérdésre, hogy mit lehet tenni az „elrontott akkordok" után.

Nem lenne teljes a teendőkről alkotott kép, ha nem tennék említést magunkról, a testnevelő tanárokról.

A TF-en, Gombocz tanár úrtól hallottam, nem olyan régen, hogy az oktatás-nevelés területén a kutatási irány átszáll a tanulóról a tanárra.

A kutatók megéreztek valamit? Lehet, hogy van mit kutassanak rajtunk?

Kellő önvizsgálat után azt kell mondanunk, igen, van mit tenni a házunk táján.

Azért nem vagyunk ambiciózusak, eléggé kreatívak, mert nincs elég pénz, kevés a fizetés, nincs presztízs, eszköztelenek vagyunk. Ezzel a felmentésünket kérjük!

Be kell azonban látnunk, hogy nem képeztek bennünket tovább, mi magunkat sem, elég jól. Gyakran nem vagyunk birtokában azoknak az ismereteknek, módszereknek, amelyek elégségesek a gyorsan változó pedagógiai helyzetek megoldására. Gyakran tetten érhető a közöny, a problémák kerülése.

Hamar Pál tanár úr, a TF tornatanszékének tanszékvezetője, a jó testnevelő tanár kritériumainak a következőket tartja: legyen példamutató, követelő, következetes, megértő, jó humorú, dicsérő, mértéktartó, tekintélyes.

„Céltalan hajósnak nem kedvez a szél", (Kovács Tamás Attila használta ezt az idézetet.). Úgy gondolom a cél adott, meg kell felelnünk Hamar tanár úr, tanárral szemben felállított követelményeinek.

Meg lehet-e felelni? Igen meglehet! Nem olyan bonyolult az, amit tennünk kell. Minden nap adjunk a diáknak feladatot, hozzá útmutatást, majd következetesen ellenőrizzük, megértően értékeljük, találjunk okot a dicséretre, vegyük észre a humoros helyzeteket, gyakoroljuk naponta a jót, a mértéket, és így érjük el, hogy példamutatónak tartanak bennünket, és lesz tekintélyünk. Hmm! Ez ilyen egyszerű lenne? Természetesen nem. Azonban a nap elteltével szánjunk néhány percet önmagunkra, és tegyük fel kérdéseinket, hogy a napi történések során a kritériumok melyikét használtuk megfelelően. Voltunk-e megértők, következetesek, dicsértünk-e eleget, nem tévesztettünk-e mértéket, stb.? Néhány hét, néhány hónap önkritika, szigorú önkontroll után készségünkké válhat a jó tanár minden erénye.

„Ne a szavad, lényed legyen a prédikációd!" (Egy pedagógus intelme illik ide).

A testnevelő tanár, mint fogalom, az elmúlt 85 évben, sokszor jelentett a pedagógus pályán megkülönböztetést, egy ép testben, ép lelket, pedagógusmintát, tekintélyt.

Ez mintha megkopott volna.

Gondoljunk csak dolgozatom azon részére, ahol felsoroltam azokat az ifjúsággal kapcsolatos általános bajokat, amiket „elrontott akkordok" kifejezéssel illettem. Ha van türelmünk egyenként végigmenni azokon, nem erőszakolt dolog arra a következtetésre jutni, hogy szinte mindegyik probléma megoldására gyógyír a mindennapos testnevelés.

Ráadásul, nem én, hanem maga a Miniszterelnök, a Kormányfő írta a testnevelőkhöz szóló levelében (2010. október 16.), hogy Magyarország felemelkedése egészséges, életerős nemzetet feltételez.

Egészséges, életerős nemzet lesz-e mindennapos testnevelés nélkül, kiváló testnevelők nélkül? – kérdezem én.

Ne ringassuk magunkat illúziókban, nem lesz, és még tovább torzul a humánum is. Sokba kerül ez valamennyiünknek! IDEJE MEGIJEDNI!

A jelenlegi és a jövő testnevelőinek pedig azt jósolom, hogy ez a pedagógiai pálya a legfontosabb értelmiségi pálya lesz. Nem szeretem a kifejezést, de a nyomaték kedvéért most leírom, e sztárszakmában csak felkészült, „márkás" testnevelők kapnak helyet és tiszteletet a társadalomtól, de ŐK fognak kapni a jövőben. Ez nem történhet másképpen.

Ha mégis, a problémák sora újratermelődik, a társadalom sok-sok energiát, anyagit fog elpazarolni az ifjúság problémáinak megoldására, lényegében, ahogy eddig – eredménytelenül. Eddig is nagyon sokba került, hogy a felnövő generációk nem kaptak elégséges és mindig szakszerű fizikai képzést.

Újra és újra mondom, sokadmagammal, a mindennapos testnevelés nem tűr halasztást. Az erre fordított anyagiak sokszorosan térülnek meg az ifjúság fegyelmében, egészségében, erejében, szellemi lehetőségének kifutásában.

Ne hagyjuk magunkat eltántorítani, hihetünk, és éppen ezért higgyünk abban, hogy a mi szakmánk ereje megkerülhetetlenné tesz bennünket, és lehetőségünk, erőnk szerint küzdjünk a mindennapos testnevelésért. Csak ez, és a mi jó munkánk tud alapot adni a tanuló ifjúságnak ahhoz, hogy a jövő nem kis kihívásaival megbirkózzon.

A NEMZET JÖVŐJE, AZ OKTATÁS JÖVŐJÉN MÚLIK! Az oktatáson belül, pedig a testnevelés kiemelt jelentőségű volt, és szükségszerűen az is lesz.

Lukács József
Testnevelő tanár, torna mesteredző

• • •

Kommentár helyett Lukács József írásához az alábbiakban közöljük Bardóczy Gábor, a Sportért Felelős Államtitkárság főosztályvezetőjének az Országgyűlés Sport- és Turizmus bizottsága egyik utóbbi ülésén tartott tájékoztatójának idevágó részletét, amelyben azt is nyomatékosította, hogy a növekvő testnevelési program megvalósítását létesítményfejlesztési programokkal kívánja segíteni a kormány.

A kötelező mindennapos testnevelés bevezetéséről a megegyezés már megszületett Czene Attila sportért, illetve Hoffmann Rózsa oktatásért felelős államtitkár között – emelte ki Bardóczy Gábor. - Ennek értelmében a 2012/13-as tanévtől heti három délelőtti és két délutáni testnevelés órát tartanak majd a négy alsó osztályban, míg a felső tagozaton az első évben még csak az ötödikeseknél vezetnék be a mindennapos testnevelést.

Remélem, a Parlament ősszel elfogadja a közoktatási törvényt, s ezzel az utolsó akadály is elhárul a megvalósítás elől" hangsúlyozta a főosztályvezető, aki szerint 335 olyan alap- és középfokú oktatási intézmény működik jelenleg Magyarországon, amely nem rendelkezik sportinfrastruktúrával. (Szalay Ferenc, a sport- és turizmus bizottság fideszes alelnöke úgy látja, vetette közbe, hogy még több, közel 400 tornaterem hiányzik).

A feltételek javítása érdekében a sportért felelős államtitkárság négy régióban összesen nyolcmilliárd forint értékben ír ki hamarosan létesítményfejlesztési pályázatot. Emellett szeretnék köszönetet mondani a Belügyminisztérium önkormányzati államtitkárságának, hogy 1 milliárd 150 milliós pályázatának jóvoltából 150 iskolai és utánpótlás-sportlétesítmény, közte 50 tornaterem újulhat meg a következő félévben - jelentette be ezt is Bardóczy Gábor.

Atlétikai felvételi tesztek a hagyományos és az új BSc-képzésben

ÖSSZEHASONLÍTÁS ÉS ELEMZÉS

Volák Adrienn, Szalma László
Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
E-mail: volakadir87@gmail.com

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán, az elmúlt években többször változtatták a felvételi eljárás módszereit. Ez annak köszönhető, hogy az egyetemek képzési rendszere is változott, egységes lett több képzési fokozatban. A BSc rendszernek a 2006/2007-es tanévtől történő bevezetésével a felvételi eljárás is módosult. Az önálló felvételi eljárást, mely az egyetem hatáskörébe tartozott, a 2008/09-es tanévtől kezdve a kétszintű érettségi váltotta fel. Így a 2006/2007-es tanévtől egységesítették a rendszert, szűkítették az atlétikai próbák számát, majd a 2008/2009-es tanévtől eltörölték az önálló felvételi eljárást.

Kutatásunk célja az volt, hogy összehasonlítsuk a hagyományos képzés – a 2005/06-os tanévig érvényben lévő – atlétika felvételi rendszerét az új, a 2006/07-es tanévben bevezetett BSc képzés felvételi rendszerével, levonva a következtetést, hogy melyik rendszerben születtek jobb eredmények, és mi lehet ennek az oka.

A két rendszer már a próbák számában is különbözött, a hagyományos felvételi rendszer tartalmazott 60 m síkfutást, választható ugró-, dobószámot és 2000 m síkfutást. A BSc képzés felvételi követelménye három atlétikai próbára szűkült: távolugrás, súlylökés és 2000 m síkfutás. Ezért három próba alapján hasonlítottuk össze a két felvételi eljárást. A vizsgált személyek (2851 fő) 2003-2007 között a TF-re jelentkezett, atlétikai felvételi vizsgát teljesített személyek. Megállapíthatjuk, hogy a felvételi eljárás lényeges eleme az atlétikai tesztek értékelése, mivel ezek alapvető kondicionális képességeket mérnek fel, amelyek elengedhetetlenek a testnevelők-edzők képzéséséhez. Statisztikai elemzéseink kimutatták a különbséget, rámutatva a hagyományos és az új felvételi rendszer előnyeire és hátrányaira.

Kulcsszavak: felvételi; atlétika; kondicionális képességek

„Az ezerszáz éves kultúránk örökségének szerves része a testkultúra, még akkor is, ha ezt nem minden korszakban respektálták eléggé a kultuszkormányzatok. A testkultúrának pedig egyik markáns területe az iskolai testnevelés és diáksport. Ebből következik, hogy a testnevelőtanár-képzés jelentős részét adja az ország testkulturális minőségének, illetve a népegészségügynek. A TF történetének legelső jelentős dátuma 1925. október 16. napja, mikor gróf Klebelsberg Kunó vallás- és közoktatásügyi miniszter jóváhagyta a főiskola szervezeti szabályzatát" (Krasovec F., 2000). Már kezdetben megállapították a felvételi követelményeket, így a jelöltek írásbelit készítettek, majd orvosi vizsgálaton vettek részt, rátermettségüket pedig előre meghatározott atlétikai szintek teljesítésével és előírt tornagyakorlatok bemutatásával igazolták.

Az évek folyamán a TF felvételi rendszere folyamatosan szigorú követelményeket állított a jelentkezők elé. Az 1983/1984-es tanévre bevezették az úgynevezett „kétlépcsős": felvételit. Így a felvételi eljárásban csak azon jelentkezők vehettek részt, akik az alkalmassági vizsgán megfeleltek. Az alkalmassági vizsga a főiskola számára tájékoztatást adott, hogy mely jelentkezők felelnek meg potenciálisan a jövőbeli követelményeknek. A kar a felsőoktatás általános változásának megfelelően, 2006-tól áttért a kétszintű bolognai képzési rendszerre. Elmaradt az írásbeli teszt, és az új alapképzés bevezetésével módosultak a felvételi követelmények. Országosan egységesen az érettségi és a motoros tesztek alapján nyertek felvételt a hallgatók. A 2008/2009-es tanévtől kezdve a TF önálló felvételi rendszerét eltörölték, helyette az emelt szintű vagy középszintű testnevelés érettségi pontszámai számítanak a felvételi eljárásban. Az egyetem elvesztette saját kiválasztási eljárását.

Az atlétika szerves részét képezi a felvételi követelményeknek, hiszen versenyszámai az ember természetes mozgásaiból állnak: futásból, ugrásból és dobásból. Ezért nevezik alapozó sportágnak. Az atlétikai mozgásokat az erők mozgósítása, a testrészek fokozatos bekapcsolása és a folyamatos gyorsulás jellemzi. A gyors futások, ugrások és dobások a gyorserő fejlesztésének alapvető eszközei. A hosszú futások az állóképesség fejlesztésére szolgálnak (Koltai J. - Oros F. 2001).

A vizsgált személyek (2851 fő) 2003-2007 között a TF-re jelentkezett, atlétikai felvételi vizsgát teljesített személyek. A jelentkezők a TF Csörsz utcai atlétikapályáján – Koltai pálya – teljesítették a próbákat. A hagyományos felvételi követelmény része volt a 60 m síkfutás, választható ugrásként távolugrás, magasugrás, hármasugrás vagy rúdugrás; választható dobásként súlylökés, gerelyhajítás, diszkoszvetés vagy kalapácsvetés, továbbá 2000 m síkfutás egészen a 2006/07-es felvételi évéig. Az új képzésben változott a követelmény, az atlétikai teszt három próbára szűkült: távolugrás, súlylökés és 2000 m síkfutás. Ezért vizsgálatunkban e három próba adatait dolgoztuk fel.

Kutatásunkban választ kerestünk arra, hogy van-e különbség a hagyományos és az új alapképzés atlétikai felvételi rendszere között, feltételezve, hogy statisztikai elemzéssel változások mutathatók ki a két felvételi rendszer eredményei között. A változás már a felvételi követelményekben megnyilvánult, hiszen a BSc-rendszerben az atlétikai próbák száma háromra csökkent. A távolugrás, a súlylökés a 2000 m síkfutás eredményeinek vizsgálatával választ kaphatunk arra, hogy melyik rendszer felvételijében születtek jobb eredmények. Kerestük az eredmények alakulásának okait is, azzal összefüggésben, hogy melyik felvételi rendszer az előnyösebb.

Az **1. táblázat** mutatja évek és nemek szerinti bontásban a három próba eredményeinek átlagát, szórását, szélső értékeit, valamint az 5 pontos és a 0 pontos eredményt elért felvételizők számát. A 2003-2007 között felvételi vizsgát tevők számának alakulását az **1. ábra** szemlélteti. Jól látható, hogy az évek folyamán a felvételizők száma folyamatosan növekedett, mind a fiúknál, mind a lányoknál.

1. táblázat Alapstatisztikai számítások – **Table 1.** Statistical calculation

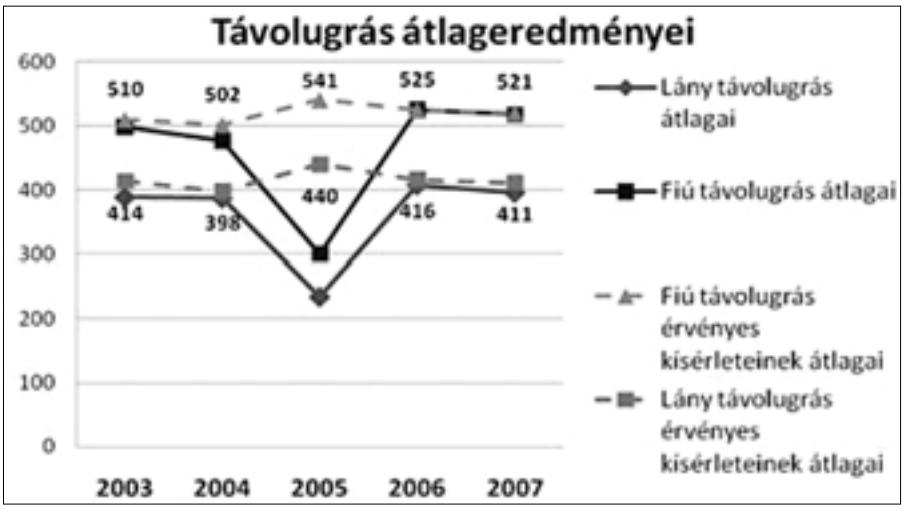
Alap statisztikai számolások												
		Átlag		Szórás		Maximum		Minimum		5 pont		0 pont	
		Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány
Távolugrás	2003	510	414	87,6125	111,263	531	522	384	281	12	19	45	29
	2004	502	398	118,06	82,2213	662	538	400	278	12	8	82	47
	2005	300	235	266,907	221,043	642	508	165	405	21	9	157	72
	2006	525	416	42,4346	78,6122	623	532	359	220	43	53	55	45
	2007	521	411	66,1416	102,707	687	519	331	270	60	38	65	62
Súlylökés	2003	9,5	7,98	1,89106	0,82902	12,6	9,7	7,5	5,3	40	18	36	15
	2004	8,9	6,85	1,30531	1,30273	14,2	9,5	6	4,82	18	4	112	65
	2005	8,6	7,21	1,91169	1,00804	12,1	10,7	6,3	5	9	32	152	62
	2006	9,98	8,2	1,14573	1,3335	15,32	13,2	6,5	4	160	3	73	35
	2007	9,9	8,1	1,40513	1,43393	15,6	11,95	6	5	165	79	60	31
2000m	2003	6:48	9:49	0:46:16	1:48:18	6:15	6:49	11:14	12:37	29	27	60	93
	2004	7:48	9:15	0:46:09	1:15:35	6:25	7:49	11:30	13:40	37	18	79	93
	2005	7:31	9:06	1:36:36	1:12:36	6:03	7:25	12:20	12:15	40	60	77	103
	2006	7:46	9:26	1:20:47	2:11:16	6:19	7:39	10:37	13:24	57	19	78	164
	2007	7:37	9:30	0:50:25	1:05:02	6:02	7:19	11:02	12:40	39	23	78	162

A távolugrás átlageredményeit a **2. ábra** mutatja. Mindkét nemnél feltűnő 2005. évi az alacsony átlageredmény, fiúknál 300 cm, lányoknál 235 cm, ami a nagy számban történő belépéseknek tudható be, azaz a nulla pontos ugrásoknak. Kíváncsiak voltunk, hogyan alakul az átlageredmény, ha a nulla pontos, belépett ugrásokat nem vesszük bele a számításunkba. A szaggatott vonalak mutatják fiúknál és lányoknál ezt a módosítást. Az átlageredmény mindkét esetben nagyot ugrik, mutatva a felvételizők felkészületlenségét e próbában, összehasonlítva a többi évvel, ahol kis eltérések vehetők észre a két átlag között, vagyis, hogy a belépések száma nem volt számottevő.

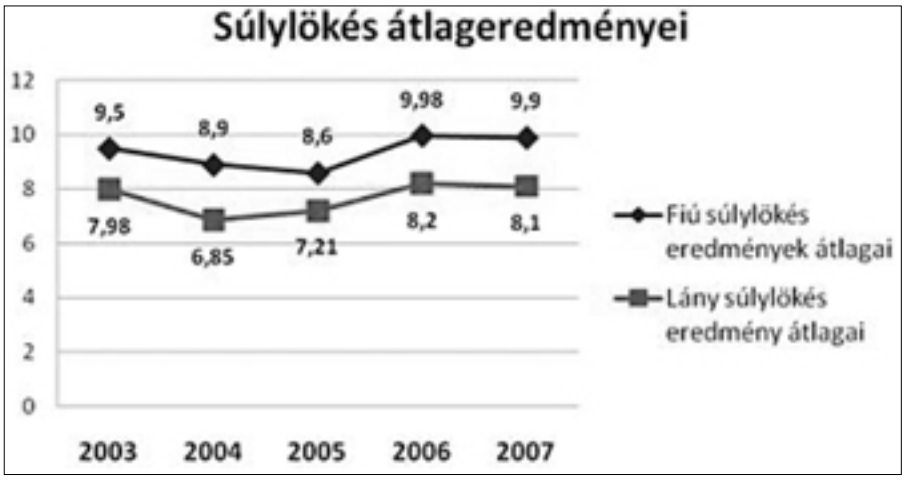
A súlylökés átlageredményeinél **(3. ábra)** 2005 és 2006 között látható nagyobb különbség. 2005 a hagyományos rendszer utolsó éve, míg 2006 a BSc rendszer első éve volt. Fiúknál e két év közti különbség 1,38 m, míg lányoknál 0,79 m volt. Elmondhatjuk, hogy az új felvételi a súlylökés átlagaiban jobb eredményeket hozott.

A 2000 m futás állóképességi próbájánál már nem mondható el, hogy a BSc rendszerben jobb átlagidők születtek volna. Lányoknál 2005-ben érték el a legjobb átlageredményt, (X=9:06), mely 9 másodperccel volt jobb a második legjobb átlagnál. Ha megnézzük a legjobb (9:06) és legrosszabb (9:49) időt, a kettő közti különbség is csak 0:43 másodperc. Fiúknál a legjobb átlageredmény (6:48) és a legrosszabb (7:48), a kettő közti kereken 1 perc volt.

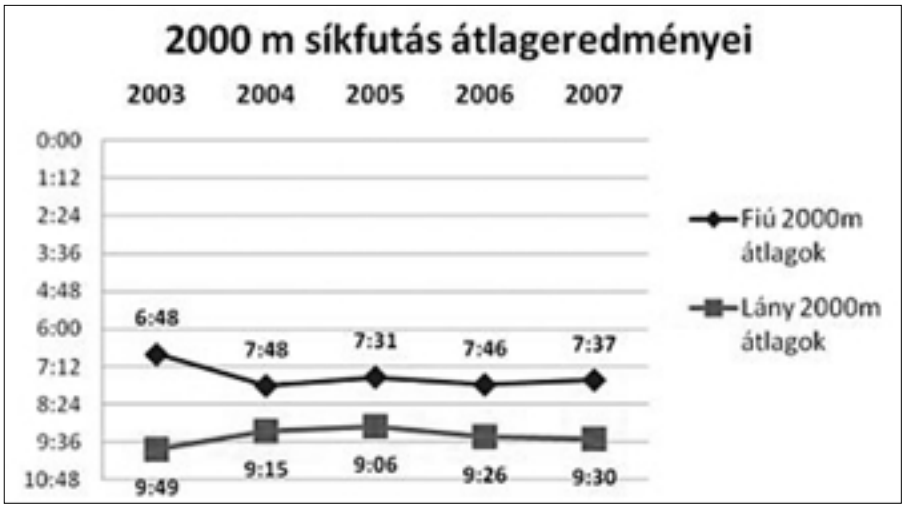
1. ábra Felvételizők száma – **Figure 1.** Number of applicants



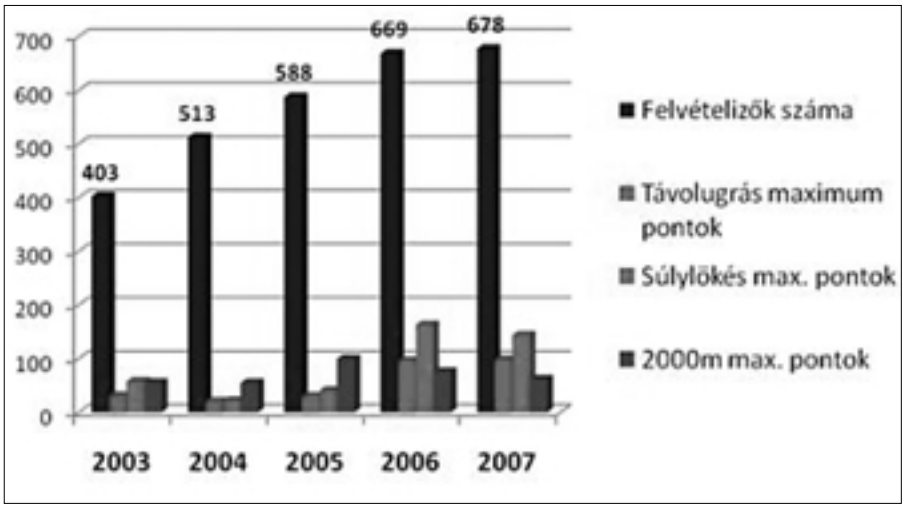
2. ábra Távolugrás átlageredményei – **Figure 2.** Average results of long jump



3. ábra Súlylökés átlageredményei – Figure 3. Average results of shot put



4. ábra 2000 m síkfutás átlagos időeredményei – Figure 4. Average results of 2000 m



5. ábra Maximális ponteredmények száma – Figure 5. Maximum points of result and number of students

Megvizsgáltuk a maximális és a minimális pontszámot elérő eredmények alakulását is (5. ábra). Kék oszlopok jelölik az összes felvételiző számát, a többi három oszlop a három atlétikai próbát mutatja. Ahogy azt az átlageredmények táblázataiban láthattuk, a távolugrás és a súlylökés számában 2006, 2007 évben több maximális ponteredmény mutatkozik, ellentétben a hagyományos rendszerrel, 2003, 2004, 2005 évekkel. Ugyanez azonban nem mondható el a 2000 m síkfutás próbájánál, ahol a legtöbb maximális ponteredmény 2005-ben született.

Az összes felvételiző és a maximális ponteredményt elérők számát mutatja a 6. ábra. Az előbbi táblázattal összehasonlítva ugyanazt az eredményt kapjuk, a BSc rendszerben jobbak az eredmények, vagyis több a maximális pontos próbák száma, mint a hagyományos képzésben. Ugyan a 2000 m síkfutásról nem lehet elmondani, hogy az új rendszerben kiemelkedőbb eredmények születtek volna, de a három próbát összesítve, már érvényes ez a megállapítás.

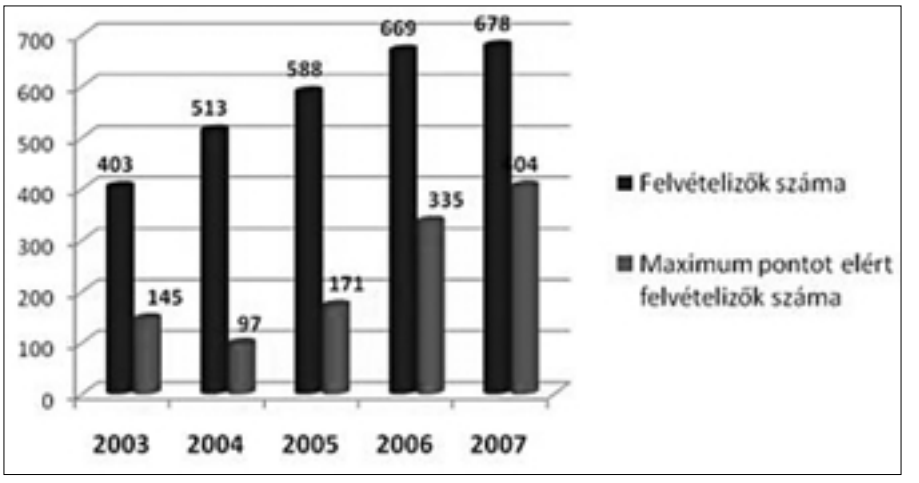
A jobb szemléltetés érdekében eredetileg piros vonallal jelöltük a nulla pontos, míg kék vonallal a maximális pontos, azaz 5 pontos eredmények számát, évekre lebontva, fiúkat és lányokat összevonva (7. ábra). A hagyományos képzés felvételi rendszerében (2003, 2004, 2005) jól látható a két vonal közötti nagy különbség. Ami azt jelenti, hogy sokkal több nulla pontos eredmény keletkezett, és kevesebb maximális pont-eredmény. Ezzel ellentétesen, a BSc rendszer felvételijében a két vonal közti különbség csökkent. Több volt az 5 pontos eredmény, és kevesebb nulla pontos.

A két rendszer közti különbség szemmel látható a bemutatott ábrákon, azonban hogy ez a különbség bebizonyított legyen, Welch-próbával vizsgáltunk két csoportot. Azért használtuk ezt a módszert, mert itt elegendő a feltétel, ha a szórások normál eloszlásúak, nem úgy, mint a kétmintás *t*-próbánál, ahol a szórásoknak meg kellett volna egyezniük. Megnéztük a két csoportot, hogy a kétmintás *t*-próba feltételei megvalósulnak-e, de sajnos el kellett vetnünk, mert nem lehetett mintáinkra alkalmazni ezt a módszert. A Welch-próba azt vizsgálja, hogy a valószínűségi változók átlagai két külön mintában egymástól szignifikánsan különböznek-e (Bátori Csaba, 2007). A statisztikai módszer használatával egyértelműen kimutatható a két felvételi atlétikai teljesítménye közti különbség. A BSc rendszerre felvételizők szignifikánsan jobb teljesítményt produkáltak, mint a korábban felvételiző társaik. Ez meglepő eredmény, ellentmond annak az általános hiedelemnek, hogy a felvételizők kondicionális és koordinációs készségei évről-évre gyengébbek.

Munkánk célja a hagyományos és a BSc rendszer felvételi eljárásának összehasonlítása volt. A BSc rendszer felvitelije hozott jobb eredményt, a próbák csökkentett számának köszönhetően. A három próbára könnyebb

volt a felkészülés, mint mikor választható ugró- és dobószám szerepelt a hagyományos képzés felvételi tesztjében. Ez a könnyebbség nem csak a kevesebb próbának köszönhető, hanem annak is, hogy meghatározták az ugró- és dobószámot, így a felkészülést célirányosan, jobban lehetett tervezni, mivel nem volt választási lehetőség. Nem minden esetben választották a felvételizők a nekik megfelelő próbát, vagy esetleg nem tudtak rá eléggé felkészülni. Az, hogy a BSc képzés felvételije jobbnak bizonyult, azzal is magyarázható, hogy a három próba szerepel az iskolai testnevelés tanórai anyagában, így a mozgástanulás már az iskolai évek alatt megtörtént, és a felvételire való felkészülés zökkenőmentesebb lehetett.

A TF felvételi rendszere már a kezdetektől igen szigorú volt és nagy követelményeket állított a felvételizők elé, azonban az évtizedek folyamán egyre csökkent a követelményszint. Mostanra már el is törölték a TF egyedülálló jogát a felvételi eljárás kialakítására. A felvételi gyakorlat országosan egységes, és a jelentkezők már a testnevelés érettségi alapján jutnak be az intézménybe. A kar számára fontos lenne, hogy a felvételivel kapcsolatos jogait visszakapja, hogy olyan jelentkezők jussanak be az egyetemre, akik valóban erre a pályára termettek.



6. ábra Felvételizők és maximális ponteredmények száma – Figure 6. Number of student and maximum point of results

7. ábra A maximális ponteredmények és a 0 pontos eredmények – Figure 7. Maximum and null point of results

Irodalomjegyzék

1. Bátori Csaba (2007): Alkalmazott statisztika, kétmintás *t*-próba, f-próba

2. Felvételi adatok 2003 – 2007, Atlétika tanszék, Semmelweis Egyetem TSK(TF)

3. Koltai Jenő – Oros Ferenc (szerk.) (2001): Az atlétika oktatása, Plantin Print Bt, Budapest

4. Krasovec Ferenc (2000) (szerk.): 75 éves a TF, Átrium Bt., Budapest

5. Lukács Ottó (1996): Matematikai statisztika, Példatár, Műszaki könyvkiadó, Budapest

6. Pintér József – Ács Pongrác (2007): Bevezetés a sportstatisztikába, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs

7. Vágó Béla (1989): Az alkalmassági és az atlétika felvételi vizsgateljesítmények közötti összefüggések vizsgálata egyetemünkön. A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. (Budapest, MTE 45-49.)

8. Vágó Béla (1991): Az alkalmasság kritériumainak vizsgálata a TF felvételi vizsgarendszerében. In: Testnevelésünk Pszichomotorikus Kritikája, OTSH,. Bicske, 57-64.

9. Vágó Béla (1991): Az alkalmassági vizsga beválásvizsgálata a TF-en. Magyar Tudományos Akadémia Sport albizottsága szekcióülése.

10. Vágó Béla (1991): Az alkalmassági vizsga motoros-kondicionális eredményeinek beválásvizsgálata a Magyar Testnevelési Egyetemen az atlétikai felvételin. Doktori disszertáció, Bp.

INTERNATIONAL TENNIS NUMBER (ITN) PÁLYAPRÓBA

Teljesítménydiagnosztika teniszben

TESZT – ÖT RÉSZFELADAT

Dobos Károly
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: doboskaroly@freemail.hu

Összefoglalás

A sportágspecifikus teljesítménydiagnosztikai módszerek megismerése minden szakember számára ajánlott. Munkánkban ITN (International Tennis Number) nevezetű pályapróbát mutatjuk be, amelyet számos, nagy teniszhagyományokkal rendelkező (USA, Anglia, Franciaország) országban alkalmaznak. A próba öt részfeladatból áll, melyeket meghatározott módon és sorrendben kell végrehajtani. A feladatok végrehajtását követően a teniszezőt egy tízfokozatú értékelő skálán rangsorolják. A legmagasabb az ITN 1, a legalacsonyabb, az ITN 10 kategória.

Kulcsszavak: tenisz, próba, ütésminőség,

Abstract

Getting to know the methods of sport specific performance analysis is recommended for every expert. In our work we introduce the ITN court test, which is used in a number of countries (USA, England, France), which have significant tennis traditions. The test consists of five parts, which have to be performed in a determined way and order. After the performance of the test, the tennis player is ranked on a scale, which has ten stages. The highest is ITN 1 and the lowest is ITN 10 category.

Key- words: tennis, test, quality of movement.

Bevezetés

A teniszjátékosok közötti differenciák kimutatása és az aktuális teljesítmény színvonal meghatározása már régóta foglalkoztatja a szakembereket. A legjobb út ehhez a versenyeken és a különböző laborvizsgálatokon, pályateszteken elért teljesítmények összevetése és pontos elemzése (Nádori et al. , 2005). A kapott információk birtokában az edző megismeri azokat a teljesítményt meghatározó komponenseket, amelyek kiemelt szerepet játszanak a tenisz sportág teljesítményben és a minősítésbeli különbözőségek kialakulásában. Így meg tudja határozni a főbb fejlesztési szempontokat és területeket, valamint objektíven megítélheti sportolójának előnyös és hátrányos tulajdonságait (Dobos et al. , 2008).

A pozitív és a negatív tulajdonságok helyes arányban történő kezelésének kiemelt fontossága van a felkészítés folyamatában. A hátrányos tulajdonságokat pótolni az előnyös tulajdonságokat kiaknázni és fejleszteni kell. Nádori és munkatársai (2005) szerint a teljesítményt nem csak az egyes komponensek színvonala határozza meg, hanem az összetevők közötti viszony, szorosabb és lazább összefüggések, azaz a tulajdonságok struktúrája. Tehát az állapotváltozás mögött struktúraváltozást is fel kell tételeznünk. Ebből következik, hogy a pozitív és a negatív tulajdonságok megítélésének kérdése nem is olyan egyszerű. A fejlődés nem csak a teljesítmény növekvő, hanem esetleg változatlan vagy éppen csökkenő színvonalú teljesítményösszetevőket is kifejezi (Nádori és mtsai. 2005). Így bizonyos, a speciális felkészítés következtében nem foglalkoztatott tulajdonságok leépülése is eredményezheti a struktúra megváltozását. Ahhoz, hogy a sportoló edzettségi állapotáról hiteles információkat kapjunk, jól kidolgozott próbákat és módszereket kell kifejlesztenünk vagy alkalmaznunk.

Az ITN nevezetű pályapróba a teniszspecifikus teljesítmény ellenőrzés egyik módszere, melyet az ITF (Nemzetközi Tenisz Szövetség) fejlesztett ki. A diagnosztikai eljárás öt egymástól jól elkülöníthető részből áll (lásd ábrák), amely a teniszezők legalapvetőbb technikai elemeinek (adogatás, alapütések, röpték) ütésminőségét (megbízhatóság, pontosság, pörgetettség,erősség) és tenisz specifikus fürgeségét méri fel. A különböző részpróbákon elért pontok összesítése után a játékosokat egy tízfokozatú értékelő táblázat alapján rangsorolják. A legmagasabb az ITN 1, a legalacsonyabb, az ITN 10 kategória. Írásunkban ezt az értékelő rendszert mutatjuk be.

ITN pályateszt alkalmazásának általános alapelvei:

1. A vizsgálat levezetéséhez megfelelő szaktudással rendelkező személyzetet, (értékelő, labdaadó, labdaszedő) megfelelő minőségű eszközöket (teniszlabda, jelzőbóják, táblák) és létesítményeket kell biztosítani.

2. A méréseket négyfős csoportokban forgószínpad szerűen érdemes végrehajtani (egy ember végrehajtja, a feladatot a másik három labdát szed).

3. A játékosok csak bemelegített állapotban hajthatják végre az aktuális feladatokat.

4. A feladatokat meghatározott sorrendben kell végrehajtani (lásd ábrák).

5. A játékos számára a próba első négy feladatánál négy bemelegítő ütést kell biztosítani. A fürgeségi próbánál viszont, nincs bemelegítő kísérlet.

6. Minden játékos csak egyszer kísérelheti meg az aktuális feladat típus végrehajtását.

7. Az ütésminőséget mérő feladatoknál (első négy feladat) a nem megfelelő labdaadás esetén a játékos megtagadhatja az érkező labda visszaütését. Abban az esetben, ha ütőjével megérintette az érkező labdát, azt kísérletként kell figyelembe vennünk.

8. A próbázó különböző feladattípusokban elért teljesítményét jegyzőkönyvbe kell rögzíteni (1. táblázat), a következő szempontok figyelembevételével:

• A technikai elemek ütésminőségét vizsgáló feladatoknál minden egyes ütés után azonnal rögzíteni és közölni kell az ütés eredményét.

• Minden egyes feladat típus befejezése után meg kell határozni a szerzett pontok összességét, melyet szintén közölni kell.

9. A vizsgálat befejezése után a szerzett pontok összesítésével azonnal meg kell határozni a játékos ITN kategóriáját.

10. A vizsgálaton résztvevő személy számára a vizsgálati jegyzőkönyvről másolatot kell készíteni, melyet az értékelő és a vizsgálaton résztvevő aláír.

11. Nagyszámú (hat főnél több) teniszező tesztelése esetén bemelegítő pályát kell biztosítani.

1. táblázat. ITN pályapróba jegyzőkönyve – **Table 1.** Record of ITN court test

Név:

Születés időpontja:

Neme: a, férfi b, nő

Értékelő személy:

Vizsgálat időpontja:

Alapütések mélysége		Röpték mélysége		Alapütések pontossága		Adogatások pontossága	
Ütés	Pont	Ütés	Pont	Ütés	Pont	Ütés	Pont
Tenyeres 1.		Tenyeres 1.		Tenyeres 1.		Adogatás kif. 1.	
Fonák 2.		Fonák 2.		Fonák 2.		Adogatás kif. 2.	
Tenyeres 3.		Tenyeres 3.		Tenyeres 3.		Adogatás kif. 3.	
Fonák 4.		Fonák 4.		Fonák 4.		Adogatás bef.4.	
Tenyeres 5.		Tenyeres 5.		Tenyeres 5.		Adogatás bef.5.	
Fonák 6.		Fonák 6.		Fonák 6.		Adogatás bef.6.	
Tenyeres 7.		Tenyeres 7.		Tenyeres 7.		Adogatás kif. 7.	
Fonák 8.		Fonák 8.		Fonák 8.		Adogatás kif. 8.	
Tenyeres 9.		Relatív össz. p		Tenyeres 9.		Adogatás kif. 9 .	
Fonák 10.		Megbízhatóság		Fonák 10.		Adogatás bef. 10.	
Relatív össz. p.		**Össz. pontszám**		Tenyeres 11.		Adogatás bef.11.	
Megbízhatóság				Fonák 12.		Adogatás bef. 12 .	
Össz. pontszám				Relatív össz. p.		Relatív össz. p.	
				Megbízhatóság		Megbízhatóság	
				Össz. pontszám		**Össz. pontszám**	

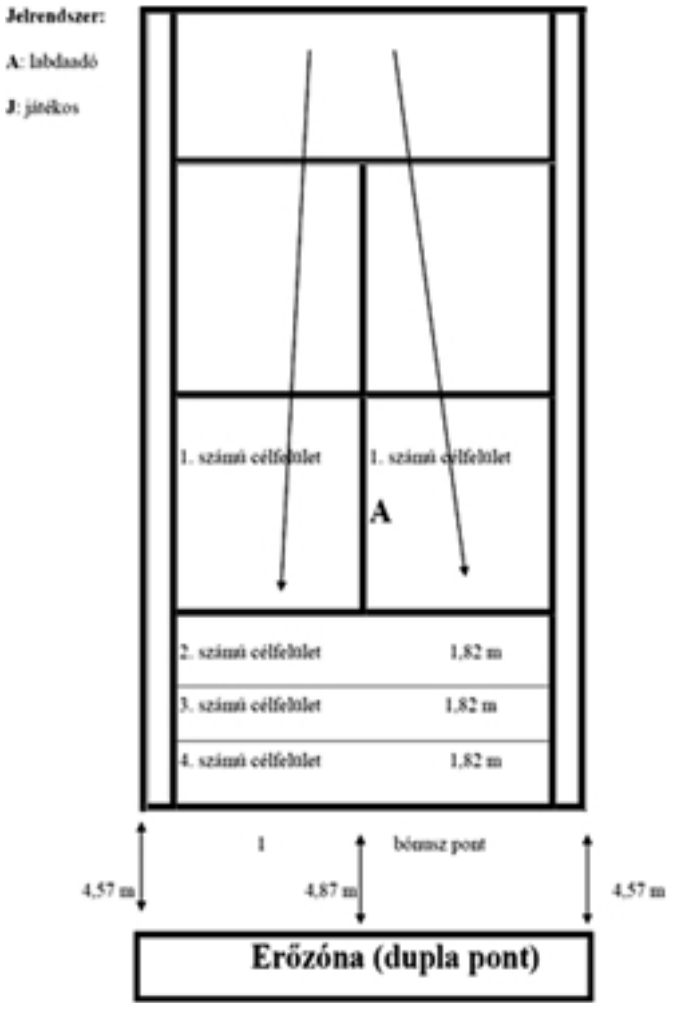
Fürgeség értékelő táblázata:

Idő (mp.)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Pontok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76

Kategóriák	ITN 1.	ITN 2.	ITN 3.	ITN 4.	ITN 5.	ITN 6.	ITN 7.	ITN8.	ITN 9.	ITN 10.
Pontok nők	345-430	304-344	259-303	231-258	206-230	172-205	141-171	109-140	80-108	57-79
Pontok férfiak	363-430	338-362	294-337	269-293	245-268	210-244	176-209	140-175	105-139	75-104

Öszpontszám: **Új ITN kategória:**

Értékelő személy és próbázó aláírása:



1. ábra. Az alapütések mélységét mérő próba
Figure 1. A test to measure the depth of basic shots

ITN pályapróba részei:

1. Az alapütések mélységét mérő próba (1. ábra)

Elérhető maximális pontszám: 90 pont.

Feladat végrehajtása: a játékos az alapvonal mögött középen alapállás helyzetében áll. A labdaadó a T vonal és a háló közötti távolság felző pontján helyezkedik el. A játékosnak felváltva öt tenyerest és öt fonákot kell ütnie a kijelölt célfelületre.

A labda adása: Az adott labdának az alapvonal és a T vonal közötti terület közepén kell pattannia úgy, hogy a próbát végrehajtó játékos a labda felé mozogva csípőmagasságból kényelmesen meg tudja ütni. A labda adása felváltva (tenyeres, fonák) történik, olyan ritmusban, ami lehetővé teszi azt, hogy a próbázó az ütés végrehajtása után vissza tudjon helyezkedni alapállásba.

Értékelés:

1 pont, ha a labda az egyes számú célfelületre pattan;
2 pont, ha a labda a kettesszámú célfelületre pattan;
3 pont, ha a labda a hármasszámú célfelületre pattan;
4 pont, ha a labda a négyesszámú célfelületre pattan.

Bónusz pontok:

1 pont, ha a labda az érvényes célfelületek valamelyikéről történő lepattanás után az alapvonal és az erőzóna közötti területen pattan.

A pontok megduplázódnak, ha a labda az érvényes célfelületek valamelyikéről történő lepattanás után az erőzóna vonala mögött pattan.

További egy pont jár minden egyes sikeres ütés után.

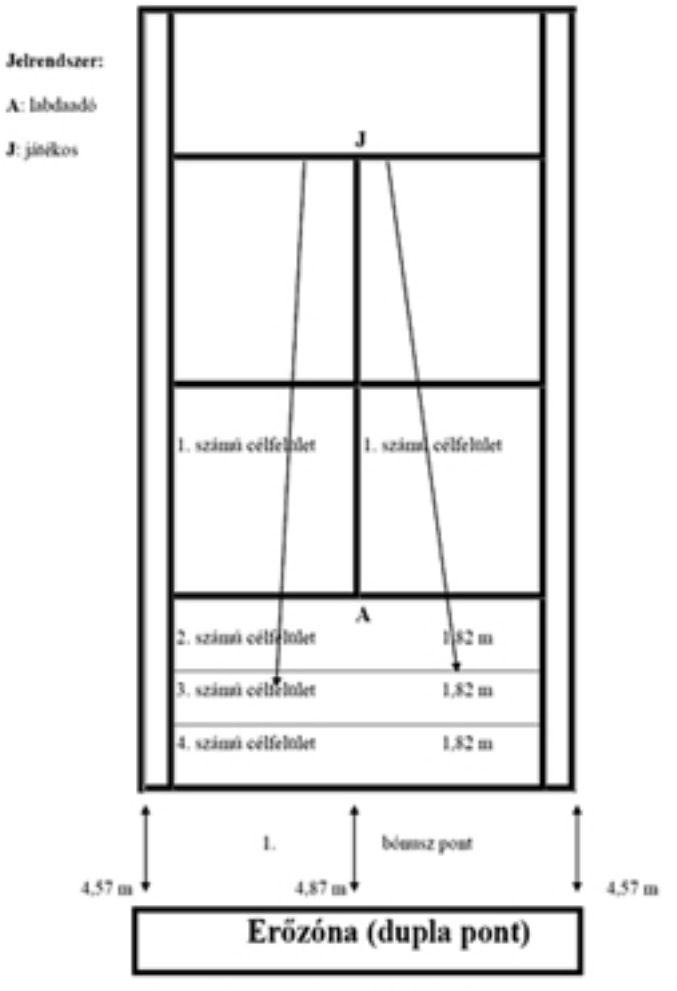
O pont, ha a labda nem érvényes célfelületen pattan vagy a játékos hálóba üti.

Mindig a magasabb pontszámot kell adni, ha a megütött labda a célfelületeket egymástól elválasztó vonalra pattan.

Pontszámítási példa: ha a játékos által megütött labda a négyesszámú célfelületen pattan és a labda második pattanása az erőzóna vonala mögé esik, akkor a játékos összesen kilenc pontot szerez.

Kísérletek száma: egy.

Eszközök: 10-db labda/fő, célfelületeket elválasztó és erőzónát jelző szalagok és bóják.



2. ábra. A röpteütések mélységét mérő próba
Figure 2. A test to measure the depth of volleies

2. A röpteütések mélységét mérő próba (2. ábra)

Elérhető maximális pontszám: 90 pont.

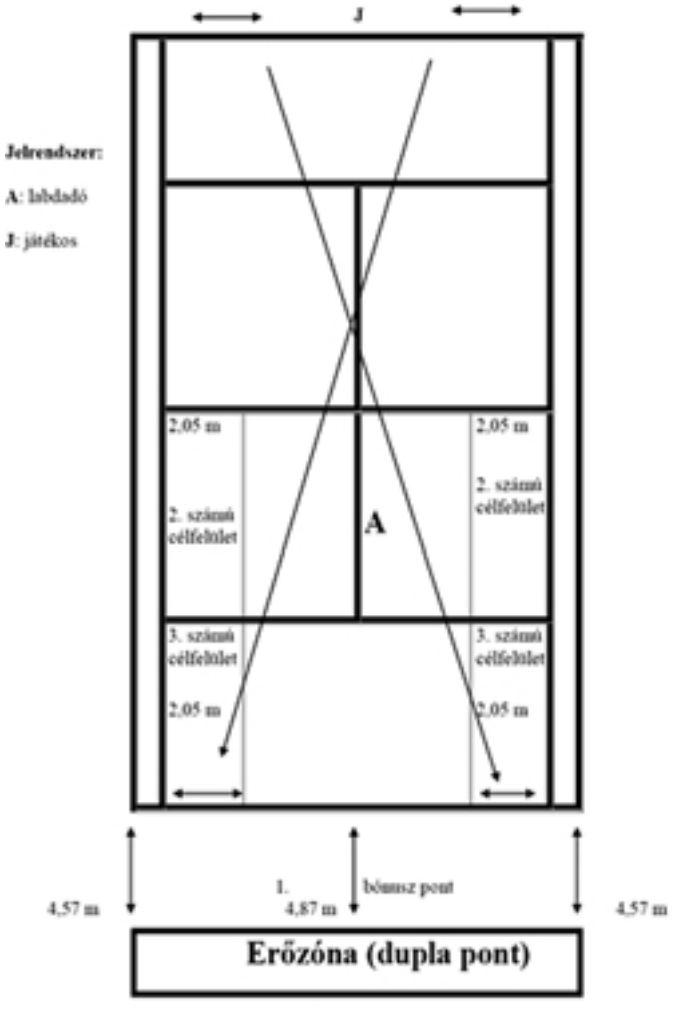
Feladat végrehajtása: a játékos a T vonal mögött középen alapállás helyzetében áll. A labdaadó a T vonal mögött helyezkedik el. A játékosnak négy tenyeres és négy fonák röptét kell ütnie, felváltva a kijelölt célfelületre.

A labda adása: A labdát felváltva (tenyeres, fonák) úgy kell adni, hogy a próbát végrehajtó játékos csípő és vállmagasság között egy keresztlépésből kényelmesen meg tudja ütni. A labda adásának olyan ritmusban kell történnie, ami lehetővé teszi azt, hogy a próbázó az ütés végrehajtása után vissza tudjon helyezkedni alapállásba.

Értékelés: Az értékelés módja megegyezik az alapütések hosszúságát vizsgáló próba értékelési módszerével.

Kísérletek száma: egy.

Eszközök: 8-db labda/fő, célfelület elválasztó és erőzónát jelző szalagok és bóják.



3. ábra. Az alapütések pontosságát mérő próba
Figure 3. A test to measure the accuracy of basic shots

3. Az alapütések pontosságát mérő próba (3. ábra)

Elérhető maximális pontszám: 84 pont.

Feladat végrehajtása: a játékos az alapvonal mögött középen alapállásban áll. A labdaadó a T vonal és a háló közötti távolság felezőpontjában helyezkedik el. A játékosnak keresztben, felváltva a kijelölt célfelületre hat tenyerest és hat fonákot kell ütnie.

A labda adása: Az adott labdának a középvonal és az egyes pálya oldalvonala közötti területen kell pattannia az alapvonal közelében úgy, hogy a próbát végrehajtó játékos a labda felé mozogva csípőmagasságból kényelmesen meg tudja ütni. A labdaadás felváltva (tenyeres, fonák) történik, olyan ritmusban, ami lehetővé teszi azt, hogy a próbázó az ütés végrehajtása után vissza tudjon helyezkedni alapállásba.

Értékelés:

1 pont, ha a labda az egyes számú célfelületre pattan;

2 pont, ha a labda a kettesszámú célfelületre pattan;

3 pont, ha a labda a hármasszámú célfelületre pattan;

Bónusz pontok:

1 pont, ha a labda az érvényes célfelületek valamelyikéről történő lepattanás után az alapvonal és az erőzóna közötti területen pattan.

A pontok megduplázódnak, ha a labda az érvényes célfelületek valamelyikéről történő lepattanás után az erőzóna vonala mögött pattan.

További egy pont jár minden egyes sikeres ütés után.

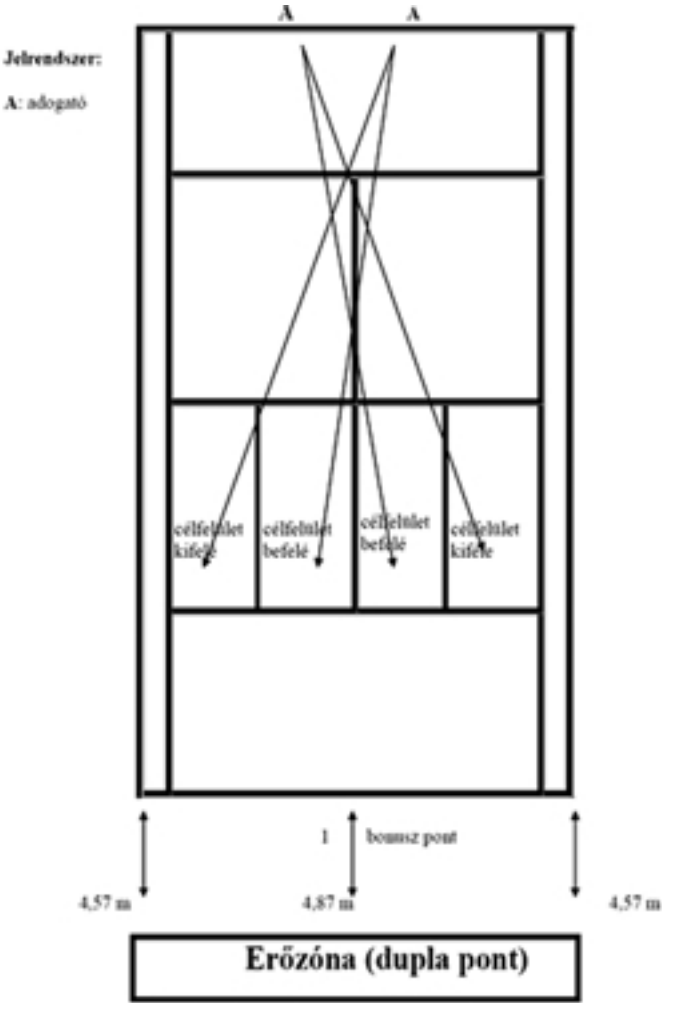
O pont, ha a labda nem érvényes célfelületen pattan vagy a játékos a hálóba üti.

Mindig a magasabb pontszámot kell adni, ha a megütött labda a célfelületeket egymástól elválasztó vonalra pattan.

Pontszámítási példa: ha a játékos által megütött labda a hármasszámú célfelületen pattan és a labda második pattanása az erőzóna vonala mögé esik, akkor a játékos összesen hét pontot szerez.

Kísérletek száma: egy.

Eszközök: 12-db labda/fő, célfelület elválasztó és erőzónát jelző szalagok és bóják.



4. ábra. Az alapütések pontosságát mérő próba
Figure 4. A test to measure the accuracy of serve

4. Az adogatások pontosságát mérő próba (4. ábra)

Elérhető maximális pontszám: 108 pont.

Feladat végrehajtása: A játékos az alapvonal mögött a középvonaltól jobbra áll. Az adogató elsőnek jobbról három adogatást üt kifelé, majd befelé az adogatóudvarban kijelölt célfelületekre. Ezután balról is végrehajtja a feladatot (ez összesen 12 adogatást jelent). Az adogató eldöntheti, hogy telilapos első vagy pörgetett második adogatással veszi célba a célfelületet.

Értékelés:

Első adogatás esetén:

2 pont, ha a labda az aktuális adogatóudvarba ér talajt.

4 pont, ha a labda az aktuális adogatóudvarba kijelölt célfelületen pattan.

Második adogatás esetén:

1 pont, ha a labda az aktuális adogatóudvarba ér talajt.

2 pont, ha a labda az aktuális adogatóudvarba kijelölt célfelületen pattan.

Bónusz pontok:

1 pont, ha a labda az érvényes célfelületről történő lepattanás után az alapvonal és az erőzóna közötti területen ér talajt.

A pontok megduplázódnak, ha a labda az érvényes célfelületről történő lepattanás után az erőzóna vonala mögött ér talajt.

További egy pont jár minden egyes sikeres adogatás után.

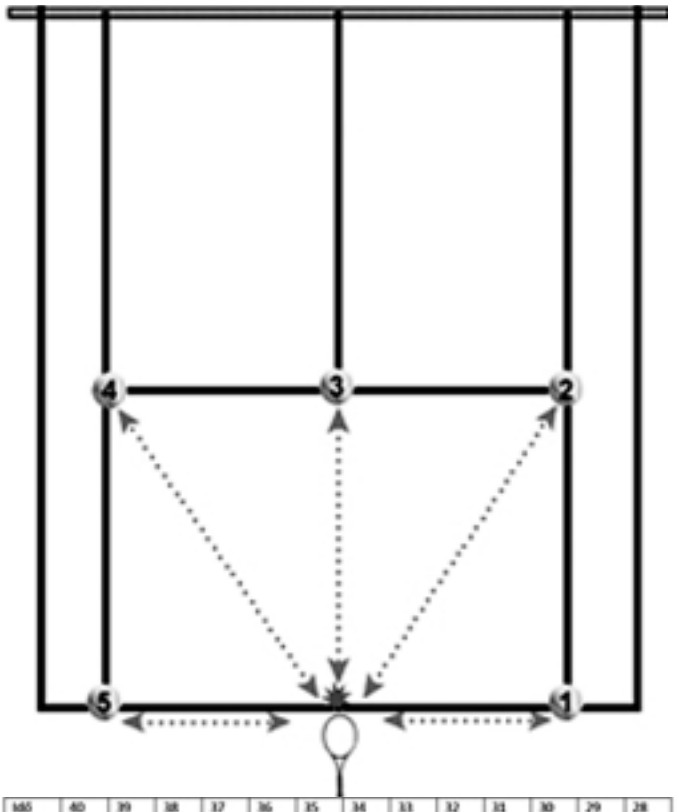
O pont, ha a labda nem az érvényes adógatóudvarba pattan vagy a játékos hálóba üti a labdát.

Mindig a magasabb pontszámot kell adni, ha a megütött labda a célfelületeket egymástól elválasztó vonalra pattan.

Pontszámítási példa: ha a játékos első szervával megütött labdája az aktuális adogatóudvarban kijelölt célfelületen pattan és a labda második pattanása az erőzóna vonala mögé esik, akkor a játékos összesen 9 pontot szerez. Ugyanez második adogatással végrehajtva 5 pontot jelent a játékos számára.

Kísérletek száma: egy.

Eszközök: 12-db labda/fő, célfelület elválasztó és erőzónát jelző szalagok és bóják.



Idő (mp.)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
Pontok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12
Idő (mp.)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Pontok	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76

5. ábra. Fürgeség teszt
Figure 5. Agility test

5. Fürgeséget mérő próba (5. ábra)

Elérhető maximális pontszám: 76 pont.

Feladat végrehajtása: A játékos az alapvonal közepén elhelyezett teniszütő elől, alapállásból rajtjelre indulva, meghatározott sorrendbe haladva egyesével összeszedi a pályán kihelyezett labdákat, melyeket a teniszütő húrjára helyez. A feladat befejezése az utolsó labda teniszütőre helyezésének pillanata. A játékos a feladat végrehajtása közben mindig előre fut és a labdákat az domináns (ütő) kezével fogja meg.

Értékelés: a feladat teljesítésének ideje 0,1 mp-es mérési pontossággal mérve, pontozása a mellékelt táblázat szerint.

Pontszámítási példa: ha a próbázó 21mp alatt teljesítette a feladatot, akkor ez 22 pontot jelent. Próbák száma: egy.

Eszköz: stopperóra, teniszütő és 5-db teniszlabda.

Összegzés:

A pályaértékelő rendszer alkalmazásának előnyei:

• Egy eszköz, mely zárt játékszituációkban (holt labdás gyakorlatok) felméri a játékosok ütésminőségének főbb összetevőit a legalapvetőbb technikai elemekben (alapütések, röpte, adogatás).

• Lehetővé teszi a játékosok közötti különbségek megállapítását a legalapvetőbb technikai elemekben.

• Lehetővé teszi a játékosok fejlődésének nyomon követését.

• Az eredmények tükrében, mint motiváló eszköz is felhasználható.

• Lehetőséget nyújt minden életkorú és szintű játékos teljesítményének feltérképezéséhez, de elsősorban korosztályos és a teniszt szabadidő jelleggel űző játékosok számára ajánlott.

• Nemzetközi elismertsége által lehetőség nyílik a különböző országokban teniszező sportolók teljesítményének összehasonlítására.

Hátrányai:

A pályateszt nem teszi lehetővé a játékos:

• nyílt játékszituációkban (játék) bemutatott technikai tudásának pontos és részletes feltérképezését,

• játékstílusának meghatározását.

Összességében elmondhatjuk, hogy a legtöbb teszt és próba száz százalékos biztonsággal nem tudja előre jelezni a játékos versenyteljesítményét. Azonban az értelmes hiányfeltárás az indoka annak, hogy nemzetközi pályatesztet (ITN) is érdemes alkalmazni a játékosok teljesítményének feltérképezésére.

Felhasznált irodalom

Dobos K. , Ungvári Á., Gyulai, G. (2008): A Wilson próba megbízhatóságának vizsgálata. Kalokagathia 47. évfolyam 2-3. 181-199.

Nádori L., Derzy B., Fábián Gy., Ozsváth K. , Rigler E., Zsidegh M. (2005): Az edzettség vizsgálatának általános alapelvei. In: Nádori L. (eds.): Sportképességek mérése. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, 11-35.

Fájdalmasan fiatalon távozott

BICSKEI BERTALAN (1944-2011)

A rövid, szikár hír: 2011. július 16-án elhunyt Bicskei Bertalan labdarúgó mesteredző.

LABDARÚGÓ volt és EDZŐ – így, csupa nagybetűvel. Egész életében, kora gyermekkorától a labdarúgás szerelmese. Abban a korszakban vált a sportág szerelmesévé, amikor még dicsőség volt labdarúgónak lenni. Az ország az aranycsapat bűvöletében élt, rengeteg volt a csapat és a játékos, s tömegével jelentkeztek tehetséges gyerekek, hogy focizni szeretnének. Eljutni az NB I-ig, sőt a válogatottságig, nem akármilyen teljesítménynek számított. Bicskei Berci - mert ő mindenkinek Berci volt - mindkettőig eljutott. Kapusként 240 mérkőzést játszott az élvonalban. Igaz, válogatott csak egyszer volt, de az egyik, ha nem a legtechnikásabb kapuvédőként tartották számon abban az időben a magyar labdarúgásban.

Természetes volt számára, hogy aktív játékos pályafutása után is rajongott sportágáért dolgozzon. Szakedző lett, majd a magyar labdarúgó edzők közül elsőként végezte el a világhírű kölni sportfőiskolát, amelynek szelleme végig kísérte egész edzői pályafutását. Mindig kereste az újat, állandóan képezte magát, érdeklődött a sporttudomány, a társtudományok legfrissebb eredményei iránt, s azokat nem csak alkalmazta, hanem terjesztette is. Szakkönyvek, tanulmányok, oktató filmek sora jelzi értékes munkásságát.

Két időszakban is szövetségi kapitánya volt a nemzeti válogatottnak. Itthon legnagyobb edzői sikerét az ifjúsági válogatott szövetségi edzőjeként érte el: 1984-ben a korosztályos válogatottal Európa-bajnokságot nyert.

Elsősorban magyar edző volt, mindig szívén viselte a hazai labdarúgás sorsát, ellenben nemzetközileg is ismert szakembernek számított: hat országban dolgozott klubedzőként és szövetségi kapitányként. Munkáját világszerte elismerték, tisztelték. Kiváló labdarúgók sorát nevelte fel, akik mindig nagy szeretettel, elismeréssel beszéltek róla, a vele töltött évekről. Ember volt, a szó legnemesebb értelmében. Jóban, rosszban a játékosai mellett állt, s ha sérültek, betegek lettek, különös gonddal foglakozott velük, bátorította őket, segített visszatérésükben.

Aktív, megbecsült tagja volt a Magyar Edzők Társaságának. Elnökségi tagként, ha itthon volt, nem mulasztott el egyetlen ülést sem, sőt az is előfordult, hogy egyenesen azért repült haza, hogy köztünk tudjon lenni. Az edző legenda, Baróti Lajos halála után természetesnek vettük, hogy ő képviselje a sportágat a Mesteredzői Kollégiumban.

Bicskei Bertalan életével, munkájával gazdagította a magyar labdarúgást. Példamutatásával sokat tett az edzői szakma elismertetéséért, rangjának emeléséért. Súlyos betegsége és korai halála értékekben, eredményekben páratlanul gazdag életpályát tört meg. Rengeteg értéket hagyott ránk és sokat vitt magával a túlvilági pályákra.

Amit ránk hagyott, megőrizzük. Egy igaz barátot, embert, edzőt veszítettünk el személyében. **K.K.**

Névadó: Magyar Vilmos öttusa mesteredző

(1926–2011)

Megtisztelő a család, a hazai és nemzetközi öttusa sport számára egyaránt, hogy a nagyszerűen felújított, győri fedett uszodát a néhány hete elhunyt MAGYAR VILMOS öttusa mesteredzőről nevezték el. Az avató beszédet, éppen úgy, mint nem sokkal előtte a kiváló edző temetésekor a búcsúztatót, Dr. Pakucs János, a Magyar Öttusa Szövetség örökös tiszteletbeli alelnöke mondta, Magyar Vilmos egyik kedves tanítványa, majd közeli barátja. Az alábbiakban a sportvezető köszöntő, uszoda avató szavait idézzük megemlékezésül, amelyek szeptember 2-án hangzottak el.

Magyar Vilmos egy korszakot jelentett Győr életében, a társadalmi, a gazdasági és a sport területén egyaránt.

Építészként, fő-építésvezetőként a város számára meghatározó, óriási létesítményeket épített, a Győri Vagongyár átépítése, a régi repülőtér beépítése, hatalmas gyártócsarnokok, az Egyetem (ahol első kapavágástól kezdve vezette az építkezéseket), vagy akár a város szimbólumát is képviselő Városháza felújítása. Természetesen a nyolcvanas években a fedett uszodának az építését szintén ő kezdeményezte, és ő is építette fel.

Magyar Vilmos arisztokratikus magatartással szemlélte a világot. Szálfa termete, tekintélyt parancsoló határozottsága, utolérhetetlen egyenessége volt a titka annak, hogy hovatartozástól függetlenül tisztelettel vették körül, szinte mindenki szerette, sőt egyenesen rajongtak érte. Sikeres és boldog ember volt, tudott élni, tudott örülni, és tudott elégedett lenni az élettel. Igazi egyéniség, talán ő volt az utolsó jó értelembe vett playboy, az eltűnt úri világ utolsó képviselője…

Egy korszak kezdetét jelentette a hazai és a győri öttusa sportban is, amikor 1951-52-ben, 60 évvel ezelőtt, az 1945 előtti katonaiskolában szerzett sport, illetve öttusa sport szeretetét és a versenyzői tapasztalatait felhasználva - Csáthy Dénessel együtt - megalapította a Magasépítők Öttusa Szakosztályát. Az építőiparra támaszkodva, már az első generáció: Weisz, Bólya, Salamon, Závodszky 1955-ben itt, Győrött rendezett versenyen országos bajnokságot nyertek.

Jómagam 1957-ben kerültem Vili bácsi bűvkörébe, mert aki odakerült, az mind megszállott lett, Jerger Frigyessel – akit a valaha élt legnagyobb öttusa tehetségnek tartott, – versenyeztünk egy csapatban, és a ma már legendáknak számító olimpiai- és világbajnok versenyzőkkel együtt küzdöttünk az országos bajnokságokon.

Ezt követően egyre újabb és újabb korosztályok, Mórocz Pista, Pál Ferkó és még sokan értek el országos sikereket.

Közben Magyar Vilmos Győrben kiépítette és megteremtette az öttusa sport infrastruktúráját is.

Soha sem felejtem el, hogy 1957-ig, a Népfürdő ötméteres medencéjében tartotta az úszó edzéseket. Övet kötött a derekunkra, és kötéllel, egy csigán át kivezette a partra, s egy rugóhoz kötötte. Ezen keresztül mérte, hogy milyen erővel úszunk (természetesen egyhelyben), és mennyire húzzuk a rugót. Később a Fürdő mellett egy felvonulási épületben már egy 25 méteres, 3 pályás fedett uszodát is épített.

Új lőteret is hozott létre, automata forgóberendezéssel, a lovardát felújította, majd a Rába-parton új lovardát épített 12-14 ló tartására, jól felszerelt vívótermet rendezett be a győri Tanítóképző Főiskola tornatermében.

Számos újítást vezetett be a sportágba és az edzési módszerekbe. ő volt az egyetlen öttusaedző, aki mind az öt versenyszámban maga tartotta, illetve vezette az edzéseket.

Bár Németi Tamás lovas tanár volt a lovas edző, az edzési terveket Vili bácsi készítette, és a tereplovaglásokat, ő diktálta a tempót, és a pályát ő határozta meg.

Vívó-mesterként oktatta a vívást és iskolát adott a versenyzőknek, a lövészetre különleges segédeszközöket készített, és nem csak tanított, hanem vezényelte is a lövészetet.

Hajnalban a medence partján, délután a Püspök erdőben, a Rába partján - stopperórával a kezében - kegyetlen szívóssággal az úszó és a futó edzéseket vezényelte. Egyszóval mindent csinált, és mindent - magas színvonalon.

Különleges érzéke és fogékonysága volt az új dolgokhoz, 1968-69-ben a lovaglás lehetőségét felkínálva, elcsábított egy tehetséges úszólányt az úszástól, megtanította a lovaglás mellett vívni, lőni. Ez a kislány, Kovács Zsuzsa, 1972-ben a világon az első női öttusázóként, a férfiak között megnyerte az egyik országos versenyt.

1974-ben már 3-4 lány (Hoffmann Ibolya, Kovár Magdi és a többiek) öttusáztak, és ezzel a csapattal megszervezte a világ első női öttusa versenyét, nyugat-német lányok részvételével.

A női öttusa ettől kezdve terjedt el Budapesten, majd fokozatosan Európában. A hölgyek versenye egyre népszerűbb lett, olyannyira, hogy a 2000-es évekre már olimpiai sportággá vált.

De Magyar Vili legmerészebb álmaiban sem gondolta, hogy a női öttusa sportágban 30 évvel később már olimpiai bajnokot avatnak, és hogy az első női olimpiai bajnok 2004-ben éppen egy magyar lány, Vörös Zsuzsa lesz.

Az első női generáció után a 80-as évek közepén már új csapatot szervezett, és edzői, szakvezetői munkája ekkor ért a csúcsra. Legnagyobb sikerét érte el, amikor éveken keresztül a világ legjobbjaként a győri lányokat, Tulok Andreát, Kovács Irént, Heilig Anitát és a többieket - már a nemzeti válogatott szövetségi kapitányaként -, Európa-bajnokságokra, világbajnokságokra vezette.

Ez a nagy korszak - 40 éven keresztül - egészen 1992-ig tartott, ezt követően egyre nehezebbé vált a sport finanszírozása. Az építőipar, ami a hátterét jelentette, tönkrement, és a küzdelem az anyagi támogatásért, később pedig az egyre elhatalmasodó betegsége ellen, lassan-lassan felőrölte az erejét. Bár ezt követően még fiatalok úszás-oktatásával, vívóképzéssel foglalkozott, s éveken keresztül Hubertus lovaglásokat szervezett, a minőségi sportot már nem tudta, nem is lehetett újra építeni.

Ez az uszoda, amit Magyar Vilmos épített, és amelyik a győri öttusa és a női öttusasport központja volt, mától MAGYAR VILMOS nevét viseli, s hirdeti azt a különleges korszakot, amit Magyar Vilmos képviselt egyedül az országban. Élete a sport és a munka, meg az építkezés-alkotás volt.

Céltudatossága, vasakarata, munkába vetett hite, a teljesítmény iránti elkötelezettsége a mai napig példa értékű. Jellemformáló tényező volt.

Tisztelt Sportbarátaim!

Kívánom végezetül, hogy ez az uszoda Győrött újból az öttusasport sikeres bázisa legyen, induljon be újra benne a minőségi, nemzetközi szintű sportélet, s őrizze ekként méltóképpen névadója emlékét!

Magyar Vilmos a Pro Urbe díjat veszi át Borkai Zsolttól, Győr polgármesterétől, 2010-ben

Sportoló fiatalok, serdülő sportolók táplálkozása

Bevezetőként jegyezzük meg, hogy a sporttáplálkozás egyes kérdéseit elemző, 2002-ben indított rovatunkban az eddigiek során immár 32 önálló közlemény jelent meg, amelyek pontos címszerinti felsorolását év végi, idei negyedik számunkban tesszük majd közzé.

Korszerű sporttáplálkozás

Szabó S. András rovata

A cikksorozat jelen része rendkívül szorosan kapcsolódik az előző részben tárgyalt témakörhöz, a gyermekkorú sportolók táplálkozásával foglalkozó részhez, azaz folytatja a fiatal korú sportolók táplálkozási kérdéseinek elemzését, de a gyermekkor helyett immár a fiatal korra, a serdülőkorra fókuszál. S itt is szeretném kihangsúlyozni, hogy a szervezet egészséges fejlődésének záloga a megfelelő (adekvát) táplálkozás, s ez fokozottan igaz a sportoló fiatalra. Arra a fiatalra, akitől azt várják, hogy testi és szellemi fejlődésével, a nemére jellemző másodlagos nemi jellegek kialakulásával, a hormonális rendszer működésének megkezdésével párhuzamosan a sporteredményei is javuljanak. Ebben pedig az élettani igényeket lehetőleg maradéktalanul kielégítő táplálkozásnak, az izomzat fejlődését biztosító fehérjedús tápanyagbevitelnek meghatározó szerepe van! S azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a gyermek- és serdülő kori táplálkozás kiegyensúlyozottsága vagy esetleg tartós hiányossága, hibája minden bizonnyal jelentős hatással lesz nem csupán a sportoló későbbi fejlődésére, teljesítőképességére, edzésmunkájára, eredményességére, de felnőttkori egészségi állapotára s életminőségére is. E kérdéskör fontosságát tehát - úgy vélem - nem kell tovább bizonygatni.

Ésszerű táplálkozás a serdülő sportolók esetében

A serdülőkorú sportoló táplálkozása mindenek előtt egy serdülőkorú egyén táplálkozását jelenti, aki esetében azonban némi kiegészítés, módosítás is szükséges a valóban adekvát táplálkozás biztosítása céljából. Hiszen a választott sportág jellegétől s az edzésmunka intenzitásától, hosszúságától függően elég jelentős lehet az eltérés a nem sportoló fiatal szervezetének igényeihez képest. Ez a különbség többnyire energia-bevitelben 10-20%, fehérje-bevitelben 10-30%, vitamin és ásványi anyag bevitelben akár 50-100% is lehet.

Azok az elvek egyébként, amelyek ismertetésre kerültek a gyermekkorú sportolók táplálkozásával foglalkozó részben, lényegében igazak a serdülőkre vonatkozóan is, bár némi kiegészítést, pontosítást, módosítást talán igényelnek.

A racionális táplálkozás megköveteli ezen életkorban a magas biológiai értékű fehérjékben, ásványi anyagokban, vitaminokban, diétás rostokban gazdag élelmiszerek fogyasztását. Ez az az életkor, amikor lényegében megtörténik a felnőtt korra jellemző csontállomány kiépítése, s a fizikai terhelés azért is fontos és előnyös, mert a Ca-beépülés szorosan összefügg a sportot preferáló életvitellel. Ehhez persze elengedhetetlen, hogy a napi táplálék Ca-tartalma bőségesen fedezze az élettani szükségletet, s ezt legjobban a tej és tejtermékek biztosítják.

Mellőzni célszerű ugyanakkor a nagyon magas zsírtartalmú élelmiszerek – pl. szalonna, tepertő, császárhús, csokoládé – rendszeres bevitelét. Persze itt is érvényes az az általános elv, hogy nincsenek negatív és nincsenek pozitív élelmiszerek, csupán mennyiségek, dózisok vannak. Kis mennyiségben s ritkán fogyasztva semmi sem káros, s nagy mennyiségben és gyakran minden káros lehet. Azaz néha nyilvánvalóan megengedett pl. a sütemény, a fagylalt, a torta fogyasztása, de az mindenképpen kerülendő, hogy egy-egy főétkezés helyett csak édesség kerüljön az asztalra. Kifejezetten helyes, s a későbbi életkorra is kedvező hatást gyakorló álláspont, ha a fiatalt a kevés sóval (helyette számos fűszernövény) s kevés zsiradékkal készült ételek ízéhez szoktatjuk. Persze nem lehet cél – zsírban oldódó vitaminok, esszenciális zsírsavak! – a zsiradékok bevitelének extrém csökkentése, csupán a józan mérséklés, a túlzott zsír- és olajfogyasztás elkerülése.

Fehérjebevitel

Ezt a témakört azért célszerű külön is kiemelni, mert az intenzív izomfejlődés időszakában igen magas a szervezet egyes esszenciális (esetenként ún. limitáló) aminosav szükséglete, jelentősen több mint a kisgyermek vagy a felnőtt esetében testtömeg kg-ra számítva. Jól ismert tény, hogy a szervezetnek lényegében nem fehérjékre, hanem aminosavakra van szüksége, amelyeket a szervezet az ételekben lévő fehérjék lebontásával állít elő. S a serdülő szervezet fajlagos lizinigénye akár 3-szorosa is lehet a felnőtt szervezetének. A magas lizinigény fedezése magas biológiai értékű fehérjeforrások (pl. húskészítmények, hal) rendszeres bevitele nélkül szinte elképzelhetetlen, ha konvencionális táplálkozást tételezünk fel. Vegetáriánus táplálkozást folytató fiatal sportolóknál tehát igencsak valószínű a hiány esszenciális aminosavakra, de más tápkomponensekre (pl. kreatin, vas) vonatkozóan, ezért ebben az életkorban ez a táplálkozási forma mindenképpen kerülendő. Vagy pedig – e korban már a sportolóknál egyre fokozottabban jelentkezik a táplálék-kiegészítők, magas szintű teljesítményt biztosító adjuváns szerek alkalmazásának igénye – a táplálkozás során kihangsúlyozott figyelemmel kell lenni a komplettálásra (eltérő aminosav-spektrumú növényi élelmiszerek együttes fogyasztása) s a kiegészítő fehérje-bevitelre. Ez történhet fehérje-koncentrátumok, protein-izolátumok s szabad aminosavak bevitele révén.

Testtömeg alakulás, súlycsoportváltás

Nem ritka eset, hogy a serdülő sportoló esetében egy év alatt akár 8-10 kg-os testtömeg-növekedés is regisztrálható, ami természetesen csak akkor fogadható el, ha a fiatal sportoló testtömegének természetes módon történő növeléséről van szó. (Azaz pl. nem szteroidok szedésével biztosított testtömeg, illetve izomtömeg növekedés!) Persze az is szempont, hogy a testtömeg-növekedés a korábbi testösszetétel megtartása vagy inkább javulása mellett következzen be, hiszen ellenkező esetben csupán hízásról, felesleges zsírszövet-növekedésről beszélhetünk.

Különösen fontos ez a kérdés a kategóriákhoz kötött sportágak esetében. Általános elv, hogy a serdülő sportoló ne fogyasszon a versenyek előtt a kívánt (korábbi) súlycsoportban való indulás érdekében, azaz a természetes testtömeg-gyarapodással párhuzamosan egyre magasabb súlycso-

portokban fog versenyezni. Persze itt is igazából nem a testtömeg, hanem az izomtömeg, a testösszetétel a fontos, a lényeg abban keresendő, hogy a táplálkozás olyan legyen, ami az adott sportágra optimálisnak tekinthető testösszetételt (elsősorban izom- és zsírarány) garantálja.

Étkezési problémák, alultáplálás, túlevés, egyéb gondok

A pubertáskor (s némileg a prepubertás korszak is) nem könnyű időszak, a testmagasság és a testtömeg esetenként rohamos mérvű növekedése mellett a hormonális rendszer és az idegrendszer erőteljes fejlődése is megfigyelhető, amihez többnyire fokozott érzékenység, gyakran labilitás, érzelmi kiegyensúlyozatlanság (eufória és depresszió) társul. Bár az egyéni eltérések meglehetősen nagyok, de a serdülőkorban már egyre fokozottabban kerülnek előtérbe a nemek közötti különbségek is, s ennek táplálkozási vonatkozásait (eltérő szükségleti értékek) nem szabad figyelmen kívül hagyni.

Az erőteljes növekedés és tömeggyarapodás időszakában - s rendszeres és komoly edzésmunka esetén - gyakran fordul elő, hogy a serdülő sportoló szinte folyton eszik, mégsem látszik az elhízás, a nem kívánatos testtömeg-gyarapodás. (Fejlődik viszont erőben, izomban.) Az ok az intenzív anabolizmus s a komoly fizikai terhelés plusz energiát és tápanyagbevitelt igénylő hatása. Persze a folyamatos evés, nassolás, édességek mértéktelen fogyasztása – gyakran a serdülőkori lelki problémák étkezésbe való fojtása – valóban elhízáshoz vezethet. De ez az eset sokkal kisebb arányban fordul elő a rendszeresen sportolóknál, mint a szomatikus nevelést, a test edzését elhanyagoló fiataloknál, ami egyértelműsíti a sportolás kedvező hatását nem csupán a test fejlődésére, de a pszichés gondok jelentkezését illetően is.

Előfordul persze a másik véglet is, amikor a rendszertelen evés, az étkezések elhagyása, esetenként kifejezetten koplalás jelentkezik a pubertáskorúaknál. A táplálkozási rendellenességek – drasztikus fogyókúra, bulímia, anorexia, általában alultáplálás (malnutrition) – jóval gyakoribbak a lányok esetében, mint a fiúknál. A szülőknek lehetőleg már a kezdetekben oda kell figyelni az esetleges táplálkozási hibákra, s ha lehet, akkor tapintatosan, de határozottan meg kell oldani az ilyen jellegű, remélhetőleg csak átmeneti periódusokat, nehogy a rossz táplálkozási formák rögzüljenek. Az igényeknek megfelelő, változatos étrend, ízléses terítés és jó

hangulatú családi étkezések elősegítik a helyes szokások kialakulását s a felmerülő lelki problémák megoldását is. Ismét kihangsúlyoznám, hogy a helytelen, illetve káros táplálkozási szokások, az alultáplálás lényegesen kisebb arányban jelentkezik a rendszeresen sportoló fiataloknál, mint a legfeljebb kötelező iskolai testnevelési órákon sportoló, azokon ímmel-ámmal résztvevő serdülők esetében.

Fontos, hogy ebben a korban a kultúrált étkezést már meg kell követelni. Persze nem állandó fegyelmezéssel, hanem jó példát mutatva. A gyermek és a serdülő fiatal igen gyakran saját szülei viselkedését utánozza, gyakran nem is tudatosan. A rossz szokások – sietős, kapkodó étkezés, a rohanás miatt kimaradt étkezés – rögzülhetnek, s a dacból történő ellenkezés, a megszégyenülésből (is) adódó következetesen helytelen viselkedés a táplálkozásban is fellelhető. Jól ismert tény, hogy a növekedés, a hormonális fejlődés együtt jár az idegrendszer fokozott érzékenységével, ingerlékenység, lobbanékonyság, türelmetlenség jellemzi gyakran ezt a korcsoportot. Az érzelmi és ösztönélet fejlődésével együtt jelentkező idegrendszeri labilitás a fizikai tevékenység fokozásával viszont többnyire jól ellensúlyozható.

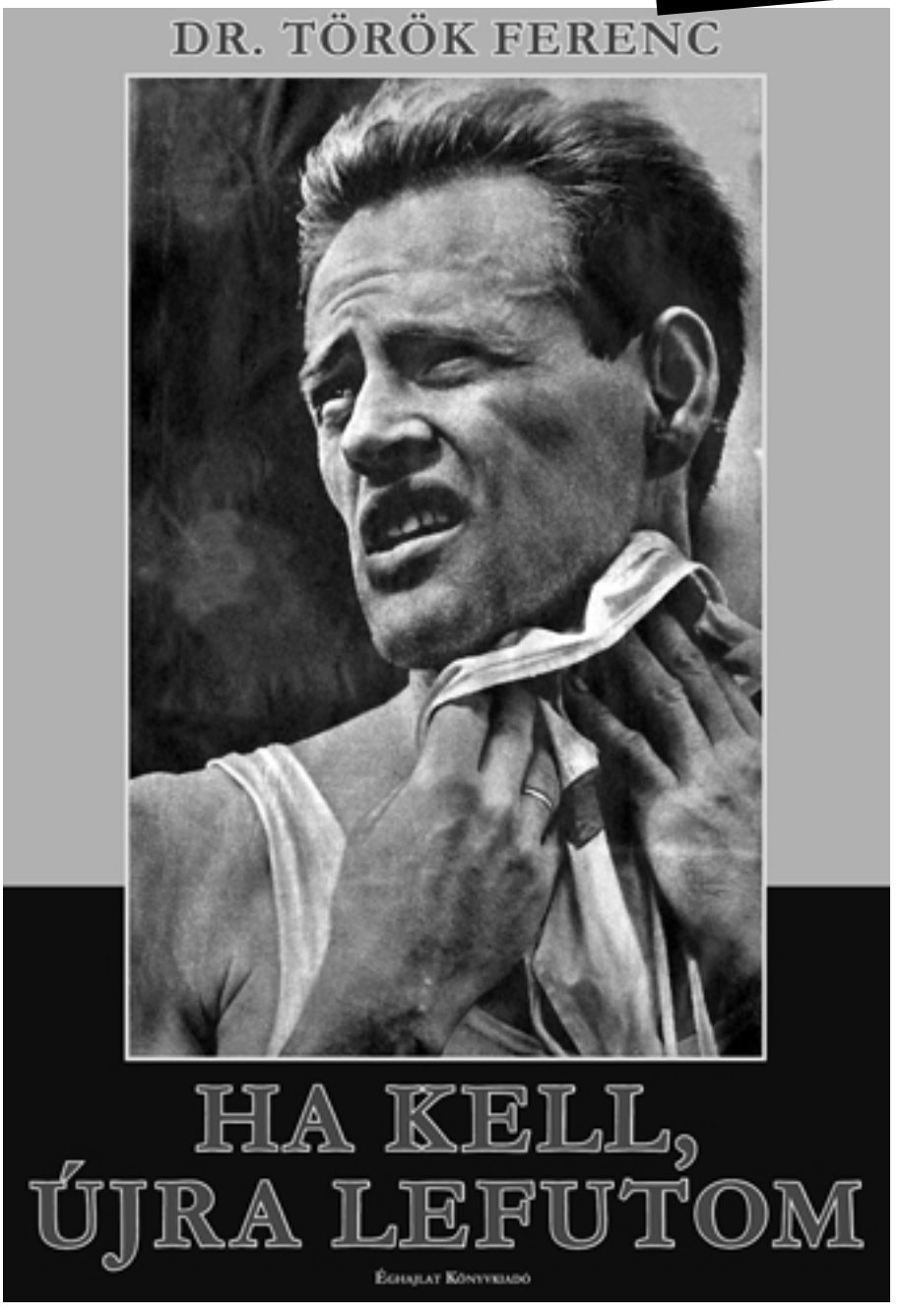
Túltáplálás vagy alultáplálás esetén az étrendet természetesen át kell alakítani. Ha nagyon magas a testsúly s ennek oka a túlzott zsírszövetarány, akkor sem fogyókúrázni kell, hanem ésszerűen és tartósan csökkenteni az energiabevitelt úgy, hogy a fehérje, a vitamin és az ásványi anyag hiánya ne jelentkezzen. Alultápláltság esetén ún. roboráló étrend szükséges, a fokozott beépítést (anabolizmust) biztosító tápanyagbevitelhez. Egyes sportágakban – női torna, ritmikus sportgimnasztika – az elvárás a kis testmagasság és kifejezetten vékony testalkat, aminek biztosítása nem nagyon egyeztethető össze az adekvát táplálkozás elvárásaival. Az is jól ismert tény, hogy a kislányból a nővé alakulás folyamata, ez a komoly hormonális változás nagyon alacsony zsírarány esetében eltolódik, késik, akár éveket is, s a szervezet biológiai fejlődése elmarad a normális táplálkozás esetében elvárható, a természetes fejlődést tükröző ütemtől. A cél soha nem szentesítheti az eszközt, egy 30-35 kg-os fiatal lány táplálkozása nem alapulhat napi rendszerességgel egy pohár tej s 2-3 alma elfogyasztásán!

Természetesen a nemek közötti különbségek nem általánosíthatók minden esetre, vannak korábban és később serdülő gyerekek, s így a tápanyagigényben is nagyok lehetnek az eltérések. Vannak erősen sportoló, gyorsan fejlődő, nagyevő lányok, s ugyanakkor lassabban növekvő, keveset mozgó, jóval kevesebb táplálékot fogyasztó fiúk is. De az biztos, hogy ebben az életkorban a sokféle állati eredetű élelmiszer, főzelékféle és gyümölcs bőséges fogyasztása feltétlenül szükséges. A serdülő gyakran hajlamos az egyoldalú étkezésre, a szülőnek itt be kell avatkozni. Éppen azért kell fokozott figyelemmel kísérni a serdülők étkezését, mert az arra hajlamosakban a rossz táplálkozási szokások rögzülhetnek, s ha ez hormonális és idegrendszeri eltérésekhez társul, akkor ez későbbi betegségek, megalapozója lehet. Az optimális fejlődés a táplálkozás optimálását is igényli!

A cikksorozat folytatódik, s terveim szerint még számos izgalmas, eddig nem tárgyalt, de a sporttáplálkozás gyakorlati kérdéseihez szervesen kapcsolódó témakör kerül tárgyalásra. A rovat következő része a sportoló nő táplálkozása a terhesség alatt tárgykört kívánja bemutatni.

Dr. Török Ferenc: Ha kell, újra lefutom

Könyvismertető



Dr. Török Ferenc a Tokióban 1964-ben rendezett olimpiai játékok egyéni öttusa számának győztese nem csak kivételes képességű sportember, nagyszerű öttusázó volt, de később a jogászok közösségében is hírt szerzett magának, sőt a rendszerváltást követően országgyűlési képviselőként szintén rendkívül aktív és eredményes munkát végzett a törvényhozásban. Egyebek között az ő javaslatára került be alkotmányunkba, hogy a sportolás alapvető joga minden állampolgárunknak. Hetvenhat évesen is fiatalos, teli energiákkal, dolgozik nap mint nap, persze sportol is, s mi sem jellemzőbb kiapadhatatlan energiáira, hogy elérkezettnek látta az időt – könyvírásra. Színes, változatos, érdekes és tanulságos olvasmány az Éghajlat Kiadó gondozásában a közelmúltban megjelent mű, a Ha kell, újra lefutom.

Az alábbiakban egyik kedves sportbarátjának és állandó tenisz partnerének, neves és népszerű írónknak, Vámos Miklósnak a sorait idézzük, aki a kötet borítójának fülszövegét írta.

• • •

1. Török Ferenc többszörös olimpiai bajnok versenyzőként és edzőként. A verhetetlen Balczó–Török–Móna trió vezéralakja. Köztudott, hogy az öttusa öt sportágból áll, úgy volna tehát igazságos, ha minden olimpiai és világbajnoki érmet öttel szoroznánk. Ennek fényében rendkívüli sportpályafutással büszkélkedhet e könyv szerzője és főhőse. Sikereihez nem csak fizikai képességei, hanem a csavaros észjárása is hozzásegítette. Minek folytán hamar ráragadt a beceneve: Róka.

2. Dr. Török Ferenc igen sikeres ügyvéd. Még sportoló korában szerzett jogi diplomát, s rövidebb átmeneti időszak után ügyvédi munkaközösségben dolgozott, majd saját irodát nyitott. Hírneve a szakmájában egyre nőtt, mert az elégedett ügyfelek úgy adták szájról szájra a nevét, ahogyan a népdalok terjednek.

3 Török Ferenc (dr.) parlamenti képviselőként és a Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány kuratóriumának elnökeként is kitett magáért. Több sport tárgyú jogszabály fűződik a nevéhez.

4. Török Feri mozgalmas családfői történetet mondhat magáénak. Egy testvér, két feleség, négy gyerek, számos unoka. Rokonsága tudja, őrá mindig számíthatnak.

5. Feri, a teniszpályák réme. Balkezesként a többieknél pontosabban látja a vonalakat és szögeket, a tenyerese halálos. Annál csupán a partnereire tett vicces megjegyzései gyilkosabbak. Nem is mindig tudnak nevetni.

6. A huszonöt (x3) éves T. F. soha, sehol nem adja föl, legyen bár tárgyalóteremben, sportpályán vagy műtőasztalon. Legalább ezt jó volna eltanulnunk tőle.

7. Hősünk az olimpiai aranyérmet érő futás után összeesett. Oxigénnel próbálták magához téríteni. Amint meghallotta, hogy győzött, felugrott, és azt kiáltotta: „Ha kell, újra lefutom!" Ez nemcsak a könyv címe, voltaképp a legfontosabb mondanivalója is.

Vámos Miklós

Új MET tagok

Tar Mihály	birkózás	Diósd
Janku Ferenc	birkózás	Veszprém
Túri Péter	birkózás	Veszprém
Rausch Gergő	kosárlabda	Pécs
Szalma Róbert	atlétika	Veresegyház

NFL

Párját ritkító tömör cím egy sokszínű, tartalmas sportkönyv számára.

Tény ugyanakkor, hogy az amerikai Nemzeti Futball Liga (National Football League) rövidítése sokak számára sokatmondó, s a különleges sportág hatása, jelentősége, népszerűsége rohamosan nő világszerte, beleértve hódítását hazánkban is, amely mindenek előtt a televízió színvonalas és rendszeres közvetítéseinek köszönhető.

A kötet sikerére jellemző - a két szerző Faragó Richard és Gallai László - hogy nem sokkal 2010 karácsonya előtt került ki a nyomdából, s 2011. január végén már hiánycikk lett, egyszerűen nem lehetett hozzájutni, sürgető szükség mutatkozott további kiadásokra.

Ki is hihette volna ezt csak néhány röpke évvel ezelőtt? Bizony, furcsa visszagondolni 2003-ra – idézték a múltat a szerzők – amikor semmi jele nem volt annak, hogy ez a rendkívül látványos, ám Magyarországon gyökértelen sportág néhány elvakult rajongón kívül bárkit is érdekelne. A parabolaantennával rendelkező kiváltságosok nézhették ugyan a csúcsliga, az NFL mérkőzéseit, de a táboruk valószínűleg belefért volna egy átlagos magyar étterem konyhájába.

Hallomásból tudtuk, hogy a döntő óriási esemény odaát, ismertük is egy-két régi sztár nevét – közöttük, természetesen, magyarok is szép számmal akadtak – de mindez nagyjából annyit ért, mintha egy New York-i vagy Los Angeles-i fiatalt a Fradi-Újpest foci rangadó jelentőségéről próbáltunk volna meggyőzni.

Aztán megtörtént a csoda: 2004. február elsején a Sport 1 televíziós csatorna, élőben közvetítette a XXXVIII. Super Bowlt. Jó néhány sportkedvelő, csak úgy, kíváncsiságból, elkezdte nézni – és nem tudta abbahagyni. Kétségtelenül szerencse is kellett ehhez, mert minden idők egyik leglátványosabb, legizgalmasabb döntőjével rajtolhatott az élő közvetítések sora. A New England Patriots úgy nyert 32-29-re a Carolina Panthers ellen, hogy egy Adam Vinatieri nevű fiatalember – akkor senki, ma már minden rajongó ismeri – írd és mondd négy másodperccel a mérkőzés vége előtt szerezte a győztes, három pontot érő mezőnygólt.

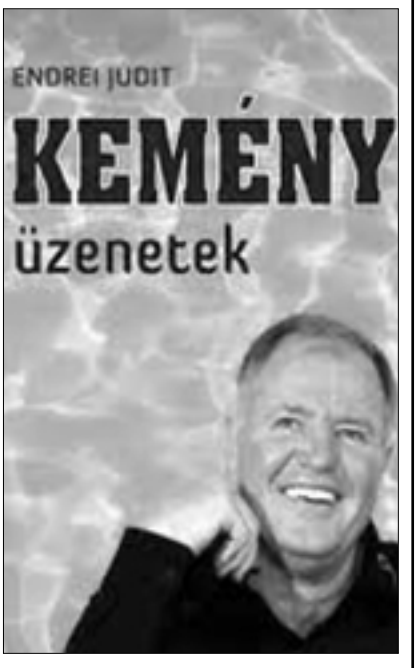
Ami ezek után történt nálunk, az felér egy sportforradalommal. Néhány lelkes fiatalember úgy gondolta, csapatot alapít, nem is sejtve talán, milyen láncreakciót indít el ezzel hazánkban… Megalakult a magyar szövetség, kiírták a bajnokságot, internetes portálok formálódtak, a meccsek televíziós nézettsége pedig ugrásszerűen nőtt és nő. A Sport TV NFL-közvetítései rendkívüli érdeklődést keltenek, egyre-másra érkeznek a szerkesztőségbe a kérdések a képernyők előtt ülőktől a szabályokról, taktikai érdekességekről, a sztárokról…

Így érkezett el az idő, hogy ráadásul az NFL megalapításának 90-ik évfordulója alkalmára szülessen egy összefoglaló, gazdagon illusztrált kötet, amely rengeteg információval szolgál, s ha teljességre nem is törekedhet, de – mint a vásárlási láz is jelezte – sikerrel igyekszik enyhíteni az olvasói-szurkolói éhséget az NFL varázslatos világának minden részlete iránt.

G.R.

Könyvismertető

Könyvismertető



Dr. Kemény Dénes világszerte elismert sportszakember, több mint egy évtizede óriási eredményeket ér el csapatával. Ez a nem mindennapi teljesítmény egyedülálló személyiségének és munkamódszerének köszönhető.

E könyvben megosztja velünk titkait, korszerű gondolkodásmódját, eredményes módszereit. „Üzenetei" a sport világán kívül is követésre érdemesek, példaként szolgálnak cégek, vállalkozások vezetői és munkatársai számára, de bárkinek, aki szeretne sikeresebb, céltudatosabb, elégedett emberré válni.

„A vezetés a szívvel kezdődik, nem pedig a fejjel."

„Az egyéni érvényesülés a csapat érdekét soha nem előzheti meg!"

„Vezetőként az a legfőbb dolgom, hogy a csapatban mindenkit jobbá tegyek."

„A nagy eredmények eléréséhez szenvedély kell."

– Megtiszteltetés volt Kemény Dénessel „egy csapatban játszani" e könyv elkészítése során – mondta a szerző. – Élvezetes és tanulságos volt az „az utazás", amit az ő világában tehettem, megismerve emberi és szakmai hitvallását, vezetői sikereinek titkait. – Remélem, hogy találkozásainknak, beszélgetéseinknek e kötetbe foglalt összegzése érdekes és hasznos olvasmány, időtöltés lesz majd minden olvasóm számára."

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. Mindenre 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 megközelítését, 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)

Pannon Enciklopédia – A magyar sport

Könyvismertető

Szinte hihetetlen, de hosszú évtizedek óta nem jelent meg a magyar sportról átfogó, teljességre törekvő enciklopédia, s a néhány hete beszerezhető, az URBIS Könyvkiadó jóvoltából megjelenő kötet összes értékén felül valóban hiánypótló műnek számít. Hazánkban – bár gyakran emlegetjük, hogy sportnemzet vagyunk – ritkán jelennek meg átfogó jellegű sportszakkönyvek, annak ellenére, hogy a fejlődés mind erőteljesebb, rengeteg a változás, új sportágak jelennek meg, s erős az igény a mögöttünk hagyott korszakok érdekességei iránt is.

A Pannon enciklopédia sorozat sporttal foglalkozó impozáns kötete megkísérli elénk varázsolni a testnevelés, a sport, a történelem, a tudomány és az eredményesség szerteágazó, de mégis sorosan összefonódó szálait. Az így egybesodort kötelék erős és tartós lehet. A könyv eligazít a mai sport értékkörébe, a múltból a jelenbe röpít, szabályokat, szakmai érdekességeket mutat be, betekint a szövetségek munkájába, a legjobbak életébe és eredményeibe. Mindenképpen hasznos olvasmány, olyan összefoglaló mű, mely nélkülözhetetlen – nemcsak – a sport világában.

Számos szerző, szakíró, sportember, újságíró munkatárs gondoskodik az ismeretek mind szélesebb terítésében, ezért talán egyenetlen, vagy hullámzó a teljesítményük. Ezt a sokszor összevethető sokszínűséget nem a szakmai munka minősége, inkább a terjedelmi korlátok szabályozták. Valóban, számos sportág többkötetes, önálló irodalommal, ismeretterjesztő és szórakoztató dolgozatokkal, képes albumokkal rendelkezik, részletes életrajzi adatokkal és eredmény füzérekkel, amelyekről most sok esetben, sajnos, elkerülhetetlenül le kellett mondaniuk a szerkesztőknek.

A Pannon enciklopédiasport kötete egy sorozat része, amely igazodik a kiadó értékes hagyományaihoz. Megjelenését nemcsak a gyűjtők népes tábora várja, hanem a sportszerető olvasók gárdája is, akik – reményeink szerint – örömmel és kíváncsian forgathatják majd a könyvet akár évtizedek után is, mert számos hasznos ismerettel, sőt, több felfedezhető újdonsággal is gazdagíthatja meglévő tudásukat.

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.

„AZ EDZÉSTUDOMÁNY AZ OLIMPIAI FELKÉSZÜLÉS, AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS ÉS A SZABADIDŐSPORT SZOLGÁLATÁBAN"

Jelentkezési felhívás és meghívó

A Magyar Edzők Társasága

V. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA

Pécsi Tudományegyetem
Pécs, 2011. október 27-28.

A kongresszus főrendezője:
Magyar Edzők Társasága
Kapcsolattartó: Köpf Károly főtitkár
E-mail: kopf43@freemail.hu

Társrendező és házigazda:
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Testnevelés és Sporttudományi Intézet

Program:

2011. október 27.

9.00	Regisztráció
11.00	Megnyitó
11.30	Plenáris ülés
14.00	Ebéd
15.00	Szekció ülések
19.00	Polgármesteri fogadás

2011. október 28.

8.00	Regisztráció
9.00	Plenáris ülés
12.00	Zárszó

Regisztrációs díjak:

MET és MSTT tagok, a szekcióülések előadói és a nappali hallgatók részére: 5.000.- Ft
Nem MET és MSTT tagok részére: 10.000.- Ft
A regisztráció nélküli részvétel az előadásokon mindenki számára díjmentes!

A kongresszus főtámogatói:
Nemzeti Erőforrás Minisztérium
Sportért Felelős Államtitkárság
Magyar Olimpiai Bizottság

V. Országos Edzői Kongresszus

PÉCS, 2011. OKTÓBER 27-28.

Szekció ülések előadás kivonatai

UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS, TEHETSÉGGONDOZÁS SZEKCIÓ

AZ EDZŐKÉPZÉS ÉS EDZŐTOVÁBBKÉPZÉS KIHÍVÁSAI HAZÁNKBAN: FÓKUSZBAN AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS

Bognár József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: bognar@tf.hu

Folyamatos törvényi változásokat nehéz követni, mi több annak megfelelni az edzőképzés területén. Különösen nehéz helyzetben vannak azok a nevelőedzők és utánpótlás-neveléssel foglalkozó edzők, akik pályájuk elején igyekeznek szakmailag, pedagógiailag, etikailag és egyéb tekintetben is megfelelni a különböző területekről érkező elvárásoknak és kívánalmaknak. Pályájuk elején a kezdő edzők túlnyomó többsége fiatalokkal foglalkozik úgy, hogy ismerete, képességei, és kompetenciája nem minden esetben felel meg a fiatalok korosztályának. Sajnálatosan az edzőképzés jelenlegi helyzete, kiválasztási mechanizmusa és életpálya modellje nem váltja be a hozzá fűzött reményeket és a fiatalok jelentős része nem kap korának, képességeinek és igényeinek megfelelő képzést a sportági pályafutásuk elején. Előadásomban a képzési rendszer kritikáján keresztül fogalmazok meg konkrét javaslatokat és irányelveket a képzés, továbbképzés, így az utánpótlás-nevelés fejlesztése érdekében.

TEHETSÉGGONDOZÁS A LABDARÚGÁSBAN: FEJLESZTÉSEK AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS KÖZPONTI RENDSZERÉBEN

Csáki István, Géczi Gábor, Bognár József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: csaki@tf.hu

A honi labdarúgás felemelkedése érdekében nagy hangsúlyt kell fektetni az utánpótlás fejlesztésére mind anyagi, mind szakmai szempontból. 2010-ben az MLSZ által megalkotott, 10 évre szóló labdarúgó stratégia is kiemelt cél és feladatként kezeli az utánpótlás korú labdarúgók képzését és fejlesztését. Az MLSZ sportigazgatósága külön utánpótlás fejlesztési programot készít a kérdés fontosságának nyomatékosítása érdekében. Mélyinterjút alkalmaztunk fejlesztési program készítői megkérdezéséhez. A megalkotott utánpótlás fejlesztési program a 2002-es évek elején beindított Bozsik Program átdolgozott változata. Két fő célt fogalmaztak meg a program készítői: az egyik cél a tömegesítés, a másik fő irány pedig a tehetséggondozás, vagyis, hogy a tömegből kiválasztódjék egy olyan réteg, akikben jelen van a tehetség. Ezen céloknak köszönhetően, pedig olyan bázisuk legyen a profi csapatoknak, nemzeti válogatottaknak, ami egy minőségi előrelépést jelent. Évtizedes szakmai dilemma, hogy a tehetségek kiválasztását milyen mérési eszközökkel, értékelési rendszerrel vigyék végbe. A program komoly feladatokat szán az óvodáknak és iskoláknak egyaránt. Fontos tényezőként említik, hogy az intézmények lehetőséget adjanak a gyerekek számára a folyamatos sportolásra, játékra. A labdarúgó akadémiák szerepvállalása természetesen elengedhetetlen a sportág fejlődése szempontjából. Így az akadémiai rendszer fő célja a minőségi játékosok képzése, jelen utánpótlás fejlesztési program feladata pedig a tömegbázis megteremtése és a tehetségek felkutatása és kiválasztása.

AZ EDZŐ ETIKAI SZEREPE AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS SZOLGÁLATÁBAN

Cserháti László Gábor
Magyar Edzők Társasága Etikai Bizottság, Budapest
Magyar Olimpiai Bizottság Fair Play Bizottság, Budapest
E-mail: cssccserhati@t-online.hu

Az előadás az edzői, testnevelői hivatás fontosságából kiindulva etikai szempontból tekinti át

– az edző személyiségjegyeit;
– az edzés folyamatát;
– az edzőnek sportolójához, a sportoló szüleihez, a pályatársakhoz való viszonyát.

A szerző mintegy 200 év szakirodalmát vázlatosan sűrítve tartalmazó előadásában Platón, Seneca elveiből kiindulva, a Nemzeti Múzeumot alapító gr. Széchényi Ferenc örökérvényű gondolataira, korunk ismert sportszemélyiségei, és saját 26 éves edzői tapasztalataira támaszkodva jut el e szép és különleges nevelői hivatásnak, az edzői feladat etikai követelményeihez és szépségeihez, amelyek a sporttársadalom erkölcsi alapjait tarthatják szilárdan, de kiterjesztve általában a nevelői tevékenységre a nemzet erkölcsi követelményeinek támaszai lehetnek.

Az előadás kitér az edzői munka támogatásaként, neves, sport- és edzői múltjukkal példamutató sportolók részvételével létrehozott Etikai Bizottság szerepének ismertetésére is.

MAGYAR SZAKMAI ÉS DIPLOMÁCIAI SIKEREK A KETTŐS KARRIER TERÜLETÉN: MÚLT, JELEN, JÖVŐ

Farkas Judit, Kozsla Tibor, Sós Csaba
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: farkasj@tf.hu

A magyar sport egésze, és különösen edzőink mindig nagy figyelmet fordítottak arra, hogy a sportoló gyerekek és fiatalok a tanulásban is megálljják a helyüket. A rendszerváltás után, de főleg ezekre az évekre már igazán fajsúlyos kérdéssé vált az, hogy az élsportoló össze tudja-e egyeztetni a kötelező, majd szakmaszerző tanulmányait és az edzést/versenyeket. Összehasonlító tanulmányok segítségével értékelhetők a magyar gyakorlat erényei és egyidejűleg annak részlegessége. A kettős karrier kérdése 2007 óta önálló témaként szerepel az Európai Unió sporttal kapcsolatos hivatalos dokumentumaiban. A sportolói életpálya két pontján kiemelt figyelmet fordítanak a kettős karrier programot ápoló nemzetekre. Az első transzfer a kötelező tanulmányok befejeztével tör-

ténik: a sportoló egy szakmai képesítés megszerzése érdekében a szakképzésben vagy felsőoktatási intézményben folytatja tanulmányait. Az élsport és tanulás összeegyeztetésében jogi és szakmai megoldások is segítenek, pl. rugalmasabb hallgatói jelenlét és vizsgaidőszakok biztosítása, ösztöndíjak. Több külföldi fórumon is elismerést kapott a magyar modell, melyben a sportoló fiatalokat a Magyar Olimpiai Bizottság 2002-ben indult Olimpikon Életút programja segíti. A második transzfer az álláskeresésben támogatja a sportolót, mert a munkaerő piacra lépés, ellentétben a médiából ismert sztársportolók sikereivel, hazai és külföldi felmérések szerint inkább kudarcos, mint sikeres. Ebben is találunk jó hazai gyakorlatot a Nemzeti Sportszövetségnél és pár sportszövetségnél, de átfogó szemlélet és megoldás még nincs.

A kettős karrier programok nemzeti és helyi szintű biztosítása nem csak a sportolók későbbi magánélete, a második karrierjük szempontjából fontos. Gyakorlatilag felbecsülhetetlen, hány tehetséges sportoló hagy fel idő előtt sportolói pályafutásával, mert az edzéseket és versenynaptárját nem tudja összeegyeztetni a (rugalmatlan) tanulmányi kötelezettségeivel vagy a munkahelyi elvárásokkal. Megélhetést csak a sport, a sporteredmények lényegében egy sportágban sem tudnak biztosítani, ezért a sportoló életpálya egészének segítése is egy égetően sürgős kérdés mind az egyén, mind a sportirányítás számára. Annyi befektetett munka, annyi év és anyagi áldozat után a felnőtt versenyző ne kényszerüljön feladni álmait, de ugyanilyen fontos, hogy a magyar sport se veszítse értékeit, lehetőségeit, potenciális éremszerzőit. Magyar siker ezen a szakpolitikai téren is van. A közeljövőben az Európai Unió kidolgozza a kettős karriere vonatkozó ajánlását, mely utat mutat a sport kormányzati és nem kormányzati vezetőinek és általuk minden szereplőjének a gyakorlati megoldásokra vonatkozóan. A munkában több magyar vett és vesz részt. Az alulról szerveződés jegyében pedig az európai szakmai szövetség, az egyetemeket, sportszervezeteket tömörítő EAS elnökének az idén magyar szakembert választottak. A legfontosabb sikert azonban abban reméljük, hogy nem marad támogatás nélkül egyetlen fiatal vagy már a sportolói pályája végén járó magyar honfitársunk sem, aki évtizedek alatt a munkaerő-piaci versengés szempontjából hátrányos helyzetbe került azokkal szemben, akik nem edzéssel/versenyzéssel töltöttek el napi 3-6 órát. A kettős karrier tehát társadalmi igazságosság, az élsportban gondolkodó gyermekek, szüleik, fiatalok és aktív versenyző magyarok esélyegyenlőségi kérdése is egyben.

AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS SPORTAKADÉMIA RENDSZERŰ KÉPZÉSÉVEL ÖSSZEFÜGGŐ FELADATAINK

Farkas Tibor
Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest
E-mail: farkas.tibor@mob.hu

A malajziai versenyzők eredményesebb szereplését elősegítendő sportakadémia kezdte meg működését Kuala Lumpurban adta hírül az Magyar Távirati Iroda. A sikertelen athéni olimpia után az előrelépés igénye további lépésekre ösztönözte a döntéshozókat. "Nagyon fontos, hogy érmeket szerezzünk a nemzetközi porondon" - szögezte le megnyitóbeszédében Azalina Othman ifjúsági és sportminiszter. Az intézményben, amely amerikai segítséggel jött létre, a gyeplabda, a tollaslabda, az atlétika, az úszás, a torna, a labdarúgás, a bowling és a squash magas szintű oktatására tesznek kísérletet. Az érmekben mérhető sikeres nemzetközi szereplésre Magyarországon is nagy az igény és elvárás. Ennek köszönhetően is egyre-másra szerveződnek ma Magyarországon és lépnek színre a különböző sportágak saját utánpótlásukat képző különböző sportakadémiák.

A sportkormányzat az országos sportági szakszövetségek sportakadémiai képzés rendszerének kialakításával, továbbá az MLSZ utánpótlás-neveléssel összefüggő feladatainak támogatása érdekében a sportolói életpálya bevezetése és fenntartása, a magyar sporttehetségek kiválasztásának és folyamatos nyomon követési rendszerének kiépítése érdekében támogatja az egyes sportágak és a labdarúgás sportág utánpótlás-nevelési központjainak akadémiai rendszerű fejlesztését. Ennek keretében biztosítja az emelt szintű szakmai képzést és a felkészüléshez szükséges sport-egészségügyi, sporttudományi hátteret, továbbá intézményesített kapcsolatot, átjárhatóságot a közoktatás intézményrendszerével a fokozott sporttevékenységgel együtt járó terhelés, időbeosztás rugalmas kialakítása céljából.

Az „új" utánpótlás-nevelési formáció számos tisztázandó kérdést vet fel. Megoldatlan kérdés és probléma: nagymértékben tisztázatlan, hogy hogyan működhetnek, kik lehetnek a fenntartóik, kik finanszírozzák, mik a szakmai elvárások és a teljesítendő követelmények stb.

Hol helyezkedik el és mi a szerepe a sportakadémiai képzésnek az utánpótlás-nevelésünk mai rendszerében.

A sporttörvényben jelenleg deklarált utánpótlás-nevelési formációk önmagában nem kellően körülírtak, hiszen számtalan utánpótlás-nevelési formáció működik már évek óta, amelyek jogi alapon inlegitimnek mondhatók. A gyakorlatban kialakult és működő formációk egy része sem jogi, sem tartalmi, sem financiális szempontból nem tisztázottak, lásd sportakadémia.

Az előadás a sikeres sportakadémiai képzés kialakításához elvégzendő szükséges feladatokat veszi számba.

A TESTÖSSZETÉTEL ÉS TERHELÉSES VIZSGÁLATOK JELENTŐSÉGE GYAKORLÓ EDZŐK SZÁMÁRA

Fügedi Balázs
Nyugat-magyarországi Egyetem Sávária Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: fugedi@mnsk.nyme.hu

A magyar sportban ma sajnos nem jelenik meg egységes, a sportolók élettani paramétereit rendszeresen rögzítő vizsgálati, kiválasztási és pályakövetési protokoll. Így ez nem tudja segíteni az edzők munkáját sem az utánpótlás, sem a felnőtt sportolók eredményes felkészítésében. Mindenképpen fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy a tehetség-meghatározásnak és eredményes felkészítésnek gyakorlatorientáltnak kell lennie. Ugyanakkor elvégzett kutatásaink alapján azt mondhatjuk, hogy csak összetett szempontrendszer – háló – alapján lehet meghatározni a sportági tehetséget, biztosítani az eredményességet. Ennek, pedig fontos része kell, hogy legyen a testösszetétel elemzés és a terheléses vizsgálatok. Egy sportolóról a sportágválasztás időszakában még nem lehet teljes bizonyossággal megállapítani, hogy valóban alkalmas-e. Esetleg megjósolni. Sok esetben a korai kiválasztás ezt még hangsúlyosabbá teszi. Azonban egy egységes, de összetett szempontrendszernek való megfelelés nagyban hozzájárulhat a sikerhez. Azt is fontos leszögeznünk, hogy nem lehet egyszeri felméréssel megoldani a kiválasztás – beválás – eredményesség problémáját. Ez lefordítva annyit jelent, hogy hiába van „labdazsenink", ha nincs meg a megfelelően előkészített (és rendszeresen ellenőrzött) keringési, légzési rendszere, akkor a „nagy játékos lehetek reményből" marad az „ügyes gyerek volt" kategória. Ha viszont van olyan edzőkolléga, aki ezeket a gondolatokat, úgy értelmezi, hogy akkor gyerünk, hajtsuk meg, futassuk meg a szegény gyereket, az ennek a gondolatsornak a másik oldali tragédiája. A kardiorespiratórikus, azaz keringési-légzési adatok vizsgálatából következtetni lehet a sportoló edzettségi állapotára, a felmérések lehetőséget adnak arra, hogy az edzők a vizsgálati eredmények tükrében alakítsák ki a személyre szabott edzésterveket, maximálisra növelve ezzel a sportoló teljesítményét, de elkerülve a túledzés teljesítménycsökkentő hatásait.

A rendszeres testösszetétel és terheléses vizsgálatok kapcsán olyan célokat kell megfogalmaznunk, melyek lehetővé teszik a sportágakra vonatkozó norma adatok, standardok felállítását, továbbá az alkati, testösszetételi jellegzetességek elemzésével a sportágak alapján történő kategorizálást, és az egyes sportágakra jellemzőnek tartható méret- és összetevőcsoportok elkülönítését.

HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓI FEJLESZTŐ PROGRAM

Géczi Gábor
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
Magyar Jégkorong Szövetség, Edzőbizottság, Budapest
E-mail: gabor@tf.hu

A hazai sportban jelentős, átfogó reform szükséges az élsportban ahhoz, hogy az eddigi sikersportágainkban fenntartsuk a színvonalat, a többi sportágban, pedig közelebb kerüljünk a világszínvonalhoz. A megújulás egyik záloga lehet a „Hosszú távú sportolói fejlesztő program" megismertetése és bevezetése a hazai sportágakban. Balyi István (2003) magyar sporttudós alkotta meg ezt az elméletet, amely sok szempontból kiváló szakmai sorvezető lehet a sportszervezetekben az utánpótlásban dolgozó edzők számára. Az elmélet gyakorlatorientált, magába integrálja az edzés, a versenyzés és a regeneráció programját a biológiai életkor változásainak figyelembe vételével. Versenyzőkre fókuszál, edzőknek és a szülőknek, bíróknak segítséget nyújt a teljes folyamat megértésében.

Állomásai:

1. **Aktív Start**
   - Sok mozgás, az igény kialakítása
2. **Örömteli Alapok** (FUNdamentals)
   - A fejlesztés alapja Agilitás, Balansz, C(K)oordináció (ABC)
3. **Edzeni tanulás** (Learn to Train)
   - Alapmozgások specifikusan, képességfejlesztés
4. **Edzeni az edződésért** (Train to Train)
   - A test megfelelő előkészítése, az „engine-motor" kialakítása
5. **Versenyezni tanulás** (Learn to Compete)
   - Optimalizálás és a képességek-készségek masteringje (begyakorlás) versenyzésre ráhangolás
6. **Versenyzésre edzés** (Train to Compete)
   - Optimalizálás és a képességek-készségek masteringje (begyakorlás)-versenyzés begyakorlása
7. **Győzelemre edzés** (Train to Win)
   - A képességek-készségek maximalizálása, a teljesítményre törekvés
8. **Sport az egész életre**

TEHETSÉGGONDOZÁS A JÉGKORONGBAN: FEJLESZTÉSEK AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS KÖZPONTI RENDSZERÉBEN

Géczi Gábor
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
Magyar Jégkorong Szövetség Edzőbizottság, Budapest
E-mail: gabor@tf.hu

A hazai jégkorongozásban jelentős változások zajlottak az elmúlt időben, átfogó reformra azonban az elkövetkező években kerül sor. A megújulás záloga az MJSZ által létrehozott új központi utánpótlás-nevelési struktúra, amely kiegészülve az államilag finanszírozott SPORT XXI és Héraklész Programokkal a nagyobb arányú fejlődés záloga lehet. Az évjáratonkénti korosztályos monitoring rendszer, illetve az évjáratonkénti „válogatott" csapatok működtetése régi vágya volt a sportágnak, amelyre mostantól nyílik lehetőség mind anyagi szempontból, mind pedig a játékosok létszáma és minősége alapján. Az új törvény, amely a látvány csapatsportokat segíti, sokat segít a központi rendszerek megújításában, hiszen finanszírozási oldalról nem lesz probléma a megvalósítás során. A szakmai vezetés által felállított új koncepcióban kanadai mentoredző veszi át az utánpótlásképzés gyakorlati részét a helyszíneken. Szintén ez a mentoredző tevékenykedik az U20 és U18 válogatottaknál, mint vezetőedző és a továbbképzéseken állandó szerepe lesz az edzői tudás gyarapításában is.

ÉLVONALBELI NŐI UTÁNPÓTLÁS KÉZILABDA CSAPATOK, MÉRKŐZÉSEN NYÚJTOTT TÁMADÓ TAKTIKÁJÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE

Görögh Dóra, Ökrös Csaba
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: goroghdora@yahoo.com

Mérkőzéselemző szoftver, támadó tevékenység, pozícióváltásos játék.

Bevezetés

A kézilabda játék „látványsportág státuszát" hazánkban annak köszönheti, hogy mind a női, mind a férfi szakág bajnoki mérkőzései egyaránt bővelkednek kreatív egyéni megmozdulásokban és hosszabb lefolyású csapatrész akciókban. Ez az attraktív támadójáték vajon utánpótlás csapatainkat is jellemzi? Ebben a vizsgálatunkban az ifjúsági győztes (Gy) és a vesztes (V) csapatok közötti különbséget kerestük, a támadás befejezések előkészítésének jellemzői alapján.

Hipotézisek

1. A győztes csapatok gyakrabban alkalmaznak pozícióváltásos játékot rendezett védelem ellen. 2. A vesztes csapatok több átadásból készítik elő a kapura lövést rendezett védelem ellen. 3. A győztes csapatok több támadást hajtanak végre, mint a vesztesek, illetve a támadásaik többségét átlövésekkel fejezik be. 4. A vesztesek több technikai hibát vétenek a mérkőzés során.

Anyag és módszer

A vizsgálatot 12 magyar élvonalbeli női ifjúsági kézilabda mérkőzés elemzésével végeztük (osztály: NBI, évad: 2010/2011, korosztály: 1991. január 1. után született leányok). A mérkőzéseket felvételről, utólagos mérkőzés megfigyelési eljárással vizsgáltuk. A mérkőzések elemzését a „SystemSport" elemzőprogrammal végeztük, a kapott eredményeket Mann-Withney U próbával dolgoztuk fel.

Eredmények

Kapott eredmények alapján bebizonyosodott, hogy függetlenül a végeredménytől, a csapatok közel azonos számban (Gy: 256 V: 232), de eltérő eredményességgel (Gy: 57% V: 53%) alkalmaztak pozícióváltásos játékot. A vesztes csapatok átlagosan kevesebb átadással készítették elő a befejezéseiket (1,98), mint a győztesek (2,28). A győztes csapatok 6-15 másodperc alatt fejezték be a támadásaik 40%-át (a vesztesek 16-25 másodperc alatt). A győztesek 752 támadást hajtottak végre (amelynek 62%-a fejeződött be góllal), míg a vesztesek 736-ot (46%-a gól). A győztesek góljainak 32%-a volt átlövés, míg a veszteseknek 36%-a. A győztes és vesztes csapatok közel azonos számba vétettek technikai hibát a mérkőzések folyamán (Gy: 228 V: 212).

Következtetések

Az utánpótlás korú női csapatok pozícióváltásos játékmódszere a győztesek hatékonyabb befejezéseivel fordult elő. Az akció sikeressége a résztvevők helyes döntési- és végrehajtási képességén múlt. A győztesek több átadással jutottak el a kapura lövéshez, hiszen a kombinatív játék megköveteli a játékosok azonos gondolatmenetét. Ennek hátterében labdabiztonságuk és gyors-koordinációs képességük áll. A győztesek több támadást tudtak vezetni, a különbség inkább a támadások kihasználásában jelentkezett (amelynek hátterében a hatékony védekezésük állt). A győztesek gyors ellentámadással vezetett akciókból szerzett góloknak köszönhették sikerüket. A gyors játékra törekvés óhatatlanul a technikai hibák növekedését vonta maga után, így a győztes és vesztes csapatok között nem találtunk szignifikáns különbséget a labda elvesztések számát illetően.

HIT ÉS HITETLENSÉG A SPORTBAN SZAKRÁLIS ÉS PROFÁN ELEMEK

Gyömbéri János
Magyar Kézilabda Szövetség Edzőbizottság, Budapest
E-mail: jgyorfi@nssz.hu, gyorfijanos@freemail.hu

Összefoglaló

A magyar edzői sportgyakorlat nagy hiányossága – a nemzetközi edzésmunkától eltérően – a tudatos mentális fejlesztés elmaradása. A mentális fejlesztési technikákon túl, a hittel kapcsolatos állásfoglalás, foglalkozás - mint a magánszféra legvédettebb centruma - sokszor fel sem merül. A hit kérdése évtizedek óta nem áll az edzői figyelem középpontjában, sőt a perifériáján sem. A területen felmerülő problémák sokszor váratlanul lepik meg az edzőket, átgondolt gondolatok, válaszok nem állnak rendelkezésükre, ugyanakkor sajtóközleményekben rendkívül gyakori a győzelem, vagy vereség fő okaként a győzelembe fektetett hitet, vagy hitetlenséget fő okként megnevezni. A szakrális struktúrák átfogó vizsgálata évtizedek óta nem történt meg, vagy rendkívül hiányos a magyar sportban. Egy reprezentatív kutatás megalapozásaként, a szakralitással kapcsolódó fogalomrendszerek sportban való értelmezése - a hit ókori, XXI. századi és sportban tapasztalt elemeinek, struktúráinak összehasonlítása - jelentős hiányterület.

Munkám alapvető célja: segítségnyújtás az edző kollégák számára az eredményesség növelése érdekében. Célom, hogy tisztázott szakrális alapfogalmak mentén, egy új típusú megközelítés lehetőségét fogalmazzam meg, aminek hatására az edző–sportolói személyes kapcsolatban egy új dimenzió nyílhat ki. Az ateizmus évtizedei után szükséges erről a területről ismét beszélni. A világ lakossági arányaival szinkronban, a sportolók többsége is vallásos, a hit kérdése számunkra nem egyszerűen görcsös győzelemkeresés. A terület tiszteletben tartása rendkívül fontos, de a kérdéskör elkerülése, elhallgatása immár - eredményességet is befolyásoló - komoly edzői, sőt emberi hiba.

SPORTOLÓ ÉLETÚT KÖVETŐ RENDSZER ALKALMAZÁSA AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSBEN

Keczeli Csaba
CTS Informatika Kft., Debrecen
E-mail: lukacs.timea@cts.hu

Az információ a mai világban felbecsülhetetlen értékkel bír mind az üzleti életben, mind pedig a sportnevelésben is. Cégünk a CTS Informatika Kft. ennek az információnak az áramlását segítette elő azzal, hogy megalkotta a Sportoló Életút Követő Rendszer nevű szoftverét. Ezzel a szoftverrel minden sportoló élete és karrierje nyomon követhető egészen a kezdetektől a profi karrier befejezéséig.

Szoftverünk a sportolókról nem csak az alapadatokat tárolja, hanem számos fontos és nélkülözhetetlen információt is, amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy egy sikeres sportolót neveljenek belőlük.

A rendszer tartalmaz többek között egy beépített antropometriai modult is, amelynek segítségével egy-egy sportoló minden fizikai értéke kiértékelhető és pontosan meg lehet határozni, hogy a fizikai felépítéséhez milyen sportág az ideális, valamint azt is, hogy milyen edzésterv a megfelelő számára.

Talán egy sportoló életében az egyik legfontosabb információ, az edzéseinek nyilvántartása, mikor milyen edzésen vett részt, illetve a versenyeken való elért eredményeinek nyilvántartása. Ezeket az információkat évekre visszamenőleg megőrzi a rendszer és akár a felnőtt karrier során is meg tudjuk nézni, hogy a kezdetekkor milyen eredményekkel szerepelt az adott sportoló egy versenyen.

Amennyiben a sportoló edzőt vagy szakosztályt vált a már a rendszerben lévő információk nem vesznek el, hanem automatikusan áttevődnek az új edzőhöz vagy szakosztályhoz. Így az információk folyamatos áramlását semmi sem akadályozza.

Ezeken kívül a rendszernek még számos funkciója van, többek között: edzéstervek készítése, versenyeztetési tervek készítése, jelenléti ívek vezetése, központi felmérők készítése, sportág specifikus felmérők készítése, eseménynaptár vezetése, beépített gazdasági modul, üzenetközpont.

Rendszerünk, többek között eme kiemelkedő funkció, lehetővé teszik a sikeres sportoló nevelést.

ÚJ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSSEL FOGLALKOZÓ EDZŐKÉPZÉS, TOVÁBBKÉPZÉS ÉS MODERN TECHNOLÓGIÁK A TF NEMZETKÖZI EDZŐKÉPZÉSÉBEN

Kozsla Tibor, Bognár József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: kozsla@tf.hu

A TF-en immáron 40 éve működik sikeresen a Nemzetközi Edzőképző Tanfolyam (NET), amely 1987 óta élvezi a Nemzetközi Olimpiai Bizottság, Olimpiai Szolidaritás (IOC-OS) szakmai és anyagi támogatását is. A NET tanfolyam 4 évtizedes történetében közel 1.600 külföldi hallgató szerzett diplomát a TF-en. A TF egyike azon hat nemzetközi edzőképző központnak a világon, amellyel az IOC-OS szorosan együttműködik, számít az évtizedes szakmai tapasztalatára. A 2011. évben a NET programban számos technikai újítás került bevezetésre, mint pl. korosztályt és képességszintet figyelembe vevő képzés és továbbképzés, a videókonferencia és tanári munka hallgatói értékelése a legmodernebb internet alapú szoftver alkalmazásával. A NET edzőképző program mellett a TF szakemberei három új programot fejlesztettek ki, igazodva a képzéseket igénybe vevő célcsoportok igényeihez. Ezek a következők: (1) ifjúsági korú élversenyzők felkészítésével foglalkozó edzők továbbképzése, amely program e-learning rendszerben a Máltai Olimpiai Bizottsággal együttműködésben, az IOC-OS támogatásával jött létre, (2) élversenyzők felkészítésével foglalkozó edzők továbbképzése a kajak-kenu sportágban, amely programot a Nemzetközi Kajak-kenu Szövetséggel, az IOC-OS támogatásával szervezete meg a TF vegyes formában (nappali és e-learning), valamint (3) elit indiai edzők továbbképzése, amely az Indiai Kormány Sport Főhatósággal megkötött hat éves szerződés keretében indult el 2011. júliusában. Az előadás kiemeli mindhárom új program karakterisztikus elemeit, és bemutatja a TF-en folyó nemzetközi edzőképző programokban használt modern technikákat és fejlesztéseket.

A SPORTISKOLAI RENDSZER AKCIÓKUTATÁS-SOROZATA CÍMŰ ELŐADÁSHOZ

Lehmann László
Nemzeti Sport Intézet, Budapest
E-mail: lehmann.laszlo@nupi.hu

Kérdésfelvetésként a következőket fogalmaztuk meg. Kiépíthető-e és kifejleszthető-e a sportiskolai rendszer önálló utánpótlás-nevelési programmá? Be lehet-e építeni a sportiskolai rendszert az egységes és átfogó hazai utánpótlás-nevelés rendszerébe? Az előző két pont megvalósításához alkalmazható-e a pedagógiai akciókutatás elmélete és módszertana?

Eredményként megállapítható, hogy sikerült kiépíteni (kifejleszteni) a sportiskolai rendszert, mint önálló utánpótlás-nevelési programot, és szervesen beépíteni a hazai utánpótlás-nevelés egységes és átfogó rendszerébe. Az akciókutatás-sorozat eredményeként kifejlesztésre került a sportiskolai kerettanterv, amit az oktatási tárcával sikerült akkreditáltatni. Elkészültek, illetve még mindig folyamatos fejlesztés alatt vannak a sportiskolai kerettantervhez kapcsolódó nyomtatott és digitális módszertani szakanyagok. Sikerült megvalósítani a közoktatási típusú sportiskolák jogi szabályozását, a közoktatást befolyásoló jogi és szakmai dokumentumokba történő (közoktatási törvény, Nemzeti Alaptanterv, kerettantervi rendelet stb.) beépülésük révén. Elértük a közoktatási típusú sportiskolák – létszámalapú sportcélú – állami támogatási rendszerének biztosítását. 2007 szeptemberétől a közoktatási típusú sportiskolák felmenő rendszerben történő beindítása elkezdődött. A közoktatási típusú sportiskolai rendszer folyamatosan bővül, jelenleg 55 támogatott és 14 nem támogatott közoktatási intézmény valósítja meg a programot az országban. A sportiskolai rendszer folyamatos működtetése biztosított (pénzügyi támogatási rendszer lebonyolítása, sportszakmai és pedagógiai szakmai szolgáltatások biztosítása stb.).

Következtetésként megállapítható, hogy a sportiskolai rendszer fejlesztésének módszereként választott akcióalapú kutatás beváltotta a hozzá fűzött reményeket. A közel tíz éves kutatási és szervezési tapasztalatok alapján elmondható, hogy további feladat a sportiskolai rendszer folyamatos vizsgálata, a rendszer elemeinek pontosítása, továbbá funkcióinak, céljainak, feladatainak és specifikációinak pontos, definitív meghatározása. Az elkövetkező időszak kiemelt feladata a nem-közoktatási típusú sportiskolai formációk állami támogatási rendszerének kidolgozása és biztosítása. Távlati cél a sportiskolai rendszer jogi és financiális szabályozásának – központilag történő – folyamatos biztosítása.

SPORTTEHETSÉG, FEJLESZTÉS – SPORTPSZICHOLÓGIAI MEGKÖZELÍTÉSBŐL

Lénárt Ágota
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: lenart@tf.hu

Az előadás számba veszi a kiemelkedő képességű sportolók fejlesztési irányait, a nemzetközi trendeknek megfelelően. Elemzi a differenciált, illetve differenciálatlan, valamint kombinált módszereket. Bemutatja az életkori különbségből adódó pszichés paraméterek jellemzőit. Rávilágít a környezeti hatások fontosságára. Részletezi a tehetségesek fejlesztésének pszichés követelményeit és az ezzel párhuzamosan megjelenő leggyakoribb problémákat. Kiemeli a bánásmód és a kommunikáció jelentőségét, megfelelő módszertani példákat mutat. A sportszakemberek megismerkedhetnek egy sportpszichológiai fejlesztő programcsomaggal. Példát mutatunk a program technikai kivitelezésére és gyakorlati alkalmazására.

A MAGYAR U18-AS FIÚ KOSÁRLABDA VÁLOGATOTT EB SZEREPLÉSÉNEK TAPASZTALATAI

Nagy Ágoston
Debreceni Egyetem (Héraklész Program), Debrecen
E-mail: nagostont-online.hu

Előzmények

Az 1993-94-es nemzeti együttes a 2011. évi várnai korosztályos Európa Bajnokságon szerepelt és a nyolcadik helyezést érte el. Összegyűjtöttük az elmúlt öt esztendő U18-as kereteit és azt is, hogy jelenleg milyen kapcsolatban állnak a játékosok a sportággal. Megállapítható, hogy zömében ma is jelentős játékosokról van szó.

A magyar csapat támadó és védekező koncepciójának tanítására hat hét állt rendelkezésre. A lejátszott felkészülési mérkőzéseket alapul véve meghatározásra kerültek az egyénre szabott taktikai feladatok. A koncepció lényege az volt, hogy az ellenfeleink várható játékstílusaira hatékonyan tudjunk reagálni. A lejátszott mérkőzések alapján ezt a koncepciót és a végrehajtás sikerét értékeltük. Összehasonlításokat tettünk a torna végi összesített statisztikák elemzése után. A mérkőzés videók segítségével megállapítottuk, hogyan sikerült a posztonkénti tervet megvalósítani. Fontos kiemelni, hogy az azonos posztokon játszókat együtt értékeltük.

Előzetesen és utólag is összehasonlítottuk a csapat pszichológiai elemzésének eredményeit, ahol elsősorban arra voltunk kíváncsiak, milyen a sportolók és a csapat koncentrációs képessége, mikor fárad el a figyelmük, kik a csapat vezérei és milyen szinten áll a team kohéziója. Azt is kerestük, hogy melyik lehet a legerősebb kezdőötösünk, és melyik ötös segíthet a leginkább a nehezebb időszakokban. A felkészülési meccsek igazolták a kapott tudományos eredményeket.

Eredmények

Nagyon hangsúlyos ténynek tartjuk, hogy a játékosokat nem helyeztük úgy reflektorfénybe, hogy módjuk legyen esetleges sztár motívumaik térhódításának. Megosztottuk velük, milyen általános elvek alapján történnek a cserék, kiktől várjuk, hogy kezdőként, első cserékként lökést adjanak, de azt is, hogy melyik öt ember együttműködésétől várunk extra teljesítményt.

Nyilvánvaló megállapításokra juthattunk a statisztikák elemzésekor. Ezek alapján látható a csapat helye a mezőnyben. A pontátlagok és a dobások hatékonysága mellett az együttműködések és a mezőnymunkák alapján készültek a statisztikák.

A videó elemzéseknek köszönhetően látható a játékosok pozitív és negatív teljesítménye a kapott és a dobott pontok tekintetében. Ilyen formában elemeztük a csapat tagjainak reálisabb hozzájárulását a konkrét számszerű eredményekhez.

Megvizsgáltuk a csapatunk támadásainak mérkőzésenkénti számát és hatékonyságát, melyet összehasonlítottunk más csapatok statisztikai eredményeivel. Így nyílt mód arra, hogy a személyes mérkőzés megfigyelésen készített jegyzetek és a számok alapján alátámasztott eredmények között párhuzamot vonhassunk.

A jegyzetek alapján megfogalmaztuk az Eb-én résztvevő csapatok játékstílusait, külön kiemeltük a válogatottak kulcsembereit. Ezek között megvizsgáltuk, hogy hol tartunk ezzel az évfolyammal a nemzetek között és megfogalmaztuk a fejlődési irányt. Arra is figyelmet fordítottunk, hogy számba vegyük azokat az ismérveket, hogy mire volt szükség ebben az évben ahhoz, hogy a legjobb négy közé kerülhessen egy csapat. Jegyzeteket – playbook-okat – készítettünk a csapatok támadásairól. Látható, milyen arányban szerepelt a mozgó rendszerű, az izolációs, az ellenőrzött és a gyorsindításos, vagy átmeneti játék a repertoárban. Arra is választ kaptunk, melyek a domináns védekezések, milyen típusú tendenciák érvényesültek.

Összefoglalás

A szokásos Eb értékelésen túl tudományosabb alapokra helyezve végeztük a kutatásunkat. Ennek szükségessége azért nyilvánvaló, mert meg kell osztanunk a tapasztalatainkat, hiszen nagyon sok

tévhittel és sok olyan stratégiával találkozhattunk ebben az évben, amelyeknek nincs hosszabb távon várható pozitív eredménye.

Számos aspektusból vizsgálható meg az Eb szakmai színvonala. Ezek között objektív és szubjektív véleményt is formálhatunk, ha a csapat aktuális teljesítményének okait keressük. Minél több információt dolgozunk fel, annál inkább formáljuk saját tudásunkat. A mérkőzések a felkészülés irányáról, sikeréről adnak visszajelzést. Ilyenek a főversenyek is. A versenyeket követő tudományos értékelések viszont kristálytiszta képet adnak arról, hogy másokhoz képest hol tart a szakmai felkészültségünk, hol kell fejlődnünk. Ennek a kutatásnak ez volt a célja.

KONFLIKTUSTEREK A LABDARÚGÓ EDZŐ – JÁTÉKOS – SZÜLŐ KAPCSOLAT INTERAKCIÓIBAN

Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: zsokec@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Az ellentétek gyakorisága és a szituációhoz illeszkedő kezelése az edzői munka hatékonyságát nagymértékben befolyásolja, amely kihatással bír a játékosok egyéni és a csapat teljesítményére egyaránt. A labdarúgó edzéseken és a mérkőzéseken a konfliktusterek kialakulását számos tényező befolyásolja, amelyeket az edzők tudatosan olyan irányba terelhetnek, amelyek a konfliktusok kialakulásának valószínűségét a minimálisra csökkentik.

Célok

Kutatásom célkitűzése, hogy az edzők szemszögéből feltérképezzem az egyes korosztályokban fellelhető leggyakoribb konfliktusok helyeit az edző – játékos és az edző – szülő kapcsolat interakcióiban. Arra is kerestem a választ, hogy az edzések és mérkőzések történeti lefolyásának konfliktusterei milyen hasonlóságot és különbséget mutatnak.

Vizsgálati anyag és módszerek

A keresztmetszeti, anonim, kérdőíves vizsgálatban a 2010/2011-es év Magyar Nemzeti Labdarúgó Bajnokság 73 csapatának 582 fő utánpótlással foglalkozó edzője (U6-U19) vett részt. Az NB I-ből 173 fő, az NB II-ből 206 fő és az NB III-ból 203 fő válaszolt a konfliktusok helyeivel kapcsolatos kérdésekre. A megkérdezetteknek a saját korosztályos csapatukra vonatkozóan kellett kitölteni a többségében zárt kérdésekből álló kérdőívet. A konfliktusok helyeinek gyakoriságát ötfokozatú skálán értékelhették a válaszadók. Az átláthatóság és a könnyebb összehasonlítás miatt a korosztályokat két korosztálycsoportra bontottam (U6-U12; U13-U19).

Eredmények

Az edzéseken történő edző-játékos közötti konfliktusok leggyakoribb helyei az edzések fő részében, a kétkapus játék közben fordultak elő (1,82; 2,16), emellett gyakoriak az összeütközések az edzések fő részében a kis játékok közben (1,78; 2,05), az edzések bemelegítő részében (1,68; 1,95), valamint a vesztes mérkőzés utáni első edzésen a mérkőzés értékelésekor (1,48; 2,02).

A mérkőzéseken történő edző-játékos közötti konfliktusok leggyakoribb helyei a vesztésre álló mérkőzések szünetében (1,84; 2,26), a vesztésre álló mérkőzéseken a játék közben (1,77; 2,20) és a vereséggel végződött mérkőzések után történtek (1,65; 1,93).

Az edzéseken történő edző – szülők közötti leggyakoribb konfliktusok közvetlenül az edzések után keletkeztek (1,49; 1,33).

A mérkőzéseken történő edző-szülők közötti leggyakoribb konfliktusok a vereséggel végződött mérkőzések után közvetlenül történtek (1,64; 1,49).

Összegzés

Az edzéseken és a mérkőzéseken is az edző-játékosok közötti konfliktusok gyakorisága a korosztályok előrehaladtával növekvő, míg az edző-szülők közötti konfliktusok vonatkozásában csökkenő tendenciát mutat. Ennek a hátterében az lehet, hogy a játékosok életkorának növekedésével egyre kevésbé veszik igénybe a szülői kíséretet és a részvételt is az edzéseken. A másik indok az lehet, hogy a játékosok önállósodásával a konfliktusaikat is igyekeznek külső segítség nélkül, saját maguk megoldani. A játékosok az edzéseken gyakran kerültek konfliktusba az edzőjükkel a kétkapus játék közben, illetve a vesztésre álló mérkőzések szünetében. A mérkőzés pillanatnyi állapota, illetve a végeredménye a konfliktusok gyakoriságát nagymértékben befolyásolta. A szülőkkel szemben az edzések végén és a vereséggel végződött mérkőzések után konfrontálódtak leggyakrabban az edzők.

ELIT UTÁNPÓTLÁSKORÚ FÉRFI SPORTOLÓK TESTFELÉPÍTÉSE

Pápai Júlia[1], Tróznai Zsófia[1], Négele Zalán[2]
[1] *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*
[2] *Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Budapest*
E-mail: papai.julia@nupi.hu

Dolgozatunkban három sportág képviselőinek testméreteit, testarányait, testösszetételét és testformáját vizsgáltuk. Célkitűzések a vizsgált csoportok testszerkezeti hasonlóságainak és különbözőségeinek felderítése, valamint a testösszetétel és a szomatotípus sportágak közötti eltérésének elemzése. Az értékelésbe a triatlon, az úszás és az atlétika sportágak reprezentánsait vontuk be. A fiatalok mindannyian a Héraklész programba bekerült tehetséges sportolók voltak. Az elemzésbe összesen 175 főt vontunk be, életkoruk 14-18 év között változott. A proporcionális méreteket Ross és Wilson módszerével számítottuk. A testösszetevők becslése a Drinkwater-Ross eljárás alapján történt. A szomatokomponenseket Heath- és Carter módszerének segítségével határoztuk meg. A csoportok összehasonlítása egyszempontos varianciaanalízissel történt. A sportágak elkülönülését és az egyedek besorolását diszkriminancia analízissel vizsgáltuk. A vizsgált sportágak közül az úszók rendelkeznek a legnagyobb testdimenziókkal. A legkisebb abszolút méreteket néhány kivétellel a triatlonosoknál tapasztaltuk. Az atléták általában a két csoport között helyezkednek el. A testarányokban az abszolút méretekéhez hasonló trendet találtunk. A testösszetevők közül a proporcionális izomtömeg az atlétáknál, a zsír-, a reziduális- és a csonttömeg az úszóknál jelentősen nagyobb volt a többi csoport értékeinél. A legnagyobb csontaránnyal a triatlonosok bírnak. A csoportok szomatopontjai egymáshoz igen közel vannak. Az úszók a kiegyensúlyozott mezomorf mezőben, a másik két sportág reprezentánsai az ekto-mezomorf mezőben találhatók. A diszkriminancia analízis a sportágak elkülönülését mutatja. A módszer a sportolók 87%-át sorolja be helyesen, az eredeti sportágába.

ÁLLAMI UTÁNPÓTLÁS PROGRAM PÉNZFORRÁSAINAK FELHASZNÁLÁSRÓL (SZAKMAI ÉS FINANSZÍROZÁSI TENDENCIÁK AZ NSI SPORT XXI. PROGRAMJÁBAN)

Pignitzky Dorottya, Szabó Tamás
Nemzeti Sport Intézet, Budapest
E-mail: pignitzky.dorottya@nupi.hu

Rendszer felépítése

• Egységes, egymásra épülő, államilag finanszírozott országos rendszerek működtetése a sportági szakszövetségek szakmai munkájának bevonásával, de a sportági profil figyelembevételével.

• A Sport XXI. Programban maximum 14-15 éves korig utánpótlás versenysporttal foglalkozó egyesületek megerősítése (illetve létrehozása), képzés, felkészítés, kiválasztás elősegítése.

• Országos szövetségi események, és versenyek finanszírozása az egyesületi program kiegészítéseként.

• Utánpótlás vagy regionális központok megjelenése a központi képzés és felkészülés megerősítéseként.

• A képzés, felkészülés és a versenyeztetés komplex működtetése.

Helyzetelemzés

• Eltelt évek eredménye, hozadéka.
• Szakmai és működtetési erősségek és gyengeségek felsorolása.
• Támogatott sportágakban elért eredmények.
• Pozitív és negatív tendenciák.

Támogatások felhasználása

• Támogatás folyósítása az országos sportági szakszövetségi javaslatok alapján.

• Testületi döntések a szövetségi szándékban.

• Éves sportági programok, és költségvetés szerint működtetett támogatási rendszer.

• Felkészítés, képzés és versenyeztetés költségeinek megoszlása.
• Közvetlen szolgáltatások és támogatások arányának elemzése.
• Támogatások makro és mikro elemzése, szakmai tartalma.
• Egyesületi, szövetségi és egyéb támogatások aránya.

Kontroll lehetősége a rendszerben

• Központi sport költségvetésből juttatott pénzügyi keret felhasználásának pénzügyi és jogi szabályozás adta kötelező, szigorú ellenőrzése.

• Szakmai és pénzügyi tervezés.

• Az utófinanszírozás tartalmilag és pénzügyileg is komoly ellenőrzést, majd visszacsatolást jelent mindenki számára.

Eredmények és tendenciák

• Folyamatosság, kiszámíthatóság, tervezhetőség.

• Biztos országos kiválasztási rendszerek, alapok megteremtése a Héraklész Programok alatt.

• Melyik sportágban mi és milyen formában valósult meg.

• Az utánpótlásba bevonható sportolók és minősített szakemberek létszámának növekedése mérhető-e vagy csak stagnáló számokról van szó.

TEHETSÉGGONDOZÁS A TRIATLONBAN: FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS KÖZPONTI RENDSZERÉBEN

Révész László
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: revesz@tf.hu

A triatlon sportág nemzetközi népszerűsége és elismertsége a 2000-es Sydney Olimpia bemutatkozása óta folyamatosan növekszik. A magyar versenyzők tekintetében azonban a fejlődés lelassult, illetve stagnál. Az első Olimpián, melyen a triatlon sportág is a versenyszámok között szerepelt, 4 versenyzőnk (3 nő, 1 férfi) szerzett kvalifikációt és a mezőny középső részében értek célba. A kezdeti jó szereplés azonban a további olimpiákra már nem volt jellemző, a 2004-es athéni és a 2008-as pekingi olimpián versenyzőink meg sem közelítették ezen helyezéseket. A sportág eredményességének visszaesését látva elsődleges célunk a hazai triatlon sportág több szempontú vizsgálata, a korosztályos válogatott versenyzők felkészítésének elemzése és a nemzetközi gyakorlattal való összehasonlítása. Vizsgálatunk másodlagos célja felhívni a figyelmet a tudományos igényű munkák fontosságára, valamint bővíteni a publikációk számát. A hazai tehetséggondozási programokat áttekintve arra a következtetésre jutottunk, hogy az életkori egymásra épülés megvan a felkészítési rendszerben, azonban a szakmai egymásra épülés már kevésbé, illetve a nemzetközi gyakorlattól lényegesen eltérően valósul meg. Fejlesztési lehetőségként jelenik meg a szakmai programok továbbfejlesztése, a válogatott sportolók központi felkészítése is. A területi lefedettség esetében a régiós felkészülési központok, illetve egy sportági metodikai központ létrehozása nyújthat alapot a siker elérésében. A sportszakember képzés területén jelentős elmozdulás történt az elmúlt időszakban, melynek hatékonysága egy a szövetség által megvalósított továbbképzési rendszer bevezetésével fokozható lenne. Az edzők minősítése, és az edzői licensz bevezetése nyújthat biztos alapot a folyamatos szakmai fejlődésnek és az élethosszig tartó képzés- továbbképzés széleskörű elterjedésének.

A SPORTTÁPLÁLKOZÁS SZEREPE AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSBEN

Sós Csaba, Kovácshegyi Ferenc
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: scs@tf.hu

A táplálkozással foglalkozó szakemberek az esetek nagy részében népegészségügyi kérdésekkel foglalkoznak. Azok, akik a sportban tevékenykednek, zömében felnőtt, leginkább nemzetközi szintű versenyzőknek adnak tanácsot. Ez a jelenlegi gazdasági helyzetben érthető is, hiszen a Szövetségek, Klubok csak a legkiválóbbaknak képesek finanszírozni ezt a ma már luxusnak semmiképpen sem számító lehetőséget. Emiatt a szakemberek figyelme is elsősorban erre a területre koncentrálódik. Azonban egy kiemelt korban, a serdülőkorban, ahol nemcsak a korok, hanem a nemek miatt is kialakul egy jelentős különbség jóval kisebb figyelem irányul erre a meghatározó területre. Előadásomban erre igyekszem a figyelmet ráirányítani.

EGY MÁSIK LEHETSÉGES ÚT AZ OLIMPIAI ÉREMIG

Szabó Attila
Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi doktori iskola, Szeged
E-mail: sztorony@t-online.hu

Összefoglaló

Az edzői munka arról szól, hogy a versenyző helyett is átgondoljuk a választási lehetőségeket és meghatározzuk a helyes útirányt. Számtalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni és elbírja az életkorának megfelelő terhelést. Ezt a rendszert én a sportág hagyományából, illetve a társtudományok eredményeiből, saját tapasztalataimból építem fel. Egy ilyen új irány a pozitív pszichológia, illetve a flow élmény által kapott plusz. A másik probléma az utánpótlás megtartása, és az, hogyan tudjuk beépíteni a tehetséges fiatal versenyzőket a világhírű felnőtt csapatba. Nem mindegy, hogy milyen módszereket használunk az edzés során.

Előzetes feltevésem szerint:

A későbbi civil életben hasznosítható a kialakított pszichológiai immunrendszer.

Az edzések során megélt flow növeli az eredményességet

Igazán nagy eredmény csak flow állapotban születhet

1. mérés PIK kérdőívvel

– Pályafutásukat befejező, válogatott szintű kajak-kenus versenyző, 50 fő.

– Kontrollcsoport: nem sportoló pedagógusok, 50 fő.

A pszichológiai immunkompetenciát meghatározó személyiségjegyek vizsgálatára a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőív (PIK) szolgál Oláh, 2005. 87. o.

2. mérés: Flow kérdőívvel

– Felkészített csoport: saját tanítványok (kenus versenyzők) 9 fő, férfi.

– Kontrollcsoport: ifjúsági válogatott kajak - kenus versenyzők 40 fő, férfi. A felmérést Oláh Attila által sztenderdizált rövidített Flow kérdőívvel végeztem.

Vizsgált minta: 49 kajak-kenus ifi élsportolóval, téli felkészülési edzőtáborokban és egyesületekben.

A rövidített Flow kérdőív sport változatában szereplő kérdések értékeit egyszerű összeadással kiszámoltuk az adott élsportolóra vonatkozó értékeket a Szorongás, Apátia, Flow skálákra.

Szorongás, Apátia, Flow skálák eredményeit 3 kérdés összeadása után kaptuk, a kapott értékek 3-15 között alakultak. A felkészített és kontrollcsoportok közötti különbségeket kétmintás *t*-próbával és Fisher-féle egzakt teszttel vizsgáltuk.

Az adatok feldolgozása: SPSS programcsomaggal történt.

Összegzés

A pedagógusoknál egyedül a koherencia érzék konstrumában van szignifikáns eltérés, ami, Gombocz, 2007. megállapítását igazolja. ,,Nem segíti a sport a személyiséget a nevelés harmadik dimenziójában, az autonóm cselekvések elsajátításában. A szabálykövetés válik a cselekvésekben uralkodóvá." E szerint, került a flow élmény megélését elősegítő edzésterv kidolgozásra. Alkalmazása utáni első mérés a hasznosságát igazolta. A felkészített csoportba tartozó élsportolók: 15,7-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak flow élményt a kontrollcsoportba tartozó élsportolókhoz képest. Ez a tény is alátámasztja, hogy fontos az edzések nevelési hátterét erősíteni, valamint a pozitív gondolkodást fejlesztő módszereket folyamatosan alkalmazni a felkészítés során.

AZ UTÁNPÓTLÁS NEVELŐEDZŐ A KARRIERÉPÍTÉS FOGALOMRENDSZERÉBEN

Szájer Péter, Egressy János
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: szajerpeter@yahoo.com

Egy TF-re, sportági tanszékre kerülő fiatalembertől elvárás, hogy megkezdett doktori iskolája legyen. Azonban sokan elhanyagolják, vagy nincs módjuk arra, hogy a sportágba bevezessenek minket. Emiatt egy idő után nem lesz magabiztosságunk, jártasságunk, de legfőképpen hitelünk sem. A sportágba két módon tudnak fiatalt (edzőjelöltet) bevezetni. Vagy egy tekintélyes szakember mellé tudják menedzselni (így volt Dr. Egressy János, azóta egyetemi docens PhD esetében, aki nevelő edzője volt többek közt Bernek Péter, ifjúsági olimpiai bajnoknak is, amikor a legendás Széchy Tamás mellett tanulhatta a szakma csínját-bínját). A másik lehetőség, hogy egészen az alapoktól, a siklás tanításától a versenyzővé válásig, a korosztályos országos elsőtől az egyre idősebb korosztályig ismertetik meg a szakma fortélyait a fiatal szakemberrel. Így teszik velem is, akinek idén a 2003-as korosztályban már van olyan versenyszám, ahol a ranglista első három helyén az én versenyzőm van.

UTÁNPÓTLÁSKORÚ KÉZILABDÁZÓK TESTSZERKEZETE

Tróznai Zsófia, Pápai Júlia
Nemzeti Sport Intézet, Budapest
E-mail: troznai.zsofia@nupi.hu

Tanulmányunkban utánpótláskorú élsportoló kézilabdázó fiúk és lányok testarányait és szomatotípusát vizsgáljuk. Munkánkkal a tehetséges gyerekek felismerésének és kiválasztásának folyamatához kívánunk hozzájárulni.

Jelen munkában:

- A kézilabda játékosok testméreteit hasonlítjuk a hazai referenciához.
- Vizsgáljuk az egyes posztokon lévő játékosok testarányait.
- Elemezzük a különböző posztokhoz tartozó sportolók testalkati különbségeit.

Az elemzésbe 114 fiút és 108 lányt vontunk be. Mindannyian a Héraklész-program sportolói. Az adatgyűjtést 2001 és 2008 között végeztük.

A feldolgozás során abszolút és relatív méreteket elemeztünk. A relatív testméreteket Ross és Wilson módszere alapján számítottuk. Az antropometriai szomatotípust Heath és Carter eljárása alapján, Szmodis regresszió-egyenleteinek felhasználásával becsültük.

Eredményeink szerint a kézilabdázók alapvetően hosszúsági és szélességi méreteikben térnek el a hazai referencia adatoktól. A lányok a referenciához képest keskeny medencével bírnak, igen magasak, és statikus erejük jelentősen felülmúlja a nem sportoló magyar gyermekekét.

A törzs – alsó végtag arányban posztok szerint csak a fiúknál találtunk szignifikáns különbséget. Az átlövők és a kapusok alsó végtagja relatíve hosszú, míg a szélsőkre inkább a hosszú törzs a jellemző.

A posztok szerinti bontásban a szélsők különülnek el legjobban a többi poszton állóktól. Hosszúsági-, szélességi-, kerületi méreteik a legkisebbek, testük zsírtartalma alacsony. Az átlövők a legmagasabbak, hosszúsági méretben is ők az uralkodók. Mindkét nemnél a beállók rendelkeznek a legnagyobb kerületi méretekkel.

A proporcionális méretek alapján a legnagyobb bőrredő vastagság a női beállókra jellemző. A férfi beállók a végtagjaikon, a kapusok pedig a törzsükön halmoztak fel nagyobb arányban bőr alatti zsírszövetet. Az átlövők rendelkeztek a leggracilisabb végtagokkal.

A lányok és a fiúk elsősorban az endo- és mezomorfia komponensében tértek el. A fiúk mezomorfabbak és nyúlánkabbak az azonos poszton lévő lányoknál.

A mezőnyjátékosok közül a beállók testalakja különbözött leginkább, ők a kapusokhoz hasonlóan zsírosabbak voltak a többi poszton lévő játékosnál. Mindkét nemnél a szélsők és az irányítók testalakja áll a legközelebb egymáshoz. A kapusok szomatopontjai a legszórtabbak.

KÖZÉPISKOLÁSOK TESTTÖMEG- ÉS TESTÖSSZETÉTEL-FÜGGŐ TELJESÍTMÉNYE

Vági Zsolt, Lelovics Zsuzsanna
Nemzetközi Táplálkozáskutató Intézet, Pécs
E-mail: Zsolt.vagi@gmail.com

Előzmények

Mindennapos tapasztalat és vizsgálatok egybehangzóan igazolják, hogy a testtömeg és a motoros teljesítmény nagymértékben befolyásolja az egyén erőnlétét, fizikai teljesítőképességét, valamint általános egészségi állapotát. A teljesítmény növeléséhez fontos a testzsírarány kordában tartása, de az erő-testtömeg egyensúlyra is nagyon kell vigyázni. Nem feltétlenül teljesít jobban, aki sovány. Kevés adattal rendelkezünk a testtömeg, a testtömegindex (BMI), s általában az alkat, valamint a motoros képes-

ségek és motoros teljesítmény kapcsolatáról. Mennyiben befolyásolja a fizikai teljesítményt a BMI és a testösszetétel a 14–18 éves korosztályban?

Vizsgáltak és módszer

Szerzők 14,5–18,4 éves tanulókat (n=798) vontak be vizsgálatukba (átlagéletkor 16,5±1,1 év). Az erőnléti vizsgálatok lebonyolítása az Eurofit-tesztrendszer segítségével zajlott.

Eredmények

A fizikai tesztek során a fiúk (n=400) legjobban teljesítő 10%-ának ugyanannyi az átlagos BMI-je (21,4 [kg/m2]), mint az összes fiú átlagos BMI-je (21,3), ellenben Parízková-szerinti testzsír%-uk (relatív testzsírtartalom-becslés, 1961) szignifikánsan ($p<0,05$) nagyobb (16,1), mint az átlagé (15,2). A lányok (n=398) legjobban teljesítő 10%-ának az átlagos BMI-je kisebb (21,0 [kg/m2]), mint az összes lány átlagos BMI-je (21,7), a Parízková-szerinti testzsír%-a – a fiúkkal ellentétben – szintén kisebb (22,0), mint az átlagé (22,1), azonban egyik különbség sem szignifikáns. A bőrredők alapján becsült testzsírtartalmak ugyanilyen különbözőséget mutatnak a fiúknál és a lányoknál is.

Következtetések

Az egészségi állapotot befolyásolja a tápláltsági állapot, fontos jellemzője a test zsírtartalma. Ezt az arányt a mindennapi életben kövérséggel/soványsággal jellemezzük, melyet a gyakorlatban legtöbbször a testmagasság és a testtömeg alapján értékelnek, azonban e kritikus életszakaszban célszerű a motoros képességekből (funkció) értékelni a testösszetételt és a tápláltsági állapotot (optimális, preobes, obes stb.).

MOTOROS PRÓBARENDSZEREK AZ UTÁNPÓTLÁS KORÚ SPORTOLÓK KÖRÉBEN

Velenczei Attila, Géczi Gábor, Szabó Tamás
Nemzeti Sport Intézet, Budapest
E-mail: velenczei.attila@nupi.hu

A tehetségek kiválasztásának, menedzselésének egyik kiemelten fontos területe a rendszeres időközönként mért motorikus felmérések összegzése, feldolgozása. Az elmúlt években az államilag irányított és felügyelt Héraklész program csapatsportágai közül elsőként a jégkorong, majd a kézilabda, kosárlabda és a röplabda is bevezette azokat a motoros próbarendszereket, melyeket minden válogatott sportolónak el kell végeznie ahhoz, hogy csapattag legyen. Jelen publikációnkban ezeket a motoros próbákat mutatjuk be, külön kiemelve a jégkorong, mint ezen a területen etalonnak számító sportágat. Az elemzések eredményeképpen megállapíthatjuk, hogy a sportágak igen eltérő motoros próbákkal igyekeznek felmérni sportolóikat, sok esetben látszólag ad-hoc jelleggel kialakítva az egyes próbákat. A jégkorong esetében kijelenthetjük, hogy a közel fél évtizede lefektetett alapok jónak bizonyultak, az átgondolt tervezés következtében csak minimálisan kellett korrigálni a próbákat. A jégkorongos sportolók eredményei azt mutatják, hogy minden évben egyre jobban felkészült sportolók mérettetnek meg májusban, a kluboknál egyre elterjedtebb a szárazföldi munka. Nem meglepő eredmény, hogy az életkor előrehaladtával mind az U16-os, mind az U18-as sportolók eredményei javulnak, ellenben ez a javulás nem éri el az U20-as korosztály hasonló életkorokban mért eredmény javulását. Ennek okainak feltárására további kutatásokat érdemes szervezni. Tanulmányunk egyik fontos következtetése, hogy a többi sportágnak is ki kellene alakítania saját egységes felmérő rendszerét, amellyel felmérik az adott sportág számára kiemelten fontos motorikus képességek szintjét. Ennek tudatában tudnak csak olyan ajánlásokat megfogalmazni az egyesületi munkára vonatkozólag, melyeket a jégkorong sportág is megtett.

SZABADIDŐSPORT SZEKCIÓ

SPORTMOZGALOMBÓL TURISZTIKAI TERMÉK – A VÍZITÚRÁZÁS TÁRSADALMI HASZNOSSÁGA

Donka Attila
Donkesz Oktatási Bt., Budapest
E-mail: donkesz@gamma.ttk.pte.hu

A vízitúrázás nagy múltra visszatekintő szabadidős tevékenység, azonban Magyarországon a turizmusba történő integrálása mind a mai napig nem történt meg. Az ország megfelelő adottságokkal rendelkezik a vízitúrázáshoz, folyóvizeink mind mennyiségben, mind minőségben képesek kielégíteni az igényeket, a folyók és közve2tlen partvidékeik a legérintetlenebb területeink közé tartoznak. Ahhoz, hogy ezt a természeti erőforrást megfelelően használjuk, minimális környezetterheléssel járó, fenntartható turizmust valósítsunk meg, még számos lépésre van szükség.

A rendszerváltozást megelőzően a túrázás, mint szabadidősport tevékenység széles tömegeket mozgatott meg. Egyesületi szervezésben, önköltséges alapon szerveződtek a túrák, amelyek a természetjárás részét képezték. Nem volt turisztikai kapcsolatuk, önellátásra épültek, nem vettek igénybe helyi szolgáltatásokat. Azaz a szabadidősport révén érzékelhető volt ugyan a tevékenység társadalmi hasznossága, azonban az előnyök szélesebb körű kiaknázására csak a rendszerváltozást követően nyílt lehetőség.

A rendszerváltozásig, sőt, az után is megmaradt sportmozgalmi jelleg mellett közben sorra jelentek meg az üzleti alapon működő vállalkozások is. A rendszerváltozást követő, üzleti alapú túraszervezés hirtelen növekedése annak a következménye, hogy az egykori túrázók újra elkezdték keresni a korábbi vízparti romantikát (részben a nagy tömegeket mozgósító nemzetközi túrákét).

A vízitúrázás kohézióját célzó kutatás első lépése azoknak a tényezőknek a feltárása, amelyek eddig megakadályozták a komplex turisztikai termék kialakulását. A szolgáltatók bővülésével a vízitúrázás tömeges méreteket öltött, miközben szabályozatlanul, spontán módon fejlődött. A szervezők nem álltak kapcsolatban a helyi lakossággal, amely így nem részesülhetett a bevételekből, illetve más helyi turisztikai attrakciók nem kerültek a látogatott célterületek közé. A tömegesség a koncentráltan kialakult, többnyire gazdátlan táborhelyeken igen nagy környezetterheléssel járt. Szintén jelentős probléma, hogy a vízitúrázás vendégforgalma mind a mai napig nem mérhető, így minden további fejlesztést – a hiteles adatokkal való alátámasztottság hiányában – nehéz indokolni és végrehezvinni. A legsürgetőbb feladatok közé tartozik a minőségi és komplex szolgáltatások kialakítása, valamint a speciális szakember-képzés (a sport szakemberek turisztikai képzése, valamint a turisztikai szakemberek szabadidősport-szervezői képzése), és mind a szálláshelyek, mind pedig a túraszervezőkre vonatkozó szabályozások pontosítása és betartatása.

A SZABADIDŐSPORT ÉS SÍELÉS

Horváth Rita
Magyar Szabadidősport Szövetség, Budapest
E-mail: info@masport.hu

Síelni jó, síszabadságra örömmel mennek az emberek. Az aktív testmozgás kellemesen megmozgatja izmainkat, fejleszti a koordinációs készségeket, a koncentrációt. A szabad, hegyi, tiszta levegő rengeteg jó hatással bír. Ha télen sportolunk a szabadban, testünk védekezőképessége nő a betegségekkel szemben. Akinek volt benne része, annak nem kell kiemelni az önfeledt, örömteli időtöltés pozitív hatásait. Ha a síelés életünk részévé válik, fizikai képességeink határáig űzhetjük, testünk és lelkünk örömére.

Ma többszázezer magyar amatőr (alpesi) síző van, akik szabadidejüket, szabadságukat aktívan töltik e sportnak hódolva. Közülük még mindig sokan tanulnak autodidakta módon, vagy nem megfelelő szakembertől. Pedig ma már Magyarországon komoly szakmai háttere van a síoktatásnak. Hazánk nem tartozik az alpesi országok közé, mégis síoktatóink nemzetközi szinten nagy elismerést szereztek már.

Síelni az emberek külföldre járnak, az pedig nem csekély anyagi kiadással jár: utazás, szállás, étkezés, liftjegy, biztosítás, síoktató „bérlése", felszerelés kölcsönzés, stb. Sok esetben olyan költségekkel kell számolni, hogy a síoktató igénybevételére már nincs lehetőség. További akadályt jelenthet, ha a helyi síiskola nem alkalmaz magyar síoktatót. Ahhoz, hogy az amatőr síző megfelelően fejlődjön, egyre magasabb szinten sajátítsa el a technikát, elengedhetetlen, hogy oktatóval síeljen. Ezért olcsóbb, ha itthon történik szakszerűen az alapok elsajátítása. Erre ma Magyarországon egyes síterepek és a műanyag borítású pályák a legelérhetőbbek. (Ez utóbbi főleg gyermekek részére.) Vagyis, síoktatás már itthon is van!

A havas környezet, a hegyek, a lejtők, a hó, a felvonók, a felszerelés és maga a mozgás is veszélyes üzem. A legfontosabb szempont ezért a biztonság. Ezt csak úgy érhetjük el, ha igénybe vesszük a szakember szolgáltatásait és szakszerű segítségét. A hobbisízők kikapcsolódásként, az élvezetért űzik ezt a sportot. Ebben is sokkal magasabb szintet érhetnek el, ha síoktatóval tanulnak sízni, hiszen a tanulás kezdetekor már a helyes mozgást elsajátíthatják, gyorsabban juthatnak magasabb szintre, mely nagyobb élményt nyújt.

A cél tehát mindenkinek egy: fejlődés biztonságosan.

Legyen célunk és dolgozzunk azért, hogy sok tanítvány a lehető legjobb körülmények között és szinten űzhesse a szeretett sportágat. A feladat közös és mindenki számára fontos: meg kell építeni ennek a kultúráját!

EGYETEMISTA FIATALOK SPORTOLÁSI SZOKÁSÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Keresztes Noémi, Horváth Virág, Pálinkás Anikó
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
E-mail: tari@jgypk.u-szeged.hu

Bevezetés

A fiatalok szabadidő sportolási szokásának megismerése régóta kutatott terület. A (kora)serdülő populáció mellett az egyetemisták is kiemelt célcsoportot jelentenek, hiszen ez is egy átmeneti életszakasz, teli kihívásokkal, változásokkal, megoldásra váró problémákkal, illetve ebben az életkorban a fiatalok életmód mintázatában is jelentős változásokat figyelhetünk meg. Az összehasonlító (cross-cultural) kutatások létjogosultságát az adja, hogy az életmódot a szocio- kulturális háttér jelentősen meghatározza.

Cél

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük a szegedi egyetemisták, illetve a Szerbiában tanuló egyetemisták sportolási szokásait, és elemezzük az esetleges különbségeket.

Minta, módszer

Kutatásunkat önkitöltéses kérdőíves módszerrel végeztük, a kérdőív itemei vizsgálták a szociodemográfiai hátteret, a szabadidős tevékenységeket, a sportolási szokásokat, a rizikómagatartási szokások gyakoriságát, a pszichoszociális egészséget és néhány társas magatartási elemet is. Kutatásunkat két almintán végeztük, a Szegedi Tudományegyetemen (n=500) és Szerbia néhány egyetemén (n=200). A minták leíró statisztikái közel hasonlók voltak.

Eredmények

A sportolási gyakoriságban, a sportolás szervezettségében és szintjében jelentős, szignifikáns különbségeket tapasztaltunk. Míg Szegeden a hallgatók közel 80%-a vesz részt szabadidős sportban heti rendszerességgel, addig ez az arány a Szerbiában tanuló egyetemistáknál nem éri el a 60%-ot. A szervezettséget tekintve azt tapasztaltuk, hogy habár mind a két helyen a szervezett sport volt a legkedveltebb (sportklub), Szegeden az iskolai keret közötti sportolást szignifikánsan magasabbnak találtuk. A sportolás szintjének elemzése pedig azt mutatta, hogy Szegeden a versenyszerű sportolás volt magasabb, míg a Szerbiában tanulóknál a hobbi szintű sportolás. A választott sportágakban, azok típusában (egyéni vagy csapat sport), és a sportolási szokásokat befolyásoló tényezőkben (pl. szociodemográfiai háttér) nem tapasztaltunk jelentős eltéréseket.

Következtetés

Eredményeink jól tükrözik, hogy a sportolási szokások kialakulásában, az életmód megváltoztatását célzó programokban a szociokulturális hátteret is figyelembe kell venni.

A SPORT HELYE A MAGYAR TÁRSADALOM SZABADIDŐS STRUKTÚRÁJÁBAN

Kovács Árpád, Velenczei Attila
Nemzeti Sport Intézet, Budapest
E-mail: kovacs.arpad@nupi.hu

Az emberek időbeosztásának, különböző tevékenységi köreinek kutatása a szociológia népszerű, de nehezen vizsgálható területe. Az elmúlt évtized során a magyar sportszociológiában számos kutatás (2003 Sonda Ipsos, 2004 Gfk, Társadalmi riport a sportról 2008.) készült arról, hogy az emberek szabadidős tevékenységei között szerepel-e és milyen súllyal szerepel a sport, vagy bármiféle mozgásos szabadidős tevékenység.

A különböző kutatások eltérő módszertani bázist alkalmaztak, ezért a felmérések eredményei a különböző kutatások között erősen szórnak. Egy 2007-ben felvett nemzetközi kutatás (International SocialSurveyProgramme 2007: Leisure Time and Sports (ISSP 2007)) adatbázisa segít az eredmények további pontosításában, lehetőséget biztosít arra, hogy a magyarok sportolási szokásrendszerét összehasonlíthassuk a kutatásban részvevő többi ország polgáraival (Velenczei-Kovács 2011).

A nemzetközi összehasonlítás mellett jelen tanulmányunkban felvázoljuk a magyar társadalom szabadidő eltöltési szokásait, megvizsgáljuk, hogy a különböző tevékenységek között milyen szerepe van a sportnak, melyek azok az elfoglaltságok, amelyekre a legtöbb szabadidőt fordítják az emberek, valamint melyek azok a tevékenységek, amelyek miatt az emberek nem, vagy ritkábban sportolnak. (Az ISSP egy olyan nemzetközi kutatási program,

amelynek témáit időről – időre újra vizsgálják, így a későbbiekben arra is lehetőségünk lesz, hogy az adatokat új kutatási eredményekkel összehasonlítsuk és longitudinális elemzéseket végezzünk) Kutatásunkban mindezeken túl vizsgáljuk még a sportolás motivációit, színtereit, szervezeti hátterét is.

AZ ÚSZÁS, MINT AZ EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSÁNAK EGYIK LEHETSÉGES ESZKÖZE A SZABADIDŐSPORTBAN

Kun Péter, Bíró Melinda, Kopkáné Plachy Judit
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
E-mail: petikun.sp@gmail.com

Hazánk vezető népbetegségeinek kialakulásában, elterjedésében sajnos nagy szerepet játszik a mozgásszegény életmód. Ezek elkerülhetők lennének a szabadidősportban rejlő lehetőségek kihasználásával, melyek minden korosztály számára megoldást nyújtanak. Az egészség megőrzésében, annak fenntartásában kiemelt szerepet tulajdonítunk az úszásnak, melynek fontosságát és jelentőségét a szabadidő hasznos és értékes eltöltésében felbecsülhetetlen értéknek tekintjük. Hosszú távon hozzájárul az életminőség javulásához is. Vizsgálatunk célja az volt, hogy megismerjük a leendő óvópedagógusok, tanítók, testnevelők, és egyéb szakos tanárjelöltek véleményét az úszásról. Ezek azért fontosak, mert a felnövekvő generációval foglalkozó pedagógusok életvitelükkel példát mutatnak, amely nagyban befolyásolja, hogy milyen tevékenységet végez a gyermek szabadidejében. A sportágat már fiatalon, az óvodában, az óvodai úszásoktatás alatt el lehet kezdeni, az általános iskola első évei pedig a legfontosabbak a sport, és az úszás iránti pozitív attitűdök kialakulásában. Kutatásunkban leendő pedagógusjelölteket (n=200) óvópedagógus 25%, tanító 25%, testnevelő tanár 25%, más szakos tanár 25% vizsgáltunk.

Kutatásunk során választ kerestünk arra, hogy a pedagógusjelöltek szabadidejükben milyen sporttevékenységet végeznek, milyen ismereteik vannak az úszás egészségre gyakorolt pozitív hatásáról? Kíváncsiak voltunk továbbá arra is, hogy milyen szerepet tölt be életükben az úszás, mint szabadidős tevékenység? Feltételeztük, hogy a vizsgálatban részt vevő személyek tudatában vannak az úszás, mint szabadidősport egészségre gyakorolt pozitív hatásával, de a sport nyújtotta lehetőségekkel ritkábban élnek. Továbbá úgy véltük, hogy a pedagógus pályájukon is ez a tendencia lesz érezhető. Módszerünknek a kérdőíves vizsgálatot választottuk. A kapott eredmények alapján azt állapítottuk meg, hogy a jelölteknél még nem tudatosult kellőképpen az úszás szerepe és több kifogást fogalmaztak meg az úszással, mint szabadidős tevékenységként végzett sporttal kapcsolatosan. Ezek megoldása részükről inkább nagyobb rugalmasságot, odaadást igényelne, így kérdéses, hogy ha most nem alakítják ki magukban a mozgásra való igényt, akkor hogyan teszik azt a későbbiek során. Úgy gondoljuk, hogy a szabadidő eltöltésben, mint mozgásos tevékenység fontos szerepet tölt be az úszás, de hozzáállásukon, szabadidősporttal kapcsolatos elképzelésükön még változtatniuk kellene.

AZ INTEGRÁLT SPORTMODELL, AVAGY SZABADIDŐSPORT A SPORTSZÖVETSÉGEK MINDENNAPJAIBAN

Monspart Sarolta
Nemzeti Szabadidősport Szövetség, Budapest
E-mail: monsparts@t-online.hu

A NOB által tavaly Finnországban összehívott 13. „Sport for All" világkonferencia felhívása minden NOB tagállamnak szólt: a rendszeres testedzés, a sportolás, az egészséges életmód támogatása feladata, teendője, mondhatni kötelessége a nemzetközi és nemzeti sportszervezeteknek, a kormányzati szerveknek, és oktatási intézményeknek, a nemzeti olimpiai bizottságoknak, s nem utolsó sorban a családoknak és az egyéneknek is.

Az egészséget javító fizikai aktivitás eszközeként a sportolási lehetőségeknek nagyobb hatásuk van, mint bármely egyéb szociális mozgalomnak. A sport az emberek számára vonzó, megítélése pozitív. A sportmozgalmak felismert egészségjavító fizikai aktivitásra ösztönző potenciálja azonban gyakran kihasználatlan marad, és fejlesztésre szorul, mondja az Európai Bizottság „Fehér Könyve" a sportról.

Népegészségügyi, egészségfejlesztési szempontból is hatékony sporttevékenység a szabadidős sport. A Semmelweis Terv Népegészségügy fejezete helyzetértékelésében hangsúlyozza, hogy a betegségteher túlnyomó részét a krónikus, nem fertőző betegségek okozzák, amelynek jelentős részéért életmódbeli tényezők (például: fizikai inaktivitás, helytelen táplálkozási szokások stb.) tehetők felelőssé. A terv a népegészségügyi célok elérése érdekében mozgósítani kívánja az egész nemzetet.

Az EU 2008–2013-as egészség stratégiája prioritást élvező területként határozza meg a gyermekek és fiatalok egészségét. Az EU ifjúsági stratégiája 4. „Egészség és sport" cselekvési területének célkitűzései között szerepel a fiatalok egészséges életmódjának, a testnevelésnek, a sporttevékenységeknek, valamint az ifjúsági munkások, egészségügyi szakemberek és sportszervezetek közötti együttműködésnek az ösztönzése.

Egészségpolitikai szempontból a WHO az ifjúság mellett az idősek életminőségét, egészségét prioritásként jeleníti meg, az idősügyi politikát meghatározó alapdokumentuma az „Aktív Időskor" áttörést jelent, mert fontos lett a sport, a rendszeres testedzés, amely ellensúlyozza a szervezet képességeinek romlását, csökkenti a betegségek kockázatát, illetve már kialakult betegségben segít a jobb életminőség elérésében, segít fenntartani az önálló életvitelhez szükséges fizikai és szellemi teljesítőképességet. Valamint a sport olyan közösségeket tud teremteni, melyek nélkülözhetetlenek az idősek életminőségének fenntartásához.

Ezen hazai és nemzetközi célok munkafeladatait érdemes és szükséges - mielőbb - a sportszövetségek mindennapi tevékenységeibe illeszteni.

Hogyan?!

Erről szól az előadás.

TÁNC, MINT SPORTKARRIER LEHETŐSÉG TANÁRI ÉS EDZŐI SZEMMEL

Schaub Gáborné
Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
E-mail: borkovitsm@yahoo.com

A harmonikus és egészséges fejlődés kialakításában számos dolog mellett nagyon fontos szerepet tölt be a sport. Tény, hogy a testi fejlődés az öröklött tulajdonságokon alapszik, de ezek további alakulását a gyermekeket érő hatások befolyásolják (Mónus, 1985). Ahogy fejlődik és változik az emberiség az évek során, úgy alakul át a gyermekek sporthoz való attitűdje és sportolási szoká-

sa is. Ahhoz, hogy a passzív társadalom aktívvá váljon, az új nemzedékek számára evidencia legyen a testkultúra, meg kell, hogy változzék a társadalmi közgondolkodás, a sport presztízse, a sport megítélése (Frenkl, 1998).

Az Európai Sport Chartája szerint: olyan sportélményekhez kell hozzásegíteni a gyermekeket, melyek egész életre szóló elkötelezettséget eredményeznek a fizikai aktivitás iránt (Új Pedagógiai Szemle, 2005).

A mozgásfejlődés 4. (második gyermekkor) és 5. (serdülőkor) szakasza vonatkozik az általam vizsgált korcsoportra. A második gyermekkorát élő 8-12 évesekre jellemző a nemek közötti testalkati, fiziológiás és motorikus különbségek egyre kifejezettebb megnyilvánulása (Farmosi, 2005). Gyermekkorban a féktelen és önfeledt mozgás a legszembetűnőbb, a teljesítményorientáltság csak a serdülőkorban jellemző. A periódus első szakaszában nagymértékben javul a motorikus tanulási képességük, melynek következtében rengeteg új mozgásformát sajátítanak el, mozgásuk színvonalának és a mozgásuk ritmusának javulása a leglátványosabb. Ennek érdekében nagyon fontos szem előtt tartani a gyermekek szenzibilis életkori szakaszait, mely bizonyos képességek fejlesztésére, készségek kialakítására a legoptimálisabb időszak. A mozgásfejlődés következő szakasza a serdülőkor (12-16 év). Szembetűnő az előző mozgásfejlődési periódushoz képest a visszafogottság, a fizikai teljesítménytől való tartózkodás. Ezért is hárul rendkívül nagy feladat az edzőkre. Számtalan konvencionális bizonyíték szól arról, hogy a gyermek fejlődését elősegíti//hátráltatja a pozitív/negatív környezeti hatások együttese. Az eddigi vizsgálatok általában nem tárták fel tüzetesen a gyermekkori fejlődés iniciáló tényezőit. Célunk olyatén szemléletformálás, mely az edzők részéről mintegy előírja az önellenőrzést, az elemzést a gyermekek érdekében kialakított kollegákat, szülőket egyaránt bevonó kapcsolattartást, együttműködést. A motivációs tényezőkre, gyermekek aktivitására és az edző személyével szembeni elvárásra helyeztük a hangsúlyt.

Az edzői munka komplex tevékenység, ennek köszönhetően lehetőség nyílik arra, hogy többféle módon alakíthassuk ki tanítványainkban az eredményességre való törekvést. A kompetencia alapú oktatás lehetővé teszi a gyermekek számára egyes témák (étkezés, sportolás, ruházkodás, tanulás…stb.) részletesebb és sokoldalú megközelítését. Kooperatív és tevékenységközpontú módszerek alkalmazásával a gyermekek saját maguk tevékenykedhetnek a téma feldolgozásában, és társaikkal közösen tapasztalhatnak meg és fedezhetnek fel új utakat.

A MAGYAR FIATALOK SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGE, MÉDIAFOGYASZTÁSI SZOKÁSAIK ÉS FIZIKAI AKTIVITÁSUK ÖSSZEVETÉSÉBEN

Takács Bence[1], Kmetty Zoltán[2]
[1] Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Doktori Iskola - Sport, Nevelés és Társadalomtudományi Alprogram, Budapest
[2] Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest
E-mail: Ex.t.f.bence@gmail.com

A tanulmány arra fókuszál, hogy bemutassa a televízió és az internet hogyan jelenik meg a magyarországi fiatalok egészségtudatos magatartásában (sport), szabadidős életvitelében és fizikai aktivitásában.

Teszi ezt azért, mert a televízió korunk fiataljainak életmódját befolyásoló első tényezőjévé (Gerbner, 2000) vált, ahol a marketing szempontok hegemóniája megtörhetetlen, s ahol társadalombefolyásoló szerepe az első, vagy afeletti hatalmi ágként értelmezhető (Vass, 2006). A televízió egyesek szerint a társadalmat legerősebben befolyásolni képes készülék (Bajomi-Lázár, 2006), még akkor is, ha az erős médiahatások modellje a XXI. századra csak részben igazolható. Jellemzőbb a média hullámmozgásként való leírása, amely a fogyasztói oldal által determinált (Zsolt, online: A). Ennek új eleme az internet és a közösségi oldalak. Az egyes portálok rendszeres látogatóinak a száma közel kétmillió fő (Gösi-Zsíros, 2011), ami a közösségi lét-részesedés igénye miatt Gösi és Zsíros (2011) szerint még dinamikus fejlődés előtt áll.

A médiafogyasztással (és az infokommunikációs létben való részesedéssel) szemben ugyanakkor annak káros következményei találhatók. Eszerint: az ülő életmód (Biddle, 2003); az agresszivitás (Gerbner és mtsai, 1976; Kósa, 1998; Vekerdy, 1999; Vetró és Ranschburg, 1999); és az elhízottság (Kiss, 2004; Hancox és mtsai, 2004; Kaur és mtsai, 2003) összefüggést mutat a médiafogyasztás mennyiségével, vagyis az inaktív életmóddal (Hancox és mtsai, 2004; Koezuka, 2006). Ráadásul az emberiség még soha nem volt ennyire kövér (Forgács, 2010.F). Ezzel szemben a fizikailag aktív lét előnyei ismertek. Formálja a fiatalok egyéniségét (Bar-Or-Baranowski, 1994), javítja önértékelésüket (Hamar és munkatársai, 2005) és egészségtudatukat (Pluhár és mtsai, 2003, 2004; Aszmann, 2000; Kiss, 2003), csökkenti az elhízás kockázatát (Bar-Or, Baranowski, 1994), képes lehet az öregedés lassítására (Radák, 2006), segít a szabadidő strukturált eltöltésében (Pluhár és mtsai, 2003) és a felnőttkorra is kihatással van (Siscovick és mtsai, 1985, Istvánfi, 2004; Vanreusel és mtsai, 1993; Perkins és mtsai, 2004; Norton és mtsai, 2003).

Jelen értekezés a 15-18 éves korosztály szabadidő-eltöltési szokásainak elemzésével keresi a választ arra, hogy a XXI. században az inaktív életmódért továbbra is a tévé és a számítógép-e a fő felelős.

A MAGYAR TÁRSADALOM SPORTOLÁSI SZOKÁSRENDSZERE NEMZETKÖZI ÖSSZEHASONLÍTÁSBAN

Velenczei Attila, Kovács Árpád, Szabó Tamás
Nemzeti Sport Intézet, Budapest
E-mail: velenczei.attila@nupi.hu

A magyar társadalom tagjainak szabadidős szokásairól – kiemelten fókuszálva a sportolásra fordított időre – az elmúlt években újabb és újabb tanulmányok jelentek meg. Ezek egységesen megállapítják, hogy mind a fiatal, mind a felnőtt lakosság körében alacsony a szabadidőben rendszeresen sportolók száma, alig pár százalék azoknak az aránya, akik ellátogatnak valamely sportesemányre. A szerzők jelen tanulmányban arra próbálnak választ találni, hogy vajon az eredményes és jól felépített utánpótlás-nevelési rendszereket működtető országokban milyen a sport általános megítélése, szabadidejükben mennyire kötődnek az emberek a sporthoz? A kérdések megválaszolásához felhasználták az International Social Survey Programme 2007-es adatfelvételének adatbázisát, valamint Röger et al. (2008) az egyes nemzetek utánpótlás-nevelési rendszereinek összehasonlító kutatásának eredményét. Mindezeket kiegészítették saját gyűjtésük adataival. Az eredmények azt mutatják, hogy a sikeres utánpótlás-nevelés rendszerek csak olyan társadalmi beágyazottságban működnek jól, ahol a felnőtt lakosság szabadidejében kötődik a sporthoz. Ezekben az országokban (Ausztrália, Norvégia, Svédország stb.) viszonylag jelentős azoknak a száma, akik hetente többször is sportolnak, rendszeresen néznek sportközvetítéseket, olvasnak sportújságokat. Kutatásunk egyik fő megállapítása, hogy a sport-alrendszerek egymásra hatása jelentősnek mondható. Úgy tűnik, bár részterületek támogatása bizonyos mértékben képes arra, hogy a meglévő hiányosságokat megszüntesse, ez hosszú távon nem vezethet tartós eredményre.