MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2017/02

Molnár Zoltán: Az edzők felelőssége

Kulcsár Krisztián: Partnerség és nyitottság

Mizsér Attila: Edzők vezető szerepben

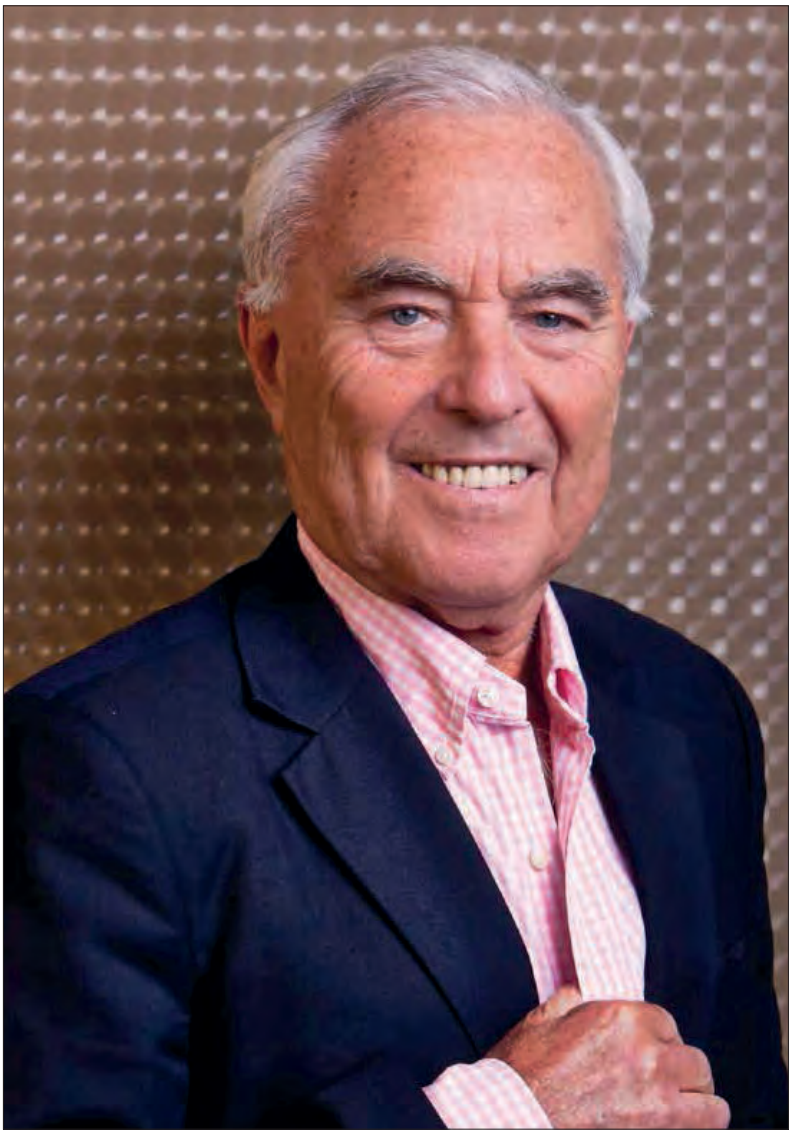
Ormai László: Sportoló nők a férfi edző szemével

KAMUTI JENŐ
A NEMZET SPORTOLÓJA

A közelmúltban elhunyt Földi Imre helyére a Nemzet Sportolóinak egyhangú javaslata alapján a Kormány Dr. Kamuti Jenőnek adományozta a Nemzet Sportolója címet. Kamuti Jenő jelölését a Nemzet Sportolója címre a Magyar Edzők Társasága az elnökség egyhangú határozata alapján kezdeményezte Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkárnál.

Kamuti Jenő 60 éve van a magyar és a nemzetközi sportélet szolgálatában. Versenyzőként kétszeres olimpiai ezüstérmes (1988 és 1972), csapat világbajnok és sokszoros egyéni világbajnoki ezüst és bronzérmes. Vívó pályafutása befejeztével az UNESCO Fair Play-életmű díjjal tüntette ki sportszerű pályafutásáért.

Ezután sokrétű és gazdag sportdiplomáciai tevékenységet folytatott. A Nemzetközi Vívó Szövetség orvosi bizottságának tagja, majd elnöke volt és nyolc éven keresztül (1996 – 2004) a Nemzetközi Vívó Szövetség főtitkári teendőit is ellátta. Tagja volt a NOB orvosi bizottságának. Elnöke volt az Európai Vívó Szövetségnek és a Magyar Vívó Szövetségnek. 2000-től a mai napig elnöke az UNESCO és a NOB által létrehozott Nemzetközi Fair Play Bizottságnak.



2015-ben a „Magyar Érdemrend tisztikeresztje" kitüntetésben részesült.

Sportolói és sportvezetői pályafutása mellett orvosként is elismert munkát végzett. Sebész-orvosi pályafutása során több, mint 10.000 műtétet hajtott végre. Jelenleg nyugdíjas főigazgató-főorvos és a MOB elnökségének tagja.

Tartalom

2 Kamuti Jenő a Nemzet Sportolója

4 Elnöki üzenet: Az edzők felelősége
Molnár Zoltán

5 Partnerség és nyitottság – beszélgetés Kulcsár Krisztiánnal
Mivel a sportba áramló kormányzati források feletti rendelkezés visszakerült a sportállamtitkársághoz, ebben a helyzetben azt kell elérnünk, hogy a döntésekben megjelenjen a MOB-ban meglévő szakmai tudás.

8 A magyar sport jolly jokere – beszélgetés Orendi Mihállyal
Az én olvasatomban a sportszakmai kérdésekben van a legnagyobb szükség az intenzív együttműködésre a Sport Államtitkárság és a MOB között, amiben a MOB-nak kell a kezdeményezőnek lennie.

11 Kovács Zsófia – a torna az élete
Egy ovis válogatáson választottak ki az edzők, és már az elejétől kezdve Janinál vagyok. A tornateremben töltött első napra, az első edzésre nem emlékszem, de biztos, hogy megtetszett a torna, mert ha rossz lett volna, otthagyom és más sportágat választok.

14 Átadtuk a MET kitüntetéseket

15 A sportnak köszönhetik egymást – látogatóban a Varga-családnál
Otthon sosem fogalmaztunk meg elvárásokat vele szemben, mert egykori sportolóként tudtuk, milyen kevésen múlik a siker vagy a kudarc, pedig a befektetett munka ugyanannyi.

18 Nagy – Mester – Interjú: Szántó Imre
Közelítés a profikhoz, miközben az amatőr ökölvívás lassan elveszti létjogosultságát. Én például hatalmas hibának tartom, hogy az amatőrökről levetették a fejvédőt. Azt is mondogatták, hogy nem ismerik fel a küzdő feleket. Kovács Pistin rajta volt, mégis mindenki tudta ki ő, mert annyira jellegzetes volt a mozgása.

20 Utánpótlás edzők kihívásai a mai magyar sportéletben
Mizsér Attila
Tréneri, szervezetfejlesztői hivatásomat nem feledve, most e cikkben összegzem a mai sportban dolgozó edzők feladatait, kihívásait, különös tekintettel az utánpótlásban dolgozó edzőkre.

24 Nagy – Mester – Interjú: Dr. Vigh László
Kialakult bennem az a meggyőződés, hogy bármilyen tehetséges is valaki, csak akkor érhet el igazán komoly eredményeket, ha megfelelő erőállapottal rendelkezik.

27 Ez történt! Titkári beszámoló
Köpf Károly

29 MET 2017 második félévi edző továbbképző rendezvények terve

30 Hogyan segítheti az edző viselkedésével versenyzője felkészülését és sikeres szereplését?
Szilárdi Katalin
Fontos, hogy az elvárt munkafegyelmet magunkra nézve is kötelezőnek tartsuk. Egy felnőtt élversenyző elvárja az edzőtől a napi szintű felkészültséget, számít rá, hogy az edző is a közös munkán tartja fókuszát.

33 A TFSE Teqball szakosztály edzéseinek vizsgálata különböző szempontok alapján
Sütő Krisztián, Blázsovics Ádám, ifj. Tóth János, Dr. Tóth János
A Teqball egy új futball alapú sportág, melyet egy speciálisan kialakított asztalon játszanak, jellemzője, hogy a labda bármelyik felületét érinti, az a játékos felé pattan.

38 Sportoló nők – a férfi edző szemével
Dr. Ormai László
Nagyon becsülöm a női sportolókat, amit elsősorban a sok év döntően pozitív tapasztalata, a nőkkel együtt elért sportsikerek táplálnak, és nem utolsó sorban, hogy az edzések és versenyek során nap mint nap látom, hogyan küzdenek meg a nők a problémáikkal.

41 Profi amatőrök vagy amatőr profik?
Solymos Roland
A 2017-es, Kecskeméten megrendezett V.–VI. korcsoportos Diákolimpia, B. kategóriás női röplabdadöntő elemzése, a sportág fejlődése, fontossága a diáksport életben, illetve a 2017-es kecskeméti döntőn résztvevő női sportolók asszertivitás és szorongás vizsgálata.

45 Edzői lehetőségek, tennivalók a Fenntartható Fejlődés érdekében (2. rész)
Dosek Ágoston
A cikk azokra a pedagógusi, sportvezetői feladatokra hoz példákat, amelyekben tanítványaink nevelése által hatással lehetünk környezetünk állapotára. Tehát nem edzésmódszertani tanácsokat kínálok. A gondolatmenet alapja az ENSZ által megfogalmazott „Világunk átalakítása: a fenntartható fejlődés 2030-ig szóló programja", 17 területre vonatkozó tényekkel és az ezekből fakadó célkitűzésekkel.

52 A "Kézilabda az iskolában" című iskolai program ismertetése és hatásának vizsgálata a tanulók motorikus teljesítményeire
Juhász István, Müller Anetta, Boda Eszter, Biró Melinda
A program hatására a fiúk és lányok célzásbiztonsága, technikai végrehajtása, a végrehajtás időeredményei rendre javultak, továbbá a lányok eredményeinek javulására a program nagyobb hatást fejtett ki.

57 Kosárlabdázó toborzási gyakorlatok különböző országokban
Nemzetközi kitekintés

62 In Memoriam: Molnár Imre

Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Az edzők felelőssége

A Magyar Edző hasábjain sokszor foglalkoztunk már a hazai edzőképzéssel, amely sürgős reformra vár. Ostoroztuk az OKJ-s képzést, amely – tisztelet a kivételnek – elsősorban jól jövedelmező üzlet lett a képző intézményeknek. Hogy ez a képzés színvonalának a rovására ment, mi sem bizonyítja jobban, hogy vannak sportágak, amelyek ma már nem fogadják el az OKJ-s végzettséget (kézilabda, vízilabda). Többször szóvá tettük az önálló szakedző képzés hiányát a TF-en, valamint azt, hogy az edzői hivatás a mai képzési és foglalkoztatási rendszerben nem vonzó az élsportolók számára.

Hogy a reform szükségessége tényleg a huszonnegyedik órába lépett, annak ékes bizonyítéka az idei Mesteredzői Díj pályázat, illetve annak eredménye. A tisztánlátás kedvéért: a Mesteredzői Díjat állami elismerésként 1952-ben alapították. 1991-ig az állami sportvezetés ítélte oda a díjat. 1991-ben a legeredményesebb magyar edzőkből megalakult a Mesteredzői Kollégium, amely javaslatot tett a díjazottakra az állami sportvezetésnek. A Magyar Edzők Társaságának (MET) létrejöttével a Mesteredzői Kollégium a MET része lett, sőt 2001-ben, amikor a díj megszűnt állami elismerés lenni, annak gondozását a MET vette át. A Mesteredzői Díj pályázatot minden évben a MET írja ki, a beérkezett pályázatokat a Mesteredzői Kollégium bírálja el és tesz javaslatot a MET elnökségének a díj odaítélésére.

A Mesteredzői Kollégiumot ma is a legkiválóbb, legeredményesebb edzők alkotják. Tiszteletbeli elnöke Ormai László, elnöke Kemény Dénes, tagjai többek között Mocsai Lajos, Fábiánné Rozsnyói Katalin, Kovács Tamás. A Kollégium összetétele és szakértelme a biztosítéka annak, hogy a díjat valóban az arra érdemes edzők kapják meg. Így a díj az edzői munka, az edzői hivatás legmagasabb szintű elismerése lett: a szakma csúcsa dönti el, ki érdemes a díjra. Az elmúlt években évente általában 3–5 edző lett mesteredző.

A pályázat megköveteli a pályázótól a szakedzői, vagy ezzel egyenértékű felsőfokú szakirányú (testnevelő tanári) végzettséget, a kiemelkedő nemzetközi és hazai eredményességet, a sportágban kifejtett szakirodalmi, szakelőadói tevékenységet, valamint azt is, hogy az illetékes sportági szakszövetség javasolja a pályázót a díjra.

2017-ben tizennégy sportágból huszonöten pályáztak Mesteredzői Díjra. Megtörtént az, ami a díj megalapítása óta még egyetlenegy évben sem: a Mesteredzői Kollégium a pályázók közül senkit sem javasolt Mesteredzői Díjra. Ha ezt összevetjük például a Riói Olimpián elért magyar eredményekkel, egyértelmű, hogy a két tény kiegészíti egymást. Általában az olimpiai játékokat követő évben a Mesteredzői Kollégium azért van nehéz helyzetben, mert az olimpián eredményes edzők között nehéz dönteni a díj odaítéléséről. Most a nyolc aranyérem mesterei vagy nem rendelkeztek a szükséges edzői végzettséggel, vagy már mesteredzők voltak (Kulcsár Győző), vagy az illető (Shane Tusup) nem volt magyar állampolgár.

Külön tisztelet Kulcsár Győzőnek azért, hogy hosszú és eredményes külföldi edzősködéséből hazatérve, már nem fiatal fejjel, beült az iskolapadba, hogy megszerezze a legmagasabb edzői képesítést. Természetesen a pályázók jelentős része tiszteletet érdemlő eredményekkel rendelkezik, magas szintű szakmai tevékenységet végez. De a pályázat összetett követelményeinek ilyen, vagy olyan hiányosság miatt még nem feleltek meg.

Most utalok vissza az edzőképzés bevezetőben említett hiányosságaira. Gyakorlatilag másfél évtizedig az edzőknek nem volt lehetősége a szakedzői diploma megszerzésére. Ezért sok olyan edző, aki egyébként rendelkezik a díj elnyeréséhez szükséges eredményekkel, nem rendelkezik szakedzői képesítéssel. Ezért is üdvözöljük teljes szívvel a Testnevelési Egyetemen ez év szeptemberétől beinduló önálló szakedző képzést. Sajnos az Egyetem kapacitása véges, így hosszú évekbe, akár egy évtizedbe is telhet, amíg a kieső évek hiányosságait pótolni lehet.

A mai magyar edzőgárda másik gyenge pontja a szakmailag magas színvonalú, a sporttudományos ismereteket, a külföldi tapasztalatokat is alkalmazó edzéstervezés és teljesítményelemzés. Ez összefügg azzal, hogy közel két évtizedig nem volt kötelező az edzők részére, hogy továbbképezzék magukat, megismerjék és gyakorlati munkájukban alkalmazzák a sporttudomány hazai és nemzetközi eredményeit, újdonságait. (Ebben többek között a megfelelő nyelvismeret hiánya is akadályozza őket.) Aligalig születik edző tollából egy-egy igényes szakmai elemzés, arról nem is szólva, hogy egy-egy sportági szakkönyv fehér hollónak számít a magyar könyvpiacon.

A Magyar Edzők Társasága most a korábbiaknál jóval nagyobb lehetőséget kapott, hogy az edzőképzés, az edzők foglakoztatása terén a sportszakma primátusáért tegyen. Ennek keretébe tartozik a Kiemelt Edzők kötelező továbbképzése, a színvonalas edzéstervezés és beszámolás megkövetelése, valamint a kiterjedt együttműködés mindazokkal a társszervezetekkel, akik felelősek a magyar sport szakmai színvonaláért, eredményességéért.

A magunk részéről mindent megteszünk, hogy éljünk ezzel a lehetőséggel.

2017. augusztus

Molnár Zoltán elnök

Vendégszektor

Partnerség és nyitottság – beszélgetés Kulcsár Krisztiánnal

„... mivel a sportba áramló kormányzati források feletti rendelkezés visszakerült a sportállamtitkársághoz, ebben a helyzetben azt kell elérnünk, hogy a döntésekben megjelenjen a MOB-ban meglévő szakmai tudás. ...”

Az újságírás íratlan szabályai szerint az újságíró mindig maradjon háttérben, a saját gondjaival, nehézségeivel pedig különösen ne terhelje az Olvasót. Most mégis kikívánkozik belőlem, hogy milyen gondolatok jártak a fejemben a MOB székháza felé tartva.

Akihez igyekeztem, annak szinte végigkísértem egész sportolói pályafutását. Ott voltam a kezdeteknél, 1992-ben a barcelonai olimpián, ahol szenzációs ezüstérmet szerzett a fegyvernemben szemtelenül fiatalon, hasonló korú és rutinos csapattársai oldalán (Kovács Iván, Totola Gábor, illetve Kolczonay Ernő és Hegedűs Ferenc). Végigizgultam a csapatvilágbajnoki győzelmeit, majd legnagyobb egyéni sikerét, a Szentpétervároon 36 évesen nyert világbajnoki aranyérme megszületését. Tanúja lehettem a negyedik ikszen túl elért országos bajnoki győzelmének – amikor a sportolói pályafutása végén, visszavonulása után csak azért ragadott újra párbajtőrt és lépett pástra a bajnokságon, hogy segítse a klubot, amelyben a gyerekei vívtak.

Az évtizedek során rengeteg jót és kevésbé jót, néha nagy csalódást éltünk meg együtt, „fél szavakból is értettük egymást” – nyugtattam magam.

Igen ám, de azóta sok minden történt, és akivel beszélgetni fogok, május 2.-a óta a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke!

Hogyan szólítsam a „mai" Kulcsár Krisztiánt?

Vívódásomat a MOB elnöke szakította félbe a rég megszokott üdvözléssel, és észre sem vettem, máris ugyanúgy beszélgettünk, mint egykor – ezért a tegeződésünket sem hamisítom meg azzal, hogy magázva írom meg az interjút csak azért, mert „úgy illik", mert az illeti meg a MOB elnökét.

– Ha lehet, ne a tárgyalóban beszélgessünk. Szeretném megnézni az irodádat, mert az sokat elárul a gazdájáról … – kértem meg Kulcsár Krisztiánt.

Rendben van, de a helyiségen nem igazán látszik, hogy az enyém, még nem volt időm a dekoráción változtatni. Persze, a legfontosabb kép már a falon van – mondja az öttusa-aranycsapatot, vagyis a Balczó András, Móna István, Török Ferenc olimpiai és világbajnok, legyőzhetetlen hármast ábrázoló fotóra mutatva.

– Miért éppen ezt a képet nevezed a legfontosabbnak?

Mert nagyszerű sportolók vannak rajta, példaképek, köztük a nevelőapám, Móna István. Erős tartalmi és érzelmi kötődés fűz ehhez a fotóhoz.

– Ha lesz időd, milyen tárgyakat hozol még ide? Valamelyik érmedet?

Nehéz kérdés, mert ami idekerül, az valahonnan elkerül. Az otthoni dolgozószobámból kell valamit elhoznom, hogy itt lássam.

– Két hónapja választottak meg a MOB elnökének, ami nem hosszú, de bizonyára nagyon intenzív időszak volt az életedben.

Valóban sűrű volt ez a két hónap, a május egyébként is az, hiszen a sportszövetségek ekkor tartják éves közgyűlésüket. Ez viszont remek alkalom volt arra, hogy megismerjem az egyes sportágak életét, így amelyik közgyűlésre tudtam, elmentem. Emellett ez az időszak tele volt hazai rendezésű világversennyel: a kézilabda és vízilabda kupaküzdelmek utolsó csatái, a Final Four és a Final Six, az atlétikai Gyulai Memorial és előttünk áll az EYOF (Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál), a vizes világbajnokság és a judo-vb. (Beszélgetésünk július elején zajlott – a szerző). Amikor tudok, ott leszek ezeken az eseményeken, amelyeken elsősorban protokolláris szerepem lesz, hiszen a szervezést nem mi végezzük, hanem mindenütt remek szervezőgárda teszi a dolgát. Természetesen minden szinten kíváncsi vagyok sportolóink szereplésére, ráadásul az EYOF-on a jövő nagy versenyzői, leendő olimpikonjai adnak számot tudásukról.

– A MOB életében mi fért bele ebbe a két hónapba?

Lezajlott a tisztújítás, megalakultak, véglegessé váltak a bizottságok, és mivel az élet egy vezetőváltás miatt sem állhat le, folyamatosan zajlottak a tárgyalások a szponzorokkal, támogatókkal.

– Tegnap a NOB lausanne-i székházában találkoztál Thomas Bach elnökkel. Mit lehet tudni erről a találkozóról?

Ez egy kötelező bemutatkozó látogatás volt, hiszen már ismertük egymást, ám új pozícióban ez volt az első beszélgetésünk. Mindkettőnk egykori sportága, a vívás miatt eddig is, és most is volt közös témánk. Tájékoztattam Elnök urat a MOB-ban lezajlott változásokról, tárgyaltunk a NOB és a MOB együttműködéséről, ezen belül a NOB Olimpiai Szolidaritási Programjában rejlő lehetőségek kihasználásáról és a NOB kiemelt szponzori támogatásainak magyarországi alternatívájáról, valamint átbeszéltük a budapesti olimpiarendezéssel kapcsolatos jövőbeni lehetőségeket is. Az Elnök úr személyesen is megerősítette, hogy a nyáron kétszer is Magyarországra látogat, itt lesz a júliusi vizes világbajnokságon és az augusztusi cselgáncs vb-n is.

– Ha már szóba került a vívás: a Nemzetközi Vívószövetségben mekkora munka kellett ahhoz, hogy megszűnjön az olimpiai „vetésforgó", vagyis a következő, 2020-as tokiói ötkarikás játékokon újból minden fegyvernemben rendezzenek egyéni és csapatversenyt is?

Ez a döntés a nemzetközi vívás nagy sikere, melyben nekem a nemzetközi vívószövetség sportigazgatójaként volt részem. Nagyon intenzív csapatmunka, erős diplomáciai lobbi-tevékenység kellett hozzá. Nagy öröm, hogy ilyen pozitív döntés kiharcolása után búcsúzom a sportigazgatói poszttól július 31-ével. Nehéz a szakítás, fájó szívvel hagyom ott a Nemzetközi Vívószövetséget, ezért már most van bennem némi hiányérzet. Szerettem azt a munkát, de az újat még jobban szeretem … Egyébként meg ott leszek a vívóeseményeken, és informálisan továbbra is részese leszek a nemzetközi szövetség munkájának.

– Térjünk vissza a MOB-hoz! Évekkel ezelőtt elhangzottak, és bizonyára hozzád is eljutottak olyan vélemények, hogy a MOB utazási iroda. A tavaly ősszel életbe lépett sporttörvény után, amely jócskán szűkítette a MOB hatáskörét, elképzelhető, hogy ismét „utazási iroda" lesz a bizottság?

Nem az a baj, ha az olimpiai bizottságot utazási irodának nevezi valaki, hiszen a sportolók utazását is segítjük. Az lenne baj, ha csak ezt a feladatot látná el a MOB, és nem lenne érdekérvényesítő képessége. Az érdekérvényesítő képesség pedig attól függ, hogy milyen a viszonya az állami vezetéssel, Mivel a sportba áramló kormányzati források feletti rendelkezés visszakerült a sportállamtitkársághoz, ebben a helyzetben azt kell elérnünk, hogy a döntésekben megjelenjen a MOB-ban meglévő szakmai tudás. Úgy érzem, az államtitkársággal megfelelő a kapcsolatunk, minden adott az eredményes együttműködéshez.

– Eljutottunk a programodban meghirdetett partnerséghez, nyitottsághoz.

Az együttműködés alapja, hogy partner-

ként kezeljük egymást, nyitottak legyünk egymás problémái iránt is. Fontos, hogy az állami vezetés meghallgasson minket, mint ahogy én is nyitott vagyok, ha a szövetségek, egyesületek, műhelyek megkeresnek a kisebb-nagyobb gondjaikkal. Amiben tudunk, segítünk, illetve az ő problémáikat meghallgatva, megértve tudjuk kialakítani azt az álláspontot, amit aztán közvetítünk, továbbítunk az állami sportirányításnak.

– Mivel beszélgetésünk egy speciális lapba, a Magyar Edzőbe készül, hadd kérdezzem meg: hogy emlékszel vissza edzőidre, milyen szerepet játszottak pályafutásodban, az életedben?

Nagyon szerencsés voltam, mert kiváló mesterek egyengették a pályafutásomat, és ez ellensúlyozza azt a tényt, hogy a vívásban, ahol különös hangsúlya van edző és tanítvány kapcsolatának, nem szerencsés a gyakori edzőváltás. Nekem kitűnő mestereim voltak, a teljesség igénye nélkül sorolva: Hátszegi József, vagyis Szepi bácsi, aki egykor Rejtő Ildikónak is a mestere volt, Horváth Kornél, Fülöp Mihály, German Szvesnyikov, Udvarhelyi Gábor és Kulcsár Győző. A vívás technikai sport, ahol minden mozdulatot meg kell tanulni, és szerencsés vagyok azért is, mert ezek a mesterek szakmailag és emberileg, pedagógusként is a legmagasabb kategóriát képviselték. A vívást egyéni sportnak nevezik, pedig ez is csapatmunka, mester és tanítvány összhangja kell a sikerhez.

– Egykori sportolóként, sportdiplomataként, illetve a MOB elnökeként sok hazai és külföldi edző tevékenységét láthattad, még ha nem azonos mélységben is mindegyiket. Számodra milyen az ideális edző?

Edzőnek lenni felelősség, ami nemcsak azt jelenti, hogy a tanítványból ki kell hozni a maximumot, hanem egyfajta viselkedésmintát is jelent. Nemcsak a sportoló, hanem

a háttérben lévő edző is a hazáját képviseli, ezt szem előtt kell tartania, vérmérséklettől függetlenül. Ahogy a versenyzőnél, az edzőnél sem szerencsés, ha gyakran elveszti a fejét, túlságosan indulatba jön. Tisztában kell lennie azzal, hogy ő példakép, ezt volt sportolóként és szülőként is mondom.

– A magyar sportsikerek bizonyítják, hogy edzőink többsége magas szintű munkát végez. A MOB mit tud tenni azért, hogy ne csak a sportolói, hanem az edzői utánpótlás is biztosítva legyen a jövőben?

A sport jövőjének legfontosabb záloga, hogy hosszú távon mekkora és milyen minőségű edzői "állomány" dolgozik a klubokban, műhelyekben. Az edző választja ki a tehetséges picinyeket, ő viszi le őket a pályára, az uszodába, a terembe, és rajta múlik, hogy ottmarad-e a gyermek, megszereti-e az adott sportágat, a közösséget. Később az edzőn múlik, hogy ki tudja-e hozni a tanítványából teljesítőképességének a maximumát. A MOB küldetése kettős: egyrészt segítenie kell azt a szakmai munkát, amit a TF a zászlajára tűzött az edzőképzés erősítése terén, másrészt el kell érnie, hogy a pályafutásukat befejező, és az edzőség iránt érdeklődő versenyzők a sportban maradjanak, anyagilag és erkölcsileg, a társadalmi megbecsülés szempontjából is vonzóvá kell tenni számukra az edzői pályát.

– Végezetül egy személyes kérdés: a MOB elnökeként mennyi időd jut a sportolásra?

Sajnos, mostanában nem nagyon volt rá időm, de úgy helyes, ha bevallom, hogy a „nem nagyon" az inkább nem … Egyébként korábban úsztam és vívtam, de a mögöttem lévő sűrű időszak, a körülmények miatt kimaradt a sportolás. Ám ez csak átmeneti időszak, a nyáron újra több mozgás lesz az életemben. Három gyermekem közül ketten a Vasasban vívnak, ha értük megyek a terembe, én is fegyvert fogok, újra beállok vívni.

Füredi Marianne

Kulcsár Krisztián

Született: 1971. június 28., Budapest

Sportága: vívás, párbajtőr

Legnagyobb sikerei: 2x olimpiai ezüstérmes csapatban (1992, 2004), világbajnok egyéniben (2007), 2x világbajnok csapatban (1998, 2001), 2x vb-3. csapatban (1995, 2007), 2x Európa-bajnok csapatban (1998, 2007), Eb-2. csapatban (2008), Eb-3. egyéniben (2000), magyar bajnok egyéniben (2012)

Legnagyobb sikerei sportvezetőként: a Magyar Vívószövetség elnökségi tagja (2004-2012), a BOM a Magyar Sportért Alapítvány létrehozásának egyik kezdeményezője (2013), a Nemzetközi Vívószövetség sportigazgatója (2014-2017. július 31.), a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke (2017. május 2-tól)

Vendégszektor

A magyar sport jolly jokere – beszélgetés Orendi Mihállyal

„... Az én olvasatomban a sportszakmai kérdésekben van a legnagyobb szükség az intenzív együttműködésre a Sport Államtitkárság és a MOB között, amiben a MOB-nak kell a kezdeményezőnek lennie ...”

Sportpályafutása első, kiemelkedő időszaka a nyolcvanas évekre esik. Orendi Mihály akkor az ország legeredményesebb atlétikai szakosztályává „varázsolta” a Nyíregyházi VSC-t. A Magyar Olimpiai Bizottság egyik újonnan megválasztott alelnöke Debrecenben is maradandót alkotott: tizenöt év alatt a Debreceni Sportcentrum igazgatói teendőinek ellátásával párhuzamosan 21 világverseny megrendezésének motorja volt. A JochaPress.hu a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség igazgatói irodájában beszélgetett Orendi Mihállyal.

– Hol és mikor fogalmazott meg önmagának először elérni kívánt célt?

Menjünk vissza Mátészalkáig. Ott jártam általánosba majd gimnáziumba is. Magamról elmondanám, hogy későn érő típus vagyok, sokirányú érdeklődéssel megáldva. Rengeteget köszönhetek kitűnő tanáraimnak, akik felkeltették bennem az általuk képviselt tudományok iránti érdeklődést. Ilyen volt például dr. Turucz Istvánné, aki fantasztikus magyar tanárnő, aktív nyelvművelő és maximalista valaki volt. Ugyanezt elmondhatom történelem tanáromról, Varga Károlyról is. Az ötösökért rengeteget kellett hozzáolvasni, így lett a második otthonom a könyvtár.

– Ezek a tudományok másfelé csábították volna. Miként került mégis középpontba a sport?

Édesapám – aki műszaki ember volt – nem tartotta sokra a sportot, bennem pedig volt egy kamaszkori dac. Nagyon nem akarta, hogy a TF-en tanuljak tovább, de testnevelőm, a ma 87 éves Korompay Sanyi bácsi személyes varázsa meggyőzött. Én nem voltam élsportoló, viszont kitűnő csoporttársaim voltak. Így Németh Miklós, későbbi olimpiai bajnok gerelyhajító, a kézilabdás Csík János, Harka László, Szlatényi Béla vagy a felettem járt Szabó „Patyi" István, mind kitűnő emberek voltak. Csodáltam őket, s mivel engem a jó Isten nem áldott meg ezekkel a képességekkel, nekem másfelé kellett navigálnom magamat.

– A TF elvégzése után mit tartott nagyon fontosnak, amit mindenképpen meg akart valósítani?

Az ott volt, ugyancsak zseniális tanáraim – Koltai Jenő, Bácsalmási Péter, Szécsényi József, Békési Sándor, Galla Ferenc – komoly útravalót adtak számomra. Az újfehértói gimnáziumban leginkább azt szerettem volna átadni a diákjaimnak, hogy kellő kitartással és szorgalommal ők is szinte bármit elérhetnek. Szerencsémre utamba kerültek olyan tanítványok is, akik folyamatosan erősítettek engem ebben az elhatározásomban. Négy év elteltével a mindössze 240 tanulóval rendelkező újfehértói gimnáziummal a megye legjobbjai lettünk atlétikában és kosárlabdában is, a sokkal nagyobb létszámú nyíregyházi és más iskolákat megelőzve.

– Ekkor, 1973-ban hívták Nyíregyházára.

Én pedig nem akartam otthagyni az újfehértói diákjaimat, de édesanyám és a két nővérem megszavazták a váltást. Hat és fél évig a megye iskoláinak testnevelése és sportolása tartozott hozzám. Az általam kidolgozott kiválasztási és továbbképzési szisztéma jelentős részben hozzájárult ahhoz, hogy 1979-ben a nyíregyházi Vasvári Pál Gimnázium atlétikában az ország legjobbja lett. A közbenső években folyamatosan edzősködtem, ebben az évben (1979-ben) pedig az NYVSC atlétikai szakosztály vezetőedzőjének hívtak.

– Egy év múlva az NYVSC az ország legeredményesebb szakosztálya lett, Önt pedig már Budapestre csábították.

1981-ban főtitkárnak, négy évvel később pedig szövetségi kapitánynak hívtak a Magyar Atlétikai Szövetségbe, de mindkét, megtisztelő hívásra volt erőm nemet mondani. Az éveken át folytatott, szisztematikus kiválasztás és felkészítés eredményeként olyan atléták kerültek az élvonalba, mint Pálóczi Gyula fedettpályás Európa-bajnok távolugró (825 cm), Vasvári Sándor 400 méteres síkfutás (46,02 másodperc), Senczi Erika 630 fölötti távolugró, Molnár Tamás ugyancsak négyszázas futó és még sorolhatnám.

– Nyíregyházán 1991-ben újabb, komoly lehetőséget kapott.

Megbíztak a városi stadion vezetésével, amit el is vállaltam, mert úgy gondoltam, az atléták úgyis ott edzenek. Az 1999-ig tartott időszak kiemelkedő eseménye az 1995-ben elnyert ifjúsági atlétikai Európa-bajnokság rendezésének joga volt, amit közmegelégedésre oldottunk meg.

– Mi a legfőbb hozadéka az 1980-tól 1999-ig volt edzőségének, amely az NYVSC szakosztályához kötődik?

Ma is jóleső érzéssel tölt el – egy kicsit büszke is vagyok rá –, hogy ezen idő alatt 200 métertől 10 ezer méterig minden olimpiai síkfutó számban neveltem magyar bajnokot. Számos, kiváló közép- és hosszútávfutó edzőt ismertem, de olyanra nem emlékszem, aki egyidejűleg a sprint távokon is eredményes tudott volna lenni.

– 1999-ben meghívást kapott a szomszédvárba, Debrecenbe azzal, hogy vezesse a „Hódos Imre Sportcsarnok és létesítményei" névvel illetett sportkomplexumot.

Azzal a feltétellel vállaltam el, hogy a legrövidebb időn belül legyünk gazdasági társaság. 2000. július 15.-én ez meg is történt, a nevünk Debreceni Sportcentrum lett.

2006-tól a városi Sportiskola is hozzám került a maga 15 szakosztályával. 2012-ben a korábban már visszavonult Risztov Éva a mi színeinkben nyert olimpiai bajnokságot. Közben ezer fölé vittük a sportiskolában igazolt versenyzők számát, majd 2013-ban az ország legeredményesebb sportiskolája lettünk. Annak különösen örülök, hogy nálam kezdett a magyar atlétika jelenlegi két, komoly reménysége, Kerekes Gréti és a Kozák Luca. Itt sorolnám a Koroknay-testvéreket is, akik 50 másodperc körül tudnak 400 gáton.

– Régen vitatémát jelent, hogy az edző formálja a versenyzőt, vagy fordítva?

Amit mondok, annak nem mindenki fog örülni. Szerintem ugyanis a magyar sport sikereinek alapvető záloga a jó szakember. A tehetséges edző annyival jobb a többieknél, hogy idejében felismeri a komoly tehetségeket.

– Napra tizenöt év után Debrecenből is elköszönt.

Ezt a lépésemet jó előre megterveztem. Más kérdés, hogy utána másként alakultak a dolgok, mint szerettem volna. Úgy gondoltam, hogy onnan kezdve, mint címzetes egyetemi docens, már csak tanítok a debreceni egyetemen, mégpedig sportszervezést. Erre közbe jött ez a hívás, a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség igazgatói teendőinek ellátására.

– Ahova maga a szövetség elnöke, Kósa Lajos hívta.

Ha bárki más áll elő ezzel az ajánlattal, egészen biztosan nem vállalom el. Neki viszont tényleg nem tudtam nemet mondani, mivel az előző 15 esztendő során a legnagyobb egyetértésben dolgoztunk együtt Debrecenben. Voltak közösen elhatározott célok, amikben megállapodtunk, utána viszont Lajos soha nem szólt bele a munkámba, azzal sem foglalkozott, hogy éppen kikkel dolgozom együtt. Ilyen előzmények után csak igennel válaszolhattam. A döntés egyben azt is jelentette, hogy az oktatási ambícióimat bizonytalan időre el kellett felejtenem.

– A mindennapi teendők mellett bizonyára itt is vannak extra motivációi?

Két feladat külön is vonzerőt jelent számomra. Az egyik az, hogy 2018-ban minden idők legeredményesebb téli olimpiai szereplését tudjuk produkálni. Reményeimet alátámasztják a Szocsi óta elért világbajnoki eredményeink. A Regőczy Krisztina – Sallay András jégtánckettős olimpiai öt pontjával szemben az utóbbi három Vb-n 12, 16, illetve 20 pontot szereztek képviselőink. Csodaszép lenne legalább egy érem, de ha ez nem sikerülne, a remélt 12 pontot jó helyezésekkel is össze tudjuk gyűjteni. A másik fő célom, hogy a tervezett nemzeti korcsolya központot a Millenáris és a Kisstadion területén 2021-re sikerüljön felépíteni és át is adni.

– Feladata tehát bőven van. Mennyiben befolyásolja középtávú terveit a MOB egyik alelnökévé történt megválasztása?

Az utolsó 1–2 hónapot leszámítva legvadabb álmomban sem gondoltam erre a rendkívül megtisztelő megbízatásra, ami a választáson ért. Azt viszont már hónapok óta éreztem, hogy valamilyen változásnak jönnie kell a MOB és a szövetségek viszonylatában, hiszen már az a fizikai távolság sem tett jót ennek a kapcsolatrendszernek, ami a MOB-nak a Sportok Házából volt kiköltözésével bekövetkezett. Azt pedig kimondottan sajnálom, hogy azzal a lehetőséghalmazzal, amit a MOB megkapott a kormány részéről, a szervezet nem tudott élni.

– Milyen benyomásokat szerzett a megválasztását követő időszakban a MOB-ban?

Anélkül, hogy neveket említenék, szerintem rendkívül jó összetételű elnökség jött létre a szavazás eredményeként. Számomra nem egyszerűen nagy megtiszteltetés, hogy ennek a testületnek a munkájában részt vehetek, hanem kimondottan jó érzés is egyben. Nem tudok olyan neveket felsorolni, akiknek a most megválasztottak helyén ott kellene lenniük.

– Milyen célok megvalósítását tartja a legfontosabbnak a MOB alelnökeként a következő években?

Az én olvasatomban a sportszakmai kérdésekben van a legnagyobb szükség az intenzív együttműködésre a Sport Államtitkárság és a MOB között, amiben a MOB-nak kell a kezdeményezőnek lennie.

Jocha Károly

Az én edzőm

Kovács Zsófia – a torna az élete

„... Egy ovis válogatáson választottak ki az edzők, és már az elejétől kezdve Janinál vagyok. A tornateremben töltött első napra, az első edzésre nem emlékszem, de biztos, hogy megtetszett a torna, mert ha rossz lett volna, otthagyom és más sportágat választok ...”

A sportrajongók, azon belül is a torna szerelmesei remek hírt kaptak áprilisban a kolozsvári torna Európa-bajnokságról: Kovács Zsófia szenzációs versenyzéssel ezüstérmet szerzett a női egyéni összetett versenyben. A Dunaferr SE sportolója teljesítményével történelmet írt: korábban egyetlen magyar tornásznő sem végzett ilyen előkelő helyen az Eb összetett versenyében.

Ráadásul az 1992-es olimpián ugrásban aranyérmes Ónodi Henrietta 1990-ben nyert bronzérme óta senki sem tudott egyéni összetettben dobogóra állni Eb-n. Kovács Zsófiát csupán az utolsó gyakorlattal előzte meg talajon a favorit brit Elissa Downie.

A Dunaferr SE torna szakosztályában a sportág olyan klasszisai, olimpiát is megjárt versenyzői nevelkedtek, mint Óvári Éva, Lővei Márta, Tóth Margit, Supola Zoltán, Csollány Szilveszter, Kovács Péter.

A kolozsvári Európa-bajnokságon nyújtott teljesítményével a 17 éves Kovács Zsófia is az elődök nyomdokába lépett – és még előtte a jövő.

A múltról és arról a személyről, aki a kezdetek óta irányítja a lépéseit – Trenka János vezetőedzőről – az Eb után, egy budapesti edzésen beszélgettünk.

„Egy ovis válogatáson választottak ki az edzők, és már az elejétől kezdve Janinál vagyok. A tornateremben töltött első napra, az első edzésre nem emlékszem, de biztos, hogy megtetszett a torna, mert ha rossz lett volna, otthagyom és más sportágat választok. Az első versenyemre viszont emlékszem, az megmaradt bennem” - meséli Zsófi.

A szakosztály honlapját böngészve egy 2008-as versenynél fedeztem fel először az akkor nyolcéves kislány nevét:

„A következő verseny a december 5-én megrendezett Mikulás Kupa volt. Ezen az óvodás és a gyermek korosztály szerepelt – mégpedig az ifjú tornászok révén. A II. korcsoportban két csapatot is indított a Dunaferr tornászainak szakvezetése. Az egyik csapatban a tapasztaltabb versenyzők indultak és az összetettben

az előkelő második helyet szerezték meg. A Vászon Erika, Horváth Bianka, Tóth Viktória, Kovács Zsófia, Nebesoczky Gréta, Koré Alíz összeállítású csapatnak nem sok hiányzott a végső győzelemhez".

Kovács Zsófia a következő évben már egyéniben is csillogtatta tudását.

Szerenkénti érmesek a Dunaferr Kupán, II. korcsoport: Ugrás: Kovács Zsófia 2. hely, Korlát: Kovács Zsófia 1. hely, Gerenda: Kovács Zsófia 3. hely

Kaptál valami „ajándékot", mondjuk tegezheted őt, mint másoknál egy-egy érem után ezt megengedi az edző?

Mi kezdettől fogva tegeződünk. Valahogy úgy alakult, hogy a tornacsarnokban a férfiedzőket tegezzük, a nőket nem. Érdekes, erre még nem is figyeltem fel, az okát sem tudom, de Joó Gabriellát, aki Jani mellett foglalkozott velem, ám külföldre ment, Gabi néninek hívtam … Botár Katalin koreográfus dolgozik még velünk, most éppen egy új gerendagyakorlatot készítünk az őszi világbajnokságra.

"… Nagyon szeretem őt, megértő, rugalmas. ha látja, hogy fáradt vagyok, vagy rossz napom van, könnyít az edzésen. És én is szólhatok neki, ha fáj valamim, megbeszéljük, hogy akkor mást csinálunk. Nem engedi el a gyakorlást, csak könnyít rajta. …"

– Szerencsére maradtál a tornában. Melyik sportot szereted még?

Focis család vagyunk, Apukám és a bátyám is focizik, az ő meccseikre, ha tudok, kimegyek. Egyébként meg a tévében nézek meccseket, mivel Barcelona-drukker vagyok, elsősorban Messiéket.

– A Barcelonának, közös kedvencünknek, az idén nem volt jó éve, neked annál inkább. Hogy éltétek meg ezt az áttörést az edződdel?

– Milyen edző Trenka János?

Nagyon szeretem őt, megértő, rugalmas. ha látja, hogy fáradt vagyok, vagy rossz napom van, könnyít az edzésen. És én is szólhatok neki, ha fáj valamim, megbeszéljük, hogy akkor mást csinálunk. Nem engedi el a gyakorlást, csak könnyít rajta. Versenyen, ha látja rajtam, hogy izgulok, próbál nyugtatni, hogy meg tudom csinálni. Persze, az is igaz, hogy jó versenyzőtípus vagyok, ki tudom zárni a külvilágot és csak a gyakorlatra koncentrálok.

– Melyik a kedvenc szered, és melyiket szereted kevésbé?

A korlát a kedvenc már a kezdetektől. A gerendát nem annyira szeretem, de már az is elég stabil, az Eb-n is jó gyakorlatokat csináltam.

– Milyen emlékek maradtak meg benned az Eb-ről?

Nagyon vártam, különösen azért, mert Kolozsváron, egy egykori magyar városban rendezték, és nem csalódtam: jó volt a rendezés és a körülmények is. Nem éreztem a súlyát, hogy Európa-bajnokságon vagyok, bár a selejtező után volt bennem egy kis izgalom, hogy meg tudjam tartani a második helyet. Sikerült megtartani, sőt, sokáig vezettem, de ez is nagyon szép eredmény, egyáltalán nem vagyok csalódott, hogy talajon megelőzött a bit lány. Rióban, az olimpián még izgultam és rontottam is, de az Európa-bajnokságot már másként éltem meg. Egyébként nem rágódom a múlton, előre tekintek. Júniusban egy hét pihenőt kapunk, utána elkezdjük a felkészülést az őszi montreali világbajnokságra.

– Ha van szabadidőd, mivel töltöd?

A tanulás mellett hétfőtől szombat délelőttig edzéseim vannak, úgyhogy csak szombat délután és vasárnap pihenhetek. Nekem az a kikapcsolódás, ha meglátogatjuk a fővárosban élő nővéreimet, vagy apukám és a bátyám meccsére megyünk.

Kíváncsi voltam, egy edző hogyan látja meg egy óvodás gyermekben a tehetséget, ezért amíg Zsófi a szereknél edzett, Trenka Jánost faggattam.

„A gyerekek egy évig ovis tornára járnak, és mi figyeljük a hajlékonyságukat, robbanékonyságukat, gyorsaságukat, hogyan csinálják a spárgát, milyen a koncentrációjuk, hogyan viselik a versenyhelyzetet. Nem mindig lehet korán észrevenni a tehetséget, Zsófit is csak általános iskola negyedik osztályában fedeztük fel igazán, akkor megcsillantotta magát. Ugyanakkor a csoportjában két-három kislány is volt, akikből azt hittük, hogy klasszis lesz, és ma már nincsenek a tornában" – eleveníti fel a kezdeteket az edző, majd elmeséli, hogy hosszú, következetes munkával lehet valakiből olyan versenyzőt faragni, amilyen Zsófi lett.

„A *csoportot próbáltuk együtt tartani, a gyengébbeket a többihez felhúzni. Negyedikes korában Zsófi már megverte a többieket, Diákolimpián és egy Matulai-emlékversenyen is jobb volt náluk, sorra nyerte az érmeket.*"

Névjegy

KOVÁCS ZSÓFIA

Született: 2000. április 6., Dunaújváros

Sportága: torna

Magasság: 157 cm

Súly: 48 kg

Egyesülete: Dunaferr SE

Edzője: Trenka János, korábban Joó Gabriella is

Legjobb eredményei:

Olimpián: 13. ugrásban, 24. felemás korláton, 33. egyéni összetettben (2016), Európa-bajnokságon: 2. egyéni összetettben, 6. gerendán, ugrásban és felemáskorláton (2017). Csapatban 8., felemás korláton 5., ugrásban 7. (2016).

A 2014-es ifjúsági Európa-bajnokságon összetettben a 19. helyen végzett. A 2016-os dohai világkupa-versenyen harmadik volt talajon, negyedik ugrásban, gerendán és felemáskorláton.

Trenka János nem hallgatja el, hogy nehézségek is voltak a közös munkában.

„*Nehézséget okozott, hogy Zsófi atletizált is. Edzésre nem járt ugyan, de jó futó volt, és a család versenyeztetni akarta. A torna azonban időigényes, nem fér el mellette más. Szerencsére a szülők az arany középutat járták: nem erőltették nála a tornát, de nem is ellenezték, és mivel Zsófia akarta csinálni, ez elég volt ahhoz, hogy a torna mellett tegye le a voksát. Ma már a torna az élete, nem is tudná elképzelni, hogy futó legyen, bár néha azért futnia is kell*".

Az edző tudja, hogy egy évtized alatt, amennyi Zsófi háta mögött van a tornában, bele lehet fásulni, de mindig erőt ad a versenyzőnek, ha látja az eredményt.

Trenka János kiemeli tanítványa munkatűrő képességét, kitartását, és azt, hogy ha valami egyfajta módon nem megy neki, képes változtatni.

„*Minden szeren van benne néhány tized. Az októberi világbajnokságon új gerenda gyakorlattal szerepel majd, és a korláton is meg kell csinálnia egy két tizedes kötést. Az edzéseknél még fontos nála a mennyiség, de egyre inkább a minőség felé tolódik a hangsúly. Szeret versenyezni, jó versenyző típus. Az Európa-bajnokságon az összetett verseny napján nem is kellett szólnom, bármit mondanom, annyira fel volt dobva. Mindig figyelem az állapotát: mikor kell nyugtatni, mert az se jó, ha túlpörög. Már eljutott odáig, hogy érzi, mikor kell teljesen kizárni a külvilágot, nehogy kizökkentse őt a közönség reakciója, például az előző versenyző gyakorlatát követő ováció. Azt tudom neki mondani, hogy legyen saját maga!*"

Füredi Marianne

ÁTADTUK A MET KITÜNTETÉSEKET

A 2017. évi Edzői Életmű Díjak és az Ormai László Díj átadása július 7-én volt, immár több évtizedes hagyomány szerint a Testnevelési Egyetem (TF) diplomaátadó ünnepsége keretében. Mióta a TF atlétikai csarnoka tüzvész áldozata lett, az ünnepi eseménynek a MOM Sport Uszoda és Sportközpont ad otthont. Ez alkalommal is zsúfolásig megtelt a sportcsarnok a végzős hallgatókkal és hozzátartozóikkal. Így méltó körülmények között, nagy nyilvánosság előtt történt a MET kitüntetések átadása.

Mocsai Lajos rektor és a díszvendégek köszöntői után Molnár Zoltán MET elnök vezette fel a kitüntetések átadását. Rövid beszédében méltatta azokat az edzőket, akik egy élet munkáját áldozták a magyar sportért, az utánpótlás neveléséért. Kiemelte, hogy minden sportsiker, minden sikeres sportoló mögött ott áll egy vagy több edző, akik a kezdetektől fogva a kiemelkedő eredmények eléréséig egyengették a sportoló útját. Külön méltatta a Mesteredzői Kollégium tevékenységét, amelynek tagjai a leghivatottabbak a pályázók érdemeinek elbírálására. Ez különös rangot ad az Edzői Életmű Díj és az Ormai László díj kitüntetéseknek.

Edzői Életmű Díj kitüntetésben részesültek 2017-ben:

Antal Andor

Szegedi Vasutas SE, atlétika, parasport

Versenyzői eredményei: hosszútávfutásban és ultramaratonfutásban értek el fanyi és nemzetközi eredményeket. Bizott Ilona parasportoló a londoni Paralimpián III., a Rió Paralimpián II. helyezést ért el. Bíró Bernadett parasportoló a londoni Paralimpián IV., a Rió Paralimpián V. helyezést szerzett.

Erdei Péter

Ibrékvés SE, vívás, parasport

A vívás sportágban több sportegyesületben is kiemelkedő utánpótlás-nevelő munkát végzett. Parasportban Világ- és Európa bajnokságokon több helyezést értek el. Csvath Richárd parasportoló a Rió Paralimpián ezüstérmet szerzett.

Herendi Iván

BVSC, asztalitenisz, parasport

Az általa nevelt versenyzők utánpótlás világ- és Európa-bajnokságokon egyéni és csapat versenyszámokban kiváló eredményeket értek el. Bátorfi Zoltán és Jakab János olimpiai kvalifikációt szereztek. Csonka András parasportoló para világ- és Európa-bajnokságokon ért el dobogós helyezéseket. A Rió Paralimpián ezüstérmet szerzett.

Holló Miklós

Vasas SC, sí, biatlon

Több, mint negyven éve dolgozik a sí és biatlon sportágakban. Tevékenységét szemléltető korosztályos és felnőtt magyar bajnoki cím birtokló 1984 és 2010 között tizenhét versenyzője képviselte Magyarországot ezeken a téli olimpiákon.

Tomhauser István

Ikarus Budapest Sport Egyesület, atlétika

Tomhauser István 1976-ban alapítója volt az Ikarus atlétikai szakosztályának. Munkája eredményeként a szakosztály az utóbbi négy évben legjelentősebb utánpótlás bázisának vált. Serdülő és ifjúsági korosztályban közel 450 magyar bajnoki címet nyertek.

Tóth Sándor

vízilabda

Tóth Sándor 1974 és 2013 között több sportegyesületben tevékenykedett. Válogatott vízilabdázók sorát nevelte, köztük Kiss Gergely háromszoros olimpiai bajnokot és Kiss Gábor olimpiai bajnokot. Munkájának eredményei felnőtt és korosztályos világ- és Európa-bajnokok lettek.

Posztumusz Edzői Életmű Díjban részesült

Kovács Barnabás

Kovács Barnabás több, mint negyvenöt évnek szóló tevékenysége során többszörös válogatott magyar ajnok és válogatott vezetőedzője, szövetségi kapitánya. Immár 2016-tól az ezüstérmes szerzők kapitánya. Négy versenyzőjét vitte ő a téli olimpiai játékokon, több versenyzőt tett Universiádon és világrangsorban előkelő helyezettre. Világ- és Kontinentális versenyeken Kovács Barnabás tíz aranyat, 6 ezüstöt és egy bronzot ért el.

Ormai László Díjat kapott 2017-ben:

Eperjesi László

Szegedi Vasutas SE, atlétika

A Magyar Edzők Társasága elnöksége által az évben alapított ORMAI LÁSZLÓ DÍJ 2017. évi kitüntettje Eperjesi László, Márton Anita volykó edzője. Márton Anita Eperjesi László irányításával 2016-ban a Rió Olimpiai Játékokon bronzérmes lett. 2017-ben pedig negyedik helyett szerzett Európa bajnoki címet.

Vendégszektor

A sportnak köszönhetik egymást – látogatóban a Varga-családnál

„... otthon sosem fogalmaztunk meg elvárásokat vele szemben, mert egykori sportolóként tudtuk, milyen kevésen múlik a siker vagy a kudarc, pedig a befektetett munka ugyanannyi ...”

Sok-sok évvel ezelőtt, még a vívás sportnapilapos tudósítójaként figyeltem fel arra, hogy olimpiai, világ-és Európa-bajnok birkózónk, Varga János egyetlen versenyről sem hiányzik, a háttérben meghúzódva ugyan, de pástról pástra követi a tőrvívás akkori nagy reménységét, Varga Gabriellát – a lányát. Aztán megismertem elmaradhatatlan társát, feleségét, az egykori diszkoszvető, atlétaedző, sportszervező Varga Gabriellát is.

Már akkor érdekelni kezdett az igazi sportcsalád élete, ám a „nagy beszélgetés” valamelyik fél elfoglaltsága miatt mindig halasztódott.

Aztán egy telefonhívás felgyorsította a folyamatot:

„Jancsit megoperálták, itthon vagyunk, jöhetsz bármikor, szeretettel várunk! „

Míg körbejártam a barátságos lakást, megcsodáltam Varga János vadásztrófeáit és birkózóként nyert relikviáit – fő helyen a mexikói olimpia aranyérmét és azt a diplomát, amely igazolja, hogy a nemzetközi szövetség tavaly beválasztotta a sportág halhatatlanjai közé –, a házigazda elmesélte, hogy éppen második csípőprotézis-műtétéből lábadozik.

„A bal csípőmet több éve egy síbaleset után kellett megoperálni. Mivel ezután a másik oldalt terheltem, az is megkopott, tönkrement, elkerülhetetlen volt a műtét. Egy óra alatt túl voltam rajta, majd egy napig kaptam fájdalomcsillapítót, de aztán nem volt rá szükségem, elmúltak a fájdalmak. Csodálták is a kórházban, de hát a mi sportágunk fájdalomtűrő… Feleségem gondoskodásának és a gyógytornának köszönhetően egyre jobban vagyok, lassan lépcsőzni is elkezdhetek" – mondja az egykori klasszis birkózó, aki mindkét fogásnemben maradandót alkotott, világbajnoki érmet szerzett.

Gabi frissen sütött túrós pogácsával kínál, és kedvesen odaszól a férjének:

„*Te is egyél, Gyűrtfülű*", majd kérdő tekintetem láttán azonnal megmagyarázza: „*Ez Jancsi itthoni beceneve, amit birkózók között nem lehet használni, hiszen mindenki felkapja rá a fejét. Abban a közegben Ramszeszként ismerik őt, és ezt a nevet Polyák Imrétől kapta*".

A családfő mesél egykori mestereiről, az őt Abonyban felfedező Skultéty Sándorról, az útját a Honvédban egyengető Kárpáti Károlyról, valamint a válogatottban őt segítő Gurics Györgyről és a „keresztapa" Polyák Imréről.

A magyar birkózás történetében tett kalandozás után a Varga-család múltját kutatom: hogy talált egymásra egy birkózó és egy atléta, ki választotta ki magának a másikat?

Gabi kezdi a válaszadást:

„*1972-ben kerültem a Honvédba ifjúsági országos bajnok atlétaként, a pénzügyön dolgoztam, Akkoriban 23 szakosztálya volt a klubnak, sok aktív olimpikonnal, akiknek mi adtuk ki a pénzt. Egyszer behajolt az ablakon*

Varga János, és nekem rögtön megtetszett. Persze, tudtam, hogy ki ő, sőt azt is, hogy nős, ami számomra szent dolog. Aztán évek múlva megtudtam, hogy elvált."

„*Sokszor futottunk mi, birkózók a pálya szélén, ahol az atléták edzettek, és edzőtáborban is voltunk együtt, úgyhogy én is ismertem Gabit, Feltűnt, hogy milyen szép alakja van, és ma sem több egy dekával sem a versenysúlyánál*" – mondja János, majd ismét Gabi veszi át a szót.

„*1980-ban egy válogató versenyen 62.30-at dobtam, bőven teljesítettem a szintet, mégsem vittek ki a moszkvai olimpiára, mert az akkori szakmai elnök, Lang Elemér nem javasolt. Kicsúszott dobásnak titulálta, pedig már 1972-ben le tudtam győzni Kontsek Jolit, a mexikói olimpia bronzérmesét. Egyébként az az eredmény ma is megállja a helyét a nemzetközi mezőnyben… Szóval, hiába dobtam meg teljesen tisztán a szintet, nem utazhattam, mert akkoriban az egyesület javaslata is kellett ehhez. Én meg magamért sosem harcoltam, nem könyörögtem.*"

– Ma is fáj a kimaradt olimpia?

„*Egyfelől nem, mert helyette megkaptam Jánost és Gabit, ugyanis 1981-ben összeházasodtunk, rá egy évre pedig megszületett a lányunk. De … a moszkvai az én olimpiám lett volna. Az 1972-esnél még fiatal voltam, 1976-ban pedig egy keresztszalag-szakadásból felépülve, egy méterrel elmaradtam a szinttől, és ezt tudomásul vettem. A moszkvai olimpiát azonban elvették tőlem.*"

„*Tőlem meg a második olimpiai érmemet, vették el 1972-ben*" – szól közbe a férj – „*7:2-re vezettem egy német versenyző ellen, akit az Európa-bajnokságon tusoltam, ám a román bíró passzivitásért leléptetett. Ha ott nem csal a bíró, legalább ezüstérmes lettem volna, így meg negyedik. Érdekes, hogy az a bíró korábban egy világbajnoki aranyérmemet is elvette.*"

– Egy atléta és egy birkózó gyermeke miért lett éppen vívó?

„*Elhatároztuk, hogy ha fiú lesz, birkózó lesz, ha pedig lány, akkor vívó. Abban az időben még nem volt női birkózás, azt nem választhatta. Teljesen tiszta sportágat kerestem neki, és mivel sokat voltam együtt edzőtáborban a vívókkal, okos, intelligens, ugyanakkor bohém embereknek ismertem őket, ezért döntöttem a vívás mellett. Jancsi mindenképpen kislányt akart, mert az első házasságából már volt egy fia, így lett vívólányunk*" – mondja Gabi és elmeséli, hogy tudatosan alakították lányuk életét. Zenetagozatos általános iskolába járatták, hogy ritmusérzéke legyen – ebben

a legendás kardvívó, a zenei tehetséggel is megáldott Kárpáti Rudolf volt a példa. Az úszásoktatáson és az iskolai testnevelésen kívül 12 éves koráig semmiféle sport nem volt a kislány életében – persze, az apuka edzésein a birkózóterem bordásfalán lógott-mászott és a szőnyegen bukfencezett -, akkor ismerkedett meg a vívással.

– Emlékszem, Ti sosem feltűnősködtetek a vívóversenyeken, mindig háttérbe húzódva szurkoltatok Gabinak és a többi magyar versenyzőnek.

„Gabi sem hencegett azzal, hogy olimpiai bajnok az apukája, és azt is csak az újságból tudták meg a tanárai, hogy vív, sikerei vannak. Otthon sosem fogalmaztunk meg elvárásokat vele szemben, mert egykori sportolóként tudtuk, milyen kevésen múlik a siker vagy a kudarc, pedig a befektetett munka ugyanannyi" – mondja Gabi, majd János egy titkot is elárul:

„Ezt nem mondtuk, még neked sem, aki végigkísérted Gabi pályafutását, hogy négyéves koráig egy évet kórházban töltött különböző betegségek, műtétek miatt. Ennek tudatában még inkább örültünk annak, amit elért" – fedi fel a múlt egy részletét az apuka.

„Sosem fontoskodtunk mellette a páston se siker, se bánat esetén, nem szóltunk bele a pályafutásába. Én annyit tettem, hogy a felszerelését mindig ellenőriztem, hogy minden a zsákban van-e, mert Gabi eléggé szétszórt, én meg precíz vagyok. Így is előfordult, hogy itthon maradt valami, és félútról kellett visszafordulni érte … Nagyon örültünk minden eredményének, a 2003-as Európa-bajnoki győzelmének, vagy annak, hogy az athéni olimpia előtt a világranglista 41. helyéről küzdötte fel magát az utazók közé, majd élete első olimpiáján döntős, hatodik tudott lenni. Aztán 2007-ben a csapattal, vagyis a barátnőivel lett Európa-bajnok, majd a pekingi olimpián negyedik. Most ugyan egészségi okok miatt szünetelteti a vívást, de még nem akarja abbahagyni a pályafutását" – meséli Gabi.

– Amióta a lányotok kevesebb versenyen vesz részt, Ti sem vagytok mindig a vívóteremben, de a sportéletből aktívan kiveszitek a részeteket, ott vagytok a jelentős eseményeken, Gabi pedig „Teréz anyaként" segít a rászorulókon.

„Jancsi MOB-tag, a Magyar Olimpiai Bajnokok Klubjának elnökségi tagja, ezért „hivatalból" is aktív, az én szervezőkészségemre pedig Lemhényi Dezső figyelt fel, aki létrehozta az Olimpiai Bajnokok Klubját. Tudod, a helyzet hozza a helyzetet. Ha látom, hogy valakinél baj van, akár egy jó szóval, tanáccsal, hogy hova kell fordulnia, segítek neki. Látogatjuk az idős, beteg, egyedül maradt sportolókat. A vívástól sem szakadtunk el, minden fegyvernem eredményeit követjük, de igaz ez minden sportág jelentős eseményére" – mondja Gabi, aki élő lexikonként idéz fel neveket, történeteket.

„36 éve vagyunk házasok, és amikor a lányunk férjhez ment, 2015-ben, mi is megtartottuk az esküvőnket. Ne ijedj meg, addig is házasok voltunk, de nem volt templomi esküvőnk. Akkoriban nekem, katonasportolónak nem ajánlották a templomi esküvőt, a felettesek nem nézték volna jó szemmel, ezért csak polgári esküvőt tartottunk. Ugyanazon a napon, november 14-én, csak éppen 31 év múlva megtartottuk az egyházi esküvőt, amin katonai eltávozással vehettem részt".

– Ez megint valami ugratás, hogy bedőlök-e a Varga-féle humornak?

„Nem! Az esküvő előtt agyvérzést kaptam, kórházba kerültem és hogy ott lehessek az esküvőmön, engedélyt kellett kérnem az eltávozásra. Amikor bejelentettem az igényemet, a kórházban is azt hitték, hogy viccelek, vagy hogy valami baj lett a fejemmel… De Gabinak sem volt sima az esküvőnk napja" – adja át a szót a feleségének János.

„Aznap volt Polyák Imre halálának ötödik évfordulója, reggel még a megemlékezést szerveztem. Jancsi rengeteget tanult Imrétől, aki sokat segített neki, csak természetes, hogy sosem feledkezünk meg róla" – fejezi be a történetet Gabi.

„Nyugodt életet élünk, imádjuk az unokáinkat. Az erkélyen lévő botanikus kert a kedvenc tartózkodási helyem, Gabi keze munkáját dicséri a sok szép virág" – árulja el János.

„Az első szakmám, foglalkozásom dísznövénytermesztő és parképítész, röviden virágkertész, ám amikor végeztem, 1970-ben, országos ifjúsági bajnok lettem, ezért a sport került előtérbe. A Honvéd pénzügyi osztályán dolgozva minden sportolót ismertem, és büszke vagyok arra, hogy 2012-ben a Hadtörténeti Múzeumban létrehoztuk a katona olimpikonokról szóló kiállítást, amely 65 katonai olimpiai érem, köztük a labdarúgó Aranycsapat és a 14 vívó-aranyérem történetét elevenítette fel. Alakulhatott volna másként is az életünk, de így alakult, és így vagyunk boldogok."

Füredi Marianne

Nagy – Mester – Interjú

Szántó Imre

"... közelítés a profikhoz, miközben az amatőr ökölvívás lassan elveszti létjogosultságát. Én például hatalmas hibának tartom, hogy az amatőrökről levetették a fejvédőt. Azt is mondogatták, hogy nem ismerik fel a küzdő feleket. Kovács Pistin rajta volt, mégis mindenki tudta ki ő, mert annyira jellegzetes volt a mozgása ..."

Sajnálhatják azok a szakemberek, akik a MET tavaszi előadássorozatának egyik meghívott vendége, Szántó Imre ökölvívó mesteredző előadásának meghallgatása helyett más programot választottak. A 74 éves korára változatlanul jól felkészült, sokoldalú Öcsi bácsi ugyanis minőségi módon szórakoztatta a megjelenteket a Sportok Házában.

Édesapám a harmincas években négyszeres bajnok volt a Ferencváros színeiben. A világháborút követően 1949-ben került a Honvédhoz, ahol már én is ott „sertepertéltem" a szorítók környékén – válaszolt a kezdeteket firtató kérdésre. Apámtól – az ugyancsak közismert Csöpi bácsitól – rengeteget tanultam, amit az edzői pályán is hasznosítani tudtam.

– Ön megjárta a korosztályos versenyeket, majd elég hamar átváltott az edzői pályára.

A felnőtt korba érve olyanokkal kellett volna rivalizálnom, mint Kajdi János. Be kellett látnom, hogy nem teremhet túl sok babér számomra, így egy idő után a szorító sarokra váltottam. A Honvédban egyébként a legjobb versenyzők voltak, mert bárkit be tudtak vonultatni. Ezt még az Újpesti Dózsa is meg tudta tenni.

– A szorítóban elmaradt sikereket bőségesen kárpótolták a tanítványaival elért eredmények...

Ahhoz kell némi szerencse is, hogy az ember egy Kokó-szintű tehetséggel összefusson, de azért a szakmai felkészültség is szükségeltetik, hogy az ember tartósan az élmezőnyben maradhasson. Én érettségi után hét évet szakiskoláztam, ebből négy esztendő esett a szakedzői tanulmányaimra.

– Köztudott Önről, hogy nem lelkesedik az OKJ-s tanfolyamokért.

Hát persze hogy nem, hiszen ott a legfontosabb, hogy a jelentkezők komoly pénzt letegyenek. Ha ez megtörtént, akkor akár már levelező oktatásban is lehet OKJ-s papírt szerezni. Ráadásul vannak olyanok is, akik soha nem voltak a szorítóban, de egyszer jön nekik egy gondolat, hogy márpedig ők edzők lesznek. Ezt kitűnően megoldhatják a féléves átképzéssel.

– Öcsi bácsi milyen iskolát képvisel?

Én már apámmal egy időben Adler Zsiga bácsit is közelről figyelhettem, majd volt szerencsém Papp Laci bácsi mellett is rengeteget tanulni. Más ez az iskola, mint ami ma divatos, de azért az alapokat mindenkinek el kell sajátítania.

– Mi is az, amit ma divatosnak nevez?

Közelítés a profikhoz, miközben az amatőr ökölvívás lassan elveszti létjogosultságát. Én például hatalmas hibának tartom, hogy az amatőrökről levetették a fejvédőt. Azt is mondogatták, hogy nem ismerik fel a küzdő feleket. Kovács Pistin rajta volt, mégis mindenki tudta ki ő, mert annyira jellegzetes volt a mozgása.

– De azért valami gond csak van a sportágban, hiszen alig vannak versenyzők?

Ennek sok oka van. Például idő előtt kezdik versenyeztetni a gyerekeket, akik legtöbbje még 20 éves kor alatt abba is hagyja. Amire kezd beérni egy versenyző – ezt én 25 éves korra teszem –, akkor már régen nem bunyózik. A kiválasztással sincs minden rendben. Itt van például a „Madárfészek", ahova évente 70 millió forint jutott – és hol vannak a nemzetközi szintű versenyzők?

– Erdei Zsoltról beszél, aki most a szövetség friss elnöke...

Hát ő sem tud csodát tenni, ezt garantálom. Ezért is mondom: Csötönyi Sanyit – akivel egyébként rengeteget csatáztam – kicsit finomabban kellett volna talonba tenni. Azért ő sokat tett a magyar ökölvívásért, ezt kár lenne tagadni. Most pedig másról holnapra elhallgattatták.

– Az eredményekkel vitán felül adós a sportág. A sikertelenség okaként pedig kiemelten lehet hallani, hogy a bírók ellenünk vannak.

Erről csak annyit: én hat olimpián és tizenegy világbajnokságon vettem részt. Én soha nem tapasztaltam, hogy a magyar ökölvívók ellen következetesen csaltak volna. Az önkritika elhárításának ez a legegyszerűbb módja, persze ettől még nem lesznek jobbak a magyar bunyósok.

Jocha Károly

Szakmázzunk

Utánpótlás edzők kihívásai a mai magyar sportéletben

Mizsér Attila

A mai sport gyökeresen különbözik attól, amit én a 70-es, 80-as években gyermek- és ifjúkoromban űztem. Az olimpiai mozgalomnak óriási feladatokat kell megoldania a következő években, évtizedekben. Doppingbotrányok, fogadási csalások, korrupció a nemzetközi sport vezetésében, elbátortalanodó és visszalépő olimpiai pályázók, hogy csak a legsúlyosabbakat említsem. Ez utóbbiban egyértelműen a lakosság, az emberek kétségei, ellenérzései és félelmei képezik az okot. Emlékszünk a közelmúltra, csak a 2024-es pályázattól 4 város lépett vissza (Boston, Hamburg, Róma, Budapest). Ahhoz, hogy ez a trend megálljon és megforduljon, nagyon sok feladatot kell megoldania a NOB-nak és a nemzetközi sportélet vezetőinek. Az embereket és főként a fiatalokat vissza kell fordítani a sporthoz és ebben a folyamatban az edzők is kulcsfontosságú szerepet kapnak!

A sors jóvoltából a Budapest 2024 Olimpiai és Paralimpiai Pályázat sportigazgatója lehettem. E munka keretein belül lehetőségem volt együtt dolgozni és gondolkodni a hazai és nemzetközi sportélet vezetőivel, így nagyon alapos és mély rálátásom nyílt a világ és Magyarország jelen nyári olimpiai sportágaira. Tréneri, szervezetfejlesztői hivatásomat nem feledve, most e cikkben összegzem a mai sportban dolgozó edzők feladatait, kihívásait, különös tekintettel az utánpótlásban dolgozó edzőkre.

Sport régen és napjainkban

A lakosság és a széles publikum ellentmondásos érzései a mai élsporttal kapcsolatban könnyedén visszavezethetőek a sport megváltozott szerepére. A 70-es években a sport egy remek kitörési lehetőség volt a fiatalok számára. Ha jól sportoltál, eljuthattál külföldre, még a kapitalista világba is. Oda akkoriban normál földi halandó csak 3 évenként mehetett, és kemény 50 amerikai dollár volt a jogos deviza mennyiség, amivel ezt megtehette. Ehhez képest a sportban válogatottságig jutni maga volt a kánaán. Nyugat-európa, USA, Ausztrália, akárhová utazhattál, világot láttál, tapasztaltál. Emellett még elég jól is éltél, köszönhetően a szocialista berendezkedés által nyújtott sportállásnak, fizetésnek. Az utazások és a felszerelés költségeit az állam állta, a szülő és a család nyugodtan szemlélte, ahogy fejlődik a gyerek és egész jó életminőség jut neki osztályrészül. Ha diplomát szereztél, akkor sem volt biztosítva, hogy világot láss, tehát a sport elérhetővé tudott tenni valami olyan élet tapasztalatot és szemléletet, amit a diploma és a képzés nem feltétlenül.

Ezzel szemben a mai társadalomban a sport egy kevésbé kecsegtető alternatíva a diploma és a nyelvvizsgák által kikövezett, kiszámíthatóbb jövőépítés mellett. Ez utóbbi sikerrátája jóval magasabb, mint a versenysporté. Diplomával és nyelvvizsgával megbízhatóbban lehet életet indítani és megalapozni, mint a versenysporttal. Sajnos ma még a szülők jó része azt hiszi, hogy a sport és a tanulás vagy-vagy alapon működik. Vagy beleadsz a sportba mindent és magasra jutsz, de akkor a tanulásban gyenge leszel. Vagy tanulsz, de akkor minek sportolni, nem fér bele a heti 3–5 edzés, amit a versenysport már gyerekkorban is megkövetel. Ezzel egyidejűleg a rendszerváltás átírta a sport finanszírozását is. Az állami források rohamosan csökkentek, klubok, egyesületek szűntek meg a forráshiány miatt. A 2000-es évekre egyértelműen átszíneződött a kép és a szülők szerepe felértékelődött. Ha a szülő a sportra is szánt pénzt, akkor a fiatalok sportoltak, ha nem volt szülői szándék vagy finanszírozási képesség, akkor a sport nem volt része a fiatal életének.

A szülő, mint döntéshozó

A megnövekedett szerepnek megfelelően a szülő megjelent a pálya szélén. Talán korábban is ott volt, de nem formált magának jogot arra, hogy beleszóljon, követeljen, dirigáljon az egyesületben folyó munkával kapcsolatban. Ma már ez egész másképp van, a szülő igen aktívan hallatja a hangját, véleményt formál mindenről, függetlenül a sportszakmai hozzáértésétől. Az edzőktől ez a helyzet olyan képességeket követel, mint a tárgyalási készség, konfliktus kezelés, motiválás, csapat építés! A szülő magától értetődően akar beleszólni még az edző munkájába is, hiszen ő adja a pénzt, ő veszi a felszerelést, ő finanszírozza legalább részben a vidéki és külföldi versenyek költségeit. Igaza van – mondom ezt gyakorló szülőként is! Nem lehet a szülőt egyszerűen elzavarni azzal, hogy nem ért hozzá, hagyja az edzőre a dolgot. Ha nyelvórát fizet a szülő, elvárja a színvonalas nyelvoktatást. Ha nyári táborba fizeti be a gyereket, jogosan vár el értékes, élményt nyújtó programokat a szervezőktől. Tudomásul kell vennie a mai edzői társadalomnak, hogy nem elég edzői diplomát szerezni, aztán mehet az edzés megtartása és készülünk életünk nagy dobására, a tehetség kiaknázására és olimpiai álmaink valóra váltására!

A sport szolgáltató és szórakoztató ipar!

A mai edző vezető szerepben van – ha akarja, ha nem! Van mondjuk 10 tanítványa és értelemszerűen 20 szülő, ők 30-an alkotják a csoportot, amit vezetnie kell! Muszáj vezetnie, mert elvárják tőle! A szülő a pénzén jó vezetőt, jó mintaképet akar bérelni a gyerekének! Olyat, akire fel lehet nézni, akitől lehet tanulni, aki törődik a gyerek fejlődésével, nem kizárólag a sport teljesítményével, hanem a lelki és szellemi fejlődésével is! A gyerek pedig óhatatlanul mintát keres. Mintát, szerepmodellt lát a szülei és tanárai mellett az edzőben is. Ők mutatják az irányt az élethez: ilyen leszek, ilyen akarok lenni, ilyen nem akarok lenni – gondolja a fiatal. Tehát ha akarja, ha nem, az utánpótlás edző a mai sportban vezetésre van kényszerítve.

Olyan iparágban vezeti az edző a csoportját, ahol a termék a fiatal képességeinek és készségeinek fejlesztése. Ha ezek fejlődnek, a termék kiváló. Ha nem fejlődnek, vagy éppen még torzulnak is, akkor a termék és a szolgáltatás csapnivaló! Olyan készségekről van itt szó, amiket az élete során majd alkalmaz a fiatal a hivatásában is: koncentrált figyelem, gyors döntés képesség, alkalmazkodás a saját csapattársakhoz vagy az ellenfélhez, alázat a saját szerep vonatkozásában, bátorság és kiállás a közös érdekek és értékek mentén, a saját erősségek tudatos kiaknázása, az ellenfél tisztelete, önbecsülés és ki tudja még, mi minden! A hagyományosan hangoztatott pozitívumok mellett (edzettség, stresztűrés, állóképesség, teljesítőképesség) ezek mind-mind hozzájárulnak a sportoló fiatalok későbbi harmóniájához, ahhoz, hogy kiegyensúlyozottan és boldogan tudják vezetni életüket! Ez a sport igazi terméke: a sportoló fiatal későbbi aktív és boldog életvezetése! Ezt a terméket állítja elő a sport, mint szolgáltatóipar.

Az edzőképzés helyzete

Ilyen iparági követelménynek kellene megfelelniük a mai edzőknek, de az utánpótlás sport edzői garnitúrája nincs felkészítve ilyen kihívások kezelésére és megoldására.

Az elmúlt olimpiai ciklus megnövekedett forrásainak köszönhetően a legtöbb olimpiai sportágban sokkal szélesebb lett az utánpótlás bázisa. A továbbfejlődést ugyanakkor behatárolja, hogy létszám és edzői készségek vonatkozásában az igényekhez képest elmaradás mutatkozik! Sok sportágban a létszám is kulcskérdés, hát még a minőség! A minőségi edzőképzésben kiesett évtizedek (a Testnevelési Egyetemen idén áll vissza a régi szintre az edzőképzés) is magyarázzák a jelenlegi helyzetet.

Az utánpótlás edzői munkában nagyon komoly humán készségekre van szükség, ha jól akarunk sportot szolgáltatni (motiválás, konfliktus kezelés, tudatos vezetői működés, közösség építés), márpedig ezeket nem sajátították el a mai edzők. A tapasztaltabbak valamennyit értenek hozzá, az élet iskolája megtanított nekik egy-két törvényszerűséget. Ugyanakkor az elmúlt években

edzővé vált emberek szinte semmit nem tudnak tudatosan alkalmazni a szükséges eszköztárból, ami ebben a szolgáltatóipari ágazatban a hatékonyság kulcsa. A képzések szakmai színvonala rengeteget csökkent az elmúlt egy-két évtizedben. Ezen ugyan a sportági szövetségek saját hatáskörükben igyekeznek javítani és a szakmai színvonalat emelni, de az imént említett készségeket fejlesztő tematika és gyakorlati lehetőség nem adatik meg a mai edzőképzésben részt vevők számára. Ugyanakkor fejlődni kellene az említett képességekben. Az utánpótlás bázis nem amortizálódna olyan gyorsan, több lenne az egészséges életet élő fiatal és hosszú távon is fenntartható lenne az olimpiai eredményességünk.

Az edzői fejlődés a vezetésben

Ideális edzővé válni nagyon nehéz. Több dolog szükséges hozzá. Ennek a fejlődési folyamatnak vannak jól megfogható fázisai, állomásai, amelyeket most röviden összefoglalok. Ugyanakkor fontos leszögezni, hogy a leírt fázisok nem kizárólag időrendi sorrendben értelmezendőek, egy edző úgy is sikeres vezetővé válhat, hogy egyszerre dolgozik valamennyi szemponton.

1. **Képesítés**

   Van egy oklevél, egy diploma és ezzel a jogosítvány: tarthatok edzést! De ettől még senki nem lett edző. Az edzést megtartani nem egyenlő azzal, hogy EDZŐ vagyok!

2. **Kapcsolat**

   Meg kell tanulni jó kapcsolatot építeni a tanítvánnyal és a szülővel is! Ma már nem elég a sportolóval jóban lenni, a szülő ott áll a pálya szélén és vele is boldogulni kell. Konfliktus, félreértés, hatalmi harcok. Nehéz megoldani, de meg kell tanulni, ez egy szolgáltatóipari ágazat, ahol a minőség tartja meg a szülőt és vele az utánpótlás korú sportolót!

3. **Célok**

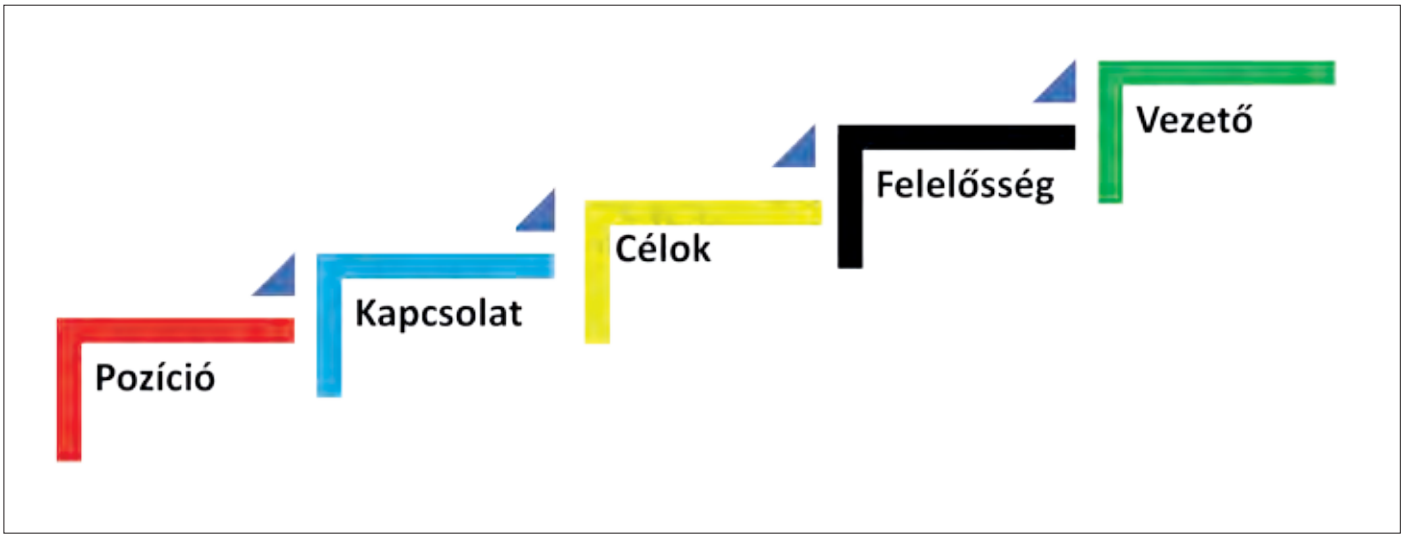
   Kellenek a közösen elfogadott célok, a megállapodások szülő és edző között. A gyerek fejlődése a tét! Vitatkozva, konfliktusokkal terhelten csak visszavetjük a sportoló teljesítményét. A gyerek nem tudja, kire hallgasson, a szülő vagy az edző mondja a frankót? Őrlődik és nem teljesít. Rosszul játszik, enervált, kiesik a verseny korai szakaszában, mert nem képes koncentrálni. Az edző is, a szülő is dühös, mindkettő a másikat okolja. Közös cél, közös megegyezés – ezt kell megvalósítani! Ha a gyerek jól érzi magát a közegben, akkor edző is, szülő is boldog. A tanítvány fejlődik, hosszú távon a maximumot hozza ki magából.

4. **Felelősség**

   Az edzőnek fel kell ismernie, hogy ő a kulcs. Neki kell tudnia kezelni a szülő habitusát és szolgálni a sportoló fejlődését. A szülő a gyerekét adta a kezeibe, a legdrágább kincsét. Rábízta, finanszírozza a dolgot, elvárásait figyelembe kell venni. Nem feltétel nélkül elfogadni, hanem összhangba hozni az egyesület, a közösség céljaival úgy, hogy a szülő is egyetértsen vele! Kapcsolat, közös célok, felelősség vállalás. Közös alapok, közösen elfogadott normák, ez is az edző felelőssége!

5. **A VEZETŐ**

   Ha az előző négy dolog adott, akkor elérte az edző az elérhetőt. A közösség felnéz rá, tiszteli és követi. Nem a pozíciója és az oklevele vagy diplomája miatt, hanem azért, mert viselkedése, irányítási és közösség építési készségei meggyőzték a tanítványokat és szü-



Az edző fejlődése a vezetővé válás folyamatában

leiket is! A szülő tudja és érzi, hogy a gyermeke jó helyen van, függetlenül a sportban elért eredményektől! Így a sportoló fiatal szívesen jár még edzésre akkor is, ha már eldöntötte, hogy nem lesz élsportoló

Minőségi változás: Új módszerek a képzésben

A mai sportban szolgáltatni kell. Ehhez tudatosan figyelni kell a szülőre, partneri viszonyt kell kialakítani vele. Sokan ezen a ponton félreértelmezhetik a mondandómat és azt gondolhatják: akkor tehát a szülőnek mindig igaza van, az edző meg hajtson fejet. Szó nincs ilyenről! Ez egy olyan partneri viszony, ahol képesnek kell lenni meghallgatni, érvelni, kritikát befogadni és kritikát úgy megfogalmazni, hogy az ne sértse a másikat. Igényeket kell megfogalmazni, a másik igényeit megérteni és megoldást keresni. Tudatos kommunikáció, konfliktus kezelési képesség, motiválási készségek, vezetői képességek, önismeret – ezekre kell építeni.

A minőségi változáshoz újszerű képzési módszerek is kellenek, amelyek felvértezik az edzőket az imént említett képességekkel. Ezek nélkül kiváló szolgáltatást nyújtani lehetetlen!

A nehézség az, hogy az oktatási keretekből ez jelenleg hiányzik. Elméleti képzés van, de értelemszerűen nem a kommunikációs készségeken van a hangsúly, gyakorlati kommunikációs képzés pedig egyáltalán nincs. Megoldásként ilyen tematikájú tréningeket kell alkalmazni. A hazai sportban még nem ismeretesek és használatosak ezek a módszerek, pedig az üzleti élet már régen alkalmazza ezeket a fejlesztési módszereket. Rájöttek, hogy a könyvekből csak alapokat lehet szerezni, a vezetői fejlődéshez gyakorolni kell. A mindennapokban és a tréningeken.

Vezetőket fejleszteni nem rövid folyamat, de fejlődni mindig érdemes, mindig élmény, mert többnek érezzük magunkat. A környezetünkkel megváltozik a kapcsolatunk, hatékonyabbak leszünk és boldogabb lehet az életünk.

Mindenki nyertes lesz!

Ha a sportban az edzőképzésbe ilyen módszereket is integrálunk, az eredmény mindenki számára nagyszerű lesz! Az edző nyer egy együttműködő szülőt és egy motivált gyereket. A szülő nyer egy motivált gyermeket és egy kiegyensúlyozottabb edzőt, egy partnert a gyermek fejlesztéséhez. A gyermek pedig nyer egy harmonikus kapcsolatot edző és szülő közt, így felszabadultan tud a sportra koncentrálni és sokkal többet képes fejlődni. Mindenki nyertese lesz egy ilyen folyamatnak, mindenki megérti, hogy együtt gondolkodva és a szerepeket tisztázva együtt dolgozva lehet a legtöbbet elérni. A sport eléri azt, ami a szerepe: Fejleszti a sportolót, felkészíti az életre és segíti a jobb életvezetést!

Vezetői önazonosság, tudatos kommunikáció, konfliktus kezelés, motivációs képesség, közösség építés. Ezek a pillérei a mai sport szolgáltatóiparának, az edzők ilyen irányú fejlesztésében rejlik a magyar sport egyik legerősebb fejlődési potenciálja!

Nagy – Mester – Interjú

Dr. Vigh László

"... kialakult bennem az a meggyőződés, hogy bármilyen tehetséges is valaki, csak akkor érhet el igazán komoly eredményeket, ha megfelelő erőállapottal rendelkezik ..."

Azt senki nem, vitatja, hogy Vigh László forradalmasította az egyik legnehezebb tornaszer, a lólengés gyakorlatát. A nagy szakmai sikert számára kétségkívül a „Magyar vándor" kitalálása és legsikeresebb tanítványa, Magyar Zoltán által volt bemutatása hozta meg neki. Ez volt az első "találmánya", amely olyannyira utánozhatatlanra sikerült, hogy azt az első, más nemzetbeli tornásznak, egy kínainak nem kevesebb, mint kilenc esztendővel később sikerült versenyszituációban bemutatnia.

Az új dolgok kitalálását illetően ugyancsak termékeny tanár úr nem akadt el első és legkedvesebb találmányánál, hanem sorra jöttek elő az átvirrasztott éjszakák „gyümölcsei": a Sivadó-vándor, a Magyar-orsó és

1932-ben olimpiai bajnokságot nyert Pelle István edzője, Bozsó József testnevelő tanár vette kezelésbe.

Azt hamar be kellett látnom, hogy soha nem leszek világhírű tornász, bármennyit is edzek – vallotta be lakhelyén, a Káptalanfüreden volt beszélgetésünk során – viszont az is igaz, hogy már középiskolás koromban is igyekeztem nagyon figyelni az egyes tornaműhelyekben folyó munkák közötti különbségekre. Már akkor kialakult bennem az a meggyőződés, hogy bármilyen tehetséges is valaki, csak akkor érhet el igazán komoly eredményeket, ha megfelelő erőállapottal rendelkezik. A nagy fordulat éve 1958-ban érkezett el, amikor a Vas utcából a Mester utcába költöztünk, a hős szovjet csapat drámáját kellett színre vinni. Az igazi pánik akkor tört ki, amikor a kellékek összegyűjtésnél egy pisztollyal több volt. A nemrég elhunyt Klész László ügyességére volt szükség, hogy a pluszt is becsempéssze a honvédségi raktárba. Ezek az izgalmak nem osztották meg a figyelmemet; minden idegszálammal a legkeményebb, Békési Sándor módszereit elemeztem. Már akkor is a lóra koncentráltam. Az érdemi fejlődést Sántha Lajos indította el ezen a szeren, aki előzetesként a szekrényen köröztette tanítványait.

Eljutottunk az intenzitás fokozásához, mely egész edzői pályafutása során vezérelvként lebegett szemei előtt.

még számos, olyan elem, amelyek negyven évvel kiöltésüket követően változatlanul helyet kapnak a nemzetközi versenyek indulóinak gyakorlataiban.

Érdekes és említésre méltó tény, hogy Vigh tanár úr egyáltalán nem volt kiemelkedő tornász. Középiskolás korában jó közepes eredményekkel atletizált, de a méltán országos hírű Paulinyi Jenő nem látott benne fantáziát és finoman eltanácsolták. Az evezős próbálkozásai ugyancsak „lapáttal" végződtek, ott a kellő testmagasság hiányában köszönték meg igyekezetét.

A tornával a Vas utcai Közgazdasági Technikumban került közelebbi kapcsolatba. Ott az vezetőedző pedig a Ferencvárosi TC torna szakosztályáért rengeteget tett, ma is élő Harmath Józsi bácsi (89) lett.

Vigh László az első, sikertelen felvételit követően egy évet a Fehérvári úti Beloiannis-gyárban, segédmunkásként töltött el. Közben megkapta az első próbálkozásnál hiányolt KISZ-ajánlást is, így már nem volt akadálya annak, hogy felvegyék a TF-re.

Éltanuló lettem, miközben a Jancsi nevű kocsmában gyakran és elég sokat ittunk. Ezekből csak a kalapácsvető Eckschmiedt Sanyi vonta ki magát, aki ragaszkodott a málnaszörphöz. Akkoriban működött drámai tagozat is a TF-en, ahol egy alkalommal egy

Igen, már a bemelegítést is meg akartam változtatni. Minél több páros kört csinálni – ez volt a jelszavam. Elemek helyett mindig teljes gyakorlatot végeztettem annak ellenére is, hogy azokban számos hiba volt, mégis végigcsináltattam. Idővel egyre nagyobb lett a nézetbeli különbség a többi edző és az én módszerem között.

– Azért Ön a szerencsével sem állt hadilábon, hiszen a Fradiban sorsolással osztották el az egyes edzőkhöz a korosztályokat – így lett Magyar Zoltánnak is az edzője.

Zoli már előbb is a tanítványom volt, az elosztásoknál pedig végképp nálam maradt. Nála is beigazolódott: a kemény és követ-

kezetes munkára igenis szükség van. Zoli esetében első látásra megállapítható volt, hogy ő egy óriási tehetség. Eleinte rendkívül szorgalmas volt, fejben is kitűnő partnernek bizonyult. Az idő múlásával viszont folyamatosan mind többet háborúztunk egymással – 1967-ben a serdülő Ob-n már első lett a lovon.

Ekkor még sokan legyintettek, de három évvel később, a Gottwaldovban, az IBV-n kiharcolt első hely már megtette a magát. Ettől kezdve szinte végig harcban álltunk egymással, mert Zoli egyre kevesebbet akart edzeni. Győzelmét Katowicében megismételte, ám az 1972-es olimpiai kijutásában ennek ellenére én sem bíztam.

– A cél érdekében bevetették a későbbre tartalékolt Magyar-vándort is.

Zoli hibátlanul mutatta be a vándort, utazhatott Münchenbe, én pedig átváltottam optimistává. Az olimpia azután csalódást okozott; szokás szerint csak magánemberként láthattam Zoli várakozás alatti szereplését. Még mindig nem voltam főállású edző, s a sokoldalú támadások és Zoli „gyengélkedése" miatt felmondtam neki. Egy év után hívtak vissza. Azt hiszem, a legjobbkor, hiszen így Zoli ismét komolyan kellett edzdzen és 1974-ben, Várnában meg is nyerte a világbajnokságot. 1975-ben Eb-t nyert Bernben, s ettől kezdve különösen koncentráltan edzett. Montrealban meg is nyerte az első olimpiai aranyérmét. Klubomban, a Ferencvárosban az előzetesen ígért 653 ezer forintos jutalom helyett 21 ezerrel díjaztak.

– A nagy csatákkal és sikerekkel „fűszerezett" három év után elérkezett 1980, Moszkva, amikor Zoli három hónappal a játékok előtt plusz 10 kiló súllyal rendelkezett.

Számomra megdöbbentő módon kemény munkába kezdett, amire gyorsan jött egy sérülés. Orvosról és pihenőről hallani sem akart, így dolgozta át az utolsó időszakot, miközben csaknem 10 kilót is leadott.

A moszkvai pódiumon le akarták pontozni, de a FIG szovjet elnöke, Tyitov kijelentette Csanádi Árpádnak: nem kell fellebbezni, Magyar lesz az olimpiai bajnok! Így is lett. Amire korábban nem gondoltam: teljesen megszakadt közöttünk a kapcsolat. Legközelebb 1999-ben beszélgettünk érdemben egymással.

– Vigh Lászlót – miután döntő érdemeket szerzett az FTC tornacsarnokának felépítésében – edzőtársai lassan, de biztosan ellehetetlenítették. Távozott, de a Honvédban sem tudott nagyot alkotni. Utolsó éveit a Testnevelési Főiskolán töltötte, ahonnan 2006-ban ment nyugdíjba. Mi mindent csinált azóta?

Korábban kidobásra ítélt tornaszerekbe igyekeztem lelket önteni, de ezt a tevékenységemet szép lassan le kell adnom, mivel betöltöttem a 76. évemet és a szükséges fizikai erőnek mind kevésbé vagyok birtokában. Mivel a „Magyar-vándor" márkát bizonyos filmesek levédték, így az alapítványomat kénytelen voltam Magyar-vándorló" néven bejegyeztetni. Elsődleges célom az egészséges tornász utánpótlás nevelés támogatása. Ezt az alapítványt 1995-ben hoztuk létre, de az alapítók közül többen már meghaltak, van pedig olyan személy, akit évek óta lehetetlenség felkutatni. Így a jelen állás szerint egyedül maradtam. Az egészben a legtöbb gondot a rengeteg adminisztratív kötelezettség jelenti számomra. A közelmúltban beléptem a kormányablakba és pozitív döbbenetemre, egyetlen alkalommal sem töltöttem ott többet öt percnél.

– Köztudott Önnel kapcsolatban, hogy káptalanfüredi lakásához jókora földterület is tartozik, ahol többek között gumiasztalt is fel tud állítani, ahol hazai és külföldi csoportokkal is foglalkozik.

Ez a számomra kedves tevékenységet is az alapítványon keresztül végezhetem. Az átlagembereknek a gumiasztalról az előre és a hátra szaltó jut az eszükbe, ám ez csak egy fontos résztevékenység, amit ott gyakorolhatunk. Mivel mára már több mint 50-féle sportág létezik, amelyek mindegyike a tornára alapul, így rengeteg helyen szükség van a legkülönfélébb akrobatikus elemek birtoklására, amihez a gumiasztal elengedhetetlenül szükséges eszköz. Ez év nyarán is számos csoportot fogadtam. Közöttük vannak abszolút amatőrök is, egy másik, 30 fős társaság viszont kimondottan a gumiasztalhoz köthető tudását kívánja tökéletesíteni.

– Unatkozni tehát még véletlenül sem unatkozik ...

Minden reggel ötkor kelek és a kertemben végzem az aktuális dolgokat. A nyári időszakban pedig állandó unoka-invázióban élünk. Egyébként is, majd mindig úton vagyok, Budapestre, Veszprémbe vagy éppen Sopronba visz az utam.

– Feltehetően figyelemmel kíséri a mai magyar tornasportot?

Alsóbb osztályú versenyeken mindmáig pontozóbíróként működök közre. Természetesen figyelem a legjobbakat is, elsősorban a férfiakat. Öröm számomra, hogy a lólengésben évtizedek óta mindig van magyar tornász a nemzetközi élvonalban. Annak pedig külön örülök, hogy a szakosztályokban elég komoly változások vannak a hozzáállást illetően. A torna a fegyelem sportja. Számottevő fejlődésre csak akkor számíthatunk, ha a hozzáállás alapvetően megváltozik.

– Túl az általánosításokon, csak rákérdeznék: mi a véleménye a jelenlegi legsikeresebb magyar tornászról, Berki Krisztiánról?

Berki a világ első három „lovasa" között van, ez vitathatatlan. Eleganciában verhetetlen, a gyakorlata erősségén viszont van még javítanivaló. A nagy kérdés az, hogy a tartalom és a kivitel pontszámai hogyan viszonyulnak majd egymáshoz?

Jocha Károly

Köpf Károly

Titkári beszámoló

Ez történt ...

A Magyar Edzők Társasága rugalmasan alkalmazkodott az év elején megnövekedett feladatokhoz. Új munkatársaink nehézségek nélkül beilleszkedtek a szervezetbe, így mind a hagyományos feladataink, programjaink végrehajtása, mind az új feladataink kezelése zökkenőmentes volt. A KEP edzők túlnyomó többsége, valamint a szövetségi koordinátorok határidőre teljesítették adminisztratív feladataikat, cserében mi maradéktalanul elláttuk munkáltatói kötelezettségeinket.

Szakmai továbbképző programunk keretében a „Tanuljunk egymástól" sorozat részeként április 27.-én a Magyar Kézilabda Szövetség mutatta be szakmai stratégiáját. Azt előadók – Zsiga Gyula szakmai igazgató, Juhász István, a szövetség iskolai programjának vezetője, Marczinka Zoltán, az MKSZ Nemzetközi Edzőközpontjának igazgatója és Gyömörei István utánpótlás szakágvezető – átfogó képet adtak a szövetség kiemelkedően szervezett szakmai tevékenységéről, amelynek középpontjában a magyar kézilabda egységes szakmai arculatának kialakítása áll.

A Mesteredzői Kollégium május 29-én ülésezett és tett javaslatot az elnökségnek a 2017. évi díjak adományozására. Az előző újságban említettem, hogy Mesteredzői Díjra huszonöten, Edzői Életmű Díjra tizenöten pályáztak. A Mesteredzői Díj történetében még sohasem fordult elő, ami most megtörtént: a Kollégium a pályázók közül senkit sem tartott érdemesnek a díjra. A pályázók közül többen voltak, akik a sporteredményeik alapján talán teljesítették a követelményeket, de az egyéb követelmények – szakirodalmi, előadói tevékenység – hiányoztak. Nyilván az is hozzájárult az ez évi „kudarchoz", hogy a TF-en közel másfél évtizede nem volt önálló szakedző képzés, márpedig a szakedzői diploma feltétele a díj adományozásának. Ezzel szemben a Kollégium hét Edzői Életmű Díj adományozására tett javaslatot. A Mesteredzői Kollégium javaslatot tett az idén alapított Ormai László Díj díjazottjára is. A javasolt edző: Eperjesi László, az olimpiai 3. helyezett és kétszeres fedett pályás Európa-bajnok súlylökő, Márton Anita edzője. A MET elnöksége a Kollégium javaslatait jóváhagyta. A díjakat hagyományosan a Testnevelési Egyetem ünnepélyes diplomaátadásán, július 7-én adtuk át. (Az Edzői Életmű Díjasokat és az Ormai László Díjas edzőt lásd: „Átadtuk a MET kitüntetéseket" oldalunkon".)

A nyári „holtszezon" előtt még négy szakmai rendezvényünk volt. Május 23-án a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületével karöltve, a Budapesti Kölcsey Ferenc Gimnáziumban, a Gimnázium közreműködésével és támogatásával rendeztük meg a mindennapos testnevelésről szóló konferenciánkat. Iskolavezetők, testnevelő tanárok, edzők és szülők összegezték a mindennapos testnevelés bevezetésének tapasztalatait. Javaslatok hangzottak el, hogy lehetne még hatékonyabbá és a versenysport számára is még gyümölcsözőbbé tenni a mindennapos iskolai testnevelés rendszerét.

Május 25.-én a „Találkozás edzőlegendákkal" sorozat keretében Szántó Imre – Öcsi bácsi – ökölvívó mesteredző volt a vendégünk. Öcsi bácsi a tőle megszokott őszinteséggel beszélt sportága helyzetéről, arról, hogy az

egykor szebb eredményeket látott ökölvívást hogy lehetne ismét felvirágoztatni. A magyar sportvilágról való átfogó tájékozottsága csak azokat lepte meg, akik eddig nem ismerték a sport és a sportolók iránti legendás elkötelezettségét és szeretetét.

A képességfejlesztésről szóló sorozatunk következő láncszeme a gyorsaságfejlesztési konferencia volt. Mint az erőfejlesztésnél, itt is elsősorban a Testnevelési Egyetem oktatóinak szakértelmét használtuk fel a téma alapos megközelítésére, megtárgyalására. Radák Zsolt, a Testnevelési Egyetem Kutató Intézetének igazgatója, Gyimes Zsolt és Sáfár Sándor TF tanárok más-más szemszögből világítottak rá a gyorsaság fejlesztésének genetikai, életkorral összefüggő sajátosságaira, lehetőségeire. Puskás Sándor, a jégkorong válogatott erőnléti edzője a mérések fontosságát hangsúlyozta a gyorsaságfejlesztés hatékonyságának figyelemmel kísérésében. Az új technikai mérőeszközök a gyorsaság fejlesztés módszereinek új megközelítését teszik lehetővé.

Tavaszi edző-továbbképző rendezvényeink sorát június 15-én a sporttáplálkozás konferencia zárta. Az előadók között két olyan hölgy is volt, akik korábban élsportolók voltak és spotpályafutásuk befejezése után kitanulták a táplálkozási „szakmát". Zentai Andrea – volt kajakos – elsősorban az állóképességi sportolók táplálkozásának kérdéseivel foglalkozott, míg Kőrösi Éva – volt birkózó – a súlycsoportos sportágak szemszögéből közelítette meg a témát. Tanulságos előadást tartott Resch Mária pszichiáter, addiktológus. Szerinte hihetetlenül magas arányban fordulnak elő a sportolók körében a táplálkozási magatartás zavarok. Marics Balázs az étrend-kiegészítők alkalmazásának problémakörét tárta fel, a hiteles tudományosan bizonyított hatásosság szemszögéből. Mára ez hatalmas üzletággá nőtte ki magát. Edzőknek és sportolóknak nagyon óvatosnak és körültekintőnek kell lenni ezen a téren, másképp áldozatául eshetnek a hihetetlenül intenzív reklám hadjáratnak.

A felsorolt képzéseken és továbbképzéseken túl a Sportért Felelős Államtitkárság közreműködésével lehetőségünk nyílt júniusban öt rendezvény keretében a kanadai sportszakember, Balyi István által kidolgozott „A hosszú távú sportolófejlesztési program" bemutatására, valamint a program sportági adaptációs lehetőségeinek megvitatására. A rendezvények iránt nagy edzői érdeklődés nyilvánult meg.

Lezárult az Erasmus+ program keretében meghirdetett „Coach Learning" EU-s nemzetközi pályázat, amelyben a Magyar Edzők Társasága nyertes pályázóként vett részt. A pályázat záró értekezlete a Leeds-i Egyetemen volt május 31-én és június 1-én. A MET-et Petrovits László projekt menedzser és Marczinka Zoltán, az MKSZ Nemzetközi Edzőközpontjának igazgatója képviselte a projektzáró rendezvényen.

Észtország soros Európa Tanácsi elnöksége keretében Tallinnban rendezték meg „Az edzők szerepe a társadalomban" konferenciát, amelyen 29 ország képviseletében több mint kétszáz sportszakember vett részt. A rendezvény két szempontból is kiemelendő. Egyrészt dicséretes az a gyorsaság, amelylyel a sport témáját rögtön a soros elnökség első napjaiban felkarolták, másrészt a szervezők kiváló szakmai felkészültségéről és érzékéről tanúskodik, hogy a középpontba az edzőket állították. A konferencia során a rendezők és szinte minden előadó is hangsúlyozta, hogy a sporttevékenység – legyen az versenysport, iskolai sport, vagy szabadidősport – kulcsfigurája az edző. A konferencián e sorok írója képviselte a Magyar Edzők Társaságát. A rendezvényről részletes beszámoló olvasható a MET honlapon.

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

Köpf Károly

titkár, főszerkesztő

2017 év második félévi EDZŐ továbbképző rendezvények terve

Szeptember:	8.	A sportegyesület, mint közösségformáló fórum (SOSZ)	Budapest, MSH	(5 kredit)
	12.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Érd	-
	18-19.	Fizikai képességek fejlesztése, gyakorlatok	TATA	(10 kredit)
	22.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Kecskemét	-
	25.	Sport, egészséges életmód idős korban (MSTT)	Budapest, MSH	(5 kredit)
	28.	Sportsérülések rehabilitációjának pszichológiai támogatása	Budapest, MSH	(10 kredit)
Október:	3.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Debrecen	-
	5.	Megengedett teljesítményfokozó módszerek.	Budapest, MSH	(10 kredit)
	12.	Innovatív módszerek az edzéstervezésben	Budapest, MSH	(10 kredit)
	17.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Szeged	-
	19.	„Sportanalitikai módszerek alkalmazása az edzői döntésekben" TE Konferencia	Budapest, TE	(10 kredit)
	26.	Önbecsülés és teljesítmény (Pál Feri atya)	Budapest, MSH	(10 kredit)
November:	2.	Sportsérülések és azonnal ellátásuk.	Eger	(5 kredit)
	2.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Eger	-
	14.	Sportsérülések és azonnali ellátásuk	Szombathely	(5 kredit)
	14.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Szombathely	-
	16.	„Sportanalitikai módszerek alkalmazása az edzői döntésekben" TE Konferencia	Budapest, TE	(10 kredit)
	23.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Pécs	-
December:	4.	Edző leszek és nevelek Konferencia sorozat	Budapest	-
	7.	Állóképesség fejlesztés	Budapest, MSH	(10 kredit)
	11.	Doppingellenes tájékoztató (a 2018 évre várható változások a doppinglistán és a doppingellenőrzésben.	Budapest, MSH	(5 kredit)

A programtervezetben lehetségesek változások.

Friss információk mindig a www.magyaredzo.hu oldalon!

Edzők írták

Hogyan segítheti az edző viselkedésével versenyzője felkészülését és sikeres szereplését?

Szilárdi Katalin mesteredző
(a londoni aranyérmes kajak páros edzője)

Fontos, hogy az elvárt munkafegyelmet magunkra nézve is kötelezőnek tartsuk. Egy felnőtt élversenyző elvárja az edzőtől a napi szintű felkészültséget, számít rá, hogy az edző is a közös munkán tartja fókuszát.

A cikkben megfogalmaztam, összefoglaltam azokat a gondolataimat az edzői viselkedésről, kommunikációról, amelyek sportpszichológiai tanulmányaim és több, mint 30 éves edzői tevékenységem tapasztalatai szerint úgy gondolom, segítik az edzőket abban, hogy edzésen és versenyen egyaránt hatékonyan tudják támogatni versenyzőjük munkáját, sikeres szereplését.

Az egyéni sportágak jelentős részében éppen a versenyidőszakot éljük ezekben a hónapokban. Érdemes elgondolkodnunk azon, edzői viselkedésrepertoárunknak melyek azon elemei, melyeket érdemes mozgósítanunk ill. mit szükséges elkerülnünk ahhoz, hogy a leghatékonyabban tudjuk segíteni sportolóink felkészülését a megmérettetésekre.

A versenyző mentális felkészítésének nem elég a versenyidőszakra korlátozódnia, azt szerencsés jóval előbb elkezdeni.

A felkészülési időszak elején hasznos időt fordítani arra, hogy leüljünk a versenyzőinkkel beszélgetni. Együtt átgondolhatjuk, milyen reális célokat tűzzünk ki a következő évre, mely képességeknek milyen szintű birtoklása szükséges azok eléréséhez. Vázolhatjuk elképzelésünket arról, milyen makrociklusokat tervezünk és azokon belül mikor milyen képességek fejlesztésére helyezzük a hangsúlyt, ill. milyen konkrét módszereket kívánunk alkalmazni. Megbeszélhetjük, mit vigyünk tovább az előző évből és mit érdemes a versenyzőink tapasztalatai szerint is elhagyni.

„Nem szeretném a versenyzőimet úgy végighajtani az úszóedzéseken, mint egy csapat betanított fókát" – szögezi le James Counsilman ameriai úszóedző, az Indiana Egyetem professzora is A versenyúszás kézikönyve című munkájában.

A megbeszélések elősegíthetik a sportolók tudatosságának fejlődését, növelhetik elköteleződésüket a közös munka iránt, ill. a célokkal való azonosulásukat. További előnyük, hogy idővel képessé válnak a felmerülő érzések, tapasztalatok pontos megfogalmazására, ami segíti őket abban, hogy számunkra használható visszajelzéseket adjanak a közös munkáról.

A felkészülés kezdetén tartott megbeszélés feladata továbbá a világos, egyértelmű határok kijelölése is, melyek nemcsak az edzésekhez szükséges fegyelmet biztosítják, de egyben érzelmi biztonságot is nyújtanak a fiataloknak.

Fontos, hogy az elvárt munkafegyelmet magunkra nézve is kötelezőnek tartsuk. Egy felnőtt élversenyző elvárja az edzőtől a napi szintű felkészültséget, számít rá, hogy az edző is a közös munkán tartja fókuszát. Könnyen frusztrálódhat, bosszússá válhat, ha az edzésre szánt időben olyan dolgokról kell hallania, amelyek nem az edzés végrehajtását segítik elő. Szeretnek abban a tudatban elmenni edzésről, hogy az időt maximálisan kihasználták fejlődésükre. Az élversenyző elvárja az edzőtől , hogy érzelmi állapota is rendben legyen. Bár nagyon sok esetben valódi bensőséges érzelmi kapcsolat alakul ki edző és versenyző között, mindvégig fontos, hogy azt érezze a versenyző, a közös időtöltés az ő fejlődése érdekében történik és róla szól. Nem szerencsés terhelni őket személyes problémáinkkal, ez kritikus helyzetben vissza is üthet. Ha egy edző-versenyző kapcsolat érzelmileg kevésbé bensőséges, attól még a céljának nagyon jól megfelelhet, ahogy a hegymászók is tartják: a kötélparti egy célszövetség, tagjainak nem kell feltétlenül jó barátoknak lenniük. Elég, ha mindenki a maga feladatát a saját helyén szakszerűen és felelősségteljesen, egymás iránti bizalommal végzi.

Sok olyan helyzet adódhat egy több éves felkészülési ciklus edzőtáborai során, amikor szerencsés, ha az edző képes egyedül is lenni. A sportolóknak szükségük van arra, hogy korosztályuknak megfelelő módon kapcsolódjanak ki, nem igénylik minden esteben az edző jelenlétét, mert feszélyezheti őket. Nem szerencsés a megterhelő edzések után még este is a nap során felvett videókkal hosszasan „üldözni" őket, szükségük van másfajta időtöltésre is, különben gyorsan telítődnek.

Fontos szem előtt tartani, hogy a hangulat, amit beviszünk edzésre, megsokszorozódhat. Az érzelmek kihatnak az izomtónusra, az izomtónus pedig a koordinációra. Nagyon veszteséges tehát szomorú hangulatban, dühben, félelemben vagy a kiszámíthatatlanság stresszt okozó légkörében edzeni.

A sportoló megszégyenítése, megalázása, humornak álcázott gúnyolása pedig adott esetben helyrehozhatatlanul távolítóan hathat.

Célszerű felhagyni azzal a vággyal, hogy a versenyző olvasson a gondolatainkban, vagy találja ki, mit is várunk tőle. Ha úgy érezzük, bosszant minket, hogy nem úgy végzi a feladatát, ahogyan látni szeretnénk, gondoljuk át még egyszer, hogy elég világos instrukciót adtunk-e, nem lehetett-e azt többféleképpen is értelmezni. Mozgásjavításnál érdemes meggyőződni visszakérdezéssel arról, hogy ugyanazt gondoljuk-e a végrehajtás módjáról mindketten.

A verseny közeledtével a feszültség mind a sportolóban, mind az edzőben fokozódhat.A tét felnőtt versenyzőknél és edzőiknél már jelentős. Nagy befektetés nagy kockázattal – normális üzletember talán nem is megy bele ilyen jellegű vállalkozásba. Egy gyengén sikerült versenyeredmény következményeként a sportoló elveszítheti akár további sportolásának alapvető feltételeit is, ösztöndíját, szponzorát, egyesületétől kapott munkabérét, szövetségi edzőtáborozási lehetőségeit, családjának, társának elvi és anyagi támogatását. Nagyon komoly egzisztenciális tétek forognak kockán, a legjelentősebbnek mégis az önbecsülés, a kompetenciaérzés elvesztésétől való félelem látszik: megerősítést nyer-e az énkép, "tényleg az vagyok-e, akinek tartom magam?" A sportolókra sokféleképpen hathat annak elképzelése is, hogy mit nyerhet, ha jól teljesít. Az esélylatolgatás érzelmi kihatásait tekintve mindig rejt magában kockázatot. Ha a szorongás kontrollálhatatlanná válik, a teljesítmény romlani fog.

Az edző is téthelyzetet él meg, mert az ő kompetenciaérzését is befolyásolja sportolójának eredményessége. Kételyek gyötörhetik verseny előtt, vajon jól építette-e fel az edzéstervét és megfelelően időzítette-e a formát, őt fogja-e hibáztatni a sportoló, ha nem sikerül elérniük közösen kitűzött céljukat. Képes lesz-e új perspektívát mutatni sportolójának a közös munkában sikertelenség esetén? Félhet attól is, hogy megítéli a közönség, a szakosztályvezető, a média, romolhatnak egzisztenciális feltételei, elveszítheti ösztöndíját, kiemelt edzői státuszát, szakosztályi fizetését, vagy akár egész csapatát.

Mi ad erőt az edzőnek, hogy ilyen körülmények között olyan biztonságot sugalljon,amelyre szükség esetén támaszkodhat a versenyző?

Az edző számára adott a lehetőség, hogy figyelmének fókuszát a versenyzője érzelmei felé irányítsa, ill. saját konkrét teendői felé. A versenyzőknél alkalmazott belső beszéd itt is hasznos lehet. A „mi az én dolgom itt és most?" – kérdés feltevése és megválaszolása egyszerűnek tűnhet, mégis segítheti a szükséges fókusz megtartását.

Az edző a verseny előtti este átgondolhatja a következő napra vonatkozó napirendjét. Elővételezheti, konkrétan mely dolgokra akar figyelni sportolóival kapcsolatban? (pl. a pályára induló buszba való beszállásnál az akkreditációs kártya, a testszám, az útlevél, a sporteszköz ellenőrzése, teendők a versenybírósági értekezleten, a versenyműsor átnézése, a bemelegítés, a pihenőnap programja, a pályataktika átbeszélése a versenyzővel stb.)

Edző és versenyző pozitív lelkiállapotának fennmaradását egyaránt elősegíti, ha azt képzelik el, amit szeretnének, hogy történjen. Ezen belül is a cselekvések hogyanjára, mikéntjére érdemes helyeznünk a hang-

súlyt. Hiába van a nagy akarat, ha a képzelet az ellenkezőjét segíti.

A verseny előtti utolsó órák nagy érzékenységet és önfegyelmet igényelnek az edzőtől. Ráadásul jól is kell ismernünk a versenyzőt ahhoz, hogy optimálisan tudjuk őt segíteni ilyenkor. Tudnunk kell, kinek jön jól még néhány bíztató szó, és melyek a leghatásosabb mondatok. Ki az, akit megzavar a koncentrációban, ha beszélnek hozzá? Ki figyeli az órát, és ki halogatja az indulást? Mikor és menynyire dinamikusan kell szólni, ha szükséges, hogy a belső motiváción ne essen csorba?

Fiatalabb korosztályoknál sok esetben nem elég a versenyzővel foglalkoznunk, meg kell tanítanunk a szülőket is arra, hogyan támogassák optimálisan a gyermekük versenyzését.

A korábbi évtizedekhez képest úgy tűnik, nagyon megszaporodtak a túlságosan bevonódott szülők a sportban. Sok esetben érthető a bevonódottságuk, hiszen ők is jelentős időbeli és anyagi áldozatot hoznak gyermekük sikeréért. Egy részük azonban úgy viselkedik, mintha üzleti vállalkozást látna gyermeke sportolásában („én megveszem a sporteszközt és leviszlek kocsival hajnalban, te add nekem cserébe a büszkeség, a szülői megdicsőülés lehetőségét" – sőt, bizonyos sportágban már pénzügyi spekulációkról is hallani), és ebben eltűnik a gyerek öröme, amit kaphatna a sportolástól, amiért ő is nagyon megdolgozik.

Edző és szülő részéről egyaránt gyakori a kommunikációban a pánikot erősítő „kell" és a „muszáj", ezért sok tehetséges fiatal látszik elkerülő stratégiát bevetni, a túlzott elvárás elől tudattalan szomatizáció lehetőségével élve. A versenyek előtt titokzatos hőemelkedés, rosszullét jelentkezhet vagy kisebb baleset is történhet. Mostanában már mutatós, színes „tape"-ek segítségével „olcsóbban" is kapható a felmentés: „Látjátok, hogy sérült vagyok, ugye, leszálltok rólam az elvárásotokkal?! „Hadd versenyezzek a magam kedvére!" – gondolatokkal vagy megfogalmazatlan érzelmekkel. Nekünk, felnőtteknek kellene arra jobban ügyelnünk, hogy elfogadásunkat, szeretetünket ne hozzuk összefüggésbe a gyerekünk, vagy sportolónk aktuális eredményével!

A sportoló fiatal pontosan érzékeli az edző és a szülő lelkiállapotát, metakommunikációját. Nem csak az „megy át" neki, amit szavakkal üzenünk: „Mondtam neki, hogy csak a saját kedvére versenyezzen! Mi akkor is szeretjük, ha nem sikerül neki!" – mondja anyuka, miközben hangja reszket az idegességtől. „ Hogy verjem ki belőle, hogy ne féljen tőlem, ha kikap?" – kérdezi apuka, és nem érzi a mondatán belüli ellentmondást.

Hogyan tudjuk elősegíteni a versenyző fejlődését a verseny eredményétől függetlenül a verseny után?

Akármi is a verseny eredménye, érdemes beszélni arról, mit sikerült az eltervezettek szerint megvalósítania és mi az, amit legközelebb másképpen szeretne csinálni. Sok esetben fontos segítenünk a verseny értékelését, de úgy, hogy mindez jóindulatú és építő legyen a jövőre nézve! Így érzékeltetjük, hogy a verseny része egy tanulási, önmegismerési, fejlesztő folyamatnak. Ezzel csökkenthetjük a sportoló szorongását az elkövetkezendő versenyektől, és fokozhatjuk az edzéskedvet, valamint a kellemes, reményteljes várakozást a következő versenyekre.

Sajnos, még mindig hallani olyan vélekedést egy-egy edző részéről, hogy a szégyen érzésének megélésére szükség van, mert annak elkerülésére való törekvés jól motiválja a versenyzőt arra, hogy jobban eddzen. Az én meglátásom az, hogy egy idő után ez inkább a versenyhelyzet elkerülésére motiválja a sportolót, sőt életének egyéb területén történő megmérettetésére is negatívan hathat.

A hazai sportéletben sok edző, versenyző és szülő részéről is érezhető az akarat és a szándék misztifikációja. Természetesen nagy a jelentősége a rendszeres, kitartó munkának, a rengeteg gyakorlásnak, enélkül nincs jó eredmény, de tudjuk, hogy mindenki behatárolt genetikailag az összes képességében, csak eltérő mértékben. Nem igaz, hogy „csak akarni kell". Egy pillanatnyi sporteredmény olyan sokváltozós függvény, mely tényezőinek, független változóinak egy részét és azok bonyolult kölcsönhatásait ma még meg sem tudjuk nevezni. Kisebb részét már mérni is tudjuk, de nagyon tévútra lehet menni, ha túldimenzionálunk egy-egy szemmel jól látható tulajdonságot, vagy módszert, eszközt, testi, lelki állapotot, mint a pillanatnyi jó vagy rossz teljesítmény okát.

Ha a sportolóinkba a realitás keretein belül képesek vagyunk belelátni a jó eredményt, ha pozitívumaikban megerősítjük őket, ha kapcsolatunk kölcsönösen bizalommal teli, a sportoló fiatal igazodni fog víziónkhoz, életének prioritásait is aszerint határozza meg, az edzésmunkát is úgy végzik, hogy közös célunk megvalósulhasson.

Edzők írták

A TFSE Teqball szakosztály edzéseinek vizsgálata különböző szempontok alapján

Sütő Krisztián, Blázsovics Ádám, ifj. Tóth János, Dr. Tóth János
Testnevelési Egyetem, TFSE Teqball szakosztály

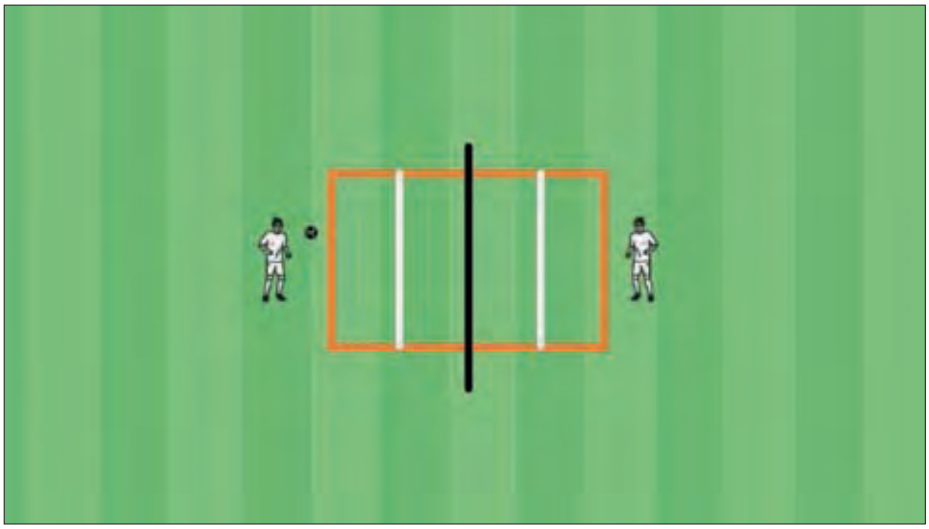
A Teqball egy új futball alapú sportág, melyet egy speciálisan kialakított asztalon játszanak, jellemzője, hogy a labda bármelyik felületét érinti, az a játékos felé pattan.

A Teqball egy új futball alapú sportág, melyet egy speciálisan kialakított asztalon játszanak, jellemzője, hogy a labda bármelyik felületét érinti, az a játékos felé pattan. 2016 szeptembere óta, TFSE szakosztályi keretek között longitudinális vizsgálatot folytatunk. Heti három alkalommal különböző célú és erősségű edzéseket tartottunk, másfél órás terjedelemben. Kutatásunk során, a pulzus méréshez Polar Team2 System-et használtunk, mindemellett videó felvételeket készítettünk. A játékosok (N=10) a sportágban képességük szerint haladóknak tekinthetőek, ellenben nem egyforma az edzettségük. A vizsgálatok folyamán minden hónap első keddjén történtek a mérések havi rendszerességgel. Az edzéseken lemértük a játékosok pulzusait minden célegység után, ezeket átlagoltuk és viszonyítottuk a kezdeti pulzushoz. Hipotézisünk, hogy a játékosok pulzusszáma csökken az egy hónapos edzések hatására, továbbá második hipotézisünk, hogy az edzés terhelés során a játékosok elérik a saját egyéni anaerob küszöböt. Kutatásunk során a pulzus látható módon csökkent, egyes játékosok esetében 5–6 ü/perccel, illetve voltak olyanok, akik kisebb változást értek el (1–2 ü/p). Ezen kívül vizsgáltuk az anaerob küszöbüket is, ahol az edzés hatására a játékosok elérték a pulzustartományuk felső zónáját. Ezek alapján hipotézisünk beigazolódott. Ezen eredmények világosabbá tették, hogy milyen formában kell az edzéseket tovább szervezzük, rámutattak azokra a területekre, milyen irányba lehet elvinni az edzés terhelést akár személyre szabottan is.

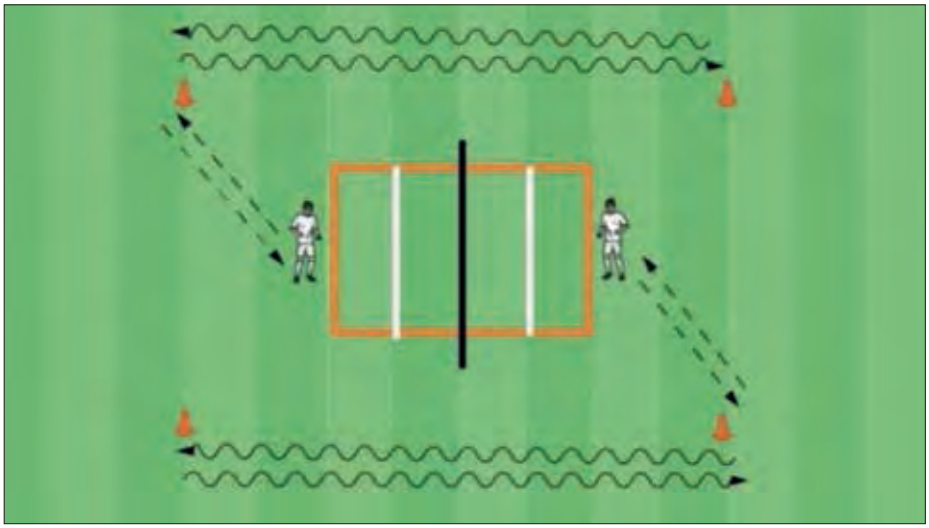
Bevezetés

A Teqball egy új futball alapú sportág, melyet egy speciálisan kialakított asztalon játszanak. Az asztal jellemzője, hogy a labda bármelyik felületét érinti, az a játékos felé pattan. Az asztal lényegében egy normál pingpong asztal méreteivel egyezik meg, azzal a különbséggel, hogy a két vége meg van hajlítva és középen a hálót egy műanyag plexi helyettesíti. E kialakításhoz több év kutató munkára volt szükség, hogy megtalálják a megfelelő szöget. A feltalálók Borsányi Gábor és Huszár Viktor, tehát egy magyar találmányról van szó. 2014 júliusában, Budapesten mutatták be és Sopronban a VOLT fesztiválon hozták nyilvánosságra a nagyközönség előtt. Manapság olyan híres futballisták rendelkeznek az asztallal, mint Ronald és Ervin Koeman, Ronaldinho, Ashley Cole vagy magyar részről Dzsudzsák Balázs. Az eszköz által mind a profi focisták, mind az amatőr sportbarátok számára kiválóan alkalmas a technikai tudásuk, a koncent-

1. ábra Polar Team2 System



2. ábra Tükörjáték, mint bemelegítő feladat



3. ábra Labda emelgetés hosszú távon

rációs készségük és az állóképességük fejlesztésére. Meghatározott szabályrendszere van, egyéni és páros versenyek jellemzik. Egy mérkőzés kettő vagy három nyert szettig tart, egy szett pedig tizenkettő pontig, egy pont különbséggel, kivétel a döntő szett ahol kötelező a két pont különbség. Minden labdamenet szervával kezdődik, melyet kézből bármilyen testrésszel végre lehet hajtani a labdarúgás szabályainak megfelelően. Mérkőzéseken négy pontonként van szerva csere, páros játéknál, ugyanúgy, mint pingpongban szerva és fogadó csere. Egyéni játékban a játékosoknak maximum három érintésük van, míg páros játéknál a csapat két tagjának van összesen három érintése és egy kötelező passzt végre kell hajtani mielőtt átjuttatnák az ellenfél térfelére a labdát. Egy labdameneten belül nem érhetnek kétszer egymás után a labdához ugyanazzal a testrésszel a játékosok, (pl. jobb rüszt-jobb rüszt). Mindemellett a sportolónak arra is figyelnie kell, hogy háromszor nem adhatja át labdát az ellenfél térfelére ugyanazzal a testrésszel. E szabályok használata magabiztosabbá teszi a játékost, tökéletesíti a levegő-levegő játékot és fejleszti a döntéshozatali képességet is. Továbbá segíti azt is, hogy az úgynevezett „első érintés" tökéletesebbé váljon, ami a mai gyors játékstílushoz elengedhetetlen. Mivel nincs testi kontaktus, sőt, az eszközt sem lehet megérinteni a játék közben, ebből adódóan a sérülésveszély kockázata nagyon alacsony, ezért az a játékos nyer, aki a legtechnikásabb. Az egyéni mérkőzések színesebbek, látványosabbak. Ezeket a technikai elemeket az edzéseken és mérkőzésjátékokon sajátítják el a játékosok. Ezek a szegmensek semmiben sem különböznek a nagypályás labdarúgás vagy éppen a futsalban találhatóaktól, mivel 2–3 másodpercenként labdába kell érnünk, melynek köszönhetően, rövid idő alatt nagyon magas érintésszám érhető el, ami nagymértékben javítja a játékosok labdabiztosságát. A Testnevelési Egyetemen 1 évvel a Teqball hivatalos bemutatása után, 2015 szeptemberében megalakult a világon az első szakosztály, mely egyik fő feladataként tűzte ki, hogy vizsgálja a fejlődést a nagypályás labdarúgás, futsal és Teqball között. A Teqball-ban megjelenő technikai elemek megtalálhatók egy futball mérkőzés során is. Ilyenek például az átvételek, levegőben történő átadások, a fejelés vagy akár a cselek megjelenése. 2016 szeptembere óta szakosztályi keretek között edzéseket tartunk. Ezeken az edzése-

ken nem csak technikai fejlődés megy végbe, hanem a pulzus is változik.

Célkitűzés

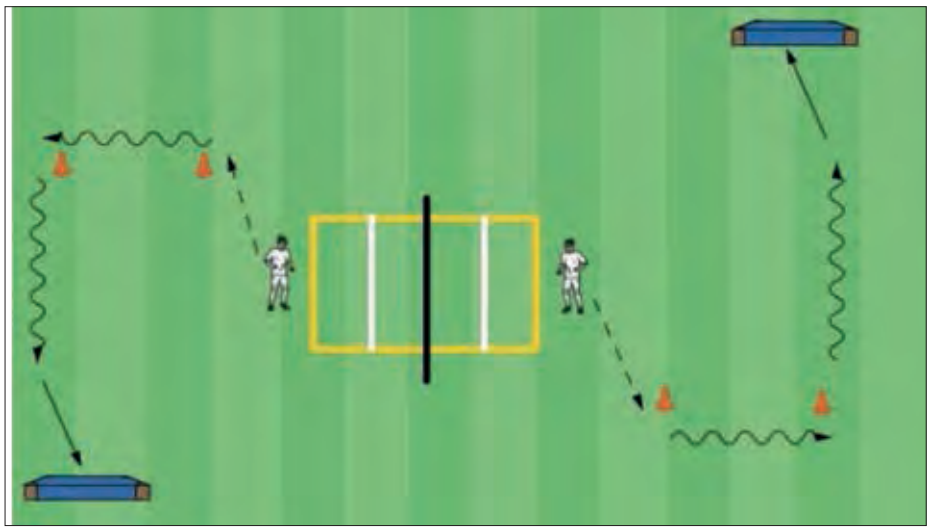
Célkitűzést tekintve tudomásunk szerint nem létezik nemzetközi adat vagy felmérés, amivel feltárhatnánk a Teqballal kapcsolatos hatásjellemzőket. Ezért úgy gondoltuk, hogy az edzéseket vesszük alapul és ezen belül vizsgáljuk meg a pulzusértékek változásait. Hosszú távú célunk bebizonyítani, hogy a Teqball-ban használt technikai elemek pozitív hatással vannak a nagypályás játékra. A rendszeres edzés hatására a pulzusszám változik, a koordináció fejődik, a figyelem a labdára összpontosul. Egy mérkőzést ezek a pozitív változások jellemeznek. Ha változásokat szeretnénk elérni, az edzéseinket úgy kell megtervezni, hogy azok elérjék a mérkőzésen kiváltott maximális pulzust.

Anyag és módszer

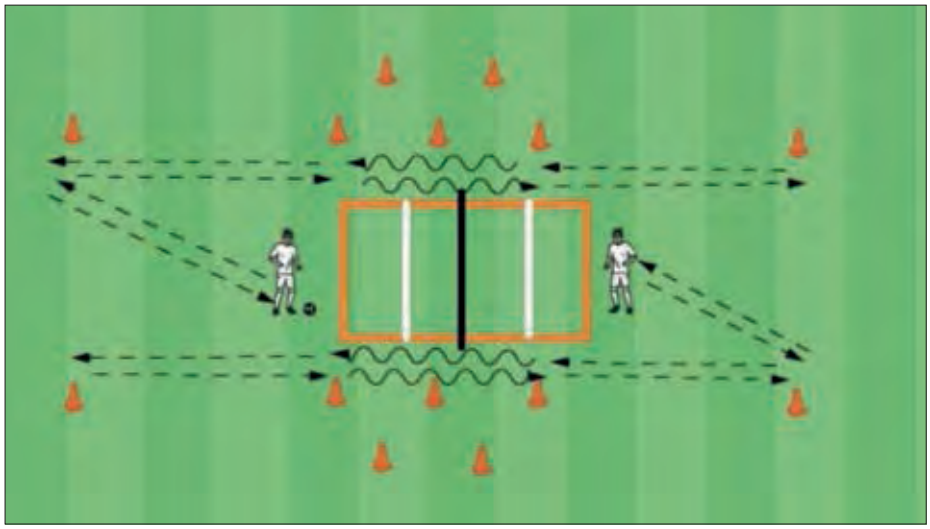
Heti három alkalommal különböző célú és erősségű edzéseket tartottunk, másfél órás terjedelemben. Kutatásunkhoz a pulzus méréshez Polar Team2 System-et **(1. ábra)** használtunk és videó felvételeket készítettünk. 10 játékost vizsgáltunk, akik a sportágban képességük szerint haladóknak tekinthetőek, ellenben nem egyforma az edzettségük. Vizsgálatainkat minden hónap első keddjén végeztük ahol lemértük a játékosok pulzusait minden feladat blokk után, ezeket átlagoltuk majd viszonyítottuk a kezdeti pulzushoz. Az edzések négy célegységből álltak.

Az első rész **(2. ábra)** egy bemelegítő feladat (t=10 min), ahol tükörjátékot játszanak a játékosok. A feladatban „A" játékos átadja a labdát az ellenfél térfelére bármilyen testrésszel, nem meghatározott érintésszámmal, ezt a „B" játékosnak meg kell jegyeznie és csak ugyanannyi érintővel és ugyanazzal a testrésszel juttathatja vissza a labdát. Ebben a feladatban még csak az érintés szám és az átadó testrészre kell figyelni. A feladat második felében (t=10 min) már az összes érintésszámot és érintést le kell utánoznia a társnak (jobb belső átvétel – jobb combbal fej felé emel – fejjel átad).

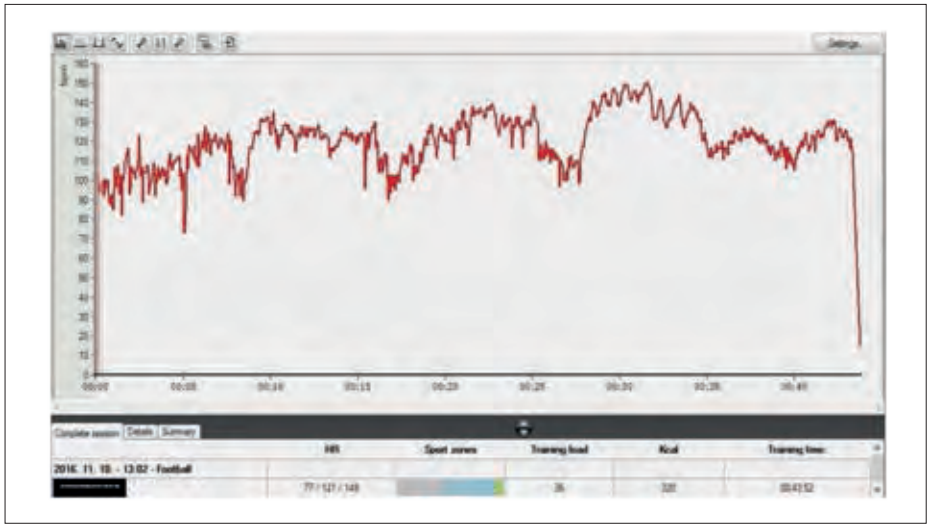
Következő feladatban **(3. ábra)** (t=20 min) az asztaltól kifutnak a játékosok az asztal mögötti bójához, ott a földön levő labdát lábbal felemelik majd levegőben tartva emelgetéssel haladnak a következő bójáig majd



4. ábra Labda emelgetés majd zsámolyba átadás



5. ábra Sprint - szlalom labdavezetés-sprint feladat



6. ábra Edzett játékos pulzus görbéje

vissza. Az asztalnál bent egy 3 pontos mini szettet játszanak a játékosok majd újra kifutnak a bójához és emelgetik a labdát.

A harmadik részben (4. ábra) a játékosok kifutnak a bójához az asztaltól, ott ismét a földön levő labdát felemelik lábbal és emelgetéssel haladnak a következő bójáig ahol egy 90 fokos fordulatot tesznek, emelgetik tovább a labdát majd a földön elhelyezett zsámolyba próbálnak beletalálni 1 m-ről. Ezután befutnak az asztalhoz és 3 pontos mini szettet játszanak ismét.

Negyedik feladatban (5. ábra) (t=20 min) a játékosok kifutnak az asztal mögött található bójához, onnan sprint az asztal mellett elhelyezz bójákhoz. Itt találnak egy labdát amivel szlalom labdavezetéssel haladnak az utolsó bójáig, ahol rálépnek, megállítják és ki sprintelnek a következő bójáig. Ugyan ezen az útvonalon haladnak vissza, míg vissza érnek az asztalhoz és ismételten egy 3 pontos mini szettet játszanak. Az edzés utolsó 10 percében egy 2 nyert szettig tartó mérkőzést játszanak.

Hipotézis

Hipotézisünk, hogy a játékosok pulzusszáma csökken az egy hónapos edzések hatására, továbbá második hipotézisünk, hogy az edzés terhelés során a játékosok elérik a saját egyéni anaerob küszöböt.

Eredmények

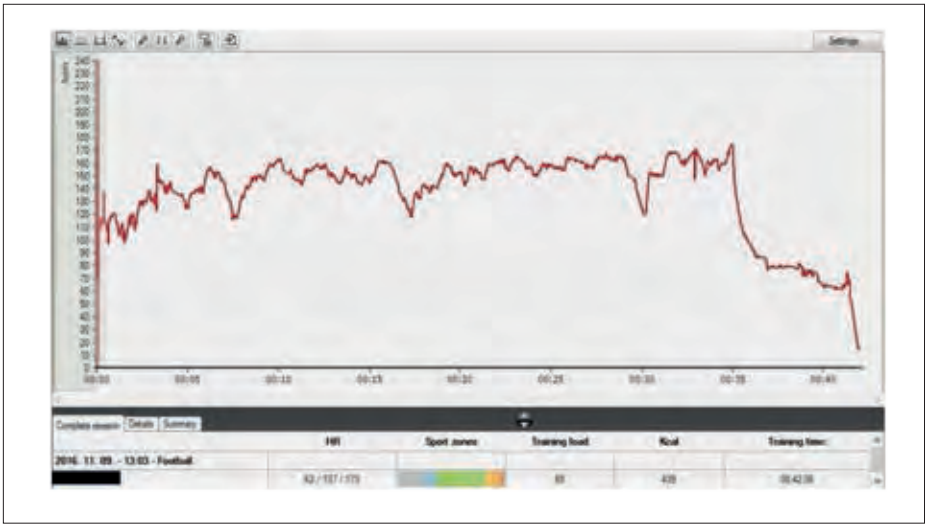
Az ábrákon néhány játékos pulzus grafikonja látható, melyeket eredményként kaptunk.

Az első játékos (6. ábra), mint látható edzettebb állapotú, mivel maximális pulzusa csak 149-re emelkedett.

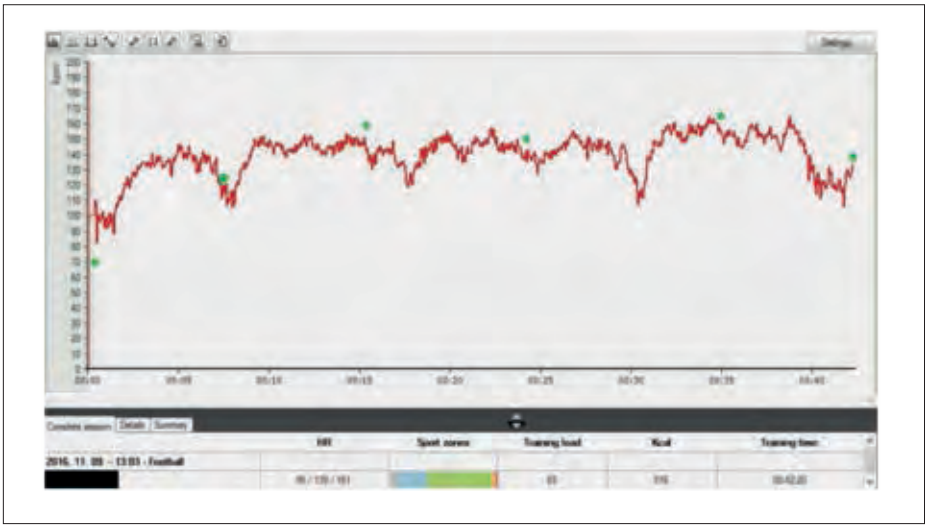
A következő két játékos (7. ábra) (8. ábra) pulzusa már jóval magasabbra csúszott, az egyéni anaerob küszöböt el is érték és kis ideig a maximális tartományban végezték a feladatot.

A negyedik grafikonon (9. ábra) a pulzus értékek változása figyelhető meg, zöld ponttal jelölve az egy hónappal előtti és piros vonallal az egy hónappal későbbi. Mint látható a sportolók a szabályozott terhelések sorozatára, ami kibillenti a szervezetet a homeosztázisból, alkalmazkodtak. Ennek eredményeként csökkent az átlag pulzus számuk, egyes játékosoknál 5–6 ütés/perccel, míg voltak olyanok akiknél csak kisebb változást tapasztaltunk (1–2 ütés/perc).

7. ábra Anaerob küszöböt elérő terhelés



8. ábra Anaerob tartományon belüli munkavégzés



9. ábra Egy hónappal előbbi és egy hónappal későbbi pulzus értékek változása

Ötödik grafikonon (10. ábra) a két végletet szeretnénk szimbolizálni, mely szerint az edzettebb játékosnak (zöld vonal) már kevésbé megterhelő a feladat, így ő készen áll egy következő, nagyobb terhelésű edzésre.

Utolsó grafikon (11. ábra) pedig 5 játékos pulzus görbéjét mutatja meg, hogy egymáshoz képest milyen állapotban vannak.

Következtetés

Ezen eredmények alapján kijelenthetjük, hogy hipotézisünk bebizonyosodott, mely szerint egy hónapos edzés hatására csökkent a vizsgált játékosok átlag pulzus száma, továbbá második hipotézisünk is bizonyosságot nyert, mert a vizsgált játékosok edzések közben elérték az anaerob küszöbüket.

Összefoglalás

Kutatásunk alkalmával azt szerettük volna bebizonyítani, hogy a Teqball edzések hasonló edzés terhelést jelenthetnek, mint a nagypályás labdarúgás. Fő célunk volt megvizsgálni, hogy egy hónapos Teqball edzések hatására csökken a játékosok átlag pulzusa a kezdeti értékhez képest, továbbá az edzéseken elérhetik a saját egyéni anaerob küszöbüket. Ezekhez a vizsgálatokhoz Polar Team2 Systemet használtunk, mellyel heti három alkalommal 90 perces edzéseken végeztünk méréseket. A kapott eredmények megmutatták, hogy egy ilyen „technikai" sport is nyújt olyan terhelést amivel a játékosok pulzusa a gyakorlatok közben, igenis emelkedhet az egyéni tartomány felső zónájába. Így ezeken az edzéseken megállapíthatjuk, hogy hol tartanak játékosaink a fejlődésben, edzettségben. Az egy hónap múlva mért eredmények alapján már következtetni tudunk a pulzusszám csökkenésből adódóan, hogy az adott terhelés megfelelő-e vagy már kevés, és így újabb ingerek szükségesek az előrelépésben.

A jövőben szeretnénk vizsgálatainkat kibővíteni a páros mérkőzésekre, mérkőzések összehasonlítására, GPS alapú kutatásokra és a kalória fogyasztásra is.

Ezen felül nem titkolt célunk olyan hallgatók, sportolók nevelése akik eredményesen szerepelnek majd mind a hazai, mind a nemzetközi mérkőzéseken, kupákon, tornákon.

10. ábra Edzett és kevésbé edzett játékos pulzus diagramja

11. ábra 5 játékos pulzus görbéje összevetve

Edzők írták

Sportoló nők – a férfi edző szemével

Dr. Ormai László
mesteredző

Nagyon becsülöm a női sportolókat, amit elsősorban a sok év döntően pozitív tapasztalata, a nőkkel együtt elért sportsikerek táplálnak, és nem utolsó sorban, hogy az edzések és versenyek során nap mint nap látom, hogyan küzdenek meg a nők a problémáikkal

A témát ismertetve magam is csodálkozom azon, hogy volt bátorságom ehhez a témához nyúlni – férfi létemre a nőkről beszélni – azt a látszatot kelteni, hogy ismerem őket. Ezért rögtön az elején szeretnék mindenkit megnyugtatni és leszögezem: ahhoz, hogy mi férfiak megismerjük és megértsük a nőket, egy teljes élet is kevés és valószínűleg nem férfinek kellett volna ahhoz születni. Hogy mégis veszem a bátorságot, ehhez talán az adja az erőt és némileg a magyarázatot is, hogy több mint hatvan éve dolgozom nőversenyzőkkel. Számtalan élsportoló nőtt fel a környezetemben, számtalan élsportolónak asszisztáltam a fejlődéséhez, ahhoz, hogy kezdő kortól az élsportolói létig jusson el. Most nem csak az élsportolói életszakasz tapasztalatairól fogok beszélni, hanem az addig megtett út sajátosságairól, lehetőségeiről és buktatóiról is, a női lélek, a nőkkel való bánásmód, érintkezés sajátosságairól, amelyeknek meghatározó szerepe van abban – ha az egyéni képességek megvannak – hogy egy nő eljusson az élsportolói státuszig. Ehhez a munníciót elsősorban az adta, hogy 19 éves egyetemista korom óta – 1951 óta – lényegében nőkkel, női csapatoknál dolgozom edzőként. Életkoromból adódóan voltam a férfi, a tanár, a barát, a szülő, és a nagyszülő, és a felnőttek öltözőjében időnként még nőiesítve is voltam. Természetesen a tapasztalataim, az ebből levont következtetéseim, bármennyire is általánosnak tűnnek, be kell vallanom, hogy mégis szubjektívek, hiszen az enyémek és ráadásul egy férfi szeme, gondolkodásmódja indukálta azokat.

Elöljáróban azt is el kell mondanom, még ha valaki ezt nem is fogja észrevenni majd a következő néhány percben, hogy nagyon elfogult vagyok a női sportot illetően. Nagyon becsülöm a női sportolókat, amit elsősorban a sok év döntően pozitív tapasztalata, a nőkkel együtt elért sportsikerek táplálnak, és nem utolsó sorban, hogy az edzések és versenyek során nap mint nap látom, hogyan küzdenek meg a nők a problémáikkal. Ezért különösen nagyon érzékenyen reagálok egyes férfi edzők és vezetők lekicsinylő véleményére, ami a nők sportjára vonatkozik. Olyanokra például, hogy az adott sportág az már nem az, ha nők űzik, hogy a nők által nyújtott teljesítmény sok esetben nem élsportolói teljesítmény, hogy a nőknek a jó eredményeket nagyon könnyű elérni, mert hiszen a női sport szintje nagyon alacsony.

Azt gondolom, ez így nagyon igazságtalan. Nem azért, mert nem nyilvánvaló, hogy a férfiak spotja a sportágak döntő többségében magasabb teljesítményű, magasabb színvonalú, hanem azért – úgy vélem – mert bizonyos helyzeteket, különbségeket nem veszünk figyelembe, amikor összehasonlítjuk a teljesítményeket. Ha a nők társadalmi helyzetét, szociális helyzetét, az alkatból, a testfelépítésből, a biológiai folyamatokból, a lelki tényezők szerepéből eredő különbségeket vesszük figyelembe, akkor ez az összehasonlítás semmiképp nem lehet reális. Nyugodtan mondhatom, a sok évtizedes edzői tapasztalatom alapján igaz az, hogy a nőknél az élsportolói szint eléréséhez, ahhoz a szinthez, amit az élsportolói szint jelent, sokkal nagyobb erőfeszítéseket kell tenni – elsősorban a tradicionális sportágakban – mint amennyit a férfiaknak kell az ő szintjük eléréséhez kell tenni.

Néhány különbségről fogok még beszélni, nem feltétlenül azért, hogy az összehasonlítás realitását növeljem, hanem elsősorban

azért, hogy érzékelhetővé váljon, főleg egy férfiedzőnél, hogy mit kell másképp tenni a nőkkel foglalkozó edzőknek, mint a férfiakkal foglalkozóknak. Mit jelent az, hogy a nőkkel másképp kell bánni? Miért és mit tehetnek a nők saját teljesítményük és megítélésük javításában?

Első helyen a társadalomban és a családban betöltött hagyományos szerepről kellene beszélni, de ennek csak egy aspektusát említem, s ez az anyai szerep. Mert mindenképpen azzal kell számolni, hogy az anyai szerep a nők sportolói pályafutásának az értékes szakaszát meglehetősen lecsökkenti. Pontosabban ezért, több évtizeddel ezelőtt kezdtem harcolni saját sportágamban is, és másutt is, hogy korán kezdjük a sportolást. A korai kezdés – 6–8 éves kor – és a korai szakosítás mellett törtem lándzsát. Elsősorban azért, mert úgy gondoltam, hogy ez a tény önmagában kitolhatja azt az életszakaszt, amelyben a sportoló nő eredményesen sportolhat. És nem csak erről van szó. Hanem arról is, hogy ha korábban kezd valaki, akkor korábban elérhet olyan sportbeli teljesítményt, amely esetleg kitolja a férjhezmenetelt, a gyerekszülést, és hozzásegíti a női sportolót, hogy a legtermékenyebb korszakában hatékonyan tudjon foglalkozni a sporttal. Ez önmagától nem megy, ehhez segítségre van szüksége a nőknek. Nem csak saját családjától, a társától, a párjától, hanem a sportbeli közegtől is. Az edzőtől, a sportvezetőtől, a sporttársaitól, akik mind hozzásegíthetik ahhoz, hogy lehetősége nyíljon és érdemes legyen sporttevékenységet végezni. Sok mindent kell annak érdekében tenni, hogy a nők szülés után visszatérhessenek. Tehát nem csak arról van szó, hogy toljuk el a szülést, a családalapítást, hiszen az előbb-utóbb megtörténik. Gyakorlatilag fizikai akadálya nincs egyébiránt annak, hogy egy nő szülés után visszatérjen, hiszen számos ilyen európai, sőt világszintű játékosom, klasszisom volt: Magos Judit, Kisházi Beatrix, Szabó Gabriella, Oláh Zsuzsa, akik szülés után visszatértek és meglehetősen jó eredményeket, Európa Bajnokságot nyertek, világbajnokságokon érmeket szereztek, s még sokáig sportoltak aktívan.

Beszéltem előbb a – szükség szerinti – segítségről. A családi segítség mellett sok más segítség is kell. Ezért a saját klubomban gyermekmegőrzőket létesítettünk, járókát állítottunk be és nagyszámú játékos, szülő közreműködött ebben, vigyázott a gyerekekre egészen addig, míg az anyuka nyugodtan sportolt. A segítségről nem csak beszélni kell, hanem tenni is kell valamit annak érdekében. Szó esett a bizalomról. Nos, ebben a tekintetben is sokat jelent a bizalom. Egy edzőnek az edző-játékos kapcsolatban a nőknél, a női sportolóknál fokozottabb szerepe van a bizalomnak. Ezt saját tapasztalatomból is le tudom szűrni, hiszen sikerült ezekkel az éljátékosokkal – és a nem él-játékosokkal is – egyébként olyan kontaktust teremteni, ami lehetővé tette még annak megbeszélését is a csapaton belül, hogy ki mikor szüljön, mikor jöjjön a gyerek. Azt gondolom, hogy ez borzasztóan fontos minden sportolónál, de a női lélek miatt a nőknél sokkal fontosabb a közvetlen kontaktus az edzővel, mert sokkal inkább igényli saját személyes problémáinak a megbeszélését. Ugyanakkor azt is el kell mondani, hogy a közeli, nagyon közvetlen kontaktus veszélyeket is rejt magában. Különösen a férfi edzők szempontjából. Nagyon vigyázni kell, hogy senkivel szemben ne lépjen át az edző bizonyos határokat. Nem csak saját maga miatt, hanem azért is, mert a csapaton belül az összes többi játékos is nő és a határokon túlmenő kapcsolat, azt gondolom, negatívan befolyásolhatja az edzőnek a többi nővel való kapcsolatát.

Beszélhetnék még itt a testi felépítésből, a biológiai folyamatok különbözőségéből eredő kérdésekről, de azt gondolom, a probléma megértéséhez ez már nem szükséges. Egy dologra azonban szeretnék kitérni – a testfelépítés, illetve az alkati különbségekből arra a tényre, amely alapvetően befolyásolja férfi és női teljesítmények közti különbséget, elsősorban azokban a sportágakban, ahol az erő és a gyorsaság dominál. Ez a férfi és a női testben lévő izomtömeg nagysága közötti különbség. Nem csak a teljesítménykülönbségre, hanem arra a veszélyre is szeretném felhívni a figyelmet, hogy ez a különbség egy állandó késztetést is jelent az edzőnek arra, hogy ezt a különbséget megszüntesse. Mégpedig olyan módon – ahogyan sajnos azt sokan teszik - hogy ezt a különbséget mesterséges eszközökkel csökkentsük, tüntessük el, erősítsük meg a nőt olyanra, mint egy férfi, és akkor olyan teljesítményt fog nagyjából nyújtani. Azt hiszem, ez az egyik legnagyobb veszély. Így a nőkkel foglalkozó edzőknek tudomásul kell venniük, hogy van egy határ ebben a tekintetben, és ezt a határt semmiképpen sem szabad túllépni. Mert ha ezt a határt túllépjük, akkor a nő már nem lesz nő. Én, mint férfi is, és mint edző is meggyőződéssel vallom, hogy nincs olyan sportteljesítmény iránti vágy, nem lehet olyan cél, amely azt eredményezi, hogy veszélyeztesse a nő egészségét, a nő karakterét. Bármennyire is lehetne beszélni még ezekről a különbségekről, amit említettem, de el kell ismernem, mint edző, hogy az edzői magatartás szemszögéből a nőknél a lélektani tényezőket kell elsősorban előtérbe helyezni. Mert a nők egész életvitelében magatartásában, sportolói eredményességében sokkal nagyobb szerepet kap, mint a férfiakéban. Kicsit most félve mondom – a sértés szándéka nélkül – hogy érzelmi életük labilisabb, hangulatuk, kedélyállapotuk változóbb, hullámzóbb, mint a hasonló korú férfiaké.

Szerelem. Tapasztalatom, hogy a fiatalabb, de még az idősebb hölgyek esetében is, amikor eljön a szerelem, főleg kamaszkor után, akkor egy lánnyal sokkal nehezebb bírni, sokkal inkább befolyásolja ez a sportteljesítményt, mint egy fiúnál. Azt láttam, hogy a fiú viszi magával a lányt, és nem a lány viszi magával a fiút és ez érvényesül a sportteljesítménynél is, az edzési magatartásban, gondolkodásmódban. Erre különösen kell figyelni egy edzőnek, és ebben

segíthet, ha olyan bizalmi viszony alakul ki az edző és játékosa között, amelynek eredményeként az ilyen jellegű problémákat képesek megbeszélni.

A nők között talán dominánsabb a szubjektívizmus, a féltékenység, az intrika. Erre figyelni kell, mert az egymással szembeni toleranciának a hiánya csapaton belül gyakran okoz problémát. Ezt azért kell megemlítenem, mert egy férfiedzőnek könnyebb megvalósítani a fegyelmet, a hatalmon alapuló fegyelmet a nők között. A nők fegyelmezettebbek, de sokkal nehezebb hatni rájuk, nehezebb befolyásolni az egymás közötti viszonyukat és az öltözői hangulatot. Abból is adódóan, hogy az edző általában nincs ott. Sok problémát okozott ez, és dilemmát, hogy az ember mikor avatkozzon be ezekbe a konfliktusokba, amelyek egy női öltözőben és női csapatnál óhatatlanul jelen vannak. Arra jutottam és tudom tanácsolni mindenkinek, hogy mindaddig, amíg ezek a konfliktusok az egyén és a csapat szereplését nem befolyásolják lényegesen, addig az edzőnek nem szabad fellépni diktátorként, döntőbíróként, nem szabad úgy gondolnia, hogy neki kell elrendezni minden konfliktust.

Érdekes, hogy a nők, miközben jogosan és eredményesen harcolnak minden fórumon a női egyenjogúságért és azért, hogy a nők megfelelő szerepet kapjanak a társadalom minden területén, az egymás közötti viszonyokban mégis gondok vannak. Ugyanúgy, mint a munkahelyen, azt tapasztaltam, hogy a sportban is nehezebben viselik el a nők az alá és fölérendeltségi viszonyokat, mint a férfiak. Ebből adódik, hogy kevés női edző van, nem csak Magyarországon, hanem a nemzetközi élvonalban is. Pedig normális dolog lenne, hogy női csapatoknál, női versenyzőknél élvonalbeli női edzők legyenek. Sokkal könnyebben megérthetik egymást. Ellenben személyes tapasztalatomból mondom, borzasztóan nehéz ügy volt, meglehetősen nagy erőfeszítésembe került, hogy a játékos pályafutásukat befejező, felsőfokú végzettségű európai sztárjátékosokat bevigyem a saját egyesületembe úgy, hogy saját volt csapattársai elfogadják.

Azt gondolom, hogy a nőknek nem csak azért kell harcolni, hogy mások, a férfiak, a társadalom minden rétege elfogadja őket, hanem maguknak is sokat kell tenni annak érdekében, hogy saját magukat elfogadják. Lehet, ez a sok évszázados férfiuralomnak a következménye és a maradványa, de gyakorlatilag ezt a belső késztetést csak saját maguk tudják megszerezni és a férfiaktól ehhez legfeljebb némi támogatást tudnak kapni.

Van még néhány dolog, amit a különbségekről szeretnék mondani. A nők általában érzékenyebbek a változásokra. Nehezebben alkalmazkodnak a megszokottól eltérő körülményekhez. Ezért egy edzőnek fiatal kortól arra kell törekednie, hogy eltérő körülmények között, eltérő ellenfelekkel, eltérő helyszíneken versenyeztesse a nőket, a hátrányokat fiatal korban igyekezzen mérsékelni, hogy mire élsportolói szintre kerülnek, ezek a hátrányok ne jelentkezzenek túlságosan nagy súllyal.

A nők viszont sokkal szorgalmasabbak, mint a férfiak és fegyelmezettebbek is. Ezt az is előidézi, hogy a nőknél a monotónia tűrés szintje magasabb. Ebből adódóan a nőkkel több munkát lehet végeztetni, ami főként azoknál a feladatoknál előny, amelyek nagyon bonyolultak. Nagyon fontos ugyanakkor, hogy az improvizációs képessége a nőknek alacsonyabb. A női játék sokkal inkább épül sablonokra, panelokra, begyakorolt elemekre. Ebben a monotónia tűrésük, a szorgalmuk, az, hogy hosszabb edzési tartamra is készek, nagy segítséget jelent.

A női élsportban természetes dolog – és az is kell legyen – a férfiak közreműködése edzőpartnerek, segítők személyében, mert az adott szinten a férfiak képesek magasabb teljesítményre késztetni a nőket. A férfiaknak ez a segítsége kötelesség is, már csak morális okból is, mert a férfiaknak döntő szerepe van abban, hogy a női sport a férfihez képest elmaradott, s vonatkozik ez a megállapítás a társadalom más területeire is.

Az utóbbi időben azért van jelentős fejlődés a nők társadalmi helyzetében, szerepvállalásában, így a női sportban is, ha az még nem is elegendő. De hogy honnan indult el a női sport, amíg eljutott idáig, azt nagyon jól jellemzi egy olyan cikkrészlet, amely 1913-ban Angliában jelent meg, egy akkor meghatározó orgánumban, a nők sportjára vonatkozóan, és amely nagyon jól tükrözte annak az időszaknak a felfogását a női sporttal kapcsolatban. Igyekszem idézni:

„Az egyetlen sport, amely fejleszti a női testet, az az egyértelmű házimunka, amely megmozgatja izomzatát. Nincs jobb eszköz a lábak edzésére a meghízás ellen, mint a gyakori lépcsőjárás. A legjobb eszköz a mellkas fejlesztésére felmosni a padlót. A söprés erősíti a lapocka izmait, a vizes vödör pedig erősítő gyakorlat. Egy óra a mosóteknő mellett többet ad, mint teniszezni löncs után. A tésztadagasztás pedig kiválóan fejleszti a nők felső végtagjait.”

Remélem, nem kell újabb száz évnek eltelnie, hogy a most még nagyon sokszor elhangzó, a női sportot lekicsinylő vélemények és magatartások majd ehhez hasonlóan anakronisztikusnak tűnjenek. Az utóbbi években végbemenő kedvező változások erre reményt nyújtanak ugyan, de még sokat kell tenni mindkét nemnek ennek érdekében.

Edzők írták

Profi amatőrök vagy amatőr profik?

Solymos Roland
PTE ETK Doktori Iskola

A 2017-es, Kecskeméten megrendezett V.–VI. korcsoportos Diákolimpia, B. kategóriás női röplabdadöntő elemzése, a sportág fejlődése, fontossága a diáksport életben, illetve a 2017-es kecskeméti döntőn résztvevő női sportolók asszertivitás és szorongás vizsgálata.

A mai magyar középiskolás testnevelés óra gerince, s egyik legnépszerűbb sportága a Röplabda!

Mind a fiúk, mind a lányok körében, ebből fakadóan vegyes csapatoknál egyaránt népszerű. Megfigyelhető a sportág felemelkedési tendenciája, mely évek óta tart, s még mindig felmenő ágban van. A profi magyar női röplabda újra virágkorát éli, remek szakemberekkel, szövetségi kapitánnyal, vezető és kisegítő edzőkkel.

Igazán népszerű korszakát éli a sportág a diáksport életben és a testnevelés órák keretén bellül egyaránt. A Magyar Diáksport Szövetség adatai szerint, a röplabda sportág az a sportág, mely minden megyéből tudott és akart csapatokat delegálni a B. kategóriás országos döntőre! Több sportágnál nem tudják feltölteni a maximális 20-as keretszámot!

A 2017-es Kecskeméten megrendezett V.–VI. korcsoportos Diákolimpia B. kategóriás női röplabdadöntőn részt vett csapatoknak és külön a csapatvezetőiknek osztottam ki Liker-tesztet, RATHUS tesztet, illetve általam összeállított kérdésekre vártam a választ a testnevelőktől. Főleg a: Mióta dolgozik az iskolában röplabdával? Hány diákolimpiát élt meg? Milyen tapasztalata van a rendezéssel, az iskolájában zajló röplabda élettel? Mennyit és mit dolgozik a csapattal? Az elismeréssel, megbecsüléssel kapcsolatos kérdésekkel is foglalkoztam, továbbá a honnan-hova tart a sportág iskolájában és országosan kérdéskörben is vizsgálódtam.

Sokáig Debrecen rendezte a Röplabda Diákolimpia Országos döntőjét. Szinte házigazdája volt ennek a sportágnak. Tudomásom szerint jó házigazdája volt a sportágnak. A váltás oka nem ennek az írásnak a tárgya. Kecskemét egy új helyszínnek bizonyult a 2017-es évben. Mikor átvesz egy város egy rendezést , mindig oda szeretné tenni magát a rendezési színvonalat nézve. Kecskemét mindent megtett azért, hogy a játékosok és kísérők jól érezzék magukat. A fiú és női mérkőzéseket két különböző helyszínen bonyolították le. A „becsekkelés" még együtt volt, majd a nemek két helyszínen versenyeztek a csoportkörökben. Csak a fiú/leány „arany" döntő meccsek voltak egy időben, egy helyszínen. Minden résztvevő diák a szervezők által egy lógóval ellátott rövid ujjú pólóhoz jutott. Szállásként kollégiumi elhelyezést biztosítottak, s lehetett étkezésre is előfizetni. Ez amatőr diákolimpiai döntőket nézve, más sportágakhoz viszonyítva, megfelelő és elfogadható rendezési körülményt jelent. A távolságok leküzdhetőek voltak, így a logisztika nem okozott gondot a versenyzőknek és a kísérőknek sem.

Írásom csak a női versenyzőkre és csapatokra fókuszál. A női helyszínt egy hárompályás csarnok képezte, öltözőkkel, vizesblokkokkal. Büfé és étkezés nem állt rendelkezésre. Mivel reggeltől késő délutánig fokozatosasan mérkőzések voltak a csarnokban több napon keresztül, illetve sok idő állt rendelkezésre a következő meccsig is, szerencsés lett volna egy kantin, vagy jól felszerelt büfé kiépítése. Képzett játékvezetők, váltott műszakos, három napos beosztásban működtek közre. Első este a kísérőknek, edzőknek egy ismerkedési estet szervezett a házigazda városi szövetség. Vacsorával, itallal, élő zenével. Ezen a napon az edzők és csapatkísérők kötetlenül tudtak beszélgetni a szakmáról és a sportágról. Elengedhetetlenül fontosnak érzem a diákolimpiai életben az ilyen jellegű találkozásokat. Örültem, hogy ez Kecskeméten igen magas színvonalon ez létre jött.

Az ilyen edző ismeri, érti játékosait, tudja mikor kinek, mire van szüksége, s igen határozott szervező, még a szállás, ágy, fekvőhely elosztásba is beleszól. A túl demokratikus hozzáállás nem szerencsés ilyen erőteljes eseményeken. Egy győzni akaró edző felvállalja a döntéseket, s egyszemélyi felelősen végre is hajtatja azokat. Következetes, precíz, igazságos és szakmai hozzáértése kikezdhetetlen. Csak ilyen felkészültséggel lehet esélye, még egy B. kategóriás diákolimpiai valamelyik dobogós helyének egyikére!

Egy iskolai csapatnál mindig nagyon fontos az évről évre történő építkezés. A fiatal játékosok folyamatos beépítése. Fontos tényező és csapatoktató elem az, hogy egy iskolai csapatban az idősebb, rutinos diákok által nyernek bepillantást az új játékosok a diákolimpiai hangulatába, sorozatmeccses küzdelmek rejtelmeibe. Azok a csapatok, ahol

Egy csapat felkészítése a Diákolimpiára, nem csak erőnléti és taktikai tekintetben merül ki, még akkor is, ha amatőr csapatról van szó. Aki a legjobb 4 helyezést célozza meg egy ilyen sorozat meccsekből álló versenyen, annak pszichológiai aspektusból is foglalkoznia kell a csapatával. Az ilyen edző: tudatosan,

- csapatépítésbe kezd, s csinál csapatépítő versenyeket, rendezvényeket.
- elbeszélget személyesen játékosaival, s egyben az egész kerettel.
- ismeri játékosait.
- beépíti felkészítésébe a sorozatmecsceket.
- szakembert alkalmaz a sportpszichológia területéről.

hiányoznak a rutinos, sok versenyt megélt játékosok, s egy teljesen új generáció játszik Diákolimpiai tornán, ezen csapatok, éles, szoros játékszituációkban nem tudnak sikeresen szerepelni. Az a „kis plusz" mindig hiányzik majd a sikerhez.

A Diákolimpia adatai – (átlag, a 20 csapatra nézve): 20 női csapat. Minden megyéből egy csapat (megye győztes) + Budapestről egy csapat (Budapest Bajnok). Átlag életkor: 17±1 év. Sportági tapasztalat átlaga: 5 év± 2,6 év. Átlag heti edzésszám, a 20 csapatot nézve 3,5 óra. Éves mérkőzés szám, a 20 csapatra bontva: 66 db mérkőzés. Edzői, oktató tapasztaltság átlaga: 9,5év (az összes vezetőedzőt megkérdezve).

Az a tény, hogy minden edző, testnevelő már több éve foglalkozik iskolájában a röplabdával, igen komoly megbecsülését sejteti ennek a sportágnak. Volt olyan edző, aki 20 éve foglalkozik a röplabda csapattal munkaadójánál, az iskolában, délután, külön jutalmazás, vagy anyagi ellenszolgáltatás nélkül is.

Arra a kérdésemre, hogy miért népszerű napjainkban a röplabda a következő válaszok jöttek az edzőktől, testnevelőktől, a teljesség igénye nélkül. A testnevelők szerint, hamar sikerélményt nyújt a sportág, a gyengébb mozgáskoordinációjú gyerekeknél is. Előny a társas élmény megélése, nincs test- test elleni közvetlen harc és érintkezés. Mind a túlsúlyos, mind a gyenge fizikumúak is szívesebben játsszák, mint más csapat labdajátékokat. A fiúk és lányok vegyesen is játszhatják. A fiatalok s az öregek is egy időben tudnak bekapcsolódni a sportolásba a játék által. Kis eszközigényű. Sok szabállyal játszható.

Segítség lehetne az iskolai képzésben: eszközfejlesztés, labdák, hálók, hálótartók. Egyes helyeken a bemutató edzések, vagy szakmai továbbképzések!

A csapatok pszichológiai vizsgálata

Első nap osztottam ki a kérdőíveket, s a zárónapra, illetve pár nappal később kaptam meg a kitöltött teszteket. Név nélkül töltötték ki a tesztet a tanuló lányok, csak az iskola nevét tüntették fel (beazonosítás miatt). Első oldalon egy 30 kérdéses asszertivitás (AST) kérdőívet töltöttek ki. „Úgy gondolom, hogy" kérdésre öt válasz adható – a soha, néha, ritkán, gyakran, mindig válaszok voltak választhatóak.

Értékelés: Páratlan számú tételeknél 5, 4, 3, 2, 1 pont.

Páros számú tételeknél: 1, 2, 3, 4, 5 pont. Páros + páratlan értékek = ASS.

Asszertivitás fogalma: Az asszertivitás, vagy asszertív kommunikáció egy olyan tanulható készség, vagy viselkedés, amikor valaki magabiztosan tud megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációban is, anélkül, hogy passzív vagy agresszív lenne. Az asszertívan viselkedő ember kommunikációjának célja a konfliktus megoldása, miközben minden résztvevő fél igényeit szem előtt tartja – nem hódol be (passzív), és nem próbálja dominálni a másik felet (agresszív).

A következő oldalon egy a játékosra jellemző, dühöt, haragot, hosztilitást, verbális agressziót feltáró kérdőívet töltöttek ki a röp-

labdázók. 29 kérdésből állt. Az egyáltalán nem jellemző rám választól – öt lépcsőfokkal a nagyon jellemző rám-ig terjedt.

RATHUS TESZT – szintén az asszertivitást méri. Ezzel találkozhattak a kitöltők a harmadik körben. 30 kijelentésre hat választípus volt adható. A nagyon jellemző rám választól a teljesen idegen tőlem válaszok adhatóak.

A végeredményt látva nem volt meglepő hogy a budapesti TESLA gimnázium az asszertivitás és szorongás tesztekben a legjobban teljesített.

Ezen felül a TESLA, a 2016-os év bajnoka, az iskolában külön edző áll a játékosok rendelkezésére. Az iskolában évek óta hagyománya van a sportágnak. Kiváló a kiválasztás és rengeteg munka van az eredményeik mögött. Ezen együttes mutatók tükrében a TESLA 2017-es győzelme megérdemelt, s nem meglepetésszerű. Minden nagy tornán vannak meglepetések, lehetnek meglepő fordulatok. A jó mentális felkészülés okozhat egy csapatnál kiváló mérkőzéseket. A 4. helyen zárt pécsi Babits Gimnázium sokkal több munkát tett a 2017-es évben (a számok az edzésnapokról, edzőmérkőzésekről, edzőtáborokról stb. erről tanúskodik, személyes az érintettségem, beleláttam a felkészülésbe), s mégis elbukott a döntőbe jutástól. Attól a Vajda Péter Evangélikus Gimnáziumtól kapott ki a döntőbe jutásért, akit a csoportmeccseken simán megvert. A számokat nézve is többet dolgozott a pécsi edző lányaival, mint a szarvasi edzőkolléga. A Vajdások viszont kiváló mentális, pszichológiai állapotban voltak. A kevesebb edzésmunkával, de a jobb mentális állapottal képesek voltak arra, hogy egy vereség után, a csoportkört követően legyőzzék azt a Pécset, akik már egyszer meglepték őket. A véletlen azt hozta, hogy a helyosztóknál a már ismert ellenféllel újra megmérkőzzenek. Döntőbe jutottak, s elérték céljukat. Sok csapat eleve vesztes érzésekkel ment volna fel a pályára, emlékezve a fájó, legutolsó vereségélményekre. Ez a mentális állapot nem volt látható a Szarvas csapatánál. A rutinos, kiváló húzóemberek még az újoncokkal is elhitették, hogy verhető a Pécs. Jó taktikával, ügyes játékkal, agresszivitással, jó döntésekkel, s kevesebb szorongással, megérdemelten jutottak a másnapi Diákolimpiai döntőbe.

De térjünk vissza még egy gondolat erejéig ahhoz az ominózus 2. találkozáshoz. Ott, a 2. találkozásnál lépett be a pszichológiai tényező. Pécsiként had helyezzem a fókuszt a pécsi csapatra. Had elemezzem a szituációt az ő nézőpontukból. Belépett a szorongási, a megküzdési, az asszertivitási tényezők. Azt figyeltem meg, hogy hiába győzte le már egyszer az ellenfelet a pécsi csapat, a tét súlya – a döntőbe jutás nehéz, még felfoghatatlan képe – teljesen más aspektusba helyezte a mérkőzést. A kulcsjátékosok nagyobb teher mellett, kevesebbet vállaltak, a vállalt ütések, megoldások félve, nem 100%-osan sikerültek. Továbbá, az újonc játékosok is „megérezték" a levegőben a szorongást és már nem jöttek úgy a sikermegoldások, mint az első találkozón. Mintha semmi nem sikerülne érzés lebegett a mérkőzésen a Babits szemszögéből. Spirálba kerültek, s nem voltak elég erősek ahhoz, hogy ezt a lefelé zuhanást megállítsák. Ezek láncreakciója, az ellenfél öröme, s örömhangjuk felerősödése, demoralizálta, majd teljesen felőrölte a pécsi csapatot. Hiába kért az edző jókor időt, mondta el verbálisan és érthetően azt, amit láttunk a pályán, felhívta a figyelmet arra, mért történik mindez, s mi várható még! A játékosok nem tudták átültetni a megoldást a játékukba, s várható volt a kudarc, sima három játékban nyert a Békés megyei csapat. Profi amatőrizmus vagy amatőr profizmus, ahogy a címben olvasható, s teríthető ki ez szóváltás, mint egy kártyalap, itt, a pécsieknél még az amatőr valóságot kell kiszűrnünk. Nincs oka szégyenkezni a pécsi csapatnak. Az edző sem reagálta le rosszul a vereséget, hanem belátta csapata amatőr voltát, nagyon jól kezelte a lányok lelkét a „lefújás" után. Ilyen vereség után, nagyon nehéz egy amatőr csapatot bronzmeccsre vinni. Még a profiknál is lehet egy hibás elbeszélgetés, elemzés, taktikai váltás ilyenkor, hát még egy diákcsapatnál.

A tét szorongást szül. A szorongás a tekintet megváltozásában is megfigyelhető. Mikor valamit fixálva figyelni kell, pl. egy labda ívét a szerva után, a nagyobb szorongással élő játékos kevesebb ideig képes lekövetni a labda ívét, rosszabbul határozza meg sebességét, képtelen a teljes koncentrációra és lekövetésre. Wilson, Vine, and Wood (2009) az un. soccer penalty kick task-ben ezt már felmérték és megállapították, ugyanez igaz s ráhúzható más labdajáték csapatsportra is. Hasonlóképpen, Causer, Holmes, Smith és Williams (2011) feltárták, hogy az elit puskalövő sportág lövőinek rövidebb időtartamú végleges rögzítései voltak és kevésbé pontosan is lőttek, amikor szorongáson mentek keresztül. A szorongás nélküli lövéseknél pontosság és hosszabb kitartás jellemezte őket, nem kapkodtak.. Ezek a változások a vizuális keresési stratégiában azt mutatják, hogy a figyelem és az észlelési folyamatok változnak szorongás alatt. A szülők jelenléte egy ilyen országos döntőn további megküzdést generál a sportolóknál, a szülők felé a megfelelési kényszert! Nem minden amatőr diáksportoló van hozzászokva egy ilyen körülményhez. Még a profi, évtizedes sportmúlttal rendelkező játékosok is időnként küzdenek a szorongás és megküzdési érzéseikkel, ha a stadionban, csarnokban vagy nyílt terepen a lelátón ott ül apa vagy anya. Esetleg mindkettő és a rokonok hozzátartozók. Ezt vagy verbálisan, vagy egy edzői „okos-jól" szervezéssel, kordában lehet tartani. Nem a szülő az edző kinyilatkoztatással. A rossz bekiabálásokat az edzőnek le kell reagálnia. Kordában kell tartani a jót akaró szülőt is.

A résztvevő csapatok. A végeredmény sorrendjében (zárójelben az asszertivitási pontszámukkal –átlagérték/csapat):

1. Pest. Budapest- Nikola Tesla Ált. Isk és Gimn. (ASS: 92.90)

2. Békés M. Vajda Péter Evangélikus Gimnázium. (ASS: 90.50)
3. Hajdú-Bihar. Debreceni Fazekas M. Gimnázium.(Ass: 91.70)
4. Baranya. Babits Gimnázium Pécs. (ASS: 90.10)
5. Borsod-Abauj-Zemplém. Tiszaújvárosi Eötvös József Gimnázium (Ass: 90.00)
6. Veszprém. Lovassy László Gimn. (ASS: 87.20)
7. Pest. Budakeszi, Prohászka Ottokár Katolikus Gimn. (Ass:91.30)
8. Csongrád. Szeged, Kőrösy Gazdasági Szak.Gim. (Ass: 89.2)
9. Győr-Moson-Sopron. Győri Műszaki Bercsényi. (ASS: 85.60)
10. Tolna. Paksi Balogh Antal Kat. Ált isk. Gimn. (ASS: 86.1)
11. Szabolcs-Szatmár- Bereg. Nyíregyháza, Arany János Gimn. (ASS:90:00)
12. Heves. Gyöngyös, Berze Nagy János Gimn. (Ass: 87.33)
13. Vas. Szombathely, Horváth Boldizsár Szak. Köz. Isk. (ASS: 89.10)
14. Somogy. Kaposvári Táncsics Mihály Gimn. (ASS: 88:40)
15. Fejér. Sárbogárd, Petőfi Sándor Gimn. (ASS: 89.60)
16. Komárom-Esztergom. Esztergom, Szent Imre. (80:12)
17. Bács-Kiskun. Baja, Magyarországi Németek Általános Művelődési Központ. (ASS:84.90)
18. Jász-Nagykun-Szolnok. Szolnok, Varga Katalin Gimn. (ASS:85.10)
19. Zala. Zalaegerszeg Zrínyi Miklós Gimnázium. (ASS:80.90)
20. Nógrád. Salgótarján, Bólyai János. (ASS:89.40)

KÜLÖNDÍJAK. Három különdíjat osztottak ki (név nélkül, csak várost megjelölve, zárójelben a jutalmazott csapatának a végeredménye látható):

LEGJOBB FELADÓ: Tiszaújváros. (5)

LEGJOBB ÜTŐ: Debrecen (3)

LEGTECHNIKÁSABB JÁTÉKOS Budakeszi, Prohászka Ottokár Katolikus Gimn (7)

Így tisztán kiderül, hogy a döntőből nem került ki különdíjas játékos, ez lehet tudatos edzői választás (edzők szavazataiból állt össze a különdíjasok sora), vagy nem ez a végeredményt befolyásoló tényezők legfontosabbika. Egy személy kiválósága, nem jelentős elem. A csapat számít! Az egység, s az átlagban egyforma tudásszint.

Összefoglalás

Egy igen népszerű diákolimpiai sportágról van szó, ami sokat fejlődött az utóbbi időben. Az edzők, testnevelők szerint, eszközfejlesztési támogatás, továbbképzések, edzőtáborok nagy előnyt jelentenének az amatőr röplabdának, iskolán belül. Akár szövetségi szintről, akár diáksport szövetségi szintről jöhetne ez a segítség. A helyszínválasztás Kecskeméttel, megoldódni látszik hosszútávon. A győzelemre a lányoknál a legegységesebb csapatnak van esélye, ahol van hagyománya a sportágnak. Ahol legalább heti 4 x 2 órában foglalkoznak a sportággal iskolai órán kívül, edzés jelleggel. Ahol építkező csapatszellem van. Vannak mindig új és rutinos régi játékosok a csapatban. Az asszertivitásban a legmagasabb pontot elérő csapat fontos tényező a döntőig jutásban. A megküzdésekben, a mentális erősségben jól felkészített csapatok eredményesek. Fontos a sportpszichológiai érettség és a játékintelligencia is a sikerekhez. Az is kiderült, hogy nem jellemző a másik sportágban is szereplő diákok száma, nincs átjátszásról szó, kevés az igazolt versenyző más sportágban.

Irodalom

- Van Puyenbroeck S, Stouten J, Vande Broek G: Coaching is teamwork! the role of need-supportive coaching and the motivational climate in stimulating proactivity in volleyball teams.
- Miles CA, Wood G, Vine SJ, Vickers JN, Wilson MR.: Quiet eye training aids the long-term learning of throwing and catching in children: Preliminary evidence for a predictive control strategy.
- Kacey C. Neely, , Tara-Leigh F. McHugh, John G.H. Dunn, Nicholas L. Holt: Athletes and parents coping with deselection in competitive youth sport: A communal coping perspective.
- http://www.mdsz.hu/

Edzők írták

Edzői lehetőségek, tennivalók a Fenntartható Fejlődés érdekében (2. rész)

Dosek Ágoston
Testnevelési Egyetem

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

BA Fenntartható Fejlődési Célok a következő témakörökre térnek ki

(11) fenntartható települések (e cikkben a fenntartható létesítmények és sportélet)

Tennivalók, lehetőségek

Adjunk pozitív példát, követeljük meg a környezet értékeinek megbecsülését, a sporteszközök és létesítmények tartós használhatóságának céljából, korlátozzuk a felesleges elhasználódás esélyét a célszerű használat megtanításával, előzzük meg neveléssel a lehetséges rongálásokat. Ezzel egyben a sportolás alatti biztonságot is növeljük.

Tegyük fogékonnyá tanítványainkat az energiakímélő megoldások, a víztakarékosság, a tudatos vásárlás irányába. Ebben a sport környezetének hasonló elven való kiépítése és használata segíthet.

Vannak „hardver" eszközeink, ilyenek a passzív-ház típusú tervezés, energiatakarékos kiszolgáló egységek, energiatakarékos világítás, automata folyosóvilágítás, víztakarékos zuhanyzók és szűkítővel ellátott vízcsapok, az ivóvíztől elkülönítve kezelhető használati és öntözővíz, sportcsarnokok nagy felületeit kihasználó víz- és energiagyűjtés – praktikus vízelvezetéssel és tárolással illetve napelemekkel és/vagy napkollektorral. A tetőzet, a falak és nyílászárók állapotának és szigetelésének fejlesztése, a szellőztetés és fűtés/légkondicionálás átgondolt műszaki megoldásai, mint pl. áramoltatás, szemben a ventillátorok, légkondicionáló gépek – néha felesleges – működtetésével, a légszűrők alkalmazása teremsportoknál az egészséges sportkörnyezet biztosításához, szelektív hulladékgyűjtők elhelyezése és működtetése, beleértve a veszélyes hulladékok (pl szárazelemek) gyűjtésére szolgáló, továbbá a bio-hulladéknak szánt tárolókat. Szabadtéri létesítmények esetében a komposztálás és a létesítmény számára annak felhasználása előremutató. A szabadtéri létesítmény épített és természetes környezetének folyamatos karbantartása, a zöld felületek megtartása a beépítések korlátozásával a telepítendő műszaki létesítmények figyelmes tervezésével, zöld tetős megoldásokkal vezet a fenntarthatósághoz.

Az erőforrások kíméletével, a praktikus használattal illetve a hulladék és szemét mennyiségének csökkentésével jelentősen csökkenthetjük a negatív környezeti hatásokat.

A szoftver ebben a kérdéskörben az edzői nevelői fellépés: a sportolást jelentő cselekedetek szervezésén és irányításán túl életvitelt meghatározó hatása is van az edzőnek.

A jó megoldások lesznek előremutatóak, erre hozunk néhány példát, jelezve, hogy a sportolás bármely formája terhelést jelent a környezet számára. Ez a terhelés növekvő fokozatok szerint (Dikácz E, Ujj Z 2004) lehet:

1. elviselhető zavarás;
2. fokozott zavarás;
3. környezetszennyezés: a talaj, a víz, és a levegő felé;
4. károkozás: az épített és a természeti környezetben illetve a társadalmi kapcsolatokban.

Megemlítendő, hogy vannak közvetlen hatások, amellyel sportolóink azonnal szembesülnek, ez hasonlítható a sportsérülésekhez és vannak közvetett hatások, amely a sportártalmak megfelelője lehet. A példát továbbgondolva lehetnek rövidtávú, gyorsan gyógyuló és hosszú távú nehezen helyrehozható behatások.

Kísérjük figyelemmel és követeljük meg a létesítmények és sportszerek előírás szerinti használatát, az energiát fogyasztó eszközök és a víz tudatos és kímélő használatát. Legyen gondunk a sportszerek újrahasznosítására. Előzzük meg a hulladék keletkezését. Nagy kiszerelésben vásárolva a fogyó sporteszközöket kevesebb „csomagolást" vásárolunk, tartós eszközöket használjunk az eldobhatók helyett, ilyen a saját bögre a sporttelepen, ne támogassuk a műanyagba palackozott üdítők fogyasztását a hulladék keletkezése miatt.

Ha erre még nem érett meg a helyzet (vagy a csapat), akkor tapossa laposra legalább az elszállítandó műanyag-palackokat.

A folyadékpótláshoz használhassanak hűtőgépet a sportolóink a csapok kifolyatása helyett.

Ne hűtsenek dinnyét folyóvízzel. Az elhasznált főzőolajt ne öntsék a lefolyóba, tudjanak a MOL begyűjtőhelyekről.

Eszközeinket használjuk újra, többször. Ilyen a tölthető akkumulátor az eldobható elemek helyett. Elkopott eszközeink esetében keressük az újrahasznosítás lehetőségét. Ehhez vezet a szelektív gyűjtés! Rengeteg jeles nap van évről évre. Ragadjuk meg ezeket a környezetünk szépítésére, ápolására, mert az ilyen irányú erőfeszítés pozitív hatással van az értékek megbecsülésére, továbbá közösségépítő hatású. Természetesen azon dolgozzunk, hogy épp azért ne legyenek „szemétgyűjtő napok", mert megelőztük a szemét keletkezését! Sportolóinkat lehetőleg ne kárenyhítésre, hanem pozitív értékteremtésre motiváljuk.

Késztessük arra őket, hogy ilyen irányú tudásukat alkalomadtán ők is vessék be.

Városi környezetben a közösségi és/vagy kerékpáros közlekedés praktikusabb és fenntarthatóbb a többi megoldásnál – biztosítsuk a kerékpárok elhelyezését és kapacitáljuk tanítványainkat erre a közlekedési módra – amit nem edzésként kell felfogni.

Tények

2016 októberében az ENSZ Ecuadorban, Quito városában szervezett a városok jövőjéről szóló konferenciát, ahol elfogadták a „Habitat III" néven futó fejlesztési irányelveket. Tudniillik az emberiség fele városokban él, 2030-ra ez 60 %-ra növekszik. A városfejlesztés 95 %-a fejlődő országokban lesz. 828 millió ember él nyomornegyedekben (pl. Rio faveláiban) és létszámuk növekedése várható. A városok a Föld felszínének csupán 3 %-ára terjednek ki, de energiafelhasználásuk 60–80 %-nyi, míg szennyező szénkibocsátásuk 75 százaléknyi. A gyors városiasodás problémái a víz biztosítása és a szennyvíz elvezetése, az élő környezet megőrzése, a hulladékok kezelése és a lakosok egészségének fenntartása. Ugyanakkor a nagyvárosok hatékony energia kihasználást, visszafogott nyersanyagigényt, ígéretes innovációkat is kínálnak.

Célok 2030-ra

Mindenki számára elfogadható, biztonságos és megfizethető lakáskörülményeket teremteni, a nyomornegyedekben élők életkörülményein javítani.

A közlekedési rendszerek, ezen belül a közösségi közlekedés fejlesztése mindenki – gyerekek, korlátozottsággal élők, nők és idősek – számára elérhető változatban, a biztonság növelése mellett.

A várostervezés és üzemeltetés modern szempontok szerinti fenntarthatóvá tétele.

A világ kulturális és természeti örökségének védelmét erősíteni és fenntartani.

Segítséget biztosítani azoknak – kiváltképp a szegényeknek és kiszolgáltatottaknak –, akik a gazdasági hanyatlások és a természeti katasztrófák miatt nem képesek önállóan az életkörülményeiket szinten tartani.

Csökkentsük az egy főre jutó környezeti terhelést, beleértve a légszennyezést, a szemét és hulladék keletkezését.

Őrizzük meg és tegyük mindenki számára látogathatóvá a zöld területeket.

Támogassuk a pozitív gazdasági, társadalmi és környezeti kapcsolatokat a városlakók és vidékiek között.

Már 2020-ra jelentősen növelni kell azoknak a városoknak és településeknek a számát, amelyek elfogadják és kivitelezik a befogadásra készült terveket, szem előtt tartják az erőforrás hatékonyságot, a klimatikus változások mérséklését és az alkalmazkodást hozzá, illetve vállalják a természeti csapások holisztikus és rugalmas kockázat-kezelését.

(12) fenntartható fogyasztási és termelési rendszerek

Tennivalók, lehetőségek

Ne engedjük a felesleges és értelmetlen vásárlást – neveljünk tudatosságra. Az edzőtáborok ennek lehetséges helyszínei.

A hulladéktermelődést négy formában is

csökkenthetjük: a megelőzés, a csökkentés, a visszaforgatás és a többszöri használat útján. Támogassuk a tudományos kutatások és a technológiai lehetőségek elérhetőségét és alakítsuk sportolóink élelmezésével kapcsolatos tudását. Foglaljunk állást az étrend kiegészítőkkel kapcsolatosan.

Óvjuk a sportolókat a reklámok által kínált felesleges dolgoktól, (mint pl. az élettanilag szükséges izzadásra megoldást kínáló izzadás-gátló spray-től.) Tudják megkülönböztetni a fontosat a feleslegestől.

Szorgalmazzuk a helyi készítmények, pl. gyümölcsök fogyasztását a távoli kontinensekről szállítottakkal szemben. Az azonos színvonalú hazai termékeket előbbre rangsoroljuk a külföldieknél.

Tények

Évente a megtermelt élelmiszer harmada válik ehetetlenné, évente 120 milliárd dollárt spórolna a világ, ha mindenki energiatakarékos izzókat használna, jelenlegi életstílusunk fenntartásához planétánk többszörösére van már ma is szükség. A Föld vízkészletének 3 %-a iható víz, és ennek az ember általi szennyezése nagyobb mint az öntisztuló képessége. A vizet a természet adja, de szállítása és kezelése drága.

Az energiaigényünk ötöde származik megújuló forrásból és a technikai fejlődés ellenére növekszik ez az igény. A közlekedés (szállítás, utazás) a legnagyobb mértékű felhasználó, a kereskedelmi és lakossági igények előtt.

Az élelmezés területén a legnagyobb környezeti terhelést a termelés jelenti, de ezt nagymértékben fokozza a háztartásokban jelentkező további energiafelhasználás és a hulladékok keletkezése.

1,3 milliárd tonna élelem megy évente veszendőbe, mialatt 1 milliárd ember alultáplált és másik milliárd pedig éhezik. Ugyanekkor másik 2 milliárd túlsúlyos, elhízott.

A túlfogyasztás káros az egészségre. A földek kimerülése, a víz elhasználása, a túlhalászás, a tengeri környezet kizsigerelése csökkenti a szükséges élelmiszer előállításának lehetőségét.

Az élelmezésre fordítja az emberiség az energiaigénye 30 %-át, és ott termelődik az üvegházhatású gázok 2 %-a.

Célok 2030-ra

Csökkentsük felére a kidobott ételek mennyiségét az aratás utáni, a feldolgozás alatti és a szállítási veszteségek illetve a fogyasztók túlvásárlásának minimalizálásával

(13) a klímaváltozás és hatásainak leküzdése

Tennivalók, lehetőségek

Az országok együttműködő tennivalói mellett az oktatásnak is sokkal jobban kell fókuszálnia erre a területre, hogy értő fiatalok tegyenek a kitűzött célok eléréséért. Talán ehhez a témához illik leginkább a megoldások összetettségére, a széleskörű viszonyrendszerekre utalni, arra, hogy minden mindennel összefügg. „A kis cselekedetek pozitív hatásában bízó optimisták azok, akik környezettudatosabb döntéseket hoznak életük során", szemben a pesszimistákkal, akik jelentéktelennek ítélik szerepüket a –globális- problémák megoldásában **(Dosek (2007/1).**

A sportfelkészülés és a versenyzés karakteréből is az következik, hogy lássák az értelmét erőfeszítéseiknek és a kis eredményeket is becsüljék meg. A hozzáértők, a sport példaképek tapasztalatainak megfontolása, praktikáik átvétele mindennapos a sportban, és ez a szemlélet kamatoztatható a környezettel való kapcsolatunkban is. Példa lehet a régóta magas hőmérsékleti klímában élő népek árnyékolási technikájának másolása az edzőtermek környékén külső vásznak alkalmazásával, a belső függönyök vagy légkondicionálók helyett.

A sísport versenyzői és hódolói azok, akik leginkább szembesülnek a klímaváltozás jeleivel, lévén, hogy fogyatkoznak a sportág űzéséhez alkalmas helyek, és időszakok is.

Itt igazán tetten érhető az, hogy a sportolók elemi érdeke az értékőrzés. No, ezt kell velük tudatosítani, és arra ösztönözni őket, hogy kicsinek tűnő döntéseikkel szolgálják a fenntarthatóságot. Ilyenek a közösségi

közlekedés, de legalább a telekocsis utazás választása, a pályák üzemeltetésére vonatkozó előírások betartása, önmérséklet a pályán kívüli síelés vonatkozásában, a felszerelés kímélete gyenge hóviszonyok esetén a megfelelő nyomvonal választásával, az épített környezet kiszolgálóegységeinek megbecsülése, a rongálások elítélése, stb. **(Dosek, 2004).**

Tények

1880–2012 között az átlaghőmérséklet 0,85 Celsius fokkal nőtt. Az óceánok felmelegedtek, a gleccserek és havas területek vészesen fogyatkoznak, a tengerek szintje 1901–2010 között 19 centiméterrel nőtt. Az üvegházhatású gázok kibocsátása az ipari termelés megjelenése óta jelentősen emelkedett és a korábbi környezeti változásoknál sokkal gyorsabbakkal szembesülünk, ezért sürgősen lépnünk kell a klímaváltozás és annak hatásai ellen.

Célok 2030-ra

2015-ben a korábban vonakodók is aláírták a „Párizsi klímaegyezményt" amely az átlaghőmérséklet növekedésének mértékét 1,5 Celsius fokkal tartják még fenntarthatónak. Ehhez kitartó, megfontolt és hosszú időszakra vállalt aktivitás (vagy éppen annak korlátozása) szükséges.

A Fenntartható Fejlődési Célok nem lennének elérhetők a klímaegyezményben foglaltak betartása nélkül. Intézményes és technológiai változások adhatják a reményt a 1,5 fokos küszöb alatt tartani a globális átlaghőmérsékletet.

(14) a tengeri erőforrások fenntartható használata

Tennivalók, lehetőségek

Az élet forrásaként tekintsünk a tengerekre és óceánokra, nem pedig a hulladékaink temetőjeként. Bár nem rendelkezünk tengerparttal, azt érdemes tudatosítani, hogy a tengerek életét leginkább az emberiség szárazföldi magatartása befolyásolja negatív irányban. Mindennapi életünk káros anyagai jutnak el a tengerpartokra majd az óceánokba, ahol tönkre teszik az ökoszisztémát és kizsigerelik az óceánok megújuló képességét, amely véges.

Tények

Az óceánok foglalják el bolygónk háromnegyedét, tartalmazzák a vízkészletünk 97 %-át, és alkotják a Föld életterének 99 %-át. 200 ezer beazonosított faj él benne, de számuk akár egymillió is lehet. A tengerek nyelik el az emberek termelte szén-dioxid harmadát, ezzel enyhítik a globális felmelegedést. 3 milliárd ember táplálkozik a tenger nyújtotta fehérjékből.

A halászatban 200 millió embert foglalkoztatnak, akiknek segélyeket kell nyújtani, hogy a túlhalászat okozta degradáció csökkenjen. Az emberi beavatkozás negatívan befolyásolja a tengerek életét a jelentős szennyezés, a part menti élőhelyek eltűnése és a halászat által.

Célok 2030-ra

2020-ig a fenntarthatóságot szolgáló eljárásokkal biztosítani kell a partvidékek ökoszisztémájának helyrehozatalát, és ki kell zárni az egészséges és élettel teli – produktív – óceánok ellen ható tényezőket. Ennek érdekében a tengeri és parti vizek 10 %-át védetté kell tenni. Meg kell szüntetni az ellenőrizetlen, engedély nélküli és romboló hatású halászati formákat, biztosítva a halállomány újratöltődését.

2025-ig csökkenteni illetve megelőzni kell a tengerek szennyezésének minden formáját, különös figyelemmel a szárazföldeken keletkező szennyezésekre.

2030-ig a tudományos kutatások fejlesztésével és anyagi támogatásával, majd ezek eredményeinek felhasználásával kell a technológiai fejlesztéseket megvalósítani, különös figyelemmel a nemzetközi jogi előírások és egyezmények betartására.

(15) a szárazföldi ökoszisztémák, az erdők fenntartható használata, a sivatagosodás leküzdése, a talajromlás megállítása, a biológiai sokféleség csökkenésének megállítása (és ebben a cikkben a természetben űzhető sportokra vonatkozó kívánalmak)

Tennivalók, lehetőségek, tények

Bolygónk szárazföldjeinek 30 %-át borítják erdők, amelyek élelmet és menedéket nyújtanak, a klímaváltozás ellensúlyát képezik, a biológiai sokféleség megmaradását biztosítják, otthont adnak az ott élőknek. Évente 13 millió hektár erdő tűnik el, miközben a szárazföldjeink degradációja miatt immáron 3,6 milliárd hektár sivatagosodott el.

Az erdőterületek csökkenése és az elsivatagosodás hátterében az emberi beavatkozás és a klímaváltozás szerepelnek. A fenntarthatóság érdekében tett lépéseink óriási kihívása, hogy miként kezeljük a szegénységből kilábalni kívánó milliók életét és a megélhetésüket befolyásoló értékeket. Az emberi táplálék 80 %-a növényi eredetű, és energiaigényünk 60 %-át három növény (rizs, kukorica, búza) adja. Ezek megtermelése körül egyre csak nő a kockázat.

Célok 2030-ra

2020-ig biztosítani kell az édesvizek keletkezésének, kezelésének és használatának fenntartható módját. Az erdősített területek védelmét, megújítását és telepítését minden eszközzel támogatni kell.

2030-ra véget kell vetni az elsivatagosodásnak, rendbe kell hozni a leromlott területeket és a talajt, be kell vetni a tudásunkat a szárazság és az árvizek ellen, meg kell teremteni az egyensúlyt, hogy ne degradálód-

janak tovább a földterületek. Egyidejűleg biztosítani kell a hegyi ökoszisztémák megtartását, azok biológiai sokféleségét.

Azonnal megfelelő intézkedéseket kell tenni a természetes élőhelyek romlása ellen, 2020-tól képesnek kell lenni megvédeni a veszélyeztetett fajokat és megszüntetni azok kipusztulását.

Elő kell mozdítani a hasznos genetikai készletekhez való hozzájutást fair és méltányos módon, nemzetközi egyezményekkel támogatva.

A flóra és fauna védett fajainak orvul történő megszerzését, csempészetét és az ezzel való kereskedést ítéljük el és szüntessük meg.

Tegyünk lépéseket a helyi fajok szárazföldi és vizes életterének biztosítására és a jövevényfajok megtelepülése ellen.

2020-ig bele kell foglalni a biológiai sokféleség és az ökoszisztémák értékeinek fenntartását a nemzeti és helyi fejlesztési tervekbe, és az eljárásokba, illetve a szegénység elleni küzdelem stratégiájába továbbá az erről való számadásokba.

A természetben űzött sportok művelőinek a városfejlesztésnél számba vett lehetőségeken túl egyéb szempontokra is fókuszálniuk kell. A természeti környezet használatában és annak fenntartásában érdekelt minden résztvevővel egyeztetni szükséges.

A kommunikáció mottója a közös érdek, nem pedig a tiltás! Nagyon fontos a károkozás megelőzése, hogy ne legyen szükség kármentesítésre, helyrehozatalra. Ezzel biztosítható az is, hogy az adott sportág újból engedélyt kaphasson ugyanannak vagy más területnek a használatára. A természetben űzött spotokban szorgalmazni kell a tudományos kutatást a környezeti befolyások felmérésére. Az eredmények tükrében lehet valós érvekkel alátámasztani a tevékenység térben és időben való korlátozásainak feleslegességét vagy jogosságát. Fel kell tárni, és monitorozni kell a szabadban űzött sportok – sí, szánkó, bicikli, motocross, tájfutás, lovaglás, vízi sportok, horgászat, stb. – környezeti hatásait. A természetet károsító sportokat tartsuk távol a féltett területektől, a zavaró sportokat úgy korlátozzuk, hogy más helyszínen mégis eljuthassanak a sportolók a „flow" élményig!

A védettség alatt álló területek növekedését pozitívan kell értékelnünk. Számos sportesemény nak adnak helyt akár a legerősebb védettséget élvező Nemzeti Parkok is, míg néha a hivatalok a kevésbé értékes, nagy kiterjedésű „Natura 2000" övezetbe sem adnak engedélyt a szervezett sportolásra, nehezen elfogadható indokokkal.

A biológiai sokféleség fenntartása persze nem öncélú dolog, hanem a Földi élet rendszereinek egymásra hatását elfogadó szemlélet ésszerű megnyilvánulása. A téma a tudományos kutatások kifogyhatatlan területe, a hétköznapi gondolkodásmódunkba épülése a jövőnk záloga. Bármely elem hiánya az egész működésének a zavarához vezet!

Néhány példa: a sziklamászás a sziklafalakon költő madarak miatt tavaszi időszakban lehet tiltott tevékenység, hogy a költő madarakat ne űzzük el a kiköltendő tojásaikról. Hasonló célból tiltottak be korábban rendszeresen, évente megtartott tájfutó rendezvényt, olyan erdőben, ahová egy város jár ki szabadidejében, egész éven át. Mindezt a Natura 2000 besorolásra hivatkozva. A kerékpárosok gyeptörései csapadékos időszakban maradandó nyomot hagyhatnak, miközben száraz időszakban fenntartható, sőt a városi közlekedési problémák miatt ajánlható a két keréken való pedálozás. A down-hill kerékpárosok talajeróziót kiváltó tevékenysége irritáló, ha mozgásterületük szabályozatlan és minden meredek hegyoldalban szembesülünk a károkozással. Megoldást a rendezett körülmények, a kijelölt pályák és engedélyezett nyomvonalak adhatnak **(Dosek, 2007/2)**. A sportágak vezetőinek elemi érdeke, hogy tevékenységüket szabályozott keretek között tudják terjeszteni. Azok a sportolók, akik megszegik a szakszövetség sportra vonatkozó előírásait, terephasználatban átlépik az erkölcsi határokat, azok ellehetetleníthetik saját sportágukat.

A közelmúlt terephasználati szabályozásának pozitív hozadéka, hogy a lovasok, kerékpárosok és gyalogos természetjárók számára lehetővé teszik az erdők egyidejű és rendezett használatát. Itt érdemes szóvá tenni a csoportok számára szervezett tevékenységek kötöttebb jellegét (a tömeges jelenlét miatt nagyobb fokú behatás mérhető) illetve, hogy a magányos sportolók kisebb megkötésekkel sportolhatnak a szabadban.

Az egyéni sportolók a közterületeken, erdőkben, szabad térségekben és szabad vizeken neveltségük – környezettudatosságuk – alapján cselekszenek, saját belátásuk szerint döntenek a használat mértékéről és minőségéről. Az egyéni használók térben és időben kevésbé tarthatók kordában, mint az engedélyhez kötött, szervezett események esetén. Épp ezért kiemelten fontos, hogy az edzők a tanítványaik számára közvetítsék azokat az ismereteket, amelyek fontosak a sport természeti környezetének fenntartásában, megóvásában. Elég csak a sokak által használt szabadidős helyszínek, pl. Debreceni Nagyerdő, Normafa, Dobogókő, Római-part, Velencei tó stb. kihasználtságára és kiszolgáltatottságára gondolnunk.

Alapvető elv legyen, hogy a területet úgy hagyd magad mögött, ahogy találni szeretnéd!

Példaértékű a tájfutók környezeti nevelési szervezettsége, akik a Terephasználati és Környezetvédelmi Bizottság révén folyamatos kapcsolatot tartanak az erdőgazdálkodás és a természetvédelem felelőseivel és a tulajdonosokkal.

A sportolókat vegyük rá a szemléletváltásra, önkorlátozásra. Szükségtelenül, egyéb ér-

dekek miatt semmiképpen se korlátozzunk, mert az hitelvesztéssel jár!

A „zöld etikai kódexet" minden sportági szakszövetség környezeti bizottsága alakítsa ki a sportág sajátosságainak megfelelően. Beváltak erre a különböző eseményekre készült brosúrák illetve hirdetőtáblák és feliratok!

Szorgalmazzuk, hogy a speciális hulladékok

kezelésére adjanak tanácsot, biztosítsanak gyűjtőhelyet a különböző tevékenységeket szervező körök! (Horgászzsinór, futócipő, bicikligumi stb.) A begyűjtés az idények végén – vagy folyamatosan – szervezetten folyjon, különböző kedvezményekkel ösztönözzék a leadást.

Hassunk oda, hogy bizonyos hulladékok begyűjtési helyeiről tájékozódhasson a lakosság (használt gumik, fáradt főzési olaj, műanyag monstrumok) Legyenek ilyenek és vegyük rá a sportolókat az áldozatra, hogy ott adják le a hulladékot.

Ösztönözzük, hogy a különböző tevékenységek szakmai honlapjain legyenek környezettel foglalkozó rovatok **(Dosek-Vásárhelyi, 2012)**!

Példaképpen a tájfutók honlapját említjük, ahol megtalálhatók a számukra legfontosabb teendők, a következő címszavak mentén:

Környezetvédelmi útmutató. MTFSZ környezetvédelmi szabályzat:

- http://adatbank.mtfsz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/24/dokkategoria_id/1

Felsoroljuk azokat a törvényi rendelkezéseket, amelyek a szabadtéri sportrendezvények rendezésére vonatkoznak:

- A természetvédelemről szóló 1996. évi LIII. törvény
- 2013. évi XCIV. törvény az erdőről, az erdő védelméről és az erdőgazdálkodásról szóló 2009. évi XXXVII. törvény módosításával,
- A vad védelméről, a vadgazdálkodásról és a vadászatról szóló 1996. évi LV. törvény
- 2016. évi CXIX. törvény a sportról szóló 2004. évi I. törvény módosításáról.

Ezen kívül fontos lehet a Nemzeti Park Igazgatóságok és illetékességi területük ismerete:

- http://magyarnemzetiparkok.hu/a-np-igazgatosagok-mukodesi-terulete/

Javaslatok edzőknek és sportesemények szervezőinek

„Egyre több a sok résztvevőt megmozgató rendezvény, ezért érdemes néhány stratégiai fontosságú alapelvet összefoglalni.

Az események előkészítésénél, szervezésénél azonnal figyelembe kell venni a környezeti szempontokat, mivel a környezeti problémák jelentős része átgondolt szervezéssel elkerülhető.

Kérjünk engedélyt a terület tulajdonosaitól; a Nemzeti Park Igazgatóságoktól, ha fennhatóságuk alá tartozik a terület; továbbá az ÁNTSZ-től illetve a Rendőrségtől ha a rendezvény jellege miatt erre szükség van.

Egyeztessünk más érdekelt szervezetekkel: a bérlőkkel vagy kezelőkkel, pl helyi önkormányzatok, erdészetek, vadásztársaságok.

A területen már kialakított és gazdaságosan üzemeltethető szolgáltatásokat kérjük föl pl. közösségi közlekedés üzemeltetőit, szemétszállító vállalkozókat, tűzoltóságot, orvost, élelmiszer és italboltot, büfét. Ezek a felkérések azonnal több – helyi érdekeltségű – csatornán is megalapozhatják a rendezvény sikerét!

Használjuk ki a tömegeket vonzó eseményeket a környezettudatosság fejlesztésére is!

Egyeztessünk a programmal kapcsolatban, kerüljük el az érdekek ütközését! Sokszor több rendezvény is egyszerre futhat azonos területen, pl. majális és futóverseny. Ezek szinkronizálása mindkét programot segítheti, viszont az egyezség hiánya mindkettő kudarcával fenyeget. Egyes szolgáltatások pl. a keletkező szemét begyűjtése, az ivóvíz és élelmezés vagy a mobil vécék biztosítása összevonható!

Rendezvényeink kiszolgálására a lehető legkevesebb ideiglenes építményt létesítsük! Használjunk környezetbarát, többször használatos és/vagy újrahasznosítható anyagokat, amelyek energiatakarékosan szállíthatók!

Törekedjünk arra, hogy a rendezvény minimális energiaigénnyel működjön (fűtés, világítás, melegvíz), és lehetőleg használjunk megújuló energiaforrásokat.

Fordítsunk nagy gondot az esemény látogatóinak – résztvevőinek – kulturált kiszolgálására! A nézők sokszor nagyobb kockázatot jelentenek a környezetre, mint maga az esemény!

Gondoskodjunk megfelelő parkolóról, elegendő illemhelyről, jelzőtáblákról és kijelölt megközelítési útvonalról.

Rendezvényeinken legyen kellő számú kiszolgáló, információt adó személyzet!

A tevékenység jellegétől függően kérjük meg a résztvevőket a hulladékuk hazaszállítására, (természetjárás szervezett formái) vagy oldjuk meg a hulladék gyűjtését, elszállítását!

Amennyiben van logika benne, szelektáltan gyűjtsük a hulladékot!

A PET palackok gyűjtésére körülhatárolt több négyzetméteres terület a „tapossa laposra" táblával többszörös haszonnal kecsegtet!

Törekedjünk rá, hogy a közösségi közlekedés választása előnyös legyen, és ezt az előnyt tudassuk a résztvevőkkel.

Fokozzuk a résztvevők környezettudatosságát az élő környezet, a tiszta levegő, tiszta víz, értékes talaj, becses tájkép vonatkozá-

sában. Minimalizáljuk a környezeti terhelést, ne engedjük meg a károkozást!

Legyünk kompromisszumra készek a szakmai jellegű kritériumok megvalósítása és a környezeti értékek megóvása vonatkozásában!

Vegyünk rá ismert személyiségeket a sporteseményünk népszerűsítésére! Nyilatkozzanak pozitívan az élhető környezet kialakítására tett kis lépések pozitív szerepéről **(Dosek-Vásárhelyi, 2012)**!

(16) békés és befogadó társadalmak megteremtése, hatékony intézmények kiépítése

A terület kifejtése meghaladja a kompetenciámat, ezért csak rövid összefoglalóját adom a célkitűzéseknek.

Célok 2030-ra

A fenntartható fejlődés érdekében előmozdítani a békés és befogadó társadalmakat, biztosítani a mindenki számára elérhető igazságszolgáltatást és minden szinten hatékony, felelősségre vonható és befogadó intézményeket létrehozni.

(17) a végrehajtási eszközök és a globális partnerség megerősítése

A terület kifejtése meghaladja a kompetenciámat, ezért csak rövid összefoglalóját adom a célkitűzéseknek.

Célok 2030-ra

Megerősíteni a végrehajtás módjait, és felélesztení a fenntartható fejlődés globális partnerségét **(www.unis.unvienna.org).**

Befejezésül és útravalóul néhány sokat mondó idézetet másolok ide:

- „A világ erőforrásai elegendőek ahhoz, hogy kielégítsék mindenki szükségletét, de nem elegendőek ahhoz, hogy kielégítsék mindenki mohóságát" **(Gandhi)**
- „A környezet hasonló az emberi testhez: egészségesen tartani olcsóbb, mint betegségeiből kigyógyítani." **Jared Diamond**
- „A Föld nélkülünk remekül meglenne, ám ennek az ellenkezője már nem igaz" **Beata Bishop**

A szerző elérhetősége: dosek.agoston@tf.hu

Forrásmunkák:

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

Irodalmak

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

IMPRESSZUM

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

www.magyaredzo.hu
www. edzokepzesek.hu

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

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

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

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

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

Utánpótlás sport

A ”Kézilabda az iskolában” című iskolai program ismertetése és hatásának vizsgálata a tanulók motorikus teljesítményeire

Juhász István, Müller Anetta, Boda Eszter, Biró Melinda
Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet; Magyar Kézilabda Szövetség

A program hatására a fiúk és lányok célzásbiztonsága, technikai végrehajtása, a végrehajtás időeredményei rendre javultak, továbbá a lányok eredményeinek javulására a program nagyobb hatást fejtett ki.

Összefoglaló

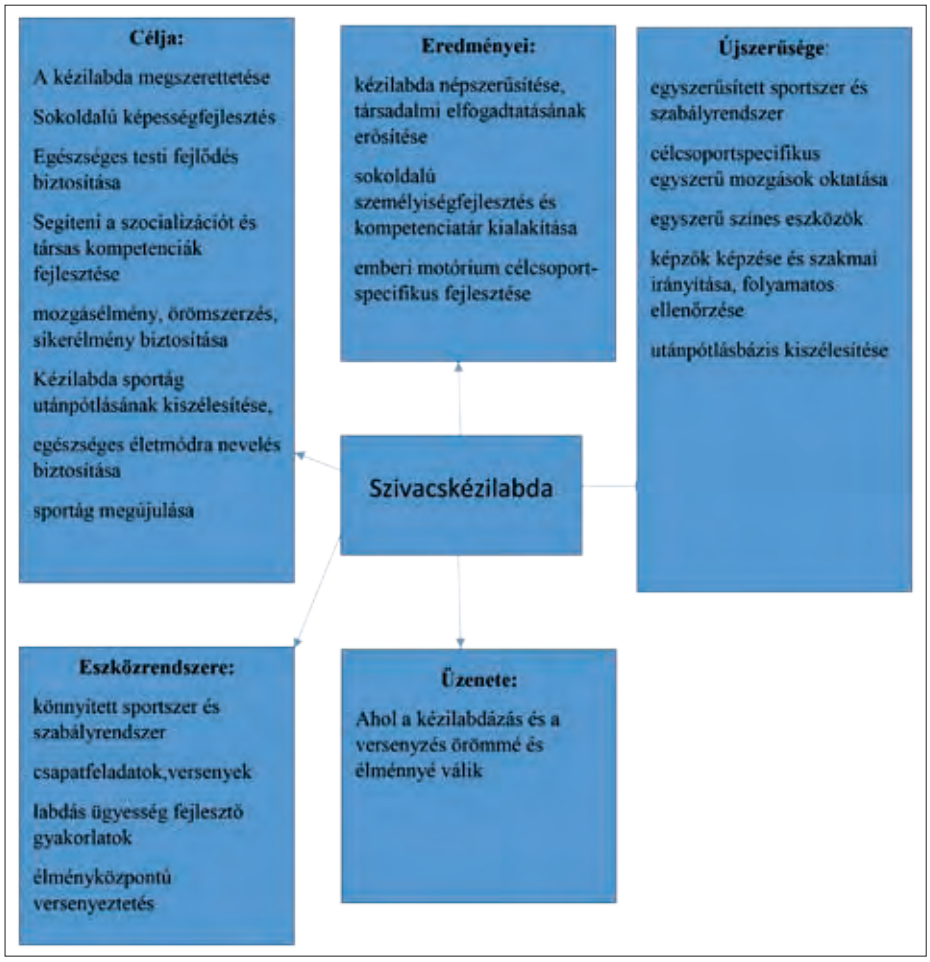
Tanulmányunkban a Kézilabda az iskolában program szerepét, jelentőségét, cél- és eszközrendszerét és egy felmérő programot szeretnénk bemutatni, melynek egyes próbáinak eredményeiből jelen esetben a célzásbiztonság tesztelésére irányuló próbát és annak az eredményeit kívánjuk bemutatni. Kíváncsiak voltunk, hogy igazolható-e a program hatása a tanulók célzásbiztonságára, és milyen különbségek figyelhetők meg nemek tekintetében? Vizsgálatunkban 183 fő tanuló vett részt (2–4 osztályosak), akik a heti 5 testnevelés órából két órát szivacskézilabdáznak. Mértük a kézilabda sportágspecifikus teszteket két időpontban, tavasszal és ősszel. Eredményeink alapján megállapítottuk, hogy a program hatására a fiúk és lányok célzásbiztonsága, technikai végrehajtása, a végrehajtás időeredményei rendre javultak, továbbá a lányok eredményeinek javulására a program nagyobb hatást fejtett ki.

Bevezető gondolatok

Hazánkban, az iskolai testnevelésre vonatkozóan jelentős oktatáspolitikai változás történt a mindennapos testnevelés bevezetésével, melynek szükségszerűsége és aktualitása vitathatatlan. A változás a közoktatás tartalmi és módszertani aspektusai mentén történt. Ezt igazolja a tantervek folyamatos módosítása is (1995–NAT1, 2003-NAT2, 2007-NAT3, 2012-NAT4). A legújabb Nemzeti alaptantervet a Kormány 110/2012. (VI. 4.) Korm. rendelete alapján 2012. június 4-én fogadta el, melyben különböző nevelési célok fogalmazódnak meg, mint a testi-lelki egészségre nevelés. A törvény 27.§-a kötelezően előírja a nappali rendszerű oktatásban a mindennapos testnevelés megszervezését és biztosítását, azaz a heti 5 testnevelésóra megtartását. A 2012/2013-as tanévtől az 1., az 5. és a 9. évfolyamon, majd felmenő rendszerben minden évfolyamon kötelező a mindennapos testnevelés. A 2015/2016 tanévtől kezdve teljessé vált a mindennapos testnevelés bevezetése. Az alapelvek és célok megvalósításához szükséges a jártasság a játék- és sportkultúrában, illetve lényeges az igény az egészséges, egészségközpontú tevékenységrendszer kialakítására. Az iskolai testnevelés céljaiként fogalmazódtak meg az alábbiak: a sportági ismeret, a mozgáskészségek fejlesztése, bővítése, részvétel a szabadidős és sportversenyeken, a rendszeres fizikai aktivitás és az egészséges életvitellel kapcsolatos értékrend kialakítása. Ebbe a kedvező oktatáspolitikai helyzetbe kapcsolódott be a „Kézilabda az iskolában” program, mely a heti 5 testnevelés órából heti két alkalommal tölti meg az oktatási tartalmat a kézilabda sportág célcsoport-specifikus mozgásanyagával, labdás képességfejlesztő gyakorlatanyagával. A programhoz készült kerettanterv megjelent a Magyar Közlöny 2016. évi 126. számában 5. melléklet 22/2016.(VIII.25) EMMI rendeletben, mely segíti a tervezőmunkát a pedagógusoknak.

A program ismertetése

A Magyar Kézilabda Szövetség 2013 szeptemberében indította el a „Kézilabda az iskolában” programját 50 iskolával, 54 testvelő tanárral, 1430 tanulóval. A programot a kedvező tapasztalatok alapján 2014 szeptemberében kibővítették 91 iskolára, valamint 98 testnevelőre, amelyből adódóan 3400 főre bővült a gyermek létszám. Jelenleg – a 2015-ös további bővítésnek köszönhetően – 117 iskola 127 testnevelővel közel 4565 tanuló részvételével (1–8. évfolyam) 243 csoportban zajlik. Az összes tanulói létszámból 1435 fő 2–4. évfolyamos kisiskolás. A program és a benne részt vevő iskolák a kézilabda utánpótlás bázisának bővítése mellett a tehetséggondozás egyik meghatározó színterévé váltak. A programban részt vevő iskolák alsó évfolyamos gyerekei (2–4 évfolyam) a mindennapos testnevelés keretében heti két alkalommal a kézilabda sportág alapvető technikai taktikai elemeivel, szabályrendszerével ismerkednek meg, illetve a könnyített szerrel (szivacskézilabda) végzett különböző labdás feladatokat (képesség és ügyességfejlesztő gyakorlatok), játékos versengéseket végeznek a tanóra keretein belül. A program oktatásában részt vevő testnevelőket a Magyar Kézilabda Szövetség különböző képzésben részesíti, az iskolákat ellátja a szükséges sportszerekkel. Az eredményeket a mentorrendszer segítségével követik nyomon, illetve a tanárok által elküldött óratervek felügyeletével. Ez a program, mely a szakmai felügyeletet, folyamatos képzést és az ellenőrzést is ellátja egyedülálló hazánkban. Bár a kölyökatlétika hazai programjában is megtörtént az egységcsomag biztosítása, a szakemberek átképzése, azonban a feedback, a folyamatos ellenőrzés ilyen alaposan nem valósult meg, mint a Kézilabda iskolai programjában, mely ezért unikálisnak tekinthető.



1. ábra A szivacskézilabda cél- és eszközrendszere

Stratégiai szinten tehát nem csupán a Nemzeti Alaptanterv, de a „Kézilabda az iskolában” szakmai program követelményrendszere is leteszi a voksot a kompetenciafejlesztés fontossága, a tudás gyakorlati alkalmazásának dominanciája mellett. A tudásszerzés és a kompetenciafejlesztés új útjai azt is jelentik, hogy a pedagógusképzésben és továbbképzésben előtérbe helyezi a tanári kompetenciák fejlesztését, a gyakorlat-orientált foglalkozásokat, a bemutatóórákat, a reflektív tanítási gyakorlatokat.

A program kapcsán az alábbi célok és feladatok fogalmazódtak meg:

- A kézilabda sport utánpótlás bázisának bővítése, a pozitív attitűd kialakítása.
- Minőségi tehetséggondozás valamint a mindennapos testnevelésre épülő megnövekedett mozgásigény biztosítása.
- A fejlesztés és a fejlődés prognosztizálása és a központi módszertani alapok meghatározása. (A programban résztvevő testnevelők a Magyar Kézilabda Szövetség központi tanmenetéből és tantervéből oktatnak. (Ezt a központi tantervet váltja majd fel a bevezetőben említett az EMMI által 2016.08.25 -én megjelentetett rendelet, amely 2016/17-es tanévtől kerettanterv szintjén szabályozza az iskolai szivacskézilabda oktatást.)
- A testnevelők szakmai fejlődésének biztosítása, valamint anyagi megbe-

1. kép Kézilabda az iskolában programban résztvevő iskolák területi elhelyezkedése Magyarországon a 2015/16-os tanévben

csülése. (A programban résztvevő testnevelő tanárok megbízási szerződéssel rendelkeznek a MKSZ részéről, melynek értelmében havi tiszteletdíjban részesülnek.)

- A „fehér foltok" eltüntetése a kézilabdázás térképéről

az alsóbb évfolyamosok számára készítettünk egy 7 felmérésből álló tesztanyagot, amelyek alkalmazásával és eredményeinek értékelésével a kézilabdázás minél eredményesebb oktatásához szeretnénk segítséget nyújtani. A felmérési anyag tesztelése 2015. őszén zajlott Ózdon a Vasvári Úti Általános Iskolában, ahol pilot méréseket végeztünk,

1. táblázat A felmért minta lakóhely szerinti megoszlása

	felmért gyermek (fő)	felmért gyermek (%)
Ajka	63	34,4
Budapest- Tomori	60	32,8
Gyöngyös	60	32,8
összes	183	100,0

2. táblázat A minta sportolási szokásainak alakulása

	felmért gyermek (fő)	felmért gyermek (%)
nem sportol	44	24,0
kézilabda	44	24,0
egyéb sportág	95	51,9
összes	183	100,0

3. táblázat Az edzéskor alakulása a mintában

Edzéskor (év)	felmért gyermek (fő)	felmért gyermek (%)
0	58	31,7
1	72	39,3
2	34	18,6
3	19	10,4
összes	183	100,0

A térkép (1. kép) jól illusztrálja, hogy a program bővítésével hazánk valamennyi régiójában sikerült az utánpótlás bázis kiépítése, megalapozása, melyre építve a célok és faladatokban megfogalmazott úgynevezett „fehér foltok eltüntetése a kézilabdázás hazai térképéről" sikeressége garantált. A programban részvevő iskolák számát a 2017–18-as tanévtől 150 iskolára kívánja majd bővíti a Magyar Kézilabda Szövetség. Az eddigi tapasztalatok alapján a Szivacskézilabda program cél- és eszközrendszerét az alábbi ábrában összesítettük (1. ábra).

Anyag és módszer

A program minél eredményesebb működése érdekében a program szakfelügyelőivel egy kutatási programot indítottunk be, ahol hogy meggyőződjünk a felmérésre javasolt tesztanyag korosztályba való illesztésének a lehetőségéről, valamint információt kapjunk a gyakorlatok végrehajthatóságáról és a különböző életkorú, előképzettségű tanulók aktuális általános és speciális – a gyakorlatokra vonatkoztatott – technikai szintjéről.

A vizsgálat és résztvevőinek bemutatása

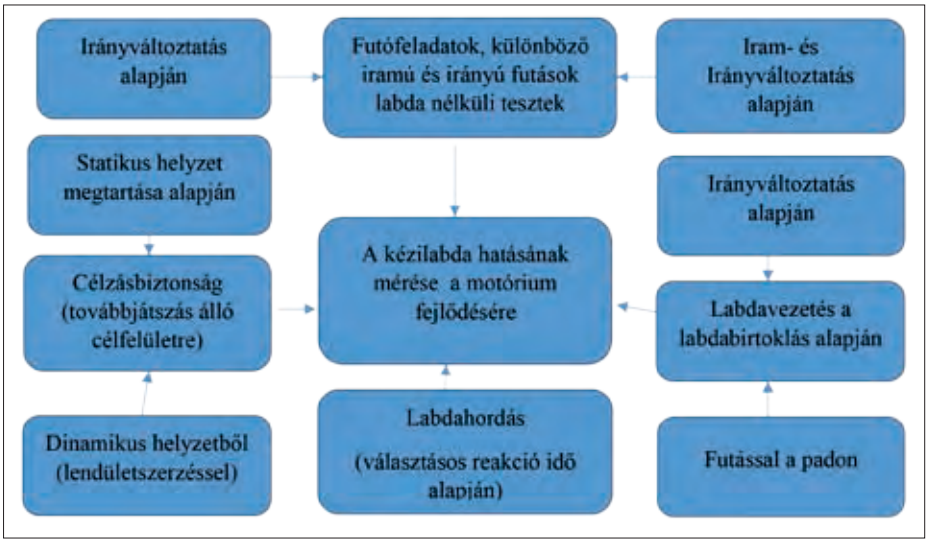
2015 őszén és tavaszán három iskolában szerveztük meg a felmérésünket. Budapesten a Tomori Pál Általános Iskolában, Ajkán a Fekete-Vörösmarty Általános Iskolában és Gyöngyösön a Kálváriaparti Általános Iskolában mértük fel az 2–4 éves általános iskolás tanulókat, akik a heti 5 alkalommal megtartott testnevelés órából két órát a kézilabda sportág ismereteinek elsajátításával foglalkoztak. Ezek az iskolák 2013 szeptember 1-én kapcsolódtak be a programba, a tanárok jól felkészült szakemberek, testnevelők, akik nagy gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek a kézilabda oktatásban is. A tanulókat úgy választottuk ki, hogy a felmérésben 2015–16-os tanévben, az iskolai programban részt vevő alsós évfolyamos gyerekek legalább 10 %-a képezze. Az 1430 fő alsós tanulóból, 183-an vettek részt a vizsgálatban, ami a minta 12,8 %-át adta. A helyszíneket úgy választottuk ki, hogy Nyugat-Magyarország, Kelet-Magyarország és egy fővárosi iskola is legyen a mintába, hogy valamennyi terület képviseltesse magát. A három helyszín iskolái közel azonos arányban képviseltették magukat a mintában (lásd 1-es táblázat).

A felmért alsó tagozatos gyerekek közül 94 fő (51,4 %) fiú, míg 89 fő (48,6 %) lány volt. A felmértek 2., 3. és 4. osztályból kerültek ki közel azonos eloszlással: 63 fő (34,4 %) 2. osztályos, 57 fő (31,1 %) 3. osztályos, és 63 fő (34,4 %) 4. osztályos. A felmért gyerekek közül 44 fő (24 %) testnevelés órán kívül nem sportol, míg a tanulók közül szintén 44 fő (24 %) volt, akiknek a délutáni edzéslátogatásai során a kézilabda sportágra esett a választás. A tanulók közül 95 fő (51,9 %) szintén végez délutánonként, valamilyen edzést, amely azonban nem a kézilabdára fókuszál (lásd 2-es táblázat). A sportolók 66 % heti egy-két edzésen vesz részt, míg a 33,9 % hetente több mint kettőt edz. Mivel az általános iskola 4. osztálya volt a legidősebb, akik a felmérőprogramban részt vettek, így az őszi mérés adatvételezésénél a lehetséges edzéskor maximuma a 3 év volt, mivel az óvodai sporttevékenységet nem számítottunk be (lásd 3. táblázat). Az őszi felmérésben a 10 éves decimális életkorú gyerekek dominanciája figyelhető meg, akik a minta 34,4 %-át jelentették, a 9 évesek csoportja tette ki a minta 30,6 %-át, a 8 évesek a minta 25,7 %-át, a 11 évesek a minta 4,4%-át, a 6 és 7 évesek a minta közel 5%-át csupán.

A felmért tulajdonságok és helyzetek

A mozgáspontosság a kézilabdában egy igen összetett kategória, ezért igyekeztünk több tényező mentén vizsgálni, hogy azután komplex összegzést fogalmazhassunk meg róla.

Jelen cikkünkben a célzásbiztonság tesztelésére irányuló próbát és annak az eredményeit mutatjuk be. A célbadobás dobóterpeszből lendületszerzés nélküli, helyből történő végrehajtása az alsó tagozatos korosztálytól elvárható és teljesíthető feladat, hiszen



2. ábra A felmért tesztek struktúrája

nem csak a szivacskézilabda oktatása során gyakorolják, hanem az atlétika természetes mozgásanyagában a kislabdahajítás és dobás megjelenik tananyagként, megjelenik az iskolai testnevelési játékokban (kidobós) vagy akár a sor- és váltóversenyekben egyaránt. A szivacskézilabda méretét a korosztályok által használt méretű labdákkal kellett a tanulóknak végrehajtani, mivel a korosztályok tenyérmérete is eltérő, így az életkorhoz igazodó méretű szivacskézilabdával végrehajtott kísérlet során a fogás biztonsága adott volt az egyes korosztályoknak.

Célba dobás dobóterpeszből, lendületszerzés nélkül (sportág specifikus koordinációs képesség mérésére)

A tanulók a talajon lévő jelzővonal mögött helyezkednek el, dobókezük oldalán egy fordított zsámolyban 5 db korosztálynak megfelelő szivacskézilabdát helyezünk el **(lásd 2. teszt)**. A jelzővonaltól 1–2 osztály esetében 5,5 méterre, míg 3–4 osztály esetében 6 méterre egy tornazsámolyt (mérete: 26 cm magas, 62 cm hosszú, 42 cm széles) helyezünk el úgy, hogy a bőrrel bevont felülete van szemben a tesztet végrehajtó tanulóval. A tanulónak – sípjelzésre – a mellette lévő zsámolyból kivett labdákkal meg kell célozni a zsámoly felületét úgy, hogy az eldobott labda közvetlen érintéssel találja el azt. A végrehajtás felső dobással történik. A kísérlet száma 5. A teszt az alábbi képességeket méri: labdás ügyesség, célzásbiztonság, mozgásszabályozási, mozgásvezérlési képesség, távolságbecslés, kinesztézia (felső dobás), statikus egyensúlyozó képesség, mozgáskonstancia, mozgásállandóság (találat szám, sec, pontossági index: átlag/szórás). Az értékelésnél a találatszámot és végrehajtási időt (digitális órával sec. – század másodperces pontossággal) vizsgáltuk.

Eredmények

A tanulóktól két kísérletet kértünk. Minden kísérlet során öt célbadobást hajtottak végre, majd pihenő után újabb öt dobás jelentette a második kísérletet. Mind a lányok, mind a fiúk mintájában azt tapasztaltuk, akár az őszi, akár a tavaszi felmérés eredményeit figyelembe véve, hogy a második sorozat (kísérlet) során kedvezőbb lett a céltalálat pontossága. Ennek az oka az lehet, hogy az első kísérelt során a tanulók tapasztalatot szereznek a feladatról, azaz megtapasztalják a célfelület távolságát, a dobás során az erőközlést, a dobás eredményességét. Így a kinesztézis, távolságbecslés, célzási képesség, idő és irányérzék, valamint a koordinációs képességek sokaságának feed-back-je, amit a mozgástapasztalat során szerez segíti a tanulókat a céltalálati pontosság javulásában.

A fiúk esetében az őszi felmérés során az első célzási kísérlet találata a lehetséges 5 dobási találatból átlag 1,61 (szórás=1,338) lett. Az öt célzási kísérlet után pihenőidő következett és ismételten újra dobtak ötöt, mely esetében már átlag 1,71 (szórás=1,132) értéket produkáltak. A korábban említettek miatt a második sorozat (kísérlet), célzás eredményei rendre jobb értéket mutatnak. Müller (2004) általános és középiskolásokkal végeztetett 10 db sorozatrúgást, ahol a célzásbiztonságot tesztelte. Igazoltan a 4. rúgási kísérlet volt a legjobb, az általunk elmondottak miatt. A 10 alkalom mutatta a leggyengébb eredményt, hiszen ekkor a már a fáradtság a finomkoordinációt kedvezőtlenül befolyásolta. Jelen kutatásunkban a pontosabb célzást mutatja, hogy a második alkalommal mért eredmény szórásértéke is kisebb, azaz a teljesítmény variációterjedelme is csökkent, ami egy kiegyenlítettebb célzási teljesítményt mutat.

A tavaszi méréskor már a szivacskézilabda foglalkozások gyakorlásának eredményessége is megmutatkozik. A fiúk a tavaszi mérés során ezt a célzási feladatot az első sorozat (kísérlet) alkalmával átlag 2,21 (szórás=1,367) értékkel teljesítették, mely jobb célzási pontosságot mutat a fél év elteltével, mint az őszi alkalommal. Ez a javulás azonban csupán tendenciózus, mert a két mért adat célzási eredménye nem mutatott szignifikáns eredményt. A szórásérték hasonlóan alakult. A második sorozat (kísérlet) dobások alkalmával is jobb értéket produkáltak a fiúk, hiszen 1,71-ről átlag 2,26-ra javult a célzások találatainak átlaga a szórás 1,132-ről 1,209-re növekedett őszről-tavaszra. ennek az lehet az oka, hogy a teljesítményre törekvés növelheti a célzási teljesítmények variációterjedelmét. A második sorozat mérésekor a fiúk mintájában szignifikáns javulást tapasztaltunk ($p<0,005$), azaz a tavaszi eredmény jobb, mint az őszi.

4. táblázat „Célba dobás dobóterpeszből lendületszerzés nélkül" próba célzásbiztonságának céltalálati és, idő eredményeinek valamint a technikai végrehajtásának alakulása.* szignifikáns $p<0,05$ ** igen erősen szignifikáns $p<0,01$

	Fiúk				Lányok			
	Őszi eredmények		Tavaszi eredmények		Őszi eredmények		Tavaszi eredmények	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
Első kísérlet (találat, db)	1,61	1,338	2,21	1,367	1,09*	1,007*	1,67*	1,204*
Második kísérlet (találat, db)	1,71*	1,132*	2,26*	1,209*	1,13**	1,179**	1,64**	1,245**
Első kísérlet (emelt könyök, db)	3,26**	1,951**	3,74**	1,747**	3,33**	1,894**	3,87**	1,447**
Második kísérlet (emelt könyök, db)	3,04**	2,099**	3,76**	1,651**	3,54*	1,745*	3,92*	1,432*
Első kísérlet (idő, sec)	11,55**	1,995**	10,59**	2,021**	11,58**	2,427**	10,97**	1,933**
Második kísérlet (idő, sec)	11,04**	2,039**	10,06**	1,723**	11,23**	2,281**	10,52**	2,251**

A lányok mintájában megvizsgálva ezt a célzásbiztonsági próbát, azt tapasztaltuk, hogy az őszi felmérés során az első célzási kísérlet találata a lehetséges 5 dobási találatból átlag 1,09 (szórás=1,007) lett, mely érték elmarad a fiúk pontosabb célzási eredményeitől. Majd a második sorozatdobás átlaga= 1,13 (szórás=1,179) lett, mely a fiúk mintájához hasonlóan kedvezőbben alakult, mint az első sorozat esetében. A tavaszi méréskor a lányok esetében is már a szivacskézilabda foglalkozások gyakorlásának eredményessége is befolyásolja a célzási eredményeket. A lányok a tavaszi mérés során ezt a célzási feladatot az első sorozat (kísérlet) alkalmával átlag 1,67 (szórás=1,204) értékkel teljesítették, mely jobb célzási pontosságot mutat a fél év elteltével, mint az őszi alkalommal. Ez a javulás nem csupán tendenciájában igaz, mivel a két mért érték között szignifikáns eltérést tapasztaltunk ($p<0,005$), vagyis a lányok eredményeit a célzásbiztonság tekintetében jobban javította a kézilabda az iskolában program. A második sorozat (kísérlet) dobások alkalmával is jobb értéket produkáltak a lányok, hiszen 1,13-ról átlag 1,64-re javult a célzások találatainak átlaga a szórás 1,179-ről 1,245-re növekedett ősz-ről- tavaszra. A második sorozat mérésekor a lányok mintájában igen erős szignifikáns javulást tapasztaltunk ($p<0,001$), azaz a tavaszi eredmény igazolt módon jobb, mint az őszi.

A céltalálati pontosságon kívül ennél a feladatnál néztük a technikai végrehajtás jóságát, a mozgáspontosságot. a felmérő nézte az egyes dobásoknál, hogy az „emelt könyök"-kel végrehajtott kísérlet hány alkalommal teljesült. A fiúk első őszi sorozatában az 5 dobási kísérletből átlag 3,26 alkalommal emelt könyökkel hajtották végre a dobást, melyhez 1,951 szórásérték társult. Tavaszi méréskor átlag 3,74-szer teljesítették a feladatot a helyes technikával, melyhez kisebb szórásérték (1,742) társult. A pontosabb technikai végrehajtás egyben az eredményességet, a céltalálati pontosságot is javította. Az őszi eredményekhez képest a technikai végrehajtásban mutatkozó javulást nem csak a kisebb szórásérték igazolta, de igen erős szignifikáns eltérést tapasztaltunk a 2 mintás t-próba elvégzése után. A kézilabda az iskolában program jó hatással volt a technika tökéletesítésében is. A második sorozatdobás esetében az őszi mérésnél a fiúk 3,04 alkalommal hajtották végre a gyakorlatot emelt könyökkel, melyhez 2,099 szórásérték társult. A tavaszi fiú eredmények átlag= 3,76 (szórás=1,651) értékre javultak, melyeket igen erős szignifikáns eredménnyel mondhatunk különbözőnek.

A lányok első őszi sorozatában az 5 dobási kísérletből átlag 3,33 alkalommal emelt könyökkel hajtották végre a dobást, melyhez 1,899 szórásérték társult. Tavaszi méréskor átlag 3,87-szer teljesítették a feladatot a helyes technikával, melyhez kisebb szórásérték (1,447) társult. A pontosabb technikai végrehajtás egyben az eredményességet, a céltalálati pontosságot is javította. Az őszi eredményekhez képest a technikai végrehajtásban mutatkozó javulást nem csak a kisebb szórásérték igazolta, de igen erős szignifikáns eltérést tapasztaltunk a 2 mintás t-próba elvégzése után. A kézilabda az iskolában program jó hatással volt a technika tökéletesítésében a lányok mintájára is. A második sorozatdobás esetében az őszi mérésnél a lányok 3,54 alkalommal hajtották végre a gyakorlatot emelt könyökkel, melyhez 1,745 szórásérték társult. Ez kedvezőbb eredmény, mint az első sorozatdobás értékeinél tapasztaltunk. A tavaszi lány eredmények átlag= 3,92 (szórás=1,432) értékre javultak, melyeket szignifikáns eredménnyel mondhatunk jobbnak.

A végrehajtás időerejét is mértük, hiszen a labdajátékok egyik velejáró sajátossága az időkényszer alatti mozgásvégrehajtás, mely a nyílt készségű sportágakban meghatározó. Itt azonban felmerül a gyorsaság és pontosság közötti sportágspecifikus összefüggés értelmezése. A fiúk az első sorozatot 11,55 secundum alatt teljesítették ősszel, melynek értéke tavaszra 10,59 secundumra csökkent. A második sorozat esetében az őszi mérés eredménye átlag 11,04 secundumotmutat ami tavaszra 10,06 secundumra javult. A lányok esetében az első őszi sorozat átlag11,58 secundum alatt teljesítették, mely tavaszra 10,97 secundumra javult. A második sorozat ősszel 11,23 secundumos, míg tavasszal 10,52 secundumos eredményt mutatott. A fiúk eredményei rendre jobbak, gyorsabbak a feladatmegoldásban, mind a két nem esetében elmondható, hogy tavaszra javuló időeredményeket produkáltak.

Konklúzió

A pilot kutatásunk és a felmérésünk során azt tapasztaltuk, hogy kisiskoláskorban a kondicionális és koordinációs képességeket mérő és vizsgáló tesztek, a kézilabda sportág-specifikus tesztjeit komplexen holisztikus szemléletben kell kezelni a tehetség megfogalmazásánál a sportági kiválasztásnál. Érdekes, hogy a technikai végrehajtás tekintetében a lányok rendre pontosabb, precízebb kísérletet hajtottak végre, kisebb variációterjedelemmel. Valószínűleg az lehet az oka, hogy a fiúk magabiztosabbak a célzási képességeik tekintetében, a lövőerejükben, a lányok a technikai odafigyeléssel kompenzálják ezt. A kutatásunk azt bizonyította, hogy egyes paraméterek tekintetében (technikai végrehajtás, pontosság, célzásbiztonság) igazolható, hogy a „Kézilabda az iskolában" program eltérő hatással van a különböző nemű tanulókra, a lányok esetében a javulás kifejezettebb. A nemek tekintetében a lányoknál mutatkozott jelentősebb változás a kézilabda sportág-specifikus koordinációs tesztjeinél, jelen esetben a célzásbiztonság tekintetében is.

Irodalomjegyzék

- Bakonyi, F. (1969): A testnevelés mennyiségének és minőségének befolyása a sportolási igény alakítására. A testnevelés tanítása. Budapest, Művelődésügyi Minisztérium Módszertani Folyóirata 5(3), 75–78.
- Bakonyi, F. (1969): Az iskolai testnevelés hatása a tanulók testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletére. A testnevelés tanítása. Budapest, Művelődésügyi Minisztérium Módszertani Folyóirata 5(1) 19–30.
- Bakonyi, F. (1969): Szeretik-e a tanulók a testnevelést – hány órát szeretnének? A testnevelés tanítása. Budapest, Művelődésügyi Minisztérium Módszertani Folyóirata 5 (2) 35–38.
- Barnett, M. L. - Morgan, J. P. - Eric van Beurden. - Beard, R. John (2008): Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 5, 40. http://www.ijbnpa.org/content/5/1/40/ Utolsó letöltés: 2015. 06. 20.
- Borbély, Sz. (2014): As parents see physical education (PE) from a representative survey's point of view. In Karlovitz János Tibor (szerk.): Mozgás, környezet, egészség. International Research Institue. 39–54. http://www.irisro.org/health2014dec/14UrbinneBorbelySzilvia.pdf Utolsó letöltés: 2015. 06. 20.
- Müller Anetta (2004): Mozgásvizsgálatok a mozgásegyenletesség és a teljesítménykonstancia példáján. Disszertáció. Nevelés- és Sporttudományok. 2004. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Doktori Iskolája, Bp. http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/mulleranetta-d.pdf
- NAT 2012. Új Pedagógiai Szemle 1–3, 30–256.
- Rigler, E. (1987): Az emberi mozgás reprodukálhatósága és teljesítményállandósága. (Részlet a szerző kandidátusi értekezéséből). A Testnevelési Főiskola közleményei. 1. sz. melléklet. 3–96. p.
- Shephard, J. R.- Trudeau, F. (2013). Quality Daily Physical Education for the Primary School Student: A Personal Account of the Trois-Rivières Regional Project, Quest, 65: 1. 98–115

Utánpótlás sport

Kosárlabdázó toborzási gyakorlatok különböző országokban

Nemzetközi kitekintés

A Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetségének összeállítása a FIBA EUROPE anyagai felhasználásával

Portugália (San Pao Araujo)

Mit jelent a mini kosárlabda (U8, U10, U12) az edzőknek? A tehetség felfedezését, a kis bajnokok megtalálását, a tanítás megkezdését, a gyerekek fejlesztését, a bázis növelését, mit is akarunk igazán?

Mit jelent a mini kosárlabda a szülőknek? Gyermekmegőrzést, felnőttekhez hasonló versenyeztetést?

Amit a felnőtteknek bonyolult megfogalmazni, azt a gyerekeknek egyszerű: számukra ez csak játék. A játékok a gyerekeknek mindig versenyek, a felnőttek számára viszont annak nevelési funkcióit kell felhasználni.

Néhány országban a gyerekek kosárlabdázók akarnak lenni, máshol, mint pl. Portugáliában futballisták, mint Figo, vagy Ronaldo. Portugáliában néhány városban van kosárlabdaélet, máshol teljesen ismeretlen. Ezért, bár átfogóan kell gondolkoznunk, a stratégiákat regionális szinten kell kidolgozni.

Ha globálisan gondolkodunk, azt a kérdést kell megválaszolnunk: Mit is akarunk valójában? Ha a célunk az, hogy több gyereket bevonjunk a kosárlabdázásba, akkor meg kell felelnünk a gyerekek elvárásainak. Nem a felnőttek, nem a sportág elvárásainak. A

gyerekek számára a mini kosárlabdának csak egy jelentése van: a játék.

Ha több gyereket akarunk bevonni a mini kosárlabdázásba, 3 dolgot kell megtennünk:

- megérteni és kielégíteni a gyerekek szükségleteit
- megértetni az edzőkkel ezeket a szükségleteket
- megértetni a szülőkkel a sport szükségességét és hatását

A toborzóprogram 10 éve kezdődött a Portugál Kosárlabda Szövetséggel közösen, akkor 3000 mini kosárlabdázót tartottak nyilván, számuk ma több mint 9000. Szinte források nélkül kellett kezdeni a munkát, ezért a mini kosárlabdában dolgozó edzőket céloztuk meg, mindig ott voltunk, ha segítségre volt szükségük. A sportág népszerűsítésére több mint 200 clinic-et szerveztünk országszerte.

Kezdetben egy országosan dzsemborit szerveztünk, ma három van évente. A dzsemborik több szempontból is nagyon fontosak a mini kosárlabda fejlődésében: nagyon alacsony költséggel (a Szövetség nem támogatja) egy héten keresztül 72 gyerek és 18 edző vehet részt az egész országból. A gyerekeknek óriási élmény, a többnyire fiatal edzők számára tanulási lehetőség, tapasztalatcsere, és ami talán a legfontosabb, egymás megismerésének lehetősége. Az utolsó napra meghívjuk a szülőket is, hogy megnézzék a torna utolsó napját. A rendezvény egy gálával végződik, ahol a gyerekek megmutatják a szülőknek, hogy mit tanultak.

A legfontosabb, üzenet ugyanaz, amit 120 évvel ezelőtt James Naismith hagyott a diákjainak: ha megértjük a mai gyerekek igényeit, egészen biztosan sikeresek leszünk, és sok gyermek fogja a sportágat választani.

Olaszország (Maurizio Cremonini)

Olaszországban a minikosárlabda a Szövetség keretein belül 1960 óta szervezetileg önállóan működik 12 év alatti gyerekekkel. Az edzők speciálisan képzett mini kosárlabda edzők, pl. a felnőtt csapatoknál dolgozó edzők nem dolgozhatnak a kicsikkel.

A küldetés: játszani, tanulni, felnőni!

A gyerekek az iskolában, vagy a minikosárlabda-központokban kerülnek kapcsolatba a sportággal, és magával a sporttal. De nem csak a gyerekek, hanem a felnőttek is részei a programnak (edzők, szülők, segítők).

Országszerte 2500 központ működik az Olasz Kosárlabda Szövetség (FIP) keretén belül. Minden központ évi 40 eurót fizet a Szövetségnek, ezért a Szövetség szervezi a versenyeket az ország 110 megyéjében.

150 ezer 5 és 11 év közötti gyermek (fiú és lány) szerepel a programban, a központok évente gyerekenként 5,50 eurót fizetnek a Szövetségnek, ezért a Szövetség fedezi a biztosítást és minden gyereknek ad egy márkás naplót.

6000 első szintű és 1500 2. szintű edző vesz részt a programban, minden edző évente 40 eurót fizet a Szövetségnek, ezért a FIP ingyenes továbbképzéseket szervez számukra minden megyében és régióban.

Ezzel a FIP évi 1.225.000 euró (kb. 367.500.000 Ft) bevételhez jut, melyet kizárólag a mini kosárlabdázásra fordít.

A mini kosárlabdázást Olaszországban 4 kategóriára osztják:

1. 5/6 évesek
   Legfontosabb az érzelmi kötődés megteremtése, találkozás a labdával, örömjáték. Játék speciális, könnyített labdával (easybasket)
2. 7/8 évesek
   A sportág felfedezése, az alapok (nem technikai!) megismerése. A Szövetség bajnokságokat szervez, ahol mindenki játszik, de nincsenek helyezések. A játék kisméretű pályán, egészpályás 3:3, 4 perces negyedekben zajlik.
3. 9/10 évesek
   A versenyzés bevezetése bajnokságokkal minden megyében, 4:4 elleni játék 6 perces negyedekben.
4. 11 évesek
   Kezdő kategória. A gyerekek megismerkednek a kosárlabdával. Megyei bajnokságok és 1–2 napos régiós dzsemborik a megyei legjobbaknak 5:5 elleni játék 8 perces negyedekben.

Szervezeti felépítés

Irányítótestület: 49 ember dolgozik 5 szinten

Operatív testület: országos szinten egy vezető és 4 beosztott, régiónként és megyénként egy vezető és 5 beosztott, központonként egy vezető, mely tanfolyami végzettséghez kötött.

Szakmai testület: egy országos vezető, mellette tízfős, különböző tudományterületet képviselő szakember (orvos, biológus, pszichológus, stb.); 15 területi koordinátor, regionális és megyei testületek, oktatók, edzők.

Képzés, továbbképzés

Képzések

- megyei szintű képzés megyei szervezésben – 2 éves, 50 órás képzés
- országos szintű képzés – 2 éves, 80 órás képzés

Továbbképzések (kötelező)

- megyei: 6/8 órás
- regionális: 10/12 órás
- országos iskolai tanároknak: 3 napos
- országos mini kosárlabda edzőknek: évi 2-3 lehetőség, 3 napos

A 12 év felettiekkel foglalkozó edzőknek évente kétszer regionális szervezésben részt kell venniük a mini kosárlabda továbbképzésen, mivel a tapasztalatok szerint a felsőbb korosztályokban rengeteg hiányosság tapasztalható a játékosok képzettségében.

Fő feladatok

Az „ember" nevelése, az értékek átadása. A tanulási célok megvalósítása az alapvető tudás, a technikai elemek elsajátítása és a készségek kialakítása által. Az oktatás a következő 4 területen történik:

- motoros/funkcionális
- közösségi kapcsolatok
- idegrendszeri/kognitív
- technikai

Ezek a területek integráltan fejlődnek, ahogy a gyerekek játszanak és szórakoznak, de egyúttal tudatosan is cselekednek.

Németország (Kay Blümel)

Németországban a 14 év alattiakkal foglalkozó kosárlabdaedzők többsége 16–22 év közötti fiatal, akik kevés tapasztalattal rendelkeznek az edzősködés terén. Az iskolákban dolgozó testnevelők közül is egyre kevesebben rendelkeznek kosaras múlttal, ezért vált szükségessé az edzők képzése, segítése. A Német Kosárlabda Szövetség több kiadványt, DVD-t és programot készített az U14-es kosárlabdázás számára:

„Játssz a piros labdával"

- Bevezetés a sport világába, általános tippek, sok játék és gyakorlat
- Világos és érthető a gyerekek és a szülők számára

Kosárlabda iskolaotthonos iskolák számára

- Naprakész információk és tippek
- Javaslatok az iskolák és klubok közötti együttműködésre

„Legyél olyan, mint Dirk"

- speciálisan iskoláknak tervezett
- 30 kilencven perces tanóra terve
- tanárok és edzők állították össze

Interneten

- (www.basketball-bund.de)
  - bevezetés a kosárlabdázásba az általános iskolákban (sorozat)
  - egyszerűsített szabályok
  - irodalomjegyzék
- www.basketball-in-der-schule.de
  - ingyenes adatbázis tanárok számára
  - folyamatosan bővül
  - egyéni tanóra tervezése

„Legyél edző"

- Mini konferenciák tanároknak, szülőknek, fiataloknak
- 1 vagy 2 napos
- alapoktól
- helyi klub szervezésében
- az előadókat a Szövetség biztosítja

Helyi minifesztiválok

- közös tevékenységek a helyi iskolák és klubok számára

Lány kosárlabda DVD és füzet

- speciálisan lány kosárlabdára tervezett
- a női válogatottak edzőivel közösen készítve
- iskolák és klubok számára

Mini kosárlabda (U12) DVD

Mik a fő célok?

- fiatal edzők képzése
- játékosok nevelése
- az eredmény lényegtelen

Az edzéseken

- kosárlabda tanítása inkább játékok, mint gyakorlatok által (szórakozva tanulni)
- pozitív hozzáállás
- lelkesedés

A játékosok fejlődése érdekében egyszerűsített szabályok

- nincs zóna
- nincs csapda (kettőzés)
- a bedobásokat nem lehet letámadni
- 3 pontos dobás a büntetőterületen kívülről
- minden játékosnak legalább egy negyedet játszani kell

Játékok kosár használata nélkül

- 7 passz
  Pontszerző játék 7 folyamatos passzal, cél az elszakadás gyakorlása
- Alapvonali átvevő
  A labdát leütés nélkül kell átvinni az ellenfél térfelére és az alapvonal mögé juttatni
- Lepattanólabda
  A labdát leütés nélkül kell átvinni az ellenfél térfelére, a labdát a palánkra dobni úgy, hogy egy csapattárs szedje le (félpályán is játszható)
- Játékképességek tanítása
- Védő megkötése, társnak passzolás
  - 2:1
  - 3:2
  - FIBA 3:3

Spanyolország (José Silva)

A sport szerepe gyerekkorban

Alapvető fontosságú, hogy az edző megértse, mi motiválja a gyerekeket a sportolásban, hiszen ezek különböznek az edzőétől. Számtalan kutatás igazolta, hogy a gyerekek jobban akarják a sikert a sport területén, mint a tanulásban. Ha választaniuk kell a kettő között, a fiúk inkább a sportot, a lányok inkább a tanulást választják.

A gyerekek számára rendkívül fontos, hogy játszhassanak, jól érezzék magukat, barátok közt legyenek. Éppen ezért alapvető cél a motiváció fenntartása a játékosság által, hiszen a kosárlabda mindenekelőtt egy játék.

A kosárlabda játékban ugyanúgy megy végbe a tanulás, mint bármi más tevékeny-

ségben. Mivel csapatsportról beszélünk, ha alacsonyabb szinten is, de be kell vezetni az együttműködést (társak), és az ellenfelet. Az edzőnek meg kell találni a legmegfelelőbb játékot ahhoz, hogy a kosárlabda tanulása örömteli tevékenység legyen.

A kezdeti szakasz

- A kezdeti szakasz kulcsfontosságú a játékosok fejlődésében, hiszen az első élmények, a kialakított szokások nyomot hagynak a személyiségükön és meghatározóak a később élsportolóvá válás lehetőségében.
- A sportágban maradás, vagy abbahagyás ebben az időszakban dől el.
- A módosított szabályok a gyerekek képességeihez, szükségleteihez igazodnak, megkönnyítik a tanulást.

A játék adaptálása a gyerekek igényeihez

- A kezdetben leegyszerűsített játékot fokozatosan lehet bonyolítani a szabályok változtatásával. Az edzőnek mindig felkészültnek kell lenni, mert a szervezetlenség a gyerekek elvesztéséhez vezethet.
- Már meglévő játékokat, feladatokat is lehet alkalmazni, de sokkal jobb, ha az edző maga tervez újakat a játékosok képességeinek és a rendelkezésre álló eszközöknek megfelelően.
- A különböző helyzetek mesterséges megteremtésével is segíthető a tanulási folyamat.

Különbségek a gyerekek között:

- érdeklődés
- tapasztalat
- képességek, potenciál
- kor, nem, testfelépítés

Ezek a különbségek tesznek minden csapatot mássá. Az edzőnek munkája során figyelembe kell venni a különbségeket, és mindenkit a lehetőségeinek megfelelően kell képezni. Mivel a gyerekek különböző módokon és sebességgel tanulnak, többféleképpen kell tanítani is.

A jó miniedző eléri, hogy a játékosok élvezzék a sportolást, ugyanakkor tanuljanak is. Ismeri a játék alapjait, a fő szabályokat, motiváló játékokat és ezeket alkalmazza az edzéseken.

A jó miniedző ismérvei

- példamutató viselkedés
- a gyerekek életkorának megfelelő kommunikáció
- motiváció fenntartása
- pontos elképzelések az elérendő célokról és a tananyagról

Iskolai program a kosárlabda népszerűsítésére

- helyi szinten
- cél a játékosok számának növelése, társadalmi integráció, értékátadás, egészségtudat kialakítása
- az iskolákkal való együttműködés keretében az iskolák megkapják a szükséges eszközöket, és a kosárlabdához kapcsolódó szervezésben is segítséget kapnak (befektetés a Szövetség részéről)

Szervezett bajnokságok (U12)

- a cél nem a versenyzés, hanem a minikosárlabda szellemének megismertetése a mérkőzéseken és a koruknak megfelelő tevékenységeken keresztül
- nagy hangsúly van a játék által közvetített értékeken (motiváció, csapatmunka, stb.), az eredmény csak másodlagos
- nem a győzelem a fontos, hanem az edzésen megtanultak alkalmazása, és a küzdőszellem kialakítása
- a játékosok nem fognak emlékezni a mini korban elért eredményekre, de amit akkor tanultak, arra mindig

Tribasket

- iskolások számára kifejlesztett, egyszerűsített változat, egyedül, vagy barátokkal is játszható
- segít fenntartani, vagy éppen felkelteni az érdeklődést
- 3 részből áll: dobás (büntető, 2 pontos, 3 pontos), ügyesség (labdakezelés), játék (1:1, 2:2, 3:3)
- a hagyományos kosárlabda alternatívája, mindenkinek könnyen hozzáférhető

Szlovénia (Dejan Mihevc)

Regisztrált játékosok száma: 1500 női, 6000 férfi (kb. 1% külföldön)

Kb. 300 edző 500 csapatot edz, az edzők kb. 2,5 %-a külföldön dolgozik

A végső cél az, hogy a válogatottak eredményesen szerepeljenek nemzetközi szinten.

Az elmúlt években nem volt megfelelő együttműködés az iskolák és az egyesületek között. Ezért elindult egy program „Játékos Kosárlabda" (Playful Basketball) címmel 4–9 éveseknek. A programot a Szlovén Ko-

sárlabda Szövetség szervezi minimális emberi erőforrással, de nincs is szükség többre, hiszen a cél az iskolák bevonása. Amelyik iskola érdeklődik, megkapja a felszerelést a Szövetségtől, a foglalkozásokat pedig a területükön működő edzők vezetik. A cél a jó kapcsolatok kiépítése az iskolák és az egyesületek, a tanárok és az edzők között. Emellett természetesen szükség van a szülők megnyerésére is.

A2009-ben indult program jelentős sikereket ért el, az első évben 25 városban 5.000 gyereket sikerült bevonni, a második évben több mint 40 városban 25.000 gyerek ismerkedett meg a kosárlabdával. Volt olyan város, ahol a 3.000 résztvevő gyerek közül később 1.000 jelentkezett a helyi klubnál.

A „Játékos Kosárlabda" programban a bemutatókon csak olyan eszközöket használnak, melyek az iskolákban is megtalálhatóak. A gyerekek nem kosárlabdázni tanulnak, csak néhány alapelemet tanulnak meg, a cél az érdeklődés felkeltése. A gyerekek kisméretű kosárlabdával, kisméretű palánkra játszanak, minden iskola, ahol bemutatót szerveznek, kap ilyen palánkot és labdát, ezt a Minisztérium és a Szövetség közösen finanszírozza. A gyerekek és a szervezők emellett különböző ajándékokat is kapnak.

Az iskolai kosárlabdázás fontos versenye a nagy tradíciókkal bíró, több mint 40 éve megrendezésre kerülő „Úttörő Fesztivál" (U10, U12, U14). Az iskolák több mint 70 %-a részt vesz ebben a versenyben, ahonnan az edzőknek lehetőségük van a tehetségeket kiválasztani.

Klubszinten az U10 bajnokság az első szervezett verseny, ezt követi az U12-es és U14-es regionális kiválasztás (4 régió), amely szerves része az edzőképzésnek is. A regionális programban több mint 100 klub, 140 edző és 600 játékos vesz részt.

Célok

- morfológiai és motoros potenciál felmérése
- technikai és taktikai képességek felmérése
- játéktudás és teljesítmény felmérése
- egyéni képzés
- játékosok és edzők oktatása
- játékosok és edzők felkészítése az országos és válogatott programokra

Az U14-es válogatott már nemzetközi szinten versenyez, az ezt követő korosztályok pedig egy szélesebb körű kiválasztás során formálódnak. Emellett a Sporttudományi Karral együttműködve sor kerül antropometriai mérésekre és fizikai tesztekre is. Így a játékosokat gyakorlatilag 15 éves koruktól figyelemmel lehet kísérni, adataik összehasonlíthatóak, fejlődésük figyelemmel követhető.

Az edzők képzésében a korábbi gyakorlattól eltérően az utóbbi években 3 korosztályban történik a továbbképzés (felnőtt, U16–U18 és U14). A működési engedély feltétele a részvétel az adott korosztály továbbképzőjén, pl. felnőtt korosztályú továbbképzővel nem lehet fiatalabbaknál edzősködni és fordítva. Amelyik edző több korosztályban akar tevékenykedni, annak több továbbképzőn kell részt vennie.

In Memoriam

Molnár Imre

(1950 – 2017)

Molnár Imre diplomás testnevelő tanár, röplabda szakedző, szinte az egész sportvezetői munkásságát (42 év) a Honvédban töltötte.

- 1970-től 1974-ig a TF nappali tagozatos hallgatójaként is élvonalbeli röplabdázó, ezután a tanulmányait befejezve 1974-től 1977-ig a MALÉV NB I-es röplabda csapatának tagja volt.
- 1977-től 1990-ig a Budapesti Honvéd SE mellett működő sportiskola igazgatója.

Vezetése alatt számtalan kiváló versenyző került ki a jól szervezett utánpótlás képzési és nevelési rendszerből, mint pl. Tatár István, Fábián László, Martinek János, Csipes Ferenc, Ábrahám Attila, Nébald György, a teljesség igénye nélkül csak, hogy a legismertebbeket említsük.

1990. január 1-től a Margitszigeti Szabadidő Centrumot vezetője volt, közben 1990 és 1996 között, nem sokkal a hazai szövetség megalakulása után a Magyar Fallabda (Squash) Szövetség elnökségében az ügyvezetői posztot is betöltötte. Sokat köszönhet neki a manapság már egyre nagyobb népszerűségnek örvendő sportág.

1990 és 2005 között a BHSE Torna Szakosztályának igazgatójaként szintén nagy érdemeket szerzett a magyar tornasport eredményességének fejlesztésében. A szakosztály legeredményesebb versenyzője Csollány Szilveszter volt, aki olimpiai bajnokként került az egyesülethez, de 2002. évben már Honvéd színekben lett világbajnok.

2005. április 1-től a BHSE megválasztott ügyvezető elnöke 11 éven keresztül, egészen 2016. december 15-ig.

Hihetetlen kitartással és szorgalommal elérte, hogy egyesület meg tudta őrizni működési stabilitását és biztonságát.

Számtalan kitüntetést kapott munkásságáért, amit a magyar egyetemes sporttért és a Budapesti Honvéd Sportegyesületért fejtett ki.

Magyarország Honvédelmi miniszterének Szent István tőr Emléktárgya; a Honvédelemért Kitüntető Cím Babérkoszorúval Ékesített fokozata; Kiváló Munkáért; a Hazáért Érdemérem 10 év utáni fokozata; a Főváros Sportjáért Aranygyűrű a sportegyesületi kategóriában; Papp László Budapest Sportdíj kitüntetés, Aranypálma díj a Magyar Sportért végzett kiemelkedő munkáért. Emellett többször választotta az év sportvezetőjévé a Sportegyesületek Országos Szövetsége.

Sokat tett a magyar egyetemes sportért és szeretett egyesületéért, illetve a Honvédség és a társadalom együttműködésének fejlesztéséért.

Nyugodjon békében!

Szakmai együttműködő partnereink:

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Magyar Olimpiai Bizottság

Testnevelési Egyetem

Támogatóink:

Magyar Birkózó Szövetség

Magyar Jégkorong Szövetség

Magyar Judo Szövetség

Magyar Kajak-Kenu Szövetség

Magyar Karate Szövetség

Magyar Kézilabda Szövetség

Magyar Országos Korcsolya Szövetség

Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége

Magyar Labdarúgó Szövetség

Magyar Ökölvívó Szövetség

Magyar Öttusa Szövetség

Magyar Paralimpiai Bizottság

Magyar Sportlövők Szövetsége

Magyar Súlyemelő Szövetség

Magyar Úszó Szövetség

Magyar Taekwondo Szövetség

Magyar Torna Szövetség

Magyar Vitorlás Szövetség

Magyar Vízilabda Szövetség

Ez a folyóirat a szakmai együttműködő partnereink és támogatóink segítségével jött létre.
Köszönjük a támogatást és kérjük, a jövőben is segítsék céljaink megvalósítását.

Minden sikeres sportoló mellett ott áll egy edző