MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2018/02

Röplabdás legendák köszöntése

Dr. Kotsis Attiláné (Gabi néni), Bánhegyiné Radó Lucia, Bardi Gyöngyi

Születésnapi beszélgetés Köpf Károllyal

Az utcai olimpiától a hagyományőrző találkozókig

Könyvismertetők

Edzői ismeretek a gyakorlatban

Rohamosan fejlődő, technológiailag egyre sokrétűbbé, sűrűbbé váló világunk mindnyájunkat jelentős kihívások elé állítja, nincsenek ezzel másként az edzők sem. A verseny- vagy élsportban egyre nagyobb a felelősségük, s tudások, szakmai repertoárjuk minél szélesebbre tárása nélkül egész egyszerűen nem maradhatnak a felszínen.

Erről, valamint sok más érdekességről olvashatunk az Edzői ismeretek a gyakorlatban című összegző kiadványban, amely a Magyar Edzők Társasága és a Testnevelési Egyetem vonatkozó továbbképzése szerkesztett előadásainak papírra vetése. Hogy ez a remekmű létrejöhetett, abban nagy szerepe van az Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárságának, hiszen az ő támogatásával valósult meg a kötet kiadása.

Előszavában Molnár Zoltán MET elnök hangsúlyozza: a Magyar Edzők Társasága mindig felhívta a figyelmet rá, hogy a magyar sport sikereinek egyik záloga a magas szintű edzői felkészültség, tudás. A Testnevelési Egyetemen dolgozó, oktató tanárok, a Magyar Sporttudományi Társaság és más, a sporthoz kapcsolódó tudományos szervezetek munkatársai adják azokat a tudományos ismereteket, tudományos alapot, amelyre az edzőképzés szakmai tartalma épül. A Magyar Edzők Társasága egyik alapfeladata, hogy ezeket az ismereteket, ezt a tudást, a gyakorlat szintjére lefordítva közvetítse az edzőknek. Ezt a célt szolgálja a MET 2018. évi szakmai továbbképzési programjában az a sorozat, amely az edzőképzésben elsajátított alapismereteket, magasabb szinten, gyakorlati megközelítésben adja át első sorban a KEP edzőinek és azon túl minden érdeklődő, a szakmai tudásszintjét fejleszteni kívánó szakembernek.

Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos a kiadvány kapcsán kiemelte: A Magyar Edzők Társasága és a Testnevelési Egyetem együttműködésének köszönhetően olyan, a sportban használatos elméleti és alkalmazott ismereteket összefoglaló kötet jött létre, amely az edzők, sportszakemberek számára biztosít kiváló lehetőséget tudásuk gyarapítására. a szerzők tanulmányi nagy érdeklődésre számot tartó szakterületeket ölelnek fel, amelyek a mindennapi edzői munka tervezéséhez, elméleti és gyakorlati megközelítéséhez, illetve a módszertani repertoár bővítéséhez nyújtanak segítséget. Az Egyetem rektora végül megjegyezte: „*A kiadvány tanulmányit jó szívvel ajánlom nem csupán a kezdő edzők számára.*"

A csaknem 200 oldalas kötet szerzői hat téma mentén kalauzolnak el minket az edzői munka, s azon keresztül a sport rejtelmeibe. A kötetben szereplő szerzők és tanulmányok: Borosán Lívia, Budainé Csepela Yvette: Az edző, mint pedagógus; Lénárt Ágota: Gyakorlati sportpszichológia; Vermes Katalin: Etikai alapvetések a sportban; Osváth Péter: A sportteljesítmény élettani háttere; Sáfár Sándor: Az edzéstervezés alapjai; Rácz Levente: Biomechanikai vizsgálatok gyakorlati használata.

A kötetet a KEP edzői részére a Magyar Edzők Társasága adományozta.

Fontos tudnivaló e nagyszerű kiadvánnyal kapcsolatban, hogy boltban nem kapható, csak a Testnevelési Egyetem könyvtárában olvasható, vagy onnan kölcsönözhető.

Öt évtized az utánpótlás-nevelés nyomában

A szerző – **Dr. Mezőszentgyörgyi László** – érettségi után bányász és sorkatona is volt, de végül testnevelő tanári és szakedzői diplomát is szerzett. Elvégezte a filozófia kiegészítő szakot és ő lett Fejér megye első „sport doktora" utánpótlás-nevelés és iskolai testnevelés témában írt doktori disszertációjával. Hosszú évekig dolgozott az utánpótlás-nevelés területén és Fejér megye versenysportjának irányításában.

Nyugdíjas korában fogott hozzá élettapasztalatainak összegzéséhez, papírra vetéséhez. Részletesen ismerteti az utánpótlás-nevelés egységes rendszerét, amely 1963-tól 1980-ig a magyar sport egyik legeredményesebben működő rendszere volt, s amely hosszú évtizedekre biztosította a magyar sport nemzetközi eredményességét. Rengeteg, ebből az időszakból származó dokumentumot, szakmai anyagokat, rendeleteket, határozatokat dolgoz fel. Megemlékezik azokról a vezetőkről, akik ezt a rendszert létrehozták és eredményesen működtették.

Kitér a rendszer szétesésére, amely már a rendszerváltozás előtt elkezdődött és 1990 után teljesedett ki. Könyve második felében ismerteti azokat a kezdeményezéseket, amelyek a rendszerváltozás után születtek, és amelyek a megváltozott politikai, társadalmi és gazdasági körülmények között a magyar sport hagyományos eredményességének megőrzését és helyreállítását kívánták szolgálni. Tárgyalja többek között a mindennapos testnevelés, a testnevelési felmérési rendszerek, az edzőképzés, az iskola, család, sporttevékenység viszonyának kérdéseit.

A könyvet Köpf Károly lektorálta és Dr. Szabó Tamás írt hozzá előszót.

Megvásárolható, vagy megrendelhető 2000.- forintért a MET irodában.

Ajánljuk a könyvet mindazoknak, akik vallják, hogy a múlt ismerete nélkül nem lehet eredményes jövőt építeni.

Tartalom

4 Elnöki üzenet: Fair Play
Molnár Zoltán

6 Röplabdás legendák köszöntése: Dr. Kotsis Attiláné (Gabi néni), Bánhegyiné Radó Lucia, Bardi Gyöngyi

8 Születésnapi beszélgetés Köpf Károllyal
Az utcai olimpiától a hagyományőrző találkozókig

11 Nagy-Mester-Interjú: Csank János

14 55 éves a Központi Sportiskola
Köpf Károly

18 Nagy-Mester-Interjú: Földi László

21 Sportszakma: A teljesítmény élettani háttere
Dr. Mészárosné dr. Seres Leila
A sportbeli edzettség élettani szempontból az egyes szervek, szerv rendszere rendszeresen végzett erőkifejtés hatására kialakuló alkalmazkodását, adaptációját jelenti.

24 Vendégszektor. Prof. Dr. Hamar Pál: A rendszeres testmozgás legyen örömforrás!
Már régóta vállalok szerepet a TF oktatási vezetésében, látom a folyamatot, és örömmel mondhatom, hogy nőtt a pedagóguspálya vonzereje.

27 Ez történt! Titkári beszámoló
Köpf Károly

29 Mesteredző-, Edzői életmű- és Ormai László díjazottak
Füredi Marianne, Jocha Károly és Köpf Károly riportjai

33 Edzőlegendák: Séra Miklós

34 Fair Play-díjasok

36 Új hullám az ökölvívásban: Erdei Zsolt a tanulóév után

38 Új hullám az ökölvívásban: ifj. Balzsay Károly az édesapa nyomában

40 Edzők írták: Precizitás, koncentráció, drámai feszültség és sörfesztivál – a darts VB sikerének titka
Jády György
Népszerűségét tekintve,egy új sikersport indult hódító útjára, amely intenzív élményeket biztosít a tévénézőknek, ötvözve a jól követhető versenyprodukciót, a fordulatos helyzeteket és a sörfesztivál-hangulatot ...

42 Iskolai testnevelés - diáksport. Vajda Zsuzsanna, a maratonfutó testnevelő tanárnő
Tudnom kell, hogy miből mit akarok felépíteni, elérni, s mindez csak akkor érhet valamit, ha jó külső instrukciókat is kap az ember. A kettő csak együtt ér valamit.

44 Edzők írták: Hogyan neveltem Olimpiai érmes, Európa- és Világbajnok dobóatlétát?
Eperjesi László
Népszerűségét tekintve,egy új sikersport indult hódító útjára, amely intenzív élményeket biztosít a tévénézőknek, ötvözve a jól követhető versenyprodukciót, a fordulatos helyzeteket és a sörfesztivál-hangulatot ...

47 Speciális sport. A Magyar Speciális Olimpia Szövetség rövidpályás (short track) szakága
Dombóvári Szilvia

49 Egy kis sporttörténelem. Judik Zoltánt a májgyulladás küldte padlóra

50 Fókuszban. Az úszóváll és prevenciós lehetőségei
Mayer Ágnes, Szendrő Gabriella, Törös Károly, Schmidtka-Várnagy Anna
A prevenciós program fő elemei közé tartozik a helyes úszástechnika megtanítása, az ízület kímélő dinamikus bemelegítés, erősítő gyakorlatok, valamint az edzésektől, versenyektől elkülönülő, helyesen végzett statikus nyújtó feladatok végzése.

53 Fókuszban. A sérüléseprevenció lehetőségei. Propriocepció, motoros kontroll és fáradás
Moldvay Ildikó
Sérüléseprevenció összefoglalva tehát mind a motoros oldal egyensúlyi állapota felől, mind a szenzoros oldal, a központi idegrendszertől a receptorokig szükséges. Hiszen az első rossz mozdulatot már ne csináltassuk meg!

Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Fair Play

A Wikipédia szerint "*a fair play a tiszta eszközökkel játszott mérkőzés és az ellenféllel szemben tanúsított sportszerű magatartás eszméje. A fair play egyszerre jelenti a szabályok, az ellenfél, a bíró döntéseinek, a közönség valamint a játék szellemének tiszteletét, a csapatszellemet, a lojalitást, valamint az önérzetet a győzelemben éppúgy, mint vereség esetén*".

Hogy miért a fair play jutott eszembe az elnöki üzenet kapcsán? Két okból is. Egyrészt azért, mert a közelmúltban adta át a MOB **dr. Kamuti Jenő** elnök által évtizedek óta kiválóan vezetett Fair Play Bizottsága a 2017 évi magyar díjakat, másrészt, személyes okokból, mert közvetve, vagy közvetlenül magam és a MET és is érdekeltek voltunk a díjazottakat és a díjátadási ünnepséget illetően. Két évvel ezelőtt én is ott állhattam a díjazottak között és sportvezetői pályám egyik legnagyobb elismerésének tartom ma is a díjat. Ezúttal is köszönöm barátomnak és munkatársamnak, Köpf Karcsinak a pályafutásomat méltató szavait. Tavaly pedig én méltathattam másik közvetlen barátomnak és sporttársamnak, Császári Attilának a magyar sport szolgálatában végzett kiemelkedő tevékenységét.

A Fair Play Bizottság több kategóriában díjazza az arra érdemes sportolókat, edzőket, sportvezetőket, és azokat, akik valamilyen nagyszerű tettel hozzájárulnak a sportkultúra gazdagításához. Minden kategóriának külön jelentősége, külön értéke van. A sportolókat elsősorban azért díjazzák, mert valami olyan cselekedetet követtek el, amelyet a nemes vetélkedés eszméje, a versenyzőtárs, csapattárs, vagy az ellenfél, úgyszólván az EMBER tisztelete vezérelt. Ma, amikor nemzetközi szinten – képletesen szólva – élet-halál harc folyik – amit ráadásul egyre inkább a győzelem által elérhető anyagi javak is befolyásolnak –, mindig akad

olyan sportoló, akinél a vetélkedés közben többet ér az ellenfélben az EMBER tisztelete, mint minden áron elért győzelem. Ilyen cselekedetéért kapott Fair Play Díjat **Knoch Viktor,** az olimpiai bajnok rövidpályás gyorskorcsolya váltó tagja, **Péni Isván** sportlövő, **Pavuk Tira** fiatal atléta és a **curling válogatott**. (Fair Play Díjas cselekedetüket lásd a díjátadásról szóló beszámolónkban.) Csak kiegészítésként jegyzem meg, hogy ez a díj nem csak a sportolók, hanem egyben a velük foglalkozó edzők elismerését is jelenti. Nélkülük, az ő nevelő munkájuk nélkül aligha születhetett volna meg ez a díj.

Külön tiszteletet érdemelnek azok, akik edzőként, sportvezetőként, versenybíróként egy életet töltöttek a pályán, mindig a sportszerűség eszméjét és gyakorlatát követték, általános elismerést aratva ezzel közvetlen környezetükben és a magyar, valamint a nemzetközi sport szélesebb világában is. Ezért jár az Életmű-trófea, amit **Rákosi Gyula**, sokszoros labdarúgó válogatott és **Hóbor Béla** nemzetközi röplabda játékvezető vehetett át.

A Sport Szolgálatában Díj elsősorban olyan sportvezetőket illet, akik tevékenységükkel elősegítették sportáguk fejlődését és a magyar sport nemzetközi eredményeinek gyarapítását. Külön örömünkre szolgált, hogy a díjat **Barát Etele**, a Magyar Kajakkenu Szövetség korábbi elnöke és **Losonczy György**, volt válogatott jégkorongozó, a Magyar Gyeplabda Szövetség egykori elnöke mellett **Pécsi Gábor**, az öttusázók volt szövetségi kapitánya is átvehette. Pécsi Gábor sok szállal kötődik a MET-hez. Tagja a Mesteredzői Kollégiumunknak és bölcs meglátásaival mindig hozzájárul a helyes szakmai döntések meghozatalához.

A művészet-tudomány kategória lehetővé teszi, hogy olyan kiváló emberek is elismerést kapjanak, akik nem a sport mindennapi gyakorlatában tevékenykednek, de munkásságukkal közvetve nagyban hozzájárulnak gyakorlati sport értékeinek gazdagításához, a sportolók egészségének megőrzéséhez, a sporteredmények fejlődéséhez. **Dr. Takács Ferenc**, a Testnevelési Egyetem professzora testnevelő tanárok és edzők nemzedékeit vezette be a sport egyik alkalmazott tudo-

mányágának, a társadalmi tudományoknak a világába. A Béres család hosszú ideje támogatója az olimpiai mozgalomnak és a magyar sportnak. Tudományos munkásságukkal és támogató tevékenységükkel **Béres Klára** és **Dr. Béres József** méltán kerülhettek a díjazottak közé.

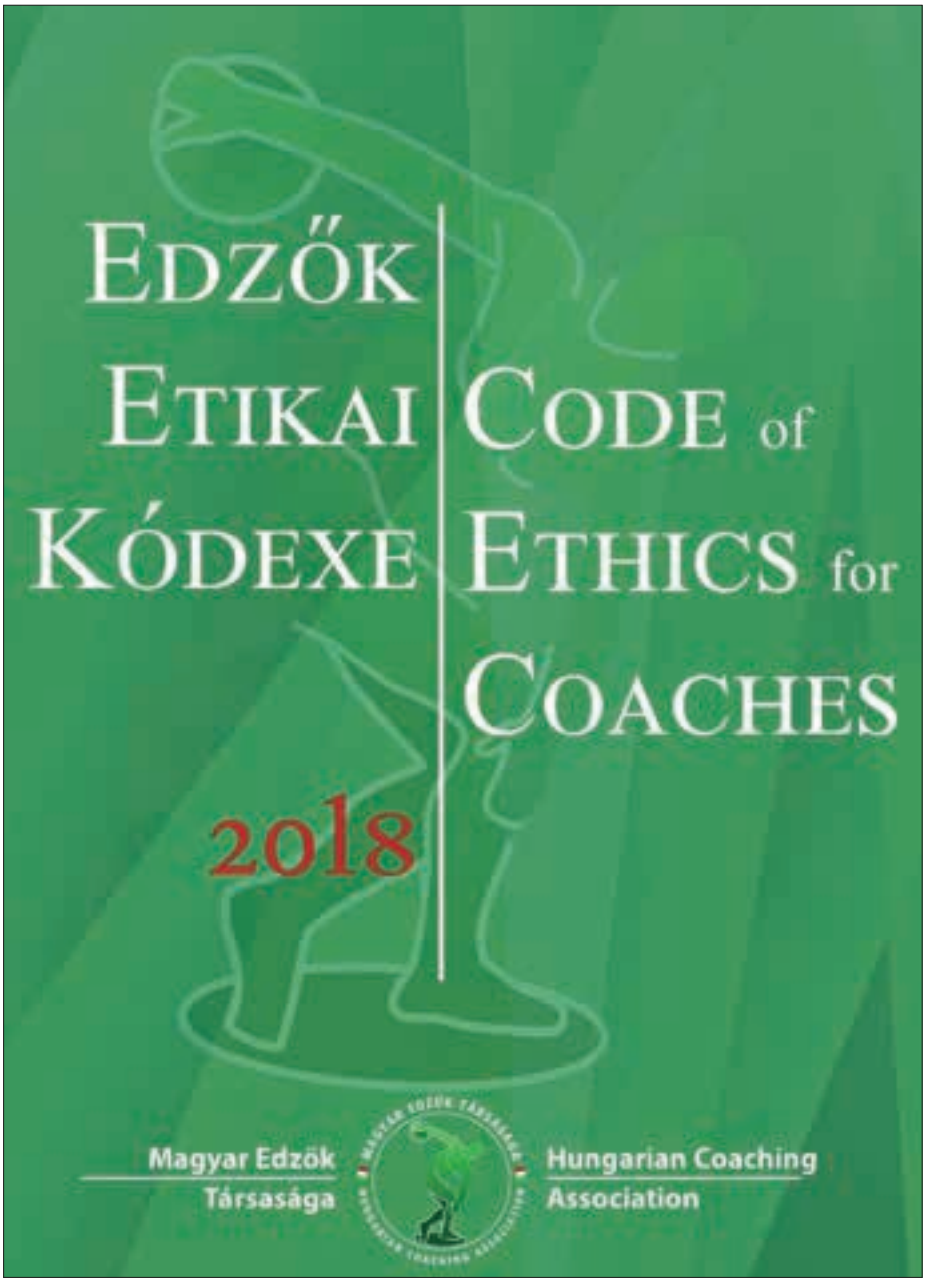
A sportszerűséget nem csak gyakorolni kell, de eszméjét népszerűsíteni is dicséretes. A MET is méltán büszke **Jocha Károly** elismerésére, hiszen Karcsi szinte közvetlen munkatársunknak számít. Rendszeresen ír a Magyar Edzőbe (lásd a mostani számot is) és színvonalas írásai megjelennek a honlapunkon is.

Számomra az egyik legértékesebb díj **Oláh Bence** díja, amit Dr. Kamuti Jenőtől a Fair Play Bizottság elnökétől kapott. Oláh Bence az olimpiai bajnok rövidpályás gyorskorcsolya váltó tartalék tagja volt. Végig részt vett a felkészülésben, a helyszínen is segítette a többiek felkészülését és versenyzését és készenlétben állt, ha bármi történik, „beugrik" a váltóba. A sors szerencsére úgy hozta, hogy erre nem került sor. Így ő nem állhatott fel a dobogó legfelsőbb fokára. Minden elismerésem a díjazottnak és annak is, aki ezt a díjat kiötlötte.

És végül még egy, számunkra örvendetes eseménye is volt a díjátadó ünnepségnek. **Köpf Károly** MET titkár itt jelentette be hivatalosan az „Edzők Etikai Kódexe" kiadványunk második, kétnyelvű kiadásának megjelenését. Ennél jobb és stílszerűbb alkalmat keresve sem lehetett volna találni a kiadvány bemutatására.

2018. július

Molnár Zoltán elnök



Legendák

Röplabdás legendák köszöntése

Dr. Kotsis Attiláné (Gabi néni), Bánhegyiné Radó Lucia, Bardi Gyöngyi

Három legendás röplabdás hölgy ünnepli idén kerek születésnapját. Dr. Kocsis Attiláné, Gabi néni a kilencvenediket, Bánhegyiné Radó Lucia a hetvenediket, Bardi Gyöngyi a hatvanadikat. Ez alkalomból bensőséges ünnepség keretében köszöntötte őket a Magyar Röplabda Szövetség és a Budapesti Röplabda Szövetség.

A három ünnepeltet egy-egy rövid nyilatkozatra kértük fel az ünnepség után.

Dr. Kotsis Attiláné Kincsesy Gabriella

Megvallom, nem gondoltam volna, hogy ilyen jó hangulatú lesz ez az összejövetel, amelyre 90 évem révén én is hivatalos voltam! Régi, nagyon kedves játékosom, Danada Judit szervezése egyszerűen csodálatos volt, amit produkált! Szerencsém is volt, hiszen olyan játékosokat is meg tudtam hívni néhányat, akikkel még én játszhattam együtt. Azután több, kiváló edzőkolléga is el tudott jönni és természetesen az én játékosaimból is ott voltak néhányan, közöttük két, kerek évfordulós is.

Természetesen a röplabdától is sok szó esett az ünnepi hangulatban, és nekem ez egyáltalán nem okozott gondot, hiszen a sportágban a gyerekektől felfelé minden korosztályról igyekszem minél többet megtudni. Számomra az is egyértelmű, hogy a válogatott mecsceit is – ha egy mód van rá – megtekintsem. Így történt ez az Európa Liga legutóbbi három mérkőzésén, a finnek, a bulgárok és a csehek elleni találkozók esetében is. Annak kimondottan örültem, hogy két, kiváló ütőnk, a német bajnokságban edződő Sándor Renáta és Szakmáry Lilla is hazajött és a nemzeti együttes rendelkezésére állt. Két ütővel ugyanis nem lehet meccset nyerni, velük egészen másként alakultak az 9sszecsapások, mintha távolmaradtak volna.

A sportág jelenéről és jövőjéről is van véleményem. Sok fiatal edző van, akik azonban a középszinten megállnak. Ebben a helyben járásban bizonyára az is benne van, hogy az edzőképzés sok éven át el lett hanyagolva. Márpedig egyáltalán nem mindegy, hogy például az alapokat hogyan, milyen sorrendben kapják meg a kezdő játékosok, akiknek későbbi pályafutását ezek a dolgok alapvetően befolyásolják. E téren is komoly tapasztalataim vannak, amelyeket bárkinek szívesen átadok, ha valaki ezt igényli. A jelenlegi legjobb edző női vonalon a Hollósi Lacika, aki például mindig kikéri a véleményemet, amikor csak teheti. Egyébként már két éve írok egy könyvet a röplabdázásról, s kezdek rájönni, hogy nem lesz elég a szöveg, hanem minél több szemléltető ábrát is be kell majd építeni, ha azt akarom, hogy valóban szívesen és minél többen forgassák, ha egyszer kikerül a nyomdából.

Bánhegyiné Radó Lúcia

Legjobb tudomásom szerint ilyen alkalom még nem volt a sportág történetében, hogy egyszerre három, kerek évfordulót ünnepeltünk volna – állítja Bánhegyiné Radó Lúcia. Az egyik csapattársunk január óta dolgozott a témán, és valóban sokat is tett azért, hogy ez a találkozó végül így, a hármas jubileum megünneplésével létrejöhessen! Jómagam három generációval játszottam együtt, így az átlagnál több ismerettel rendelkezem a volt játékostársakról. Természetesnek tartom, hogy a fiatalok aktívabbak, de azért nekünk is volt mondanivalónk. Nem kérkedésből mondom, de Európa-bajnoki ezüst és két bronzérem mellett a NIM csapatával 45 évvel előbb a BEK-győzelmet is ki tudtuk harcolni.

Hogy mi lehet a nyolcvanas évek vége óta a gond a sportágban, arról fogalmam sincsen? Már csak azért sem, mert 1984-től huszonöt évig külföldön éltem. Előbb játékos, majd edző voltam, állomáshelyeim pedig a franciaországi Lille és Marseille, majd a Svájc francia kantonjában fekvő Le Chatelle városai voltak. Megvallom, a maiakkal gyakorlatilag nincs élő kapcsolatom, a kortársaimmal annál inkább. Ez a helyzet csak úgy változhatna, ha a fiatalabbak igényelnék a társaságunkat, hívnának bennünket. Ez esetben bizonyára másként mehetnének a dolgok. Ami a játékot illeti, most végre ismét van egy kis mozgás – ma már annak is nagyon kell örülni, hogy kijutottak a lányok az Európa-bajnokságra!

Bardi Gyöngyi

Ez a születésnapi buli egy nagy ötlet volt, amiért csak elismerés és köszönet illeti a fő szervezőt – aki nem mellesleg a barátnőim egyike – Danada Juditot. Meglepetés volt, hogy valaki ilyet megszervez, majd amikor már véglegessé vált az összejövetel ténye, akkor is nagyon örültem neki. Több okom is volt arra, hogy örüljek, hiszen voltak olyanok a meghívottak között, akiket akár két évtizede sem láttam. Említhetem egykori játékostársamat, Bánhegyiné Radó Lucit, vagy éppen a MET titkárát, Köpf Károlyt is. Természetesen Gabi nénit is elhalmoztuk a szeretetünkkel és nagyon örülünk, hogy még mindig közöttünk van.

Ami pedig a sportágunkat, a röplabdát illeti, semmi közünk egymáshoz. Sokat változott a röplabdázás és szerintem hátrányára. Ma csak a magas emberekre van szükség, meg arra, hogy minél többen tudjanak kőkeményeket ütni az ellenfél térfelére. Ha annak idején, amikor én 1972-ben elkezdtem röplabdázni, a mai rendszer lett volna érvényben, talán hamar abba is hagyom... A tévében éppen megnézem a meccseket, de semmi magas pulzust nem váltanak ki belőlem.

Ez nem jelenti azt, hogy a sportnak kategorikusan hátat fordítottam volna, hiszen a legutóbbi időben hetente négy „spinning" edzésen veszek részt. A foci vb történéseit is nyomon követtem, így azt is láttam, ahogyan a címvédő németeket hazaküldték a koreaiak.

Jocha Károly

Az utcai olimpiától a hagyományőrző találkozókig

Születésnapi beszélgetés Köpf Károllyal

– Ezer éve ismerjük egymást, a sportélet számos területén sodort minket közel az élet, de csak most, a születésnapi interjúra készülve, az önéletrajzodat tanulmányozva tudtam meg, hogy a labdarúgás milyen nagy szerepet játszott az életedben. Miért éppen a foci?

Akkor nőttem fel, amikor az Aranycsapat miatt az egész ország focilázban égett. Az első meghatározó sportélményem az 1952-es olimpia volt, ahol a 16 közül az egyik aranyat a focisták szerezték. Akkoriban nem volt tévé, nekünk rádiónk sem, így az újságot, a Szabad Népet bújtam, az járt nekünk, figyeltem az eredményeket. Készült egy másfél órás mozifilm „Így győztünk az olimpián" címmel, Szepesi György kommentálásával, amit a nyíregyházi moziban rengetegszer láttam. Én is olimpiai bajnok akartam lenni, mint Grosicsék. A ministrálásért kapott 30 fillérekből Képes Sportot vettem magamnak, és ha egy nap a 6 órás, a fél 7-es és a 7-es misén is ministráltam, egy hónapban 27 forint is összejött, ami nagy pénz volt akkoriban! Egyébként a sport- és focilláz nem csak engem kapott el, az '53-as angol-magyart például zeneórán hallgattuk. Nyíregyházán egy hírverő meccsen élőben láttam Puskásékat, aztán megszerveztem a csapatunkat az utcák, terek focibajnokságára, majd ennek sikerén felbuzdulva utána az utcabeli gyerekek olimpiáját is meg kellett rendeznem.

– Olimpiát, akkoriban, vidéken? Mi a '60-as években csak futó- és magasugró versenyt tudtunk rendezni a dabasi utcánkban.

A mienk is hasonló lehetett, csak olimpiának hívtuk. A Tüzép-telepen vett mészporral jelöltük ki a futópályát, gödröt ástunk a távolugráshoz, összetákoltunk egy magasugró-alkalmatosságot és volt még súlylökés is. Ez volt az olimpiánk. Az 1954-es foci-vb után a ministráns gyerekeknek gombfoci vb-t szerveztem úgy, hogy az otthoni asztalainkra festettük fel a vonalakat. Szegény anyám nem nagyon lelkesedett érte. Mindenki céduláról húzott magának csapatot, én kaptam Brazíliát, még ma is tudom az akkori összeállítást (és máris sorolja a neveket). Mivel focistaként sokat és gyorsan futottam, az általános iskola felső tagozatában a testnevelő tanárunk, aki atlétika-szakos volt, rábeszélt az atlétikára, és a nyíregyházi vasutashoz (NYVSC) kerültem. A gimnáziumi évek alatt is megmaradt az atlétika, de mellette fociztam, kézi- és kosárlabdáztam. Sőt, háromtusázni (úszás, futás, lövészet) is elkezdtem, és Nyíregyházán ifjúsági bajnok lettem.

– Hogy fért ennyi minden az életedbe a tanulás mellett?

Anyám is csodálkozott ezen, de mivel könnyen tanultam, jó tanuló voltam. Sorra nyertem a matek, orosz és egyéb városi versenyeket is, miközben edzésről edzésre rohantam. Ezek után egyértelmű volt, hogy a TF-re jelentkezem, bár apám azt szerette volna, ha az akkori elitpályát, az orvosit választom. Ő korábban római katolikus pap volt, de szabad gondolkodású. Vallásos nevelést kaptam, de semmit sem erőltettek rám a szüleim. Elsőre nem vettek fel a TF-re, amitől nagyon elkeseredtem. Hogy valamit kezdjek magammal, elmentem tejszállítónak. Igen ám, de a hajnali háromórás kezdés miatt nem tudtam edzésre járni, mást kellett keresni. A Nyíregyházi Megyei Bíróságon megüresedett egy végrehajtói állás, amit elvállaltam. Két község és a tanyavilág tartozott hozzám, bicajjal jártam a vidéket. Mivel a heti feladatot egy-két nap alatt teljesítettem, maradt idő a tanulásra, edzésre, és másodjára már felvettek a TF-re. A TFSE-ben kézilabdázni kezdtem, de hamar felmértem, hogy abban a csapatban nem sok babér terem a számomra,

ezért focira váltottam. A főiskolán is könnyen tanultam, népköztársasági ösztöndíjasként havi ezer forintot kaptam, ami óriási pénz volt, főkönyvelő apám sem keresett annyit. Negyedéves koromban a TF focitanára megkért, hogy vegyem át az egyik csapatát, így kerültem a KSI-hez, ahol a TF elvégzése után mellékedzői állást kaptam. Mivel diplomásként három évre vidékre kellett szerződni, Dunaharasztiban lettem testnevelő tanár.

– Klasszikus testnevelő tanár?

Igen. Tornaterem nélküli… Délelőtt az iskolában tanítottam, délután a KSI-ben edzést tartottam. Az 1956-os születésűeket kaptam meg, köztük volt a későbbi válogatott Esterházy Márton és több NB I-es játékos.

A KSI FÉNYKORA

1968-ban főállású edző lettem, ám a KSI vezetője, Kocsis Miska bácsi szólt, hogy edzősködés helyett inkább a vezetésben segítsek. Egy ideig vittem tovább a csapatomat, aztán módszertani vezető, igazgató-helyettes lettem. 1977-ig voltam a KSI-nél, az volt a fénykor, mert az egyesületi pontversenyben a Honvéd és a Dózsa után mindig a KSI volt a harmadik úgy, hogy akkoriban csak utánpótlás korú versenyzőink voltak, a 18 éveseknek el kellett igazolniuk. Olyan edzőkkel dolgozhattam együtt, mint Gyarmati Dezső, Széchy Tamás, Török Ferenc, Kertész Alice, Grosics Gyula, Iharos Sándor, és sorolhatnám… Ezek az edzőlegendák szigorú rendben dolgoztak: felkészülési tervet kellett írniuk, és figyeltük, hogy terv szerint haladnak-e. Folyamatosan ellenőriztük a szakmai munkát, ami manapság sajnos hiányzik. Büszke vagyok arra, hogy 1976-ban megcsináltuk a sportiskolai tantervet, amelynek én voltam a lektora. Csodás időszak volt!

– Most is szeretettel, nosztalgiával beszélsz a KSI-s évekről. Miért hagytad ott azt a közeget?

Akkoriban már jó nevem volt a szakmában, és több „nagy egyesület" is hívott módszertani vezetőnek. Elfogadtam ezt a kihívást, a Vasast választottam, és 1979-ig szolgáltam a klubot.

– Hogy lett belőled utána birkózó-főtitkár? Ez a sport addig nem szerepelt az életrajzodban.

Hegedüs Csaba a Vasasban birkózott, és amikor szövetségi kapitány lett, ő hívott főtitkárnak. No meg egyébként is ismertem a birkózókat, hiszen a KSI otthonában, a Jégszínházban edzettek, és edzés után sokat fociztunk együtt.

– Már megint a foci….

Tényleg… de Csaba személye volt a vonzerő, ami miatt otthagytam a Vasast. A birkózóknál is sikeres éveket, köztük a moszkvai olimpiát éltük meg együtt, ám konfliktusom támadt Csabával és fölmértem: ő az erősebb, jobb, ha távozom. Mivel a Vasasnál visszavártak, újból módszertani vezető, majd Meszéna Miklós elnöksége idején elnökhelyettes lettem. Nagy fordulatot hozott a rendszerváltozás, amikor az egyesületi törvény alapján a szövetségek civil szervezetté váltak. Az alakuló közgyűlésen a Vasas képviseletében vettem részt, ám a birkózók megkerestek, hogy menjek vissza hozzájuk. Még mindig Bíró Mihály volt az elnök, aki mellett be akartam fejezni az elkezdett munkámat, no és Hegedüs Csabával is rendeztük a viszonyunkat, úgyhogy visszamentem. Az újabb sikeres olimpia, Barcelona után Csaba lett az elnök, és kért, hogy maradjak tovább főtitkár, ám én nem akartam még egyszer ugyanabba a folyóba lépni, nem akartam, hogy a barátságunk a közös munka áldozatává váljon, ezért elmentem. A sors a sporttól messzebb sodort: egy volt birkózó cégéhez kerültem, ahol a Nemzeti Tankönyvkiadó könyveit forgalmaztuk, szállítottuk. Kőkemény munka volt, amíg kidolgoztuk a rendszert, de ennek az öt évnek köszönhetem, hogy Budapest minden iskoláját ismerem.

– A kitérő után mi hozott vissza a sportba?

Az OTSH legendás főosztályvezetője, Lochmayer György nyugdíjba készült, és engem szeretett volna utódának, majd kiderült, hogy mások is rám gondoltak. Akkor már nosztalgiám volt a sport iránt, hiányzott az egykori közeg, és elfogadtam a felkérést, bár nagy felelősség volt Gyuri nyomába lépni. Jól éreztem magam a régi társak között, ám jött az 1998-as kormányváltás, amely létrehozta a sportminisztériumot, de megszüntette a sportfőosztályt, és engem is elbocsátottak. Szerencsére megint volt egy segítő kéz, Schmitt Pálé, és a MOB-ba kerültem sportszakmai munkatársnak, sportigazgatónak. Mint egykor a KSI-ben, bevezettük a sportági beszámolókat, kidolgoztuk a szövetségi finanszírozási rendszert. Jól haladt a munka, eredményesen dolgoztunk… de megint közbeszólt a politika.

A 2002-es kormányváltáskor Jánosi György lett a sportminiszter, mellé kerültem sportért felelős helyettes államtitkárnak. Bevallom, ez volt életem legrosszabb munkája, nem élveztem, mert nem volt emberközeli. Gyurcsány Ferenc érkezésekor újból pályázni kellett volna a posztra, de nem tettem.

– Hiúságból?

Nem tagadom, hiúságból sem, de mint mondtam, ezt a munkát nem élveztem, ezért jobbnak tartottam a távozást. A MOB-ban visszavártak, sportigazgatóként az élő sportba kerültem vissza. Akkor már javában benne voltunk a 2004-es olimpiai felkészülésben, és szerintem az athéni volt az eddigi utolsó jó olimpia. Nagyon jó csapatunk volt, és bár a doppingügyek beárnyékolták a szereplést, mégis úgy gondoltam, hogy még egy ciklust végig csinálok.

– Mi akadályozott meg ebben?

2006-ban megkerestek a vízilabdázók, akikkel a kapcsolatom a KSI-s időkbe nyúlik vissza.

– Már meg sem akartam kérdezni, hogy honnan a kapcsolat, mert tapasztalatból tudom, hogy téged mindenki ismer. Ha régen vagy akár manapság, rád hivatkozva keresek meg valakit, mindig az a válasz, hogy „a Köpfkarcsinak azonnal". Erre nem kell reagálnod, csak tudd, hogy mit jelent ma is a neved, fogalom vagy a szakmában.

Vízilabda-főtitkárként is megéltem egy olimpiai aranyérmet, majd 2009-ben közös megegyezéssel elváltunk egymástól a szövetséggel. A Nemzeti Sportközpontok vezetője, ifjabb Török Ottó mellé kerültem tanácsadónak, ám a kormányváltáskor megint mennem kellett. Most Ormai Laci bácsiék kerestek meg, felkértek, hogy Tamás Pista utódaként legyek a MET főtitkára. És azóta itt vagyok.

– Egy jelentős születésnap alkalmából készülő interjúban fel kell tennem a kérdést: elégedett vagy a pályáddal? Úgy is kérdezhetem: most megint a helyeden vagy?

Visszatekintve az eddigi út állomásaira, nagyon szerettem a KSI-t és a Vasasnak azt az időszakát, amikor Kertai Tamás volt az elnök, mert szakmai szabad kezet kaptam a munkámban. A birkózóknál töltött második korszakot és a MOB-ot is nagyon szerettem. A mostani munkámba az évek során beleszerettem. Nem tagadhatom ugyanis, hogy voltak nagyon nehéz időszakok is, amikor kis civil szervezetként pénzünk sem volt. Sokáig szimbiózisban éltünk a Magyar Sporttudományi Társasággal, majd Molnár Zoli MET-elnökké választása után az önálló lét mellett döntöttünk. Talán az bizonyítja a legjobban azt, hogy jó úton járunk, jól dolgozunk, hogy egyre több és jelentősebb feladatot bíz ránk az állami vezetés.

– Mi a legfontosabb feladat?

Az edzők tudásszintjének emelése. Az évek során szerzett tapasztalatok alapján van rálátásom arra, milyen volt régen az edzőképzés, és mi lett belőle. Nem szabad elhallgatni, hogy a magyar sport visszaesett, és ennek oka a szürkeállomány meggyengülése. Már megtörténtek a változtatás első lépései: a TF-en újra indult a szakedzőképzés, megnyílt az út azok előtt az élsportolók előtt, akik edzők szeretnének lenni. Természetesen a testnevelőtanár-képzés színvonalát is emelni kell, hiszen a tanárok nevelik a jövő nemzedéket, és ők fedezik fel a jövő bajnokait is. A továbbképzésről, állandó fejlődésről egyik területen sem szabad lemondani!

– Az edzők sanyarú anyagi helyzete rendeződni látszik, így talán nem távoznak külföldre a jó szakembereink, és nem kell edzőket importálni. Egy születésnapi beszélgetésben megkérdezhetem a véleményed a magyar sport egyes területeit elárasztó külföldi edzőkről? Jó ez az út?

Nem jó! Ez a helyzet az edzőképzés hiánya miatt alakult ki, no meg azért, mert valakik kitalálták, hogy most ilyen meg olyan irányzat van mondjuk a kézilabdában, azt kell követni, és hozták a spanyol vagy északi edzőket. Régen a magyar utat jártuk például Török Bódoggal, Laurencz Lászlóval, Mocsai Lajossal, és sikeres volt a kézilabda. Nevetséges, hogy időkérésnél valamilyen kevert nyelven ad utasítást az edző. Azért a sok pénzért kötelezném őket arra, hogy megtanulják a nyelvet.

– Én is így gondolom, és van is erre példa – máshol. A Barcelona focicsapatának legendás edzője, Pep Guardiola, amikor a Bayern Münchenhez szerződött, azonnal megtanult németül. Nálunk meg egy focista azzal védekezik a vesztes meccs után, hogy nem értette, mit mondott a szövetségi kapitány...

Vissza kell térni a gyökerekhez, újra meg kell találni a magyar stílust, irányzatot, amellyel a világ élvonalához tartoztunk.

– A beszélgetés végén mesélj egy kicsit a „sporton túli" életedről!

A sport iránti elköteleződésem a magánéletemre is kihatott és kihat, mert a TFSE után alacsonyabb osztályokban, öregfiúk bajnokságban fociztam. Negyven éves koromban elkezdtem intenzívebben teniszezni, Zsitva Bélával egyszer veterán Budapest-bajnokságot nyertünk, amire büszke vagyok. Van egy mountain-bike bringám, azzal sokat tekerek az Érd környéki dombokon. Feleségem testnevelő tanár, torna és aerobik edző, táncoktató. Fiam a KSI-ben vízilabdázott Kásás Tamás, Vári Attila és Székely Bulcsu mellett, a lányom pedig a TFSE ritmikus gimnasztika csapatával serdülő bajnok volt. Két-két fiú és lány unokám is sportolgat, az egyik fiú az általános iskolai Bozsik-programban focizik, és nagyon kitartó, addig gyakorol valamit, amíg sikerül neki. A kisebbik fiú most keresi a sportágát, jelenleg a falmászás tetszik neki a legjobban. A két lány lovaglásban szerzett eddig érmeket. És hadd mondjam még el, hogy a TF-en 1966-ban végzett évfolyamtársaimmal együtt elhatároztuk, hogy szakítunk a hagyományokkal, és nem csak ötévente, hanem évente többször is találkozunk: márciusban síelni járunk, június végén Rozgonyi György volt válogatott hokisnál jövünk össze két napra, ilyenkor én főzök. Október elején Gyenesdiáson találkozunk, decemberben pedig Nagyvisnyón disznóvágással búcsúztatjuk az évet. A „TF 66 Hagyományőrző Egyesület" programjait a társaim megbízásából én szervezem, akárcsak egykor az utcai olimpiákat és gombfoci bajnokságokat...

– Köszönöm a beszélgetést, és a magyar sportemberek nagy családja nevében kívánok nagyon boldog 75. születésnapot, jó egészséget, „Köpfkarcsi"!

Füredi Marianne

Névjegy

Köpf Károly

Született: Beregszász, 1943. 07. 29.

Iskolák

1949–1961: Nyíregyháza, általános iskola és Kossuth Lajos Gimnázium
1962–1966: Magyar Testnevelési Főiskola, testnevelő tanár és labdarúgó edző
2003: Köztisztviselői szakvizsga

Munkahelyek

1966–1968: Dunaharaszti 2.sz. Általános Iskola, testnevelő tanár
1968–1977: Központi Sportiskola, labdarúgó edző, módszertani osztályvezető, igazgató helyettes
1977–1979: Vasas Sport Club, módszertani osztályvezető
1979–1982: Magyar Birkózó Szövetség, főtitkár
1982–1989: Vasas Sport Club, módszertani osztályvezető, elnökhelyettes
1990–1992: Magyar Birkózó Szövetség, főtitkár
1993–1997: Goldplast Kft,. kereskedelmi igazgató
1997–1998: Országos Testnevelési és Sporthivatal, Sport Főosztály vezetője
1999–2002: Magyar Olimpiai Bizottság, sportigazgató
2002–2003: Gyermek-, Ifjúsági és Sportminisztérium, sportügyekért felelős helyettes államtitkár
2003–2006: Magyar Olimpiai Bizottság, sportigazgató
2007–2009: Magyar Vízilabda Szövetség, főtitkár
2009–2010: NUSI tanácsadó

2010-től: Magyar Edzők Társasága, főtitkár

Öt nyári és két téli olimpián vett részt sportágvezetőként, illetve a csapatvezetés tagjaként.

Főtitkári működése alatt birkózásban négy, vízilabdában egy olimpiai aranyérmet nyert a sportág.

Nagy – Mester – Interjú

Csank János

"... a tehetség és a szorgalom a sikerek titka ..."

Hosszú és sikerekben is gazdag pályafutást mondhat a magáénak Csank János. Többek között a „Mesteredző" címnek is büszke tulajdonosa. Tagja annak a grémiumnak, amely minden évben szavaz arról, hogy ki kapja meg ezt a kitüntető titulust. Bár már kinőtt a kamaszkorból – hiszen betöltötte a 71. évét –, de változatlanul sok szálon futnak a dolgai. Ózdon született, ott is van a lakása, onnan ingázik szerte az országba. Hogy mindez könnyebb legyen, Budapesten is van egy támaszpontja. Az egyik fővárosi kirándulása alkalmával sikerült vele hosszabban – de nem eleget! – beszélgetni pályafutásáról, edzői munkásságáról, tapasztalatairól.

Szerencsés alkat voltam, mert mindenkivel hangot találtam, sikerült jól kijönnöm az aktuális partnereimmel – így Csank János. Ózdon teltek a fiatal éveim, majd érettségi után elkerültem Debrecenbe, az Agrártudományi Főiskolára, ahol négy és fél évet töltöttem el. Negyedéves koromban az NB III-ban már játékos-edző lehettem, úgy kerültem vissza Ózdra. Szülővárosomban különösen jól éreztem magamat, hiszen amikor felkerültünk a hatvanas évek közepén az NB I-be, akkor már a „tarcsiban" rendszeresen védtem.

– Ön már a gimnazista években is közel került a legjobbakhoz.

Felfutó ágon voltam, s ha nem vesznek fel az agrárra, akkor már tizennyolc évesen is bekerülhettem volna az első csapat kapujába. Részt vettünk egy három meccses túrán az NDK-ban, ahol teleírták az újságokat velem kapcsolatos cikkekkel. A korábbi Vasas-válogatott Kárpáti Béla bácsi volt az edzőnk, aki közölte, hogy a bajnoki nyitányon, az Újpest ellen én védek. Közben megkaptam az értesítést, hogy felvettek Debrecenbe – a főiskolát először le akartam mondani. Végül az Újpest ellen nem én állhattam a kapuba, a 17 éves Bene Feri potyagóljával nyertek a lilák. Béla bácsi ismét „belengette", hogy a következőn, Dorog ellen én következem. Addigra viszont már eldöntöttem, hogy mégis elmegyek Debrecenbe, a főiskolára.

– Ezzel a választással jó messzire került az élvonalbeli bemutatkozás lehetőségétől.

Legalul, a városi bajnokságban kezdtünk, miközben egyidejűleg játszott az Ózd a Doroggal az NB I-ben. Mások állítják, hogy egy ideig pityeregve álltam a kapuban, utána viszont megbarátkoztam az új helyzettel. Végzés után irány vissza Ózdra, ahol két évet töltöttem Várady Béláékkal együtt. Az utolsó aktív állomásom Eger volt, ahol egészen 1979-ig játékosként szerepeltem. Amikor visszavonultam, másnaptól a serdülők edzőjeként tevékenykedtem, miközben már a szakedzői tanulmányaimnál tartottam.

– Mikor dőlt el, hogy az edzői pálya komolyan érdekli?

Már kisgyermekként figyeltem az edzőket, s szerettem a magányos hősöket is. Márpedig az edzők ott állnak a pálya szélén, és alapvetően kiszolgáltatott szerepeket töltenek be. Örökös bizonytalanságban, kockáztatásokra kényszerítetten. Az állandó továbbképzés pozitív kényszerét elfogadtam, magamat folyamatosan igyekeztem fejben és fizikailag is karbantartani. Debrecenben egy helyi edzőképzésre irányítottak, majd a segédezői és az edzői fokozatokat is megmásztam, hogy azután a szakedzőit is elvégezzem. Profi edzőként jártam a szakedzőire, ahol Both József és Egervári Sándor csoportjába tartoztam. Egerben a serdülők mellett a felnőtt csapat kapusaival is nekem kellett gyakorolnom.

– Látta hasznát, hogy a szakedzőit is kipipálhatta 1983-ra?

Én mindig is szükségét éreztem a rendszeres továbbképzésnek. Egyébként amikor megkaptam a diplomámat, éppen akkor bízták rám a felnőtteket, akik az NB II-ben csatáztak. Húsz csapat szerepelt a másodosztályban, ahol nem kis meglepetésre az első helyen végeztünk, megelőzve a Debrecen és a Békéscsaba együtteseit. Az élvonalban hatan maradtak az én játékosaim közül, ketten válogatottak is lettek: Sass János és Aranyos Imre. Az NB I-ből végül kiestünk, pedig a 30 meccsünkből tízet megnyertünk és öt végződött pontosztozkodással. Ha nem kettőt, hanem a mai rendszer szerint három pontot ér a győzelem, akkor a 10. hely táján végzünk, kiesési gond nélkül.

– A következő évben ismét feljutottak, Ön ennek ellenére klubot váltott.

Elmentem Békéscsabára, ahol három évet töltöttem el. Érdekes volt a vezetők hozzáállása. Olyan középcsapatot vártak, amely megveri a pesti csapatokat, meg az ősi rivális debrecenieket. Nagy sikerként 1988-ban megnyertük a Magyar Népköztársasági Kupát. A csabai három esztendőt egy hatéves váci ciklus követte. Ott szép sikerek érték egymást, a legfontosabb persze az 1994-ben kiharcolt bajnoki cím volt. Vác után egy éves görögországi kirándulás jött, majd hazatértem után megválasztottak kapitánynak. Ahogy ez nyilvánosságra került, azonnal éreztem, hogy ismét itthon vagyok. Szerencsére bármilyen módon „kóstolgattak", egyáltalán nem jöttem ki a sodromból, mert ezek a dolgok nem érdekeltek.

– Véleménye szerint a sikeres edzői munkához mi mindenre van szükség?

Miként a játékhoz, itt is elengedhetetlen bizonyos szintű tehetség, ami persze önmagában messze nem elég. Ahogy a játékban rengeteg, tudatosan elvégzett edzés is követelmény a fejlődéshez, az edzői pályán ugyanúgy szükség van a folyamatos önképzésre. Amikor a TF-re jártam négy évig, minden elérhető szakkönyvet, jegyzetet megvettem – van otthon legalább három mázsányi szakirodalmam. S nem csak megvettem, hanem olvasgattam-tanulgattam is a dolgokat, méghozzá számos, más sportág szakkönyveit is, így például az atlétika irodalmát is. Így gyűlhet össze az ember fejében elég sok minden és ezt a teljesítményképes tudást alkalomszerűen elő is tudja kapkodni. A jó edző hamarabb észreveszi, ha valaki tehetségesebb a többieknél. Ez éppen olyan, mint amikor a gyerekek között az egyik jobban rajzol a többieknél, akkor vele többet kell foglalkozni, mert gyorsabban fejlődik, az átlag viszont inkább csak kínlódik. Ezért sem hiszek a kétlábas labdarúgókban! Nem az a fontos, hogy mindkét lábbal tudjon bánni a labdával. Sokkal inkább az, hogy amelyik lába ügyesebb, azt

kell minél tökéletesebbé fejleszteni. Két példa Békéscsabáról: a Mracskó Mihály meg a Pásztor Józsi szinte bele sem tudott rúgni a labdába bal lábbal. Jobbal viszont annál jobbak voltak. Szerintem inkább legyen egy nagyon jó lába egy focistának, mint két, közel egyforma, de csak közepes. Így van ez az edzőségnél is. Az ösztönös megérzések elengedhetetlenek, a képzés ettől függetlenül ugyancsak fontos.

– Milyennek tartja a nyolcvanas évek edzőképzését?

Nagyon sok mindent és elég alaposan megtanítottak nekünk. Ami engem illet, a tanulmányok előrehaladtával mindinkább az foglalkoztatott, hogy ha szakedző leszek, azzal kapok egy diplomát is. Ennek meg kell látszania a fellépésemen is, mert ha bemegyek az öltözőbe, ott akár egy orvosi diplomával rendelkező játékosom is hallgathatja, amit mondok. Azoknak a játékosoknak is fel kell tudniuk nézni rám, akik mondjuk szellemileg a topon vannak. A képzés sokrétű volt, alapvetően jó. Más kérdés, hogy én a gyakorlati résszel többet foglalkoztam volna és a külfölddel való aktív kapcsolat is hiányzott. Arra soha nem gondoltam, hogy csak azért, mert külföldiek, „majmoljuk" őket, de a német labdarúgás engem például mindig is érdekelt. A szerény nyelvtudásom ellenére szereztem német szaklapokat és igyekeztem azokból minél többet megtudni. Nem volt nyelvtanulási kényszer, nem volt lehetőség külföldi szakmai utakra sem. Pedig ha akkor kimehettem volna egy fél évre, egészen más hatásfokkal szedhettem volna fel a tudást, mint szótárazás segítségével. Később elég sokat foglalkoztam a holland, majd a belga labdarúgással, de azt soha nem felejtettem el, hogy én egy magyar edző vagyok. Semmit nem akartam másolni, inkább az érdekelt, hogy a mi viszonyaink között mit lehet megvalósítani.

– És a mai idők képzési módszereit miként látja?

Amikor meghallom azt a szót, hogy globalizáció, feláll a szőr a hátamon. Arról nem is beszélve, hogy az Európai Unióban egységes elvek alapján menjen az edzők oktatása. A futballnak ezer arca van. Ha idejön egy norvég vagy dán csapat, az egy egészen másfajta labdarúgó kultúrából érkezik és annak látszania is kell. Itt volt az a szép emlékű, norvégok elleni pótselejtező, amelynek révén azután kijutottunk az Eb-re. Régen az északiak szálfa termetükről, fejjátékukról voltak híresek. Ez a norvég edző pedig kitalálta, hogy a játékosainak sokat kell passzolgatniuk, mert most éppen az a módi. Én ebben nem hiszek! Szerintem minden ország labdarúgása egy kicsit más, mint a többi, magán viseli a helyi sajátosságokat. Amikor valakit elkezdenek utánozni, az a próbálkozás halálra van ítélve.

– Van-e ma olyan iskola, amelyet megkülönböztetett figyelemmel kísér?

Én a spanyolokat követem, szinte korlátlanul nézem a bajnoki meccseiket. Sokszor már nem is tudom, honnan jegyzeteltem le azt a négy szituációt, amelyekre alapozva edzések gyakorlatait szeretném frissíteni. A spanyol bajnokikat azért élvezem, mert ott a kieső csapat jobbhátvédje is tud futballozni! Nálunk sokan szerepelnek az élvonalban olyanok, akik akkor boldogok, ha nincs náluk a labda. Számos kapust sem értek meg, amikor 0-0-ás állásnál tétovázik, ki rúgja, ne rúgja. Én annak idején rohantam, hiszen 0-0-nál – főleg hazai pályán – mennie kell előre a csapatnak. Szóval sokak úgy vannak vele, csak már legyen vége és ez így nem jól van! Amikor én védtem, a legnagyobb gond az volt, kinek adjam a labdát, mert szinte mindenki magának követelte.

– Az élvonalbeli edzők között volt példaképe?

Nálam Ernst Happel vezette a listát. Ő szerette például a melegítős edzéseket, amelyeket én is átvettem. Sokat tanultam a vízilabdázóktól, akik Egerben mindig az élvonalban szerepeltek. Náluk láttam például azt, hogy erősítő edzéseken melegítőben úsztak! Olyannyira elfogadták a játékosaim a „mackós" gyakorlatokat, hogy amikor már levehették volna a felsőt vagy az alsót, akkor sem tették le.

– Mikor voltak legjobb erőben a játékosai?

Érdekes dolgokra jöttem rá, ahogy forgattam a korabeli edzésnaplóimat. Amit Egerben el tudtam végeztetni az embereimmel, azt a munkát már Békéscsabán nem sikerült megismételtetnem és ugyanez volt a helyzet Vácon is.

– Melyik állomáshelyein érezte, hogy pozitív volt az ottléte?

Egerben mindenképpen, hiszen ott az 5. fordulóban az élre álltunk és végig vezetve jutottunk fel az NB I-be. De voltak kimondottan sikeres szezonjaim Békéscsabán, majd Vácon is. Utoljára Zalaegerszegen dolgozhattam profi klubnál, most már nem számíthatok komolyabb meghívásra, mert nézik a koromat. Pedig ez sem egyértelmű mutató: miként a gyerekeknél, úgy a felnőtteknél is egészen más és más állapotban lehetnek egyidős emberek.

– Egy kérdést muszáj Önnek feltenni. Hogy gondol vissza arra a bizonyos jugoszlávok elleni kettős (1-7, 0-5) vereségre?

Ma is úgy gondolom, nem hibáztam lényeges dolgokban. Mi akkor egy világklasszisokkal rendelkező válogatottal kerültünk szembe, amelyet korábban a háború miatt eltiltottak a nemzetközi szerepléstől. Ott akkor minden ellenünk szólt, Belgrádban például egész éjszaka ezrek énekeltek a hotelünk előtt. Ráadásul a meccsen több kulcsjátékos is mélyen tudása alatt teljesített.

– Ha visszatekint pályafutására, mennyire elégedett a történtekkel?

Alapvetően pozitív a mérlegem. Más kérdés, hogy mire jutottam volna, ha néhány évtizeddel később jövök a világra. Olyan edzők neveltek, mint Hidegkuti Nándor, Kovács Ferenc vagy Mathesz Imre, akik megszokták, hogy amit kimondanak, az van. Én is akkor értem el sikereimet, amikor egyedül álltam a szakosztály élén. Amikor azután jött az új hullám, amikor nem mindig az történt, amit én elképzeltem, nem is tudtam megismételni a korábbi eredményeimet.

– A 2017/18-as évben Gyöngyösön, NB III-as csapatot dirigált. Mit tervez a későbbiekre?

Hetvenkettedik évemben vagyok, de még érzek magamban tenni akarást. Valószínűleg maradok Gyöngyösön. Amint érezni fogom a hanyatlást, azonnal abbahagyom, ezt megígérhetem.

– Évtizedek óta magyar labdarúgás közegében él. Hogy értékeli a sportág jelenlegi helyzetét?

Ami a mi időnkben hiányzott, az a pénz most megvan, az élvonalban legalábbis. Még a második vonal is rendben lenne, alább viszont vannak kisebb-nagyobb gondok. A baj az, hogy elfogytak a minőségi játékosok, újak pedig nem kerülnek felszínre az akadémiákról, bár én eleve nem vártam csodákat ezektől az intézményektől… Az biztosan komoly hiba, hogy mi eltávolodtunk a gyökereinktől, miközben más országokban egyre hangoztatják ezek megtartásának fontosságát. Az sem megy, hogy bárki külföldön nem játszik az első csapatban, és azt igyekeznek számos alkalommal beajánlani a legjobbak közé. Ezek degradálják a magyar válogatottat! Szerintem többet érne, ha az ilyen játékosok itthon rendszeresen szerepelhetnének az NB I-ben.

– Ön mióta tagja a mesteredzői kollégiumnak?

Két éve és nagy megtiszteltetésnek veszem, mert meg is hallgatják a véleményemet. Csak az a baj, hogy sportágamból nincs ki mellett kardoskodjak a különböző díjak odaítélésénél.

Jocha Károly

55 éves a KSI

A Központi Sportiskola 1965 – 1977 között

1965/66 telén kerültem kapcsolatba a KSI-vel. Akkor negyedéves tanárszakos hallgató voltam a TF-en és labdarúgó szakképzős. Bacsó István – azóta természetesen Bacsó Pista – keresett meg a következővel. Ő a KSI-ben edzősködik, van egy 13–14 éves gyerekekből álló csapata. Egy hónapig nem lesz itthon, a Tatai Edzőtáborban lesz és engem szemelt ki, hogy erre az időre én tartsam az edzéseket a csapatának (akkoriban az NB I-es csapatoknak a téli alapozó időszakban kötelező volt két hetet tatán tölteni és az alapozó edzésmunkát a TF labdarúgó tanárai: Zalka András, Bacsó István és Göltl Béla vezényelték).

Téli időszak lévén a Rezső téren egy iskola tornatermében tartottam az edzéseket. Nagyon élveztem a sok ügyes kisgyerekkel dolgozni. Csak példaként: a csapatban volt Szokolai Laci a Fradi későbbi tizenkétszeres válogatott csatára, és Judik Péter aki a Fradival magyar bajnok lett.

A sikeres „edzői debütálás" után is megmaradt a kapcsolatom a KSI-vel, úgynevezett edzőasszisztensként segítettem Bacsó Pistának a csapatnál. Amikor 1966-ban megkaptam a diplomámat, Dunaharasztin kezdtem tanítani és a KSI-nél mellékállásban edzősködtem. Egy 1956-os születésű csapatot kaptam. Ebből a korosztályból három csoport létezett, rajtam kívül Tibor Tamás (a későbbi sport-államtitkár) és Berecz Zoltán (később egy ideig a BVSC elnöke is volt) vittek egy-egy csapatot. Egy-egy csoport kb. 20 fős volt. Egy év után a három csoportból a legjobbakat kiválasztva, ez a korosztály hozzám került. Élvezet volt velük dolgozni: a csapat tagja volt Eszterházy Marci, Bodnár Pista (Boci), a kapus Hornyák Béla, a Szeged későbbi NB I-es csapatának kapusa. De a balhátvéd sem volt akárki: Lánci Bandi, aki most a Corvinus Egyetem rektora. Ügyes kis ballábas játékos volt.

1968-ban megürült egy főfoglalkozású edzői állás, amit én kaptam meg. A váltás nyáron történt, amikor KSI-s szokás szerint a gyerekek szinte egész nyáron napköziben (napi 2 edzés), vagy edzőtáborban (Gyulán, napi 3 edzés) voltak. Alig, hogy elkezdtem főállású edzői tevékenységemet, megkeresett Kocsis Mihály – Miska bácsi – a KSI igazgatója. Hallotta, hogy kitűnővel végeztem a TF-en és úgy gondolja, hogy nekem nem edzősködnöm kellene, hanem neki segíteni a KSI vezetésében.

Kocsis Miska bácsi testnevelő tanár volt, a harmincas években végezte a TF-et. Mint friss diplomás testnevelő tanárt megkeresték Őt a Weiss Manfréd Művektől, hogy legyen a gyári testnevelés és munkássport vezetője. Ez hosszú történet lenne, de végül is az ő nevéhez fűződik a Csepel SC (egy időben Weiss Manfréd Torna Klub) felvirágzása, a csepeli sportlétesítmények létrejötte és nem utolsó sportban a kajak-kenu sportág elterjesztése és versenysporttá fejlesztése Magyarországon. A Londoni Olimpia előtt született meg a Tatai edzőtábor gondolata. Miska bácsi egyike volt az alapítóknak és egy ideig vezette is az edzőtábort.

Az ötvenes években a Weiss Manfréd múltja miatt mellőzték, más területen dolgozott, az 1960-as évek elején a Metropol Szálló vezetője volt.

A KSI 1963-ban jött létre. Kigondolója és megvalósítója Kutas István volt, szerintem a vitatott és megosztó személyiségével együtt zseniális sportvezető, aki sokat tett a magyar sport nemzetközi sikereiért is. A KSI az egyik eleme volt annak a nagyon átgondolt sportfejlesztésnek, melynek a neve „Az utánpótlás-nevelés egységes rendszere" volt. A KSI alapítását megelőzte az Angyalföldi Sportiskola, amely már 1957-ben megalakult és sokáig az egyetlen sportiskolaként működött. Aztán 1963-tól sorra alakultak a sportegyesületi és városi sportiskolák. Az úgynevezett kiemelt egyesületeknek – ha jól emlékszem 12 ilyen volt – kötelező volt az utánpótlás-nevelést sportiskolai rendszerben működtetni és a nagyobb városokban – megyeszékhelyeken – ahol nem volt kiemelt egyesület, megalakultak a városi sportiskolák. A sportiskolai rendszer lényege az évfolyamos rendszerű képzés és versenyeztetés, valamint a KSI által kidolgozott és az állami sportvezetés által kötelezővé tett sportági sportiskolai tantervek szerinti képzés volt.

A sportiskolai rendszer az 1970-es évek elejére épült ki és 1969-től kibővült a testnevelés tagozatos iskolák hálózatával. A testnevelés tagozatos iskolákba a gyerekeket már az alsó tagozatban kiválogatták speciális sportosztályokba, amelyekben emelt számú, heti 3–5 testnevelés óra volt és általános fizikai felkészítés folyt. Innen irányították a testnevelő tanárok a gyerekeket sportági tehetségük alapján a sportiskolák szakosztályaiba.

A rendszert a nyári kiválasztó táborok egészítették ki. Első ütemben a megyei kiválasztó táborokba hívták meg – illetve küldték az edzők – az eredményeik alapján legtehetségesebb fiatalokat. Kéthetes foglalkoztatás és felmérések után a legjobbak meghívást kaptak az országos kiválasztó táborba. Ez a Tatai Edzőtábor területén volt, az úgynevezett Kempingben. Itt a legkiválóbb utánpótlás edzők foglalkoztak a kiválasztottakkal. Ez a Tatai Edzőtábor fénykorában volt, amikor minden sportág magyar élvonala – olimpiai és világbajnokok – a Tatai Edzőtáborban edzettek. A fiataloknak lehetőségük nyílt megnézni a legjobbak edzéseit, beszélgetni velük. Ez óriási motivációs erő volt. Az országos kiválasztó táborban a válogatott edzők megfigyelhették a fiatalokat és így egyenes út vezetett az utánpótlás válogatott keretekhez.

Ez volt az „Utánpótlás-nevelés egységes rendszere" amely a magyar sport eredményességét egészen Sydneyig meghatározta.

De vissza a KSI-hez. Az 1963-ban megalakult

KSI első igazgatója Halmos Imre testnevelő tanár volt. Halmos korábban sokoldalú, kiváló sportoló volt. Válogatott kézilabdázó, I. osztályú teniszező és a kosárlabda NB I-ben is szerepelt. Ő Kutas embere volt, így került ebbe a pozícióba. Viszont nem bizonyult jó szervezőnek és vezetőnek, egy év után kiderült, hogy Kutas elképzeléseit nem tudja megvalósítani. Ebben az is közrejátszott, hogy a KSI vezetése mellett aktív teniszedző is volt. A Vörös Meteor Egyetértés SE-ben olyan játékosai voltak, mint Szőke Péter és aki az 1970-es években tagja volt a Király Kupában (akkor csapat EB-nek számított) Taróczyval és Machánnal többször is győztes tenisz csapatnak, vagy Szőcsik András, aki Szőkével páros magyar bajnok lett.

Ekkor rehabilitálta és hívta vissza Kutas a sportba Kocsis Miska bácsit.

Miska bácsi a KSI igazgatójaként az 1971-es nyugdíjazásáig az ország legeredményesebb utánpótlás-nevelő műhelyét és a felnőtteket is beleértve a 3. legeredményesebb sportegyesületét építette fel. Olyan kiváló sportembereket, olimpiai bajnokokat, legendákat, magyar bajnokokat nyert meg a KSI-nek, akik alighogy befejezték sportolói karrierjüket és elkezdték az edzői pályát.

Rövid felsorolás:

- **Atlétika**: Iharos Sándor
- **Jégkorong**: Jakabházy László (minden, később elterjedt negatív vélemény ellenére a KSI-ben iskolateremtő munkát végzett)
- **Kajak-kenu**: Füzesséry Gyula
- **Kosárlabda**: Haris Ferenc (fiatal, nagyon ambiciózus testnevelő)
- **Labdarúgás**: Grosics Gyula, Kovács Imre
- **Öttusa:** Dr. Török Ferenc
- **Torna**: Csányi Raymund, Kertész Alíz
- **Úszás**: Széchy Tamás (a KSI-ben kezdte legendás edzői pályafutását)
- **Vízilabda**: Gyarmati Dezső, Lemhényi Dezső

Ezek a nevek szinte vonzották a KSI-be a gyerekek tömegeit. Elég volt kitenni a KSI toborzó plakátjait – „Felvételi felhívásait" – a frekventáltabb tömegközlekedési eszközökre, buszokra, villamosokra (akkor még az emberek 95 százaléka tömegközlekedett) és máris özönlöttek a gyerekek a felvételire. Két hét alatt több, mint háromezer gyerek jelentkezett a felvételire. Könnyű volt válogatni.

Egyrészt Miska bácsi érdeme volt, hogy ezt a páratlan szakmai testületet összeverbuválta, másrész az akkori TF szakmai színvonalát dicséri, hogy volt élsportolókból kiváló edzőket nevelt (óriási a kontraszt az elmúlt

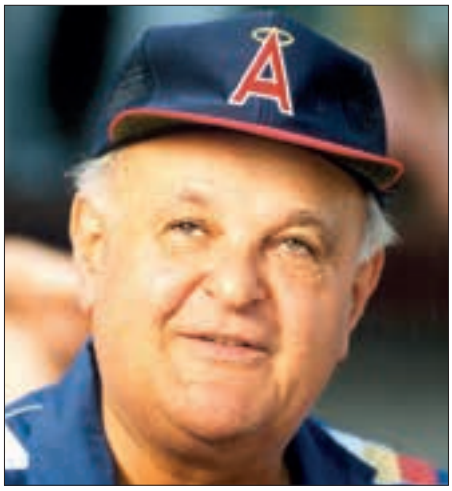
tizenöt év edzőképzéséhez képest. Az önálló szakedzői szak megszüntetésével a TF-en, az élsportolók számára szinte lehetetlenné tették a szakedzői diploma megszerzését)!

Kezdő sportvezetőként fantasztikus volt velük dolgozni. Rengeteget tanultam tőlük és ez megalapozta az egész későbbi sportvezetői pályámat.

Miska bácsi zseniális szervező volt. A nyári napközik és edzőtáborok gondolata, a KSI mezei futóversenyek ötlete mind az ő fejéből pattantak ki. És nem csak kigondolta ezeket, de végtelenül precízen és körültekintően meg is valósította. Az egyik, általa kigondolt és hagyományossá vált nagy rendezvény a KSI mezei futóversenye volt. Ezen minden szakág, szinte minden KSI-s sportoló elindult. Az első nagy rendezvény Gödöllőn volt. A „szakmai stáb" már két nappal a verseny előtt kitelepült. Minden szakágnak külön sátra volt. A mezőn vöröskeresztes osztagok kószáltak és figyelték, hogy kinek kell segítséget nyújtani. A Keleti Pályaudvarról külön HÉV szerelvények szállították a KSI-seket Gödöllőre. A verseny később áttelepült a Lóversenytérre, majd a Városligetbe. Az edzők iszonyú komolyan vették ezt a versenyt, ádáz vetélkedő folyt az egyes sportágak között. Megkockáztatom, hogy az MLSZ innen „lopta" a későbbi, még ma is sokat emlegetett, a focisták által sokszor elátkozott mezei futóversenyek ötletét.

Az ő nevéhez fűződik a kerékpáros és az ökölvívó szakosztály létrehozása. Az akkor épen haldokló kerékpársport feltámasztásához jelentősen hozzájárult a KSI szakosztály megalapítása. Az ökölvívó szakosztály megalakításában Papp Laci tevékenyen közreműködött.

Bevezette a szakágak rendszeres szakmai beszámoltatását. Technikai újításnak számított, hogy az ott elhangzottakat orsós magnóval rögzítettük és a több kilométer hosszú anyagot utólag visszahallgattuk, kiértékeltük.



Miska bácsi munkabírása határtalan volt. Gyakran jött be reggel úgy a KSI-be, hogy egy szemernyit sem aludt, egész éjjel dolgozott valami új ötleten és reggel hatalmas lelkesedéssel adta elő az új ötletet.

Gyakorlatilag minden „valamirevaló" KSI-s gyerek az egész nyarat átsportolta, hol napköziben volt, hol edzőtáborban. Állandó napközis helyszínek voltak a Millenáris, az Úttörő Stadion, a Csaszi és a Népszigeti Vízitelep. A legendás edzőtáborhely Gyula volt, később Kazincbarcika is. Ezekben a napközikben nem csak a gyerekek fejlődtek fantasztikusan, de a különböző sportágak edzői is – egymást figyelve – rengeteget tanultak egymástól. Az volt a KSI filozófia, hogy mivel a gyerekek nyáron felszabadulnak az iskolai terhelés alól, ezt az időszakot kell kihasználni a fizikai terhelésre, amit így jobban fel tudnak dolgozni. Ezt a filozófiát a felmérések is igazolták.

Kocsis Miska bácsi mindent részletesen dokumentált. Az egyik tatai téli edzőtáborról többszáz oldalas dokumentum készült, amiben nem csak az összes edző edzésterve szerepelt, de még az is, hogy melyik nap mi volt a reggeli, ebéd, uzsonna, vacsora. Sokan ezt feleslegesnek tartották, de ő azt vallotta, hogy "nem elég jól dolgozni, azt meg is kell mutatni."

Én az 1956-os csapatomat 1971-ig az egyéb munkám melletttovább edzettem, de sokasodtak a feladataim az iskolavezetésben, így fájó szívvel, de búcsút mondtam az edzői pályának. Ráadásul megtisztelő feladatot kaptam. Kutas után Páder János, a kiváló kosárlabda edző került a TF-ről az akkori sportfőhatóság (akkor MTS-nek hívták) sportfőosztályának az élére. Fiatal testnevelő tanárokat gyűjtött maga köré. Ott kezdték a pályafutásukat Aján Tamás, ifj. Kerezsi Endre, Édes László, Ardai Andor, Zsadányi István és Váradi Géza. Az utánpótlás-nevelés irányításával Páder Váradi Gézát bízta meg, aki megszállottként gondozta és fejlesztette a rendszert. A legjobb sportiskolák vezetőiből létrehozta a Sportiskolai Tanácsot. Ennek olyan tagjai voltak, mint Barbacsy Imre (Vasas SI), Akucs Attila (Dunaújvárosi Kohász SI), Fenyves Alajos (TÁSI), Kiss Elemér (Székesfehérvári VSI). Ebbe a kiváló társaságba kaptam felkérést Váradi Gézától, hogy én képviseljem a KSI-t. Ezzel jóval nagyobb rálátásom lett a rendszerre és részt vehettem országos szinten is a javaslatok kidolgozásában, a döntések meghozatalában.

Mai szemmel nézve elenyészően kis állami támogatásból működött a rendszer. Igaz, hogy az egyesületi sportiskolák az egyesületen keresztül részesültek az úgynevezett „bázisszervi támogatásból" (a bázisszervi támogatás annak a gyárnak, szakszervezetnek, minisztériumnak a támogatását jelentette, amelyekhez a kiemelt egyesületeket hozzárendelték, pl. a Vasas a Vasas Szakszervezettől és az angyalföldi gyáraktól kapta a támogatást). A KSI volt az, amelyik kizárólag az állam emlőjén csüngött. Komoly harcot kellett évente folytatni, hogy a bővülő feladatokkal a támogatás is növekedjen.

A KSI-ben ebben az időszakban nem csak kiváló sportolók, későbbi olimpiai- és világbajnokok nevelkedtek, hanem sok tehetséges edző, későbbi utánpótlás vagy felnőtt válogatott edzők és szövetségi kapitányok is itt bontogatták a szárnyaikat. Volper László (asztalitenisz), Bild Katalin (kosárlabda), Ökrös Sándor és Ziegler János (labdarúgás), Füzesy Zoltán (ökölvívás), Páldy Péter (öttusa-vívás), Marácziné Szabó Márta (torna) és még hosszan lehetne folytatni a sort.

1971 meghatározó év volt a KSI történetében. Kocsis Miska bácsit nyugdíjazták. Korán és méltatlanul. Ebben része volt a KSI párttitkárának, Klement Sándornak is. Klement Sándor szakérettségisként végezte el a TF-et, testnevelő tanár és úszó edző volt. A KSI alapításakor munkásmozgalmi, főként KISZ-es múltja miatt került a KSI-be és lett párttitkár. Végig rejtett ellenzéke volt Miska bácsinak, megpróbált a neves edzők kegyeibe férkőzni és mindig csak a háttérből lázított ellene. Áskálódásai eljutottak az MTS illetékeseinek fülébe is. Ennek eredménye lett Miska bácsi korai nyugdíjazása.

Néhány hónapos interregnum következett, amikor az igazgatói teendőket megbízottként Váradi Géza látta el majd Dr. Beckl Sándor, az MTS elnöke Bonn Ottót nevezte ki a KSI igazgatójává. Bonn Ottó már régóta dolgozott a magyar sport vezetésében. Sportvezetői pályafutását a Magyar Kajak-kenu Szövetségben kezdte 1949-ben, majd 1951-től az állami sportirányításban dolgozott. Osztályvezető, majd főosztályvezető lett, igazgatója volt az 1965-ös budapesti Universiade és az 1966-os atlétikai EB szervező bizottságának. Sokoldalú nyelvtudásának köszönhetően már 1954-ben bekerült a Nemzetközi Kajak-kenu Szövetség irányító testületébe. Kiterjedt nemzetközi tevékenysége mellett igyekezett mindig képben lenni az aktuális helyzetről, és ami a legfőbb erénye volt, hagyott engem, minket dolgozni. Sőt, röviddel érkezése után kinevezett igazgató-helyettesnek, ami új pozíció volt a KSI-ben.

A Miska bácsi által elkezdett munkát folytatva, szerintem a KSI a hetvenes évek első felére teljesedett ki. Egyrészt már beértek azok a sportolók, akik a KSI első éveiben kapcsolódtak be a képzésbe, másrészt ép-

pen az eredményeink miatt egyre nagyobb elismerés övezte a munkánkat. A sportegyesületek kezdeti ellenállása után, amikor rájöttek, hogy profitálni tudnak a KSI-ben kinevelt sportolókból, egyre-másra jelentkeztek, hogy kössünk együttműködési szerződést. Ez természetesen arra irányult, hogy a legjobbak hozzájuk kerüljenek, de cserébe segítséget is felajánlottak. A KSI szűk keresztmetszete a sportlétesítmények voltak. A Népstadion és Intézményei sportlétesítményeit használhattuk ingyen, de csak abban az időben, amikor a válogatott keretek nem veszik igénybe. Márpedig abban az időben minden sportágban gyakoriak voltak a

keretedzések, összetartások, edzőtáborok. Így a KSI-s gyerekek sokszor lehetetlen időpontokban voltak kénytelenek edzeni. Volt olyan, hogy a jégkorongozók a Kisstadion öltözőjében aludtak, hajnali négytől hatig edzettek és utána mentek iskolába. Így az egyesületek részéről a legnagyobb segítséget az jelentette, ha felajánlották a sportlétesítményeiket edzésekre.

Egyre nagyobb igény merült fel a sportvezetés részéről arra is, amit a megalakulás óta hangoztattak, hogy a KSI legyen az utánpótlás-nevelés módszertani központja. Akkor a sporttudomány nálunk még igencsak gyerekcipőben járt. Frenkl Róbert ösztönzésére hoztuk létre 1973-ban a tudományos csoportot. Az „első fecske" Dr. Szmodis Iván orvos volt, aki Frenkl Róbert segítségével a Sportkórházból került át a KSI-be. Megszállott kutató volt. Gőzerővel vetette bele magát a munkába, igényes volt, fáradhatatlan és a munka érdekében követelőző. Rövidesen kevésnek bizonyult egyedül és sürgette, hogy vegyünk fel mellé valakit. Végül a megoldás belülről adódott. Szabó Tamás, TF-et végzett testnevelő tanár mellékállású atléta edzőként dolgozott a KSI-ben. Gerelyhajító csoportja volt. Tanítványi közül Lukács László IBV győztes lett, ami abban az időben nem kis dolog volt. Frenkl ismerte őt még TF-es korából és ajánlotta Szmodis mellé. Hogy nem volt rossz választás, azt Szabó Tamás későbbi karrierje bizonyítja. Az akkor létrehozott tudományos csoport később a KSI egyik legelismertebb egységévé nőtte ki magát. Ráadásul úttörő kezdeményezésnek bizonyult. Mintájára sorra alakultak a kiemelt egyesületekben a módszertani-tudományos részlegek (csak példaként: a Budapesti Spartacusban ezt a csapatot Istvánfi Csaba vezette).

A KSI-ben folyó módszertani, tudományos munka megjelenési fóruma a „KSI Értesítő" volt, amelyben magam is többször írtam. A másik jelentős alkotás a sportiskolai tantervek sorozata volt. Amelyik sportágban a KSI-nek volt szakosztálya, ott KSI-s edzők írták, amelyik sportágban nem volt szakosztály, a legjobb utánpótlás edzőket kértük fel a tanterv megírására. Én koordináltam ezt a munkát és én voltam a tantervek szakmai lektora. A hetvenes évek közepére a KSI a magyar sport igazi állócsillagává nőtte ki magát.

A Széchy Tamás vezette úszó szakosztály révén már nemzetközi téren is letette névjegyét. Hargitay András 1973-ban KSI-sként világbajnok lett, 1974-ben világcsúcsot úszott. Rajta kívül Verrasztó Zoltán, Soós Csaba és Rudolf Róbert is kiváló eredményeket értek el. Nála úszott Széles Sándor is, akiről Széchy egy beszélgetésünk során már akkor megjósolta, hogy kiváló edző lesz.

Az asztaliteniszezők közül Magos Judit, Szendi Kati és Gergely Gábor szerepeltek eredményesen utánpótlás nemzetközi versenyeken. Az utánpótlás jégkorong, vízilabda és kosárlabda válogatottak gerincét a KSI játékosai adták. Kajak-kenuban Rajnai Klára és Várhelyi Péter képviselték eredményesen a KSI-t. Tornában Kéri Anikó és Kelemen Márta tagjai voltak Müncheni Olimpián 3. helyezett csapatnak.

KSI-s pályafutásom 1977-ig tartott. Akkor részben magánéleti okok, részben szakmai kihívások miatt otthagytam a KSI-t és „átigazoltam" a Vasasba.

Így, több, mint negyven éves távlatból visszagondolva a KSI-ben töltött éveimre, ma is úgy érzem, hogy a legtöbbet a KSI-ben tanultam a szakmából és ez alapozta meg az egész későbbi sportvezetői pályafutásom. Ma is büszke vagyok arra, hogy részese, alkotója lehettem annak az értéknek, amit a KSI képviselt. Bár a KSI jelentősége, szerepe a magyar sportéletben a nyolcvanas, kilencvenes évektől hátrébb szorult, egészen a 2000-es évek elejéig, a sydney-i olimpiáig a KSI neveltjei és a KSI által kidolgozott és elterjesztett módszerek alapvetően meghatározták a magyar sport eredményességét.

Néhány gondolat erejéig még visszatérve Miska bácsihoz. Az ő különleges egyéniségén túl az akkori testnevelő tanárképzés színvonalát mutatja, hogy mennyi legendás testnevelő került ki a TF-ről. Kuliczy Jenő, Patyi Károly, Paulinyi Jenő, Patai Zsigmond ... és még lehetne folytatni a sort. Mindnyájan maradandót alkottak a testnevelés és sport számára. Nevüket, emléküket ma is őrzik volt iskolájukban. Miska bácsit talán a gyakorlati értékteremtő munkája mellett az értékes – ma az értékéhez képest feledésbe merült – szakirodalmi tevékenysége emelte kortársai fölé. Könyveiből ma is hasznos ismereteket, módszereket meríthetnek mind a szabadidősportban, mind az olimpiai mozgalomban, mind a sportegyesületeknél és az utánpótlás-nevelésben dolgozó edzők, sportvezetők.

Köpf Károly

Nagy – Mester – Interjú

Földi László

"... A sikercsapat nehéz idénye ..."

– Milyen a sors?! Éppen tíz éve abból az alkalomból beszélgettünk, hogy a Vasas utánpótlás-, majd felnőtt vízilabda csapatánál végzett edzői munkásságát Mesteredző címmel ismerték el. Most viszont nem lesz örömteli a téma.

Sok minden történt azóta… talán túl sok is, de kérdezzen nyugodtan – felelte a mindig készséges Földi László, a Vasas-Plaket vezetőedzője, miután elmondtam, hogy ezúttal az egykor szebb napokat megélt csapat bajnoki 12. helyezése a téma.

– Mi vezetett az idei mélypontig?

Nem szerettük volna, hogy ide jussunk, de ez történt. Mint a sikernek, úgy a gyengébb szereplésnek is mindig több oka van. Abban, hogy idáig jutottunk, nagyon sok, több szezonra elegendő hátráltató tényező is szerepet játszott. Azzal kezdem, hogy nagyon nehéz a sportot bizonyos szinten fenntartani, rengeteg pénzbe kerül. A mi költségvetésünkkel pedig a dobogó közelébe sem lehet kerülni.

– Ne haragudjon, de soha ennyi állami forrás nem jutott a magyar sportra.

Ez igaz, de őszintén kell arról beszélni, hogy a tao-pénzeket csak bizonyos célokra lehet felhasználni, másra nem. A régi nagy szponzoraink időközben elhagytak minket, egyedül a névadó Plaket tartott ki mellettünk a mai napig, amiért köszönet illeti őket. A pénztelenség az eredményességre is hatással van, hiszen a klasszis játékosok megtartásánál, igazolásánál mi nehezebb helyzetben vagyunk.

– Az utánpótlás-nevelésükre nem tudnak támaszkodni?

Volt, hogy fiatal játékost próbáltunk beépíteni a csapatba, de ez sem olyan egyszerű folyamat. Mert hiába van mondjuk jó kapusod az utánpótlásnál, ha a felnőtteknél is remek a kapus, őt nincs értelme lecserélni. Így viszont a fiatal nem kap lehetőséget, és előbb-utóbb máshova igazol. Az is előfordult, hogy ha a fiatalok játszottak a „nagyoknál" is, vagyis több fronton számítottunk rájuk, előjöttek az apróbb-nagyobb sérülések, bajok. Mert ugyan hosszú távon hasznos, ha a fiatal sokat játszik, hiszen ettől fejlődik, de rövid távon nem biztos, hogy jó, mert a meccsek között nincs ideje pihenni, regenerálódni.

– Eddig bele se gondoltam, hogy mennyi mindenre kell figyelnie egy vezetőedzőnek…

És akkor még nem szóltam a felnőtteket érő sérülésekről vagy egyéb problémákról. Burián Gergő eligazolt tőlünk, a középszakaszban már az OSC-ben játszott, ám amikor kiderült, hogy elviszik őt, ez megzavarta a fejét, már nem tudott a megszokott színvonalon játszani. A balkezes Miklós Levente megsérült, műteni kellett. A csapat olimpiai bajnok klasszisáról, Steinmetz Ádámról tudtuk, hogy politikusi pályára készül, ezért januártól kevesebbet tud majd vállalni. Ádám igyekezett a lehető legtöbbet kihozni ebből a helyzetből: a mérkőzéseken számíthattunk rá, ami nem kis teljesítmény volt tőle, ám edzésekre kevesebb ideje jutott. Szóval, túl sok gond-baj-sérülés jött össze egy idényre, amit próbáltunk ugyan menet közben kezelni, de nem volt egyszerű. Nem sikerült bejutni a nyolc közé, aztán a végére elfogytunk. A 11. helyet sem tudtuk megcsípni, pedig nagyon szerettem volna, ha Steinmetz Ádám győzelemmel búcsúzik a csapattól. Megérdemelte volna!

– Miért nem sikerült a nyolc közé kerülés?

A két UVSE elleni mérkőzésen múlott. Az első meccset még döntetlenre mentettük, a másodikon már az sem sikerült. Magamnak sem tudom megmagyarázni! Nagyon fáj! Az alapszakaszban csak tőlünk szerzett pontokat az UVSE, és ezzel nem őket akarom lebecsülni, de tény. És azért fájdalmas ez a két mérkőzés, mert akkor még egyben volt a csapat. Utána lett volna lehetőségünk a javításra, de hibáztunk, és egygólos veresége-kkel buktuk el a nyolc közé kerülést. Mit mondhatnék még a 12. helyről? Küzdöttek a srácok, megpróbáltak mindent, de ebben a szezonban sok minden nem úgy történt, mint szerettem, szerettük volna.

– A játékosokkal megbeszélték, elemezték a történteket?

Folyamatosan beszélgettünk, elemeztük különösen az UVSE elleni meccsek hibáit, de az az igazság, hogy még nekem sem sikerült feldolgozni az idáig vezető utat. Beszélgettem játékosokkal, barátokkal, a családdal … még van egy hónapom az új szezon kezdetéig, addig talán letisztul bennem a múlt. Rengeteget lehet tanulni az elmúlt idényből, emberileg és szakmailag is.

– Hogyan, milyen célokkal vágnak neki az új idénynek?

Július 23-án tízhetes felkészüléssel kezdünk, amelynek programját most állítom össze. Lesznek benne hosszabb-rövidebb edzőtáborok, felkészülési mérkőzések, és ezek után indulhat októberben a bajnoki és kupaidény. Öt játékostól elbúcsúztunk, mert befejezte a pályafutását vagy máshova igazolt, és hatan érkeztek a csapathoz. A célunk ugyanaz, mint az elmúlt idényben: a legjobb nyolc közé kerülés. Utána már a többi csapaton is múlik, hogy ki hol végez, nem csak rajtunk. Ezzel a csapattal el lehet érni a minimális célt! Az utánpótlás-csapatot is újból össze kell rakni, mert sokan elmentek tőlünk, visszamentek vidékre a szülőkhöz. Tudomásul kell venni, hogy ez nehéz időszak számukra, hozzá kell szokni az új környezethez, tanulniuk kell, és a sportban is helytállni. Amiben tudunk, segítünk, de a fiatalok számára ez nagy kihívás. A szakosztályban egyébként igyekszünk minden feltételt biztosítani az eredményes-

séghez, a háttérben komoly orvosi stáb, masszőr, pszichológus áll rendelkezésre. Persze, mindig lehet javítani a feltételeken, és törekszünk is erre a sérülések megelőzése és a gyorsabb regeneráció érdekében.

– Ön negyven éve szolgálja a vízilabdát, azon belül a Vasast játékosként, majd edzőként. Azon túl, hogy példás ez a klubhűség, hogyan bírja ezt a sűrű életet? Amikor egyeztettük a beszélgetést, említette, hogy zsúfolt a naptára, mert intézi a „srácok dolgait", pszichológussal beszéli meg a következő idényt....

Igen, nem tétlenkedem, mert július 23-ától mindennek gördülékenyen kell mennie! Az igaz, hogy stresszes ez az élet, de szeretem csinálni, imádom!

– Kikapcsolódásra szakít azért időt?

Igen, zenét hallgatok, olvasok. Szeretek kerékpározni, sétálni, úszni, nordic-walkingozni, ami az egészségemnek is jót tesz. Amikor tudom, a tévében is követem a sportot, nézem a focit is, bár nem vagyok nagy drukker.

Füredi Marianne

Markovits László, a Vasas SC elnöke így vélekedik a szakosztály helyzetéről:

Tisztában vagyunk a realitásokkal, de a 12. hely még ennek tükrében is csalódás volt mindannyiunk számára. Összességében persze az eredményesség egyértelműen pénzkérdés ma a felnőtt csapatsportágakban, mi pedig még nem tudtuk megtalálni azokat a partnereket, akiknek segítségével újra versenyképessé válhatunk az élcsapatokkal szemben. Ehhez nagyságrendekkel több forrásra lenne szükség, mint korábban,

amikor zsinórban nyertük a bajnoki címeket.

Földi László 14 éve irányítja a felnőtt vízilabdacsapatunkat, ez a fajta kölcsönös lojalitás nagy dolognak számít a mai magyar sportban, és úgy gondolom, több előnnyel jár, mint esetleges hátránnyal.

Az elmúlt szezon eredménye azonban arra sarkall minden szereplőt, hogy új impulzusokat kapjon a Vasas-vízilabda. Szeretnék új struktúrát felépíteni, egyértelműbb felelősségi körökkel, hogy még több objektivitással lehessen megítélni a szakosztály működését és a szakmai munkát.

Rövidtávú célkitűzésünk, hogy döntően fiatal magyar játékosokra építve kerüljön vissza a csapat a legjobb nyolc közé a bajnokságban.

A Vasas vízilabda szakosztálya 1945-ben, férfi szakággal alakult meg. Az alapító tagok között volt Jeney László és Szívós István kétszeres olimpiai bajnokok. Később olyan hírességek pólóztak itt, mint Markovits Kálmán, a Csapó Gábor, Faragó Tamás, Kenéz György hármas, Kósz Zoltán, Kásás Tamás, Madaras Norbert, a Steinmetz- és a Varga-fivérek – valamennyien olimpiai bajnokok. A 2004/2005-ös szezonban a szakosztályvezetés átalakult, és új koncepcióval, a fiatal tehetségekre építve töltötte fel az első csapat keretét. Földi Lászlót, az addigi utánpótlásvezetőt nevezték ki vezetőedzőnek, aki jelenleg is ezt a feladatkört látja el.

A Vasas vízilabda csapatának eredményei

Magyar bajnok: 18 alkalommal (1947, 1949, 1953, 1975, 1976, 1977, 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984, 1989, 2007, 2008, 2009, 2010, 2012)

Magyar Népköztársasági, majd Magyar kupa-győztes: 15 alkalommal (1947, 1961, 1971, 1981, 1983, 1984, 1992, 1994, 1996, 1998, 2001, 2002, 2004, 2005, 2009)

Magyar szuperkupa-győztes: 2 alkalommal (2001, 2006)

BEK-győztes: 2-szer (1980, 1985)

KEK-győztes: 3-szor (1986, 1995, 2002)

A teljesítmény élettani háttere (előadás vázlat) – Magyar Edzők Társasága Továbbképzése

Dr. Mészárosné dr. Seres Leila
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

„... sportbeli edzettség élettani szempontból az egyes szervek, szerv rendszerek rendszeresen végzett erőkifejtés hatására kialakuló alkalmazkodását, adaptációját jelenti ...”

A sportbeli edzettség élettani szempontból az egyes szervek, szerv rendszerek rendszeresen végzett erőkifejtés hatására kialakuló alkalmazkodását, adaptációját jelenti. Sportágak szerint más-más edzéstípusra van szükség, attól függően, hogy valaki állóképességi sportoló, sprinter, labdajátékos vagy középtávfutó. A sportágak kondicionális képességek szerint, állóképesség, gyorsaság és erő szerint illetve ezek kombinációjával feloszthatóak. A hosszú távú, dinamikus állóképességi terhelést az aerob, míg a rövid távú intenzív terhelés a gyorsaság, a statikus, rezisztencia edzés pedig az erő növelésére alkalmas edzéstípusok.

Az energiaszolgáltatók aránya a terhelés időtartamának és intenzitásának függvényében változik. A nagy intenzitású terhelés csak néhány másodpercig végezhető, míg az alacsony intenzitású terhelés több órán át is fenntartható. A terhelés intenzitása befolyásolja a terhelés időtartamát.

100 m futás időeredménye kb. 10 sec. Enynyi idő alatt az ATP és a kreatinin foszfát raktárak szolgáltatják az energiát a rövid időtartamú, nagy intenzitású terheléshez, kb. 14 sec-ig. Ez az anaerob alaktacid energianyerési fázis, O_2 hiányában, de tejsav képződése nélkül.

400 m futás esetén, ami 45 sec idő alatt tehető meg, az ATP, kreatinin foszfát mellett a glukóz lebomlása fog energiát szolgáltatni, tejsav keletkezése mellett. Az anaerob laktacid energianyerési fázis a döntő energiaszolgáltató. Ez hosszabb távfutás esetén is epizódikusan megjelenhet, az intenzitás fokozásakor: véghajrában, vagy emelkedőn futáskor.

Hosszan tartó fizikai terheléseknél csökkenteni kell az intenzitást, hogy fenntarthassuk a munkavégzést. Az energiaszolgáltatók a szénhidrátok, a glikogén glukózon keresztüli lebomlása és a mitokondriumokban az ATP, mint energia egység előállítása. Másrészt a zsírok lebomlása biztosítja az energiát oxigén jelenlétében, de tejsav keletkezése nélkül. Ez az aerob energianyerés. Ez az időtartam 2 perctől órákig terjedhet

Energiaszolgáltatók százalékos megoszlása az eltérő távú futószámoknál.

Az elmúlt évtizedekben megváltozott az álláspont és a rövid illetve közepes távok esetén a magasabb intenzitás és a döntően anaerob energianyerés mellett az aerob anyagcsere nagyobb szerepére is fényt derítettek a sportélettani vizsgálatok. Ez a szemléletváltozás az edzések típusában is változást hozott. Pl. a 400 m-es futás esetén az energiaszolgáltatók aránya (2006-os adat): 12 % az ATP-Kreatin foszfát, 50 % Anaerob

laktacid, 38 % Aerob anyagcsere (az 1976-os adatok 27 % ATP-Kreatin foszfát, 55 % Anaerob laktacid, 18 % Aerob anyagcsere).

A szív és keringési rendszer és a légzőrendszer feladatai

Az izomzat számára megfelelő mennyiségű O_2, tápanyagok biztosítása, a CO_2 és anyagcseretermékek eltávolítása, a homeosztázis: hőmérséklet és sav-bázis egyensúly stb. biztosítása.

A keringési rendszernek meg kell felelnie a működő izmok által támasztott igényeknek, ez limitáló tényező lehet a teljesítőképesség maximumának elérésében.

Kardiorespiratórikus állóképesség mérése

A szív és keringési rendszer valamint, a légző rendszert elemző vizsgálatok az egyén O_2 felvevő és szállító kapacitását mérik, amely biztosítja a mitokondriumokban a sejtlégzést.

Az aerob kapacitás, a VO_2 max az állóképességi teljesítmény meghatározója

A szervezet maximális oxigén felvevő képessége. Ez az érték a maximális terhelés, az ún. vita maxima terhelés során a szervezet által felhasznált oxigén mennyiséget jelenti, egy percre vonatkoztatva. Méréséhez lépcsőzetes tesztre van szükség, optimális 8–12 perc között.

A spirometriával (a ki- és belélegzett levegő analizálásával) könnyen mérhető a belélegzett és kilélegzett levegő oxigéntartalma, melynek különbsége a test által felhasznált oxigén mennyisége.

A gyakorlatban a relatív VO_2 max értéket használják: Ami az egész testre mért oxigén felhasználást a testsúlykg-ra vonatkoztatva: ml/perc/kg a mértékegysége. Így könnyen összehasonlíthatóvá válnak különböző testméretű egyének is.

VO_2 max

Férfiak (átlag): 45 ml/perc/kg Nők (átlag): 35 ml/perc/kg. Sportolók esetében 60 fölötti értékről beszélünk. A jól edzett, állóképességi sportolók 75–80 ml/perc/kg-os értékkel rendelkeznek. Minél magasabb ez az érték, annál több oxigént képesek felhasználni, ezért ez az érték jól mutatja az edzettségük szintjét. Az állóképességi teljesítmény nagymértékben függ a szív-keringési rendszer edzettségétől és az izomzat oxigén ellátottságától.

Néhány sportágban mérhető VO_2max értékek: függ az életkortól, a nemtől-férfi és női játékosok, az edzettségtől, a terhelési módtól, az edzés intenzitásától. Legmagasabb állóképességi sportolókban, majd labdajátékosokban, súlyemelőkben. Az eddigi legmagasabb VO_2max értékeket 97,5 ml/perc/kg kerékpáros ill. 96 ml/perc/kg sífutó egyéni értékeként mérték.

A VO_2max önmagában nem alkalmas az állóképességi teljesítmény előre jelzésére. Az 1500 m-nél hosszabb futóteljesítmény ill. hosszú távú kerékpározás teljesítményének előre jelzésére a laktát küszöb a legjobb módszer, ami tükrözi az egyén steady state intenzitását. A laktát küszöb is változik az állóképességi edzéssel, és ez érzékenyebb jelzője az edzés okozta fejlődésnek.

Laktát küszöb

A küszöbök meghatározásának több metódusa is ismert, azonban a régebben használatos "fix küszöb" koncepciókkal (pl. Mader-féle 4 mmol – 1976) szemben manapság csak az "egyéni küszöb" alkalmazásának van létjogosultsága.

Individuális anaerob küszöb

Individual Anaerobic Treshold (IAT) – lépcsős terhelés és laktát mérés a lépcsők között.

Laktát szint elemzése vita max terhelés során, emelve az intenzitást: Első töréspont egyenes, kezd megemelkedni – itt lép be az aerob mellett az anaerob energiatermelés is az intenzitás emelésével. Ez még kevert zóna. Laktát küszöb, amikor meredeken – exponenciálisan emelkedik a vér laktát szint, akkor a döntő az anaerob energiatermelés lesz, a teljesítmény növelésével.

Spirometriával vizsgálható küszöbök

Ventilációs vagy légzési küszöb:

Az alacsony intenzitáson az aerob zónában vagyunk, döntően aerob az energiatermelés. Ekkor a percventilláció (VE) párhuzamosan nő az O_2-felvétellel, nem nő a VE/VCO_2 arány, nem csökken a paO_2. A savasodás kezdetétől (anaerob) az 1 liter O_2 felvételéhez szükséges VE meredekebben nő (VE küszöb, görbén törés). Anaerob tartományban nő a végkilégzési O_2 (egyik jele a gazdaságtalanná váló légzésnek).

A német iskola (Wasserman) az 1960-as években a VE fenti viselkedésének egybeesését találták a laktát-növekedéssel. A tartós munkavégzés határának nevezték, ez az „anaerob küszöb". Ez az érték kitüntetett jelentőségű, mivel az egyénre szabott, legoptimálisabb állóképességi edzésmódszert lehet meghatározni a segítségével.

Mikor érjük el a VO_2 max értéket a terhelés során?

- Az oxigénfelvétel a terhelés növekedése ellenére már ne emelkedjen tovább.
- A respirációs kvóciens ($RQ = CO_2/O_2$) érje el az 1,1 vagy annál nagyobb értéket.
- A pulzusszám érje el az életkorból adódóan elvárható maximális értéket (220-életkor).
- A terhelés időtartama optimális 8–12 perc között legyen.

Állóképességi versenyzők és a labdajátékosok

A lassú izomrostokban az oxidatív enzimkapacitás magas. Az aerob kapacitásukat az oxigen kínálat limitálja, ami nagymértékben függ a szív edzettségi állapotától, elsősorban a bal kamra hipertrófiájától

A sprinterekben és az erősportolókban az izomban a gyors rostok aránya magasabb. Az oxidatív kapacitás alacsony, a teljesítményt a periféria limitálja.

A VO_2max kiszámolása

$VO_2max = CO \times AV\ O_2diff$

A maximális oxigén felvétel rendszeres edzésre bekövetkező növekedésének fele

a perctérfogat (CO Cardiac output) növekedéséből, másik fele az artériovenózus AV O_2 különbség növekedéséből ered.

Perctérfogat - Cardiac output (CO)

CO = SV x HR (SV: verőtérfogat HR: szívfrekvencia)

Sportolók: EDZETT SZÍV: Nyugalmi HR alacsonyabb, jobb diasztolés telődés, bal kamrai falvastagság nagyobb

Pulzustartalék

Heart rate reserve: A nyugalmi pulzus és a maximális pulzus közötti különbség, ami rendszeres edzés hatására megnő, mivel csökken a nyugalmi pulzus. Karvonen-index= Cél HR

%VO_2max= nyugalmi HR + (max. HR-nyugalmi HR) x Intenzitás%

Pulzusvolumen (verőtérfogat)

Stroke volume SV = Bal kamra végdiasztolés térfogat - végszisztolés térfogat

A szív munkája (Frank Starling-törvény): A szív a fokozott vénás beáramlás (preload) mellett vagy nagyobb perifériás ellenállás, magasabb vérnyomás (afterload) mellett biztosítja a megfelelő perctérfogatot. Nő a szív kontrakciós ereje. A verőtérfogat arányos a szív bal kamra végdisztolás telődés mértékével. A szusztolés összehúzódás ereje a diasztolés megnyúlás függvénye.

Aerob kapacitást limitáló tényezők

Az O_2 felvétel centrális és perifériás faktoroktól függ. A VO_2 max: Elsősorban a centrális faktorok határozzák meg, A VO_2 max növekedés (10–20 %): a perctérfogattal korrelál.

Aerob kapacitást elsősorban limitálják a perifériás faktorok: az izomrostokban a mitokondriális enzimaktivitással, izom kapilláris denzitással korrelál.

Nagyon fontos a perifériás és centrális faktorok együttes fejlesztése!

Edzés a centrális faktorok fejlesztésére

- Keringő vérmennyiség növelése (plazma + vörösvértest térfogat)
- Pulzusvolumen/perctérfogat növelése
- A szívüregek növekedése: bal kamrai végdiasztolés átmérő
- A falvastagság növekedésének ingere: A preload és afterload növekedése-

Aerob kapacitás – VO_2max növelésére mind a szív falvastagságának, mind a szív üregméretek növelése szempontjából a leghatékonyabb a laktát-küszöb alatt végzett hosszú terhelés: A centrális faktorok fejlesztésére: Folyamatos szubmaximális terhelés „alapozás": Az állóképességi edzés ideje minimum 3–4 hónap, a VO2 max 70–75%-val, minimum 20 perc monoton terhelés. Komplett leállásnál a hatása tovább megmarad, mint a perifériás faktorok edzettsége.

Perifériás adaptáció- az arteriovenózus O2 különbség fejlesztésére (VO_2max képletben AV O_2diff)

Izomrostok mitokondrium számának növekedése, oxidatív enzimaktivitás növekedése, kapilláris sűrűség nő, fokozott oxidatív anyagcsere (glikogén, zsír), kevesebb tejsav termelődik adott intenzitáson – laktát küszöb változik, fokozódik a laktát-elimináció az izomból.

Edzés a perifériás faktorok fejlesztésére

Leghatékonyabb: Magas intenzitású interval tréning (HIT = High Intensity Interval Training) a 100 % VO_2max közelében

Az interval tréning lényege, hogy 2–3 percig magas intenzitású mozgás VO_2max 100 %-val, ami a maximális szívfrekvenciánál 3–4-gyel kevesebb pulzusszám elérésével történik, majd 2–3 percig alacsony intenzitás a regenerációra, 120 szívfrekvenciával, majd ezt 8–10 x ismételve. Az intervalok számát hetente lehet emelni.

Nem lehet minden nap interval tréninggel edzeni, csak kétnaponta, mert lemeríti a glikogén raktárakat, sokszor több mint egy napig tart a szénhidrát raktárak feltöltése, a regeneráció. Magasabb lesz a laktát szint. Nő a stresszhormonok szintje. Megterhelő élettanilag és pszichésen is, az alvásra, az étvágyra is hatással van a magas intenzitású interval tréning.

A perifériás faktorok edzése gyorsabban reagál: az iromrostok oxidatív enzim aktivitása már 3–4 hét alatt megnő. Viszont teljes abbahagyás esetén egy hét alatt visszafejlődik az elért eredmény.

A 3–4 hónapos alapozó edzés után hetekre lehet az interval edzéseket beiktatni, hogy elérje a sportoló a csúcsformáját. Nagyon fontos az interval tréning mellett a köztes edzés, párhuzamosan nem lehet elhagyni a folyamatos szubmax. terhelést, mivel fenn kell tartani a keringési rendszer edzettségét, a centrális adaptációt.

Teljesítménydiagnosztika

Célok: A sportolók aktuális edzettségi-, erőnléti állapotának felmérése, követése. Egyénre szabott vizsgálatok, sportágspecifikus mérések, pályamérések- Amit mérni lehet, mérjük, amit becsülni, azt becsüljük.

Szűrés: Kardiológiai, ritmuszavarok, szív ultrahang vizsgálattal morfológiai eltérések, pumpafunkció, hirtelen szívhalál megelőzése

Vizsgált korcsoportok: Utánpótlás, szenior

Túledzettség-negatív adaptáció elkerülése

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

Mivel ez egy csapatmunka, szeretném megköszönni munkatársaim segítségét is:

- Testnevelési Egyetem - Terhelésélettani Laboratórium
- Prof. Dr. Tóth Miklós Tanszékvezető
- Prof. Dr. Pavlik Gábor
- Dr. Komka Zsolt
- Dr. Kováts Tímea
- Dr. Uvacsek Martina
- Dr. Szőts Gábor
- Dr. Bosnyák Edit
- Trájer Emese
- Szendrei Eszter
- Patikás Attiláné

Vendégszektor

Prof. Dr. Hamar Pál: A rendszeres testmozgás legyen örömforrás!

„... régóta vállalok szerepet a TF oktatási vezetésében, látom a folyamatot, és örömmel mondhatom, hogy nőtt a pedagóguspálya vonzereje...”

Felmérések, statisztikák szólnak arról, hogy Európában a magyar lakosság vezeti a túlsúlyosok, elhízottak listáját, és sajnos az egész világot tekintve is az élmezőnybe tartozunk. Ami a szomorú hírt még tragikusabbá teszi: ma már nemcsak a felnőttek, hanem a fiatalok, sőt a gyerekek nagy részére is jellemző a kövérség (a szó is milyen riasztó kicsik esetében) és az ezzel járó betegségek.

Ezért van még nagyobb jelentősége annak, hogy már gyerekkorban megismertessük a jövő nemzedékével a sportolás örömét, minél többeket rászoktassunk a rendszeres, lehetőleg mindennapos mozgásra.

Ennek mikéntjéről, a testnevelő tanárok szerepéről is beszélgettünk dr. Hamar Pál egyetemi tanárral, a Testnevelési Egyetem (TF) oktatási rektorhelyettesével, a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének (MTTOE) újonnan megválasztott-újraválasztott elnökével.

– Professzor úr! A beszélgetés elején gratulálok az MTTOE május 27-i kongresszusán történt elnökké választásához, ami tulajdonképpen posztjának megerősítése, hiszen tavaly óta elnökli a szervezetet.

Igen, Istvánfi Csaba professzor úr sajnálatos halála után a rendkívüli közgyűlés már tavaly megbízott az MTTOE vezetésével, ezt erősítet-

te meg nemrégiben a tagság. Valójában azonban Istvánfi tanár úr már korábban, elnöksége kezdetén „bevett a csapatba", 2011 óta alelnökként tevékenykedtem az egyesületben.

– Milyen tervekkel vágott neki elnöki munkájának tavaly, és mik a céljai most?

Tavaly, professzor úr áprilisi halálát követően még mély volt a gyász … ám az emlékülésen, amelyen szinte mindenki részt vett, aki kötődött hozzá – többek között Schmitt Pál úr is beszédet mondott –, kinyilvánítottuk, hogy Istvánfi Csaba örökségét visszük tovább. Az alapcélok azóta sem változtak. Az eltelt időszak kiemelkedő eseménye volt a szeptemberben, Kozármislenyben tartott Testnevelésügyi Országos Konferencia, amelyen már konkrét javaslatok is elhangzottak a jövővel kapcsolatban.

– Megemlítene ezek közül néhányat?

Jelentős változás az MTTOE életében, hogy míg korábban az iskolák sportszervásárlását támogattuk, amire mindig nagy kereslet volt, rengeteg pályázat érkezett be hozzánk, mostantól nálunk osztályok, iskolák közötti sportági-ügyességi versenyekre, hagyományőrző diáksport eseményekre, táboroztatásra, turisztikai programokra, a tagszervezetek által szervezett regionális szakmai konferenciákra, továbbképzésekre lehet majd pályázni. Feltett szándékunk, hogy a jelenleg zajló tantervi munkálatoknak részese legyen az egyesületünk, véleményezni kívánjuk a tervezetet. Markáns téma volt a kozármislenyi konferencián, de a székfoglaló beszédemben is hangsúlyoztam, hogy az MTTOE a negatív hangok, támadások ellenére is megvédi a mindennapos tanórai testnevelést, amelynek kiharcolása elsősorban Istvánfi Csaba érdeme.

– Gondolom, a támadások a tornatermek hiánya miatt éri a mindennapos testnevelést…

Igen. Ám meg vagyok győződve arról, hogy az lett volna a rosszabb forgatókönyv, ha a bevezetésével addig várunk, amíg mindenhol kiépül az infrastruktúra. Sajnos, olyan rossz fizikai állapotban vannak a gyerekek, hogy ezt a lépést még akkor is meg kellett tenni, ha valóban sok helyen nincs megfelelő terem, felszerelés és eszközpark az iskolai testmozgásra. Persze, az infrastruktúrát fejleszteni kell, de nincs idő várni, addig is meg kell találni a módját annak, hogy mozgásra, sportolásra bírjuk az iskolásokat. Sokan mondhatnak sokfélét, de az vitathatatlan, hogy szükség van a mindennapos testnevelésre!

– Emlékszem, egykor a mi falusi iskolánkban sem volt tornaterem, ezért jó időben az udvaron, míg rossz időben az épület aulájában végeztük a különböző gyakorlatokat. Igaz, mi aztán délutántól késő estig az utcán voltunk, kézilabdáztunk, fociztunk, futóversenyt rendeztünk, télen szánkóztunk, vagyis nem hiányzott a mozgás az életünkből.

Az „egykor” szóval egy nagyon fontos területet érint, mégpedig azt, hogy közben rengeteget változott a világ, tudomásul kell venni, hogy a technika vívmányai elvonják a gyerekeket a sportolástól.

– Ez igaz, nekünk még nem volt számítógépünk, okos telefonunk, sőt, kezdetben sokaknak még tévéjük sem. De valóban bele kell nyugodni abba, hogy a mai gyerekek életét ezek a „kütyük” irányítják?

Belenyugodni nem kell, bár eltiltani sem lehet őket a technikától, a számítástechnikától. Meg kell találni azt a módszert, amellyel megszólíthatjuk a gyerekeket, és elcsábíthatjuk őket a gépektől, legalább valamennyi időre. Ma már másként kell hozzájuk közelíteni, mint ötven éve. Régen, amikor korlátozva volt a külföldre utazás, a sport azzal is vonzotta a gyerekeket, hogy világot láthatnak. Emlékszem, én is a torna révén jutottam el először külföldre, nyugatra, ami akkor nagy szó volt… A fiataloknál ez ma már nem vonzerő.

– A sportolásra csábításban nagy szerepe lehet a példaképeknek, hiszen bizonyított tény, hogy egy-egy sikeres sportesemény, különösen az olimpia után megnő a vívni, úszni, tornázni akarók száma. Azonban olyan képzett tanárok is kellenek, akik megszerettetik a mozgást, emellett észreveszik és kiválasztják a tehetségeket. Vannak ilyen szakemberek?

Régóta vállalok szerepet a TF oktatási vezetésében, látom a folyamatot, és örömmel mondhatom, hogy nőtt a pedagóguspálya vonzereje. Volt mélypont is, amikor kevesebben jelentkeztek, mint ahány érdeklődőt felvehettünk volna. Ez az időszak szerencsére már a múlté. Ahogy nő a testnevelési órák száma, egyre több szakképzett pedagógusra lesz szükség. Ellene vagyok ugyanis annak, hogy a hiányzó testnevelőket nem megfelelő végzettségű tanárokkal pótolják. Ha elkészül a TF új kampusza, tovább tudjuk bővíteni a hallgatói létszámot. A képzésről szólva azonban nem szabad elhallgatni egy másik problémát, a pályaelhagyást sem. Hiába képezzük ki a testnevelőket, ha máshol találják meg a boldogulásukat. Az még a szerencsésebb eset, ha a sport más területén, például edzőként dolgoznak tovább, hiszen ez a két hivatás szoros kapcsolatban áll egymással, a testnevelő „adja” a gyereket az edző kezébe. Az a baj, ha valaki a diploma megszerzése után teljesen más pályát választ.

– Szerintem visszatértünk a kedvezőtlen körülményekhez, a tornaterem hiányához, ami sokakat elriaszthat a pályától. A képzés során erre is felkészítik a hallgatókat?

Már a 20. század közepén készültek tantervek a hiányos felszereltségű iskolák számára, arra tettek javaslatokat, hogy mit lehet ilyen körülmények között csinálni. Még ha, reményeink szerint időlegesen, de nekünk is fel kell készíteni erre a tanárjelölteket és tanárokat. Az MTTOE-nek vannak olyan tanfolyamai, konferenciái, amelyeken segítséget nyújtunk, illetve a pedagógusok is kicserélhetik egymás között a tapasztalataikat, a „jó gyakorlataikat”. Mivel tanszékvezető is vagyok, a több funkcióból adódóan még inkább átérzem a problémát, így például a mini-trampolint, kis-gumiasztalt is szoktam javasolni megoldásként a tornaterem-hiányra. Tapasztalatból mondom, hogy a testnevelő tanárok kreatívak, leleményesek. Csak példaként: vidéken, az említett kis-gumiasztal helyettesítésére, az iskola udvarán traktorgumikat „vontak be” a gyerekek megmozgatásába. A víz közeli településeken meg lehet ismertetni a vízi sportokat, a szabad vizek, a természet szépségeit … és még sorolhatnám. A cél az, hogy a helyi szintű kezdeményezéseknek senki se szabjon gátat, a jövőben is ez legyen a vezérlő elv. Persze, kellenek a tantervi elvárások, de a testmozgás legyen örömforrás, erre törekedjen a tanár.

– Örülök, hogy ezt említi… és engedjen meg ismét egy régi, saját példát. Általános iskolásként nem tudtam és nem szerettem kötelet mászni, viszont nagyon jó atléta voltam, jól szerepeltem a járási versenyeken. A bizonyítványomat ugyan nem rontotta le a kötélmászás, mert az atlétika „felhúzta” az osztályzatot, de rettegtem ettől a feladattól. Szerencsére a sportolástól nem riasztott el.

Jól érzi! Figyelembe kell venni, hogy mindenki nem lehet mindenben jó, az összképet, a hozzáállást kell nézni. Ugyanakkor a kötélmászást is meg lehet szerettetni, ha a kisgyereknek játékosan vezetem elő a feladatot: kötélmászás helyett mondjuk „tarzanozást” mondok, vagy más esetben azt, hogy ugrálj úgy, mint a nyuszi vagy a béka, járjál úgy, mint a rák vagy a pók… Higgye el, a kicsik, de sokszor a nagyok is, örömmel utánozzák Tarzant vagy éppen a nyuszit.

– Beszélgetésünk során már szóba került a testnevelő tanárok és az edzők egymásra utaltsága, kapcsolata. Milyen a kapcsolat a Magyar Edzők Társasága (MET) és az MTTOE között?

Nem csak diplomatikusan megfogalmazott válasz az, hogy nagyon jó, gyümölcsöző… Már csak azért is, mert az edzők ugyanúgy pedagógusok, mint a tanárok. Hivatásuk egy tőről fakad, még ha a munkájuk során a környezet, a célok és az eszközök mások is. Erre mindig felhívom a hallgatók figyelmét, és minden fórumon ki is hangsúlyozom. Molnár Zoltán elnök úrral megállapodtunk abban, hogy a MET 25. születésnapi ünnepségén együttműködési megállapodást írunk alá. Egyébként a magyarországi testnevelőtanár-képzés is jubileumot ünnepel az idén: 1868-tól, Eötvös József népiskolai oktatásról szóló törvényétől datáljuk, vagyis ebben az évben 150 éves. A MET eddig is támogatta a konferenciáinkat, közös tanulmánykötetet is készítettünk. Abban bízom, hogy ez az együttműködés a jövőben még mélyebb, még sokoldalúbb lesz.

– Végezetül hadd kérdezzem meg: elnökként mikor lesz elégedett?

Akkor leszek elégedett, ha a testnevelő tanárok, akiket képviselek, elégedettek. Elnök vagyok ugyan, de nem magamért, hanem egy közösség érdekében tevékenykedek.

Füredi Marianne

Az MTTOE elnökei

- Burka Endre (1990–1991)
- Dr. Nádori László (1991–1994)
- Dr. Istvánfi Csaba (1995–2017) örökös tiszteletbeli elnök
- Dr. Hamar Pál (2017–)

Köpf Károly

Titkári beszámoló

Ez történt ...

Az előzetes terveknek megfelelően, mondhatni „menetrendszerűen” zajlott le a MET első féléve. A legjelentősebb eseményünk a május 10-én megtartott éves rendes közgyűlés volt. A napirenden a szokásos beszámolók, tervek és programok mellett az Alapszabály kisebb módosítása is szerepelt. Molnár Zoltán elnök úr rövid prezentációban számolt be a tagságnak az elnökség egyéves tevékenységéről, a MET hagyományos és új feladatainak végrehajtásáról. Méltatta a saját kiadásban, valamint a Testnevelési Egyetemmel közösen megjelentetett szakmai kiadványokat és a nemzetközi pályázatokban való részvételt. A MET sikerrel birkózott meg a 2017 elején megkapott feladatokkal, a Kiemelt Edző Programmal, a Szövetségi Koordinátor Programmal és a Nemzeti Sportinformációs Rendszer kidolgozásában való részvétellel. A Kiemelt Edző Program átvétele után elsősorban a program szakmai tartalmának erősítésében ért el a MET jelentős eredményeket. A szakmai tervek és beszámolók színvonala, a műhelybeszélgetések, a Testnevelési Egyetemmel közösen bevezetett kreditrendszerű továbbképzés a területtel foglalkozó munkatársak munkáját dicsérik. Külön megemlítette az „Edző leszek – nincs akadály” programot, amely jelentős részvétel mellett, kilenc helyszínen nagy sikerrel mutatta be és népszerűsítette az edzői hivatás értékeit. Az éves mérleg és gazdasági beszámoló is a kiegyensúlyozott, tervszerű, a szakmai munkát segítő tevékenységet támasztja alá. A 2018. évi feladatok a korábbi tevékenységen alapulnak. Új feladat a nemzetközi sportesemények hatásvizsgálatának kidolgozásában való részvétel, valamint a MET 25 éves jubileumának megünneplése.

Az Alapszabály módosítására az adott okot, hogy a megnövekedett feladatok ellátása miatt szükségessé vált a gazdasági vezető munkakör létrehozása és betöltése. A módosítás az új munkakör feladatait tartalmazza.

A továbbképzési program az előzetes terveknek megfelelően alakult. Március 1. és június 12. között 10 rendezvényt tartottunk. Szinte valamennyi esemény telt ház előtt zajlott. Különösen nagy érdeklődést váltottak ki a sportpedagógia, a sportpszichológia és az edzéselmélet alapjaival foglalkozó konferenciák. Úgy tűnik, a korábban elsajátított elméleti ismeretek felelevenítése hasznos eleme a továbbképzéseknek. Érdekes színfoltja volt a tavaszi programnak a média és

a versenysport, a média és az edzők viszonyával foglalkozó konferencia. Neves média szakemberek – Ballai Attila, Novotny Zoltán, Csisztu Zsuzsa – előadásai mellett „hangos sikert" aratott Görög Ibolya protokoll tanácsadó életközeli, sok humorral átszőtt előadása. A tatai gyakorlati továbbképzés fő témája ezúttal a sportági technika oktatása volt. A Testnevelési Egyetem kiváló szakemberei tartalmas, sok-sok gyakorlatot felvonultató foglakozásokat tartottak, amelyeken az edzők saját maguk próbálhatták ki az ajánlott mozgásokat, módszereket. A gyakorlati továbbképzésre meghívtuk azokat az együttműködő partnereinket, akik termékeikkel, eszközeikkel, módszereikkel segíthetik a teljesítményfokozást, a sérülések megelőzését és rehabilitációját, a sportolók egészségének megőrzését. A jelen lévő edzők érdeklődése felülmúlta előzetes várakozásainkat.

A Mesteredzői Díj pályázatra 17, az Edzői Életmű Díj pályázatra 19 pályázat érkezett be. A Mesteredzői Kollégium június 13-án tartotta a pályázatokat értékelő, javaslattevő összejövetelét. Két pályázatot ítéltek érdemesnek a Mesteredzői Díj és hat pályázatot az Edzői Életmű Díj adományozására. A 2018. évi Ormai László Díjra ifj. Tomhauser Istvánt, Baji Balázs edzőjét jelölték. A MET elnöksége aznapi ülésén elfogadta a Mesteredzői Kollégium javaslatát és döntött a díjak adományozásáról (a díjazottakat lásd a lapban). A díjak átadása július 7-én volt, hagyományosan a Testnevelési Egyetem diplomaosztó ünnepsége keretében. A díjazottakkal készült rövid interjúk megtalálhatók a MET honlapján.

Gőzerővel dolgoznak az iroda munkatársai az új, eddiginél modernebb, áttekinthetőbb és többet tudó honlap elkészítésén és ezzel párhuzamosan az ősszel bevezetni tervezett, az edzői munkát támogató e-learning felület kidolgozásán és feltöltésén. A tananyag összeállításakor és a szakmai tartalomtöltés során figyelemmel leszünk tagjaink visszajelzéseire az edzői tudásbázis építéséről.

Dolgozunk a 25 éves jubileumi ünnepi közgyűlésünk előkészítésén. Amennyiben a Testnevelési Egyetem rekonstrukciójának állapota megengedi, az ünnepi eseményt a megújult Testnevelési Egyetemen szeretnénk megtartani. Ezt Mocsai Lajos rektor úr ajánlotta fel. Ezzel is hangsúlyozni kívánjuk az együttműködésünk fontosságát és a Testnevelési Egyetem szerepét a MET célkitűzéseinek végrehajtásában.

Budapest, 2018. július

Köpf Károly

Könyvismertető

„Ez a könyv az úszósport, az Úszószövetség – közelmúltban lezajlott – zaklatott, viharos időszakáról, a felszín alatti feszültségek - általam megélt – hátteréről szól. A teljes Igazság egy olvasata. Az én történetem… És könnyen lehet, hogy csak azokhoz szól, akik engedik, hogy a Múlt tanítson, és ne „megkötözzön" minket…Akik el tudják hinni, hogy a látható, megnyilvánuló dolgok gyökere főként a láthatatlanban van…" írja dr. Hargitay András volt úszó-szövetségi kapitány a „Feszített víz tükör" című könyvének prológusában.

A 2018 márciusában megjelent mű sajtótájékoztatóján a világbajnok, olimpiai bronzérmes úszó, a népszerű Hares arról beszélt, hogy belső hang hatására kezdte el írni a könyvet, úgy felidézve az eseményeket, ahogy átélte-megélte őket. Mert az igazság megírásával tartozik a versenyzőknek, a szülőknek, az edzőknek, a sportvezetőknek, a közvéleménynek…és saját magának. Az őszinteség vezérelte, még a párbeszédeket is szinte szó szerint írta le, mert ma is benne élnek az elhangzott szavak. Nem a megbántás, hanem az igazság bemutatása vezérelte.

A cím beszédes, mert egybe írva a medencére utal a feszített víztükör, külön írva viszont tükröt tart mindannyiunk elé: ezek a történetek a mindennapi életben is előfordulnak. Mert ki nem élte még át, hogy egy régi barát (?) áskálódik ellene, vagy azt, amikor egy régi barátról kiderül, hogy a nézeteltérések ellenére mégis melletted áll?

Bevallom, még versenyző korából datálódik az az elfogultság, amit a szerző iránt érzek, mert nem sok ilyen tiszta, becsületes, segítőkész sportolóval-sportvezetővel találkoztam pályán során. A könyv olvasása közben többször elsírtam magam a nosztalgia miatt, és dühös voltam akkor, amikor azzal szembesültem, hogy egy-egy ember viselkedése, gonoszsága hogyan hat másokra, hogyan keseríti meg az életüket, és hogyan tud befolyásolni, megváltoztatni, szétverni egy addig működő közösséget – a mindennapokban is.

Hosszú Katinkáék története – merthogy a Hosszú-Tusup páros másokat semmibe vevő, szabályokat el nem fogadó viselkedése gerjesztette az indulatokat – azóta többször irányt váltott. A végét még nem látom. És az is csak később derül ki, hogy a történtek a másoknak okozott sebeken túl valójában mennyit ártottak a magyar úszósportnak és az egész magyar sportnak.

Szolgáljon tanulságul mindenki számára, aki elolvassa a könyvet!

Füredi Mariann

Mesteredző díjazottak – 2018

Bánhidi Ákos (gyorskorcsolya)

Szakedzői oklevelét 1993-ban szerezte a Testnevelési Egyetemen. Edzői pályafutását 1989-ben kezdte. 1992-től 1997-ig sportegyesületi munkája mellett volt válogatott edző, majd 2001-től napjainkig a rövidpályás gyorskorcsolya válogatott edzője és egyben menedzsere is. Irányításával a gyorskorcsolya válogatott a sportág nemzetközi élmezőnyébe emelkedett, olimpiai és világbajnoki érmeket és helyezéseket szerzett. Tevékenységének eredményeként a férfi váltó a 2018. évi Pjongcsangi téli olimpián sporttörténelmi eredményt ért el, olimpiai bajnoki címet szerzett.

Amióta megkaptam ezt a kitüntető címet, azóta gyakran belegondolok, mennyire megtisztelő számomra, hogy bekerülhettem a mesteredzők csoportjába, ebbe a kiemelt grémiumba! Ez – nem tudom más szóval kifejezni – végtelen jó érzéssel tölt el. Természetesen hálás vagyok azoknak a szakembereknek, akik erre felterjesztettek engem, miként azoknak is megköszönöm, akik rám szavaztak a döntés idején.

Természetesen rengeteg impulzus ért a legkülönfélébb vonalakról. Legelőször tanáraimat szeretném a köszönet szavával felemlíteni. Így Csizmadia Ferencet, dr. Miltényi Mártát, dr. Pavlik Gábort, de a sort még hosszan folytathatnám. Edzéselméleti vonalon dr. Sós Csaba neve kívánkozik legelőre, de le kell írnom három külföldi edző – Yves Nadeau, Charles Poliquin, Zhang Ying – nevét is, akik szintén nagy hatást gyakoroltak edzői munkásságomra. Az is természetes számomra, hogy a hazai edzőkollégákra is szeretettel és az elismerés hangján emlékezzek, mert az ő katalizálásuk is jócskán benne van az én eredményeimben. Abban, hogy sikeres edző lehettem.

Ám hiába jó edző valaki, versenyzők nélkül mit sem ér a tudása. Magyarán: versenyző nélkül nem lehet edzői munkát végezni. Én ebben a relációban is szerencsésnek mondhatom magamat, mert az évek során sikerült mindig jó emberi kapcsolatot kialakítani velük. Csak így vált lehetővé, hogy egyidejűleg egészséges embereket és sikeres versenyzőket nevelhessek.

A családom nélkül nem lenne teljes a felsorolás, hiszen ők adják nekem az elengedhetetlenül szükséges hátországot! Csak így lehettem képes arra a hosszú és bizony sokszor megerőltető munkára, ameléyet mindig is hivatásnak tekintettem, amely hozzáállással rengeteg plusz energiát mozgósíthattam, és amelyeknek kellettek ahhoz, hogy részese lehessek az olimpiai bajnoki győzelemnek. Azoknak az aranyérmeknek, amelyek életem legmerészebb álmait váltották valóra és amelyek minden reggel erőt adnak számomra a további munkához.

Hogy lehet-e még ezt a tempót emelni, a fejlődésben nem megállni? Ameddig vannak álmok, addig vannak további mozgósítható energiák is. Mindig van lehetőség előbbre lépni és ezt arra az esetre is állítom, ha holnaptól ismét kisgyerekekkel kellene foglalkoznom.

Gárdos Gábor (vívás)

Szakedzői oklevelét 2004-ben szerezte a Testnevelési Egyetemen. 2003-tól tíz évig a Budapest Sportegyesület edzője volt, majd 2013-tól az MTK-ban edzősködik. Versenyzője Szatmári András 2017-ben kard egyéni világbajnok és csapatban 2. helyezett lett. Saját nevelésű versenyzője Márton Anna junior Európa- és világbajnok, felnőtt Európa-bajnoki 2. és világbajnoki 3. helyezett.

Megvallom, nagyon örültem ennek a „Mesteredző" kitüntetésnek – vallotta be az 56 éves Gárdos Gábor. Kicsit reménykedtem is benne, hogy megkapom, de igazán nem számítottam rá. Több mint húszévnyi munkám van ebben az elismerésben, amit tulajdonképpen a véletlenek összejátszásának is köszönhetek. Akkoriban ugyanis egy magánvállalkozásban dolgoztam Szigetszentmiklóson, amikor összefutottam egy korábbi vívótársammal, Noszeda Tiborral. Ő elmondta nekem a terveit, konkrétabban pedig azt, hogy ott akar egy vívóklubot alakítani.

Talán természetes, hogy az első reakcióm az ellenkezés volt – folytatta. Azután pedig csak kötélnek álltam. A klub azóta is működik, én pedig két évvel később összejöttem a BSE-ben Pézsa Tiborral és Polgár Pállal. Az olimpiai bajnok Pézsával attól kezdve folyamatosan együtt dolgozunk, miután ő az induláskor közölte: nem tudsz semmit és mindenre megtanítalak! Ez a kapcsolat, amely a nagy elődökre – Borsody Lászlóra és Szűcs Jánosra – alapozva Pézsa Tiborban öltött testet, egyre gyümölcsözőbb és még további perspektívákat ígér. Pézsára sokszor úgy gondoltam, hogy vajon mit tudhat még újat mondani? Erre a legnagyobb megdöbbenéssel kell tapasztalnom, hogy szinte napról napra olyan dolgok, újdonságok kerülnek elő részéről, amelyekre már nem is gondoltam. Gondolkodásában olyan, akár egy fiatalember, mellette napról napra lehet fejlődni. Amit tőle megtanulok, azt nem csak a két élversenyzőmnél – Márton Annánál és Szatmári Andrásnál – tudom hasznosítani (akik egyébként elég sok energiámat elemésztik), hanem bármelyik fiatalabb tanítványomnál is.

Edzői életmű díjazottak – 2018

Cornides Edit
(öttusa)

Szakedzői oklevelét 1979-ben szerezte a Testnevelési Egyetemen. 1989-től napjainkig a Központi Sportiskola öttusa szakosztályában dolgozik, ahol a versenyzők úszó edzéseit vezeti. Az általa edzett versenyzők, köztük Kasza Róbert, Földházi Zsófia, Gyenesei Leila, Tibolya Péter, Bartalis Zsófia utánpótlás és felnőtt Európa- és világbajnokságokon egyéniben és csapatversenyben számtalan érmes és pontszerző helyezést értek el. Edzői munkája mellett közreműködött a középfokú edzőképzésben is.

Hogy mit jelent nekem az Életmű-díj? Azt, hogy érdemes volt több mint 30 évig mindennap öt órakor kelni és hatkor edzést tartani. Az Életmű-díj egy hosszú pálya, esetemben közel negyven év munkájának elismerése, amelyben volt két saját nevelésű, olimpiát megjárt, világbajnok tanítvány, Kasza Robi és Földházi Zsófi, akiket a KSI-ben fantasztikus kollégáimmal, csapatmunkában készítettünk fel a versenyekre, hiszen az öttusában az öt sportág összehangolása nagyon fontos. A másik két világbajnok tanítványom, Gyenesei Leila és Tibolya Peti mellett büszke vagyok azokra a gyerekekre is, akik nem voltak olyan tehetségesek, hogy világbajnokok legyenek, de megtanultak úszni. Évtizedek óta úszni tanítok kicsinyeket, és nagy öröm, hogy nem fulladnak bele a Balatonba vagy a tengerbe. Az élet nagy ajándéka, hogy azt csinálhatom, amit szeretek. Köszönöm a kollégáknak, a KSI-nek és az öttusa-szövetségnek a sok segítséget, ami lehetővé tette a sikeres pályafutást. Eddig a vízben úsztam, most pedig a boldogságban…

Jung András
(fogyatékosok sportja)

Edzői oklevelét 1974-ben szerezte a Testnevelési Egyetemen. 1970-től 1988-ig a Budapesti Építők Sport Clubban volt atléta edző, ahol első sorban gyaloglókkal foglalkozott eredményesen. 1998-tól segíti társadalmi munkában edzőként a Magyar Szervátültetettek Szövetsége tevékenységét. Versenyzője – egyben felesége – Jung Andrásné Kármán Ágnes irányításával 34 világbajnoki és 41 Európa-bajnoki címet szerzett, 52 világcsúcsot és 58 Európa-csúcsot állított fel.

Őszintén bevallom, nem is számítottam most erre a díjra. Tavaly betegségek miatt nem volt túl jó évünk, de ezen szerencsére túl vagyunk. A Fradiban atlétizáltam és mikor lebontották a régi Fradi pályát, minket szélnek eresztettek. Éppen egy súlyos sérülést hevertem ki és Miltényi Márta doktornő segített sokat, hogy visszatérhessek a sportágba. Gyerekekkel kezdtem edzősködni az Építőkben, majd 1977-ben kerültem össze feleségemmel és ekkor kezdődött a közös karrierünk.

Köszönöm ezt a nagyon megtisztelő elismerést minden olyan tanítványomnak aki az első edzése után ismét lejött hozzám. Mindig arra neveltem a sportolóimat, tanítványimat, hogy az életben bármit csak rendszeres, következetes munkával lehet elérni. Köszönöm a díjat mindenkinek, aki a hosszú évtizedek alatt segítette a munkámat.

Kecskés Gáborné, Kisházi Beatrix
(asztalitenisz)

Szakedzői oklevelét 1980-ban szerezte a Testnevelési Egyetemen. A korábbi sokszoros válogatott sportoló versenyzői pályafutása után, 1982-ben sportegyesületében a Statisztika Petőfi Sport Clubban vállalt edzői munkát. Több, mint 30 éven át meghatározó tagja volt az egyesület edzői csapatának. Szinte minden játékos a keze alatt nevelődött. Sokszoros Európa-bajnokok, világbajnoki helyezettek korosztályos Európa-bajnokok nevelő edzője volt. Játékosként és edzőként is elhivatott, végletekig szorgalmas sportember volt.

Nagyon nagy megtiszteltetés, hogy rám gondoltak a díj odaítélésekor. Harminc évig dolgoztam a sportágban edzőként, előtte játékosként szolgáltam az asztaliteniszt, de sohasem az vezérelt, hogy díjat akartam kapni a munkámért. Klubomban, a Statisztikában edzői team dolgozott, és mindenki azt akarta átadni a tanítványoknak, amiben a legjobb, legerősebb volt. Az én edzőm, Ormai László azt vallotta, hogy az az edző, aki meg van elégedve, annak nem fog fejlődni a tanítványa. Nem az a cél, hogy világbajnok legyél, hanem az, hogy mindig jobb. Azt szoktam mondani, hogy a versenyző olyan, mint a keljfeljancsi, mert a vereségek után mindig felállunk, csináljuk tovább. Hitvallásom, hogy sok időt kell áldozni a sportra, évek munkája, amíg valaki nagy eredményeket ér el, heti két edzéssel senki sem lesz világbajnok.

Edzői életmű díjazottak – 2018

Kelemen Attila
(vízilabda)

Edzői oklevelét 1982-ben szerezte a Testnevelési Egyetemen. 1984-től edzősködik Egerben, 1997-től 2014-ig a Magyar Vízilabda szövetségben részfoglalkozású edzőként felnőtt és korosztályos válogatott csapatoknál is eredményesen tevékenykedett. Ő hozta be a sportágba Biros Péter háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázót. Játékosa, Serfőző Krisztina 2005-ben világbajnok csapat tagja volt.

Nekem ez a díj mindent jelent, az egész edzői pályafutásom elismerését. Különösen azért tartom nagyon értékesnek, mert egy olyan grémium ítélt érdemesnek rá, amely világhírű edzőkből áll.

Mindig az edzői pályára készültem és most úgy érzem, mindent elértem, amit egy edző elérhet. Nyertem utánpótlás és felnőtt bajnokságot, voltam Magyar Kupa győztes csapat edzője. Különösen büszke vagyok az utánpótlás válogatottakkal elért eredményeimre. Edzői pályafutásom csúcsa volt, amikor Merész András mellett a felnőtt női válogatott edzője lehettem. A Londoni Olimpia páratlan élmény volt.

Köszönök mindent a tanítványaimnak, az edzőtársaimnak és köszönöm a Magyar Edzők Társaságának, a Mesteredzői Kollégiumnak és az elnökségnek, hogy elismerte munkámat.

Kunfalvy Péter
(vívás)

Szakedzői oklevelét 1968-ban szerezte a Testnevelési Egyetemen. 1967-től 2005-ig, csaknem negyven éven keresztül egy sportegyesületben, a Vasas Sport Clubban tevékenykedett. Ez alatt az idő alatt számtalan fiatallal foglalkozott, akikből később korosztályos és válogatott vívó lett. A vívás sportágat mint a Magyar Vívó szövetség elnökségi tagja, a Bíró Bizottság tagja is segítette. Nemzetközi versenybíróként olimpián, világ és Európa-bajnokságokon is közreműködött.

Nagyon büszke vagyok arra, hogy a legmagasabb edzői grémium méltónak talált, és Életmű-díjjal ismerte el a pályámat. A díj értékét növeli, hogy abban az esztendőben jutalmaztak meg vele, amikor betöltöttem 75. életévemet, és júniusban éppen 50 éve vettem át a diplomámat a TF-en. Visszatekintve erre az öt évtizedre, mindenre büszke vagyok, és minden tanítványomra szeretettel gondolok ma is, a harmadosztályú versenyzőktől a nemzetközi szintű vívókig, a sok magyar bajnokon át az Európa-bajnoki érmesekig. Úgy hozta a sors, hogy jelenleg Szlovéniában dolgozom, ott alakítottunk ki egy kis klubot a szülőkkel, ahol a kicsiktől a felnőttekig, a kadettektől a veterán világbajnokságon szerepeltekig sokan forgatják örömmel a párbajtőrt.

Dr. Török János
(atlétika)

Edzői oklevelét 1974-ben szerezte a Testnevelési Egyetemen. A Budapesti Honvéd és a magyar Atlétikai Club, valamint több kis egyesület közép- és hosszútávfutóival dolgozott. Egykori futói közül még ma is többen országos csúcstartók. Elméleti szinten magas színvonalon foglalkozott a futó állóképesség fejlesztésével, az intervall edzéssel, az edzésmódszerek és versenyrendszer összefüggéseivel.

A Budapesti Honvéd, a Szeged majd a Volán versenyzőjeként tizenhatszoros egyéni magyar bajnoknak mondhatom magamat. Edzői tevékenységem elsődlegesen a MAC-hoz köt engem. 1993-ban én alapítottam újra meg az egykor politikai okokból megszüntetett egyesület atlétikai szakosztályát. Azóta is a MAC mindenese vagyok, akinek tanítványai egyetlen napig sem futhattak a saját pályájukon, s ez így van jelen időben is. Egy ideig a Népstadionban edzhettünk, de az is csak egy albérlet volt. Nem tudom elégszer elmondani – hangsúlyozta –, hogy egy ilyen gazdag tradíciókkal rendelkező klub – amely 1875-ben az európai kontinensen az első atlétikai versenyt megrendezhette! – ne érdemelne meg egy pályát BÁRHOL a városban. Jelenleg is tizenkét atlétát készítek fel az erőpróbáikra, akik közül egyedül a már 35 éves Józsa Gábor 10 felnőtt magyar bajnoki aranyérmet harcolt ki magának és a MAC-nak. Márpedig pálya nélkül egyre nehezebb megtartani az atlétikának. De mindezt könnyebben elviselném, ha az Arany János kutató feleségem nem hagy ilyen korán itt bennünket a két, még szülői támogatásra szoruló gyermekemmel …

Ormai László díjazott – 2018

Ifj. Tomhauser István
(atlétika)

ifj. Tomhauser István Baji Balázs gátfutó edzője. Baji Balázs 2017-ben a londoni világbajnokságon 3. helyezést ért el. Baji Balázs eddig hét alkalommal javította meg a 110 m gátfutás országos csúcsát

Megtiszteltetés, hogy egy iskolateremtő, egész életét a sportnak szentelő, sikeres edzőről elnevezett díjat vehettem át. Érdekesség, hogy a díj névadója az asztalitenisz nagy egyénisége, és az atlétika mellett az én életemben is a pingpong játszott még szerepet. Amatőr szinten, de lelkesen űztem, és gyerekkoromban a sportág egykori klasszisainak sikereiért drukkoltam. Tudom, hogy a díjat Baji Balázs eredményei miatt kaptam, de már harminc éve edzősködöm a sportágban, és sokak munkája kellett ahhoz, hogy idáig eljussak. Benne van édesapám munkája, az Ikarus sportegyesület, ahol edzősködöm, Kiss Dániel tanítványom, aki együtt készült Balázzsal. A magam útját járom, de mindig volt, aki előttem taposta az ösvényt, nem a nulláról kellett kezdenem. Édesapám meghatározta az irányt, és ezt viszem tovább.

Edzőlegendák

Séra Miklós

(1947 – 2007)

Séra Miklós 1961-ben az MTK színeiben kezdett kajakozni, később szerepelt a korosztályos válogatottakban is. Telente egy másik sportágnak, a jégkorongozásnak hódolt, ebben a sportágban is válogatott lett.

Több hazai és nemzetközi sportszervezetben is tisztséget viselt. 1954-ben az Európai Úszó Liga (LEN) alelnökévé, majd 1958-ban elnökévé választották. Ezt a posztot 1962-ig töltötte be. Emellett 1960-ban a Nemzetközi Úszó Szövetség (FINA) alelnökévé is választották és a vízilabda-szabályalkotó testület elnöke is lett. Hároméves tevékenysége alatt megalapozta a modern vízilabda játék szabályait. Több úszással és vízilabdával foglalkozó szakkönyvet írt és oktatófilmeket készített.

Edzői pályafutását 1972-ben kezdte és mindkét sportágban szakedzői diplomát szerzett, majd 1997-ben kajak-kenu mesteredző lett. Kajakedzőként az MTK, a KSI és a Honvéd versenyzőivel foglalkozott. Tanítványai olimpiai-, világ-, és Európa bajnoki címeket nyertek. Versenyzői közül Horváth Gábor volt a legeredményesebb, de a sprintszámokban érmeket halmozó Fehérvári Vince és Beé István is az ő irányításával készült. A pekingi olimpiai ciklusban ő készítette fel Vereckei Ákost és a világbajnok férfi kajak-négyest. A Pekingi Olimpiát már nem élte meg.

Nem csak szakmailag, de emberileg is a legkiválóbbak egyike volt, aki ugyanúgy ismerte a sportága technikai lényegét, mint amennyire a lelki hátterét.

Horváth Gábor így emlékezett Sérára: „Nagyon közel álltunk egymáshoz, de mindenkivel jó viszonyt ápolt. Terelgette mindenkinek az útját, fantasztikus pedagógus is volt. Igazi példakép, akire szülőként is lehetett tekinteni. Személyre szabottan foglalkozott a versenyzőkkel, ismerte a családi körülményeiket is. Volt benne csibészség is, ha arról volt szó, de fegyelmezni is tudott. Márpedig mi igencsak vásott kölykök voltunk, így azt mondom, szükség is volt erre”.

Kangyal Balázst, a jégkorong válogatott egykori csapatkapitányát is jó emlékek fűzik Sérához. „Egészen 18 éves koromig foglalkozott velem. Akkoriban túl sok jeges edzésünk nem volt, így főleg az erőnlétiek voltak emlékezetesek. Kemény volt, amit kitalált, de annak úgy kellett lennie.”

Emlékét a Magyar Kajak-kenu Szövetségben emlékfal őrzi. A Magyar Jégkorong Szövetség Séra Miklós Díjjal tünteti ki minden évben a legjobb utánpótlás edzőt.

Köpf Károly

Fair play-díjasok, 2017

A Magyar Olimpiai Bizottság Fair play bizottsága hagyományos éves díjátadó gáláján a magyar sport- és művészeti élet 13 személyiségét, illetve csapatát jutalmazta különböző elismerésekkel. A kitüntetetteket Kamuti Jenő, a Nemzetközi és a Magyar Olimpiai Bizottság Fair play-bizottságának elnöke, Kulcsár Krisztián, a MOB elnöke, Gyurta Dániel, a NOB tagja és Sárfalvi Péter helyettes államtitkár is köszöntötte.

Életmű-trófeát vehetett át Rákosi Gyula olimpiai és Európa-bajnoki bronzérmes labdarúgó, edző. A Ferencváros saját nevelésű játékosa 1957 és 1972 között négy magyar bajnoki címet nyert, és 512 mérkőzésen 116 gólt szerzett. Ugyancsak életműdíjban részesült Hóbor Béla, az utóbbi három évtized legsikeresebb magyar röplabda-játékvezetője.

A rövidpályás gyorskorcsolyázó Knoch Viktort azért díjazták, mert tavaly a világkupa-sorozat harmadik állomásán azt követően is vállalta a váltóban való szereplést, hogy egyéniben súlyos vágási sérülést szenvedett, és félórás orvosi beavatkozást igényelt. A sportoló akaraterejének is köszönhetően a staféta végül elődöntős lett, ez pedig hozzájárult ahhoz, hogy a csapat ott lehetett Pjongcsangban, ahol sporttörténelmi aranyérmet nyert.

Hozzá hasonlóan a fair play-cselekedet kategóriában diplomával díjazták Péni István sportlövőt, aki a világkupa döntőjében segítette ki cseh riválisát egy fontos alkatrészszel. Ezzel hozzájárult, hogy Filip Nepejchal pályafutása legjobb eredményét elérve második legyen. Szintén diplomát kapott Pavuk

Tíra atléta, aki a junior Európa-bajnokságon a 3000 méteres akadályfutás döntőjében felsegítette nagy esélyes honfitársát, a hatalmasat bukó Tóth Lili Annát, aki nem tudta folytatni a küzdelmet.

A magyar curlingválogatott tagjai azért kapták meg az elismerést, mert a csapat Európa-bajnokságon, az angolok elleni mérkőzésen jelezték, hogy a rivális köve technikai hibás, így az angolok újra próbálkozhattak, és kiütötték a magyarok köveit.

Különdíjat kapott Oláh Bence, a rövidpályás gyorskorcsolya-váltó ötödik tagja, aki nem kapott lehetőséget, de végig ott volt a csapattal az olimpián.

A sport szolgálatában-trófeát vehetett át Baráth Etele, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség korábbi elnöke, akinek a vezetése alatt hat olimpián 17 aranyérmet nyertek a magyar sportolók, valamint Pécsi Gábor, az öttusasport kiemelkedő alakja, aki kapitányként és a szövetség főtitkáraként 12 évig irányította a sportágat. Losonci György korábbi jégkorongozó a magyar gyeplabdában tett szolgálataiért kapott diplomát.

A sportszerűség eszméjének népszerűsítése kategóriában Jocha Károly újságíró kapott elismerést. Művészet-tudomány kategóriában dr. Takács Ferenc professzor, valamint Béres Klára és dr. Béres József Trófea elismerésben részesült.

A kitüntetésekhez minden díjazottnak gratulálunk

Füredi Marianne

A magyar (amatőr) ökölvívás nyolc olimpiai bajnokkal - Kocsis Antal, Énekes István, Harangi Imre, Csík Tibor, Papp László (háromszor), Török Gyula, Gedó György, Kovács István - és több ötkarikás érmessel büszkélkedhet. A valaha szebb napokat megélt sportágban az utolsó olimpiai érem csaknem húsz éves (bronz, 2000, Erdei Zsolt), és az utóbbi időben már az is eredménynek számított, ha valaki kiharcolta az olimpiai kvalifikációt.
A 2014-es riói olimpia után változás történt a szövetség vezetésében, két egykori klasszis versenyző kezébe került az irányítás, akik fiatalos lendülettel, ugyanakkor a ringben szerzett tapasztalattal vágtak neki a munkának. Erdei Zsolt elnök és ifj. Balzsay Károly szövetségi kapitány célja közös: újra sikeressé tenni a magyar ökölvívást.

Új hullám az ökölvívásban

Erdei Zsolt a tanulóév után

– Tavaly áprilisban választották meg a szövetség elnökévé egy olyan sportágban, amely egykor jóval sikeresebb volt, amit mi sem példáz jobban, mint hogy az eddig utolsó olimpiai érem éppen az Ön nevéhez fűződik: bronz a 2000-es sydneyi játékokról. Hogyan értékeli eddigi elnöki működését, milyen célokkal vágott neki, és ezekből mit sikerült megvalósítania?

Azzal kezdem, hogy sportolóként nem az elnökségre készültem, de talán senki sem készül erre a posztra... Harminc év versenyzői, majd edzői múlt után nem az én vágyam, igényem volt ez a pozíció, a közösség kért fel rá. Nem egy trónra ültem fel, mert a magyar ökölvívás helyzete egyáltalán nem rózsás, eredményesség szempontjából hat-nyolc éve mélyrepülés jellemzi. Igaz, egy ilyen helyzetben már egy kis előrelépés is látványos lehet... De komolyra fordítva a szót: azt előzetesen is tudtam, hogy ez összetett munka, hiszen át kell fogni a sportág egészét, felmérni, hogy milyen érdekek uralkodnak a közösségen belül, ki kivel van. Az elnök elsődleges feladata a háttér biztosítása, az eredményességhez szükséges feltételek előteremtése, ehhez pedig pénz kell és egyetértés.

– A sportot manapság kiemelt kormányzati figyelem övezi, tehát a pénzhiány bizonyára nem lehet gond...

Be kell vallani, hogy nem csak az eredménytelenség, hanem az egység hiánya is jellemezte az ökölvívást, persze, ez a kettő szorosan összefügg egymással, hiszen ahol nincs egység, egyetértés, ott eredmény sem lehet. Azt szoktam mondani, hogy elnökként rendcsinálásra fogadtam fel saját magamat, ugyanis rendet kellett tenni, mert sok volt a belső harc, és a sportdiplomáciánk állapota sem dicsérhető. Mindig ódzkodtam a politikától, nem jó, ha beleszól a sportba, de a sportpolitikába bele kellett szólnom. Szóval, sok feladattal találtam szembe magam, és folyamatosan tanulom a szakmát. Az első évben megfizettem a tanulópénzt, most már sok mindenre rálátok, sok minden világossá vált számomra.

– Például micsoda?

Például az, hogy az ügyvezetés másfajta embert igényel, nem olyat, amilyen én vagyok. Nem voltam elég kemény, sokan kihasználták a jó szívemet. Ebből okulva a szövetség vezetésébe menedzser-igazgatónak felvettem dr. Molnár Pétert, valamint egy gazdasági vezetőt, és a pr-marketing részt is megerősítettem. Nagy Anett Viktória főtitkár is éjt nappallá téve dolgozik a sportágért, és bízom benne, az új csapattal a jövő már könnyebb lesz.

– Még hallgatni is félelmetes volt a sportág helyzetének lefestését. Az egy év alatt egyszer sem gondolt arra, hogy feladja, hogy a sportágából vett képpel élve „bedobja a törölközőt”?

Nem, egyszer sem akartam ilyet tenni. Sosem volt jellemző rám, hogy feladok valamit, bár az tény, hogy az eddigi elnöki pályám során nagyon hiányoztak mellőlem azok az emberek, akikre támaszkodhatok. Most viszont már az egyedüli cél az eredményesség visszaszerzése, az együttműködés kialakítása, megtartása. Persze, érdekkülönbségek mindig, minden sportágon belül vannak, amikor az elnöknek kell döntenie. Néha nehéz a bíró szerepét eljátszani, de dönteni kell, és azt fel is kell vállalni. Az elején azt mondtam, hogy nem volt szándékomban elnök lenni, de most már szándékom, hogy jó elnök legyek! Az újjáalakult csapatunk is tudja, hogy nem szabad hibáznunk, például az augusztusi ifjúsági világbajnokságot színvonalasan kell megrendeznünk, mert a jövő szempontjából sok területen jó ajánlólevél lehet.

– Mire lehet jó egy ifjúsági világbajnokság sikeres lebonyolítása?

Jó eséllyel pályázhatnánk egy felnőtt-világbajnokság megrendezésére. (Magyarország legutóbb 1997-ben volt házigazdája felnőtt vb-nek, ahol Erdei Zsolt aranyérmes lett – a szerző). Magyarország sportnagyhatalom, és a különböző világesemények, mint például a tavalyi „vizes világbajnokság", a rendezésben is magasra tették a lécet. Az ifi-világbajnokság jó alkalom lesz a sportdiplomáciánk megerősítésére, és a saját kapcsolatrendszeremet is ki tudom építeni.

– Az olimpiai bronzérmes, Európa-bajnok, amatőr és profi világbajnok Erdei Zsoltnak nincsek kapcsolatai, a neve már nem cseng jól a szakmában?

A nevem még jól cseng, még emlékeznek rám az emberek, talán olyan ajtók is megnyílnak előttem, amelyek mások előtt nem, de ezeket a kapcsolatokat fel kell frissíteni és újakat találni.

– Ha már szóba került az augusztus 21. és 31. közötti budapesti férfi és női ifi világbajnokság, hadd kérdezzem meg: miért a Duna Arénát választották helyszínül?

Eredetileg Győrben szerettük volna megrendezni az eseményt, de kicsúsztunk az időből. Ekkor vetette fel egyik elnökségi tagunk, Balogh Sándor lehetőségként a Duna Arénát, amelynek ő a vezetője. Mellénk állt az ottani szakember gárda, amely már a tavalyi vizes vb-n sikeresen szerepelt, a mi rutinos szervező csapatunk pedig a sportszakmai részt viszi. Jó csapattal dolgozom, mindenki tudja a feladatát, nekem csak rá kell bólintanom bizonyos dolgokra. A jó ötletekre pedig igent tudok mondani.

– Az biztos, hogy az esemény bekerül majd a sportág krónikájába, hiszen először rendeznek mindkét nem számára ifi vb-t, ráadásul a helyszín, a Duna Aréna lefedett medencéjén felállított két szorító is kuriózum lesz... A közeljövő, az ifi vb után - olimpiacentrikus ország sportemberei lévén - beszéljünk a távolabbi jövőről, az előttünk álló tokiói olimpiáról. Két évvel a játékok előtt miben reménykedhetnek a szurkolók? Rióban, 2016-ban csupán két ökölvívó képviselte a magyar színeket.

Mint említettem, nincs túl jó helyzetben a sportág, most azt sem lehet garantálni, hogy lesz olimpikonunk. Nagyon nehéz a kvalifikáció kiharcolása. Jelenleg Harcsa Zoltán a legeredményesebb versenyzőnk, és van néhány feltörekvő fiatalunk. A három tokiói résztvevőt látatlanban aláírnám, viszont hosszú távon merészebb álmaim vannak: a 2024-es olimpiáról érmet kell hozni!

– Van ehhez megfelelő utánpótlás?

Vannak versenyzőink, de tovább kell növelni a mennyiséget, mert csak nagy létszámból lehet igazán „*meríteni*". Azt viszont látni kell, hogy az ökölvívó-utánpótlás mennyiségét az is nagyban befolyásolja, hogy időközben sok küzdősport alakult ki Magyarországon is, melyek közül több felkerült az olimpia műsorára, tehát még nehezebb magunkhoz csábítani a gyerekeket. Olyan példaképeket kell találnunk, akiknek hatására a fiatalok minket választanak. Aztán a következő feladat a versenyzők megtartása. Ehhez szakképzett, jó edzők is kellenek, ezért kiemelten akarom kezelni az edzőképzést. A sportdiplomáciánkat is helyre kell állítani, mert sok mérkőzésen „packáztak" velünk, nem reálisan pontoztak, és előbb-utóbb ez is elveszi a sportoló kedvét. Persze, tévedni lehet, de az már furcsa, ha egy versenyen egyetlen mérkőzést sem tudnak megnyerni a versenyzőid. Tudom, nem lehet mindent a sportdiplomácia gyengeségére fogni, de jó lenne elérni, hogy a megnyert meccseket valóban nyerjük is meg. Tudomásul kell venni, hogy a mai világban számítanak a kapcsolatok! Erősíteni akarom a bírói gárdánkat is, diplomás, nyelveket beszélő embereket akarok bevonni, menedzselni, számukra képzéseket szervezni.

– A beszélgetés végére mintha derűsebb lenne az arca és a hangulata is, szavaiból érződik a tettvágy, az elszántság.

Igen, mert rengeteg tervem van, és most már kezdek megkönnyebbülni, bizakodó vagyok és optimista. Korábban mindig a ringben vagy mellette tevékenykedtem, nem pedig irodában. Egy éve ez lett a feladatom, itt kell helytállnom. Amit elkezdtem, magamtól nem fogom feladni, nem fogok hátat fordítani annak a sportágnak, amelytől tízéves koromtól rengeteget kaptam.

Füredi Marianne

A magyar (amatőr) ökölvívás nyolc olimpiai bajnokkal - Kocsis Antal, Énekes István, Harangi Imre, Csík Tibor, Papp László (háromszor), Török Gyula, Gedó György, Kovács István - és több ötkarikás érmessel büszkélkedhet. A valaha szebb napokat megélt sportágban az utolsó olimpiai érem csaknem húsz éves (bronz, 2000, Erdei Zsolt), és az utóbbi időben már az is eredménynek számított, ha valaki kiharcolta az olimpiai kvalifikációt.
A 2014-es riói olimpia után változás történt a szövetség vezetésében, két egykori klasszis versenyző kezébe került az irányítás, akik fiatalos lendülettel, ugyanakkor a ringben szerzett tapasztalattal vágtak neki a munkának. Erdei Zsolt elnök és ifj. Balzsay Károly szövetségi kapitány célja közös: újra sikeressé tenni a magyar ökölvívást.

Új hullám az ökölvívásban

ifj. Balzsay Károly az édesapa nyomában

– A beszélgetésünkre készülve szembesültem azzal, hogy éppen tíz éve készítettem interjút az édesapjával lapunk számára abból az alkalomból, hogy ökölvívó-edzői pályafutását Mesteredző Életmű-díjjal ismerték el. Balzsay Károly akkor a válogatott szövetségi kapitánya volt, ma pedig ön, a fia a szövetségi kapitány.

... és milyen jó lenne, ha tíz év múlva velem is a Mesteredző-elismerés kapcsán beszélgetne, mert az azt jelentené, hogy jó úton járok, az én edzői pályám is olyan sikeres, mint Apué – reagál nem várt fordulattal a múlt felidézésére ifj. Balzsay Károly.

(A két Balzsay sorsában nemcsak az ökölvívó-kapitányság a közös pont, hanem a születésnapjuk is megegyezik, július 23-a – igaz, 30 év különbséggel – a szerző).

– Hogy lett ilyen fiatalon, 37 évesen szövetségi kapitány? Meg volt írva, mint ahogy az is, hogy ökölvívó-edző fiaként ön is ezt a sportot választja?

Az ökölvívás sem volt „öröklött" sportág, mert bár állandóan apuval voltam a teremben, és vitt magával a versenyekre és az edzőtáborokba is, hat és fél évig kajakoztam. Aztán úgy adódott, hogy tizenkét évesen a boksz mellett döntöttem. Az is hosszú folyamat eredménye volt, amíg eljutottam a kapitányi kinevezésig, nem hirtelen, egyik pillanatról a másikra történt.

– Hanem hogyan?

Profi pályafutásom vége felé Apu lehívott a KSI-be, ahol edzősködött, és kérte, hogy figyeljek, és beszéljük meg, amit látok. Később azt vettem észre, hogy már Diákolimpiára és más versenyekre viszem a gyerekeket, miközben középfokú, majd felső fokú edzői képesítést szereztem. Aztán már nem volt visszaút, ottragadtam.

– Apukája nem engedte már el?

Dehogy! Én döntöttem úgy, azt is mondhatom, hogy nem ottragadtam, hanem „odaragasztottam" magam.

– Mit tanult edző-édesapjától?

Szerintem a legfontosabb tanítása, hogy az edző elsősorban pedagógus, akinek át kell adnia a saját tapasztalatait a tanítványoknak, hogy ők már ne kövessék el ugyanazt a hibát.

– Ön mit adott vagy ad át a tanítványoknak saját pályafutásából, mire figyelmezteti őket?

Például arra, hogy legyenek tudatosak a vágyaik megvalósításában. Nekem is korábban kellett volna tudatossá válnom, akkor talán elértem volna a célom.

– Mi volt az a cél?

Olimpiai bajnok akartam lenni, de már kajakosként is ez vezérelt.

– Ökölvívásban Európa-bajnoki ezüstérmes és profi-világbajnok lett. Ma mit nem adnánk ilyen eredményért...

Én a két olimpiai részvételemre is büszke vagyok, mert akkor már kvalifikációval lehetett kijutni az olimpiára, ami nem volt egyszerű. Az olimpia pedig semmi máshoz nem hasonlítható élményt adott.

– Mit adott a profi pályafutása?

Az amatőrhöz képest teljesen más világ volt, ott felnőtt férfivá érett az ember. Más szemléletmód, más életmód. Szerencsém volt, Németországban gyorsan alkalmazkodni tudtam a környezethez, a körülményekhez. Megtanultam, hogy azért, mert valaki élsportoló, nem kell mindenről lemondania, de mindennek megvan a maga ideje: az edzésnek, a pihenésnek és a kikapcsolódásnak is. A tudatosság azt jelenti, hogy nem akkor teszek valamit, amikor kedvem van hozzá, hanem amikor az edző mondja, a felkészülés menetrendje megköveteli. Ezt a tudatosságot próbáltam már akkor is átadni, amikor 2014-ben az utánpótlás-válogatott versenyeztetésével, Európa-bajnokságra felkészítésével bíztak meg. Aztán az előző kapitány, Kovács László jelezte, hogy a ríói olimpia után nekem adná át a staféta botot, ha továbbra is ilyen ütemben tanulom a szakmát. Addig maradjak mellette, segítsem a felnőttek felkészülését. Közben Harcsa Zoli megkeresett, hogy legyek az edzője, velem akar készülni a világversenyekre. Bevallom, volt bennem egy kis drukk, hiszen az ország legjobb versenyzője bízta rám magát, de szerencsére segített Apu és a kapitány is. Zolival teljesítettük a feladatot, kvalifikálta magát az olimpiára. Sajnos, a második kanyarban a későbbi olimpiai bajnokkal került össze, ez okozta korai kiesését. Rió után pedig szövetségi kapitány lettem.

– Milyennek látja a mai magyar ökölvívás helyzetét?

Számomra megnyugtató, hogy sok edző van, aki megérti, mit szeretnék, vevők az igényes munkára. Tavaly április óta könnyebb lett a dolgom, mert Erdei Zsolt személyében olyan elnöke lett a szövetségnek, akivel 99 százalékig ugyanúgy gondolkodunk, azt az egy százalékot pedig, amiben különböznek a nézeteink, megbeszéljük, egyeztetjük. A munka nagy részét a klubedzők végzik, és úgy érzem, jó irányba haladunk, még ha hosszú is az az út, amely a sikerekhez vezet.

– Van elég versenyző, akikből kikerülhetnek azok a tehetségek, akik ismét érmet hozhatnak a világversenyekről? Igen régen, 1996-ban született a legutóbbi ötkarikás aranyérmünk, Kovács István révén, a máig utolsó érmet pedig Erdei Zsolt elnök szerezte 2000-ben...

Az ökölvívás sosem volt tömegsport, bár voltak időszakok, amikor több klasszisunk is volt, például a 70-es években Gedó György, Kajdi János, Badari Tibor... Azóta inkább egy-egy jó versenyző fémjelzi a sportágat, most éppen Harcsa Zoli, aki a harmadik olimpiájára készül.

– Ki is fog jutni Tokióba?

Ki kell jutnia! És még van két-három versenyző, aki kijuthat, ha szerencsésen alakulnak a dolgok. A tokiói olimpia kvalifikációs rendszerét még nem ismerjük, de valószínű, hogy nem a világranglista, hanem az Eb, a vb és még néhány verseny alapján lehet indulási jogot szerezni. Az utóbbi időben nőtt a versenyzői létszám, és nekünk arra kell törekednünk, hogy megtartsuk a fiatalokat, vonzó legyen számukra a válogatottság.

– Apukájától szokott tanácsot kérni?

Szoktam kérni, hogy segítsen, különösen Harcsa Zoli felkészítésében. Egyébként meg napi kapcsolatban állunk, és inkább elméleti, pedagógiai tanácsokat kérek tőle.

– Nem okoz gondot a munkájában, hogy meglepően fiatal szövetség kapitány?

Úgy érzem, az utánpótlás korúakkal tudom tartani a kellő távolságot, és ők ezt elfogadták. A felnőttek korban közelebb állnak hozzám, éppen ezért tudok az ő fejükkel gondolkodni, sejtem, min jár az eszük. Partnernek tekintem őket, és kérem is, hogy mondják el az érzéseiket, véleményüket, mindent beszéljünk meg.

– Az elején úgy fogalmazott, hogy „odaragasztotta magát" az ökölvíváshoz. A szövetségi kapitányságról milyen érzései vannak?

Hihetetlenül jól érzem magam ebben a szerepben, nagyon tetszik, szeretem! Hiszem, hogy helyes az út, és újra eredményes lesz a magyar ökölvívás. Persze, millió dolgot kell még tanulnom, és nem zárkózom el az újtól, másnak az ötleteitől. Versenyzőként nem tudtam megvalósítani az álmom, nem lettem olimpiai bajnok. Ám ha kapitányként éremmel térnék haza egy olimpiáról, nagyon boldog lennék, és kárpótolna mindenért!

Füredi Marianne

Edzők írták

Precizitás, koncentráció, drámai feszültség és sörfesztivál – a darts VB sikerének titka

Jády György
sportigazgató

„... népszerűségét tekintve,egy új sikersport indult hódító útjára, amely intenzív élményeket biztosít a tévénézőknek, ötvözve a jól követhető versenyprodukciót, a fordulatos helyzeteket és a sörfesztivál-hangulatot. ...”

A közelmúltban befejeződött darts világbajnokság bizonyította, hogy új, fantasztikusan sikeres látványsport született. Számtalan tévénéző követte nyomon a verseny eseményeit.

Mi a siker titka? Először is a közérthetőség. Könnyen értelmezhetők a nézők számára a legfontosabb szabályok. A főszabály durván: 501-ről visszafelé számolva hamarabb kell elérni nullát, mint azt az ellenfél teszi. Nekünk, nézőknek még számolnunk sem kell. A kijelzőn azonnal megjelenik a pillanatnyi pontérték, illetve a mérkőzés előrehaladtával láthatjuk a „kiszálláshoz” szükséges dobások értékeit is. Könnyen ellenőrizhetjük, hogy a versenyzők képesek-e megdobni a képernyőn már jó előre feltüntetett értékeket. Gondoljunk a vívásra vagy éppen a vízilabdára, az egyszerű, halandó sportkedvelő (-mint én-) vajon mennyit ért a szabályokból?

További fontos elem a drámai feszültség és a fordulatosság. Bírja-e a versenyző a nyomást vagy összeroppan és oda a koncentráció? Látványosak a döntő pillanatban bekövetkező megingások. Elég egy szinte láthatatlan, apró, rossz mozdulat, és a hiba tüstént megmutatkozik a táblán. Éppen ezért minden lehetséges. Amíg például labdarúgásban vagy jégkorongban az esélyes csapat – nagy valószínűséggel – előbb-utóbb bedarálja gyengébb ellenfelét, addig a darts világbajnokságon számos nagy ágyú bukott el esélytelenebb ellenfelével szemben. A fordulatosság csúcsa a sokszoros világbajnok van Gerwen, a világbajnokságon újonc Rob Cross elleni mérkőzése volt. Jóllehet a világbajnok többször is elrontotta a kiszálláshoz szükséges, utolsó dobásait, mégis 5:4-re vezetett. Az újonc számára a helyzet reménytelennek tűnt. A magyar tévékommentátor megjegyezte, itt már csak a

csoda segíthet. A csoda végül bekövetkezett: az újonc, aki csak 2 éve profi játékos, drámai végjáték közepette 6:5-re fordított és döntőbe jutott. És, hogy a sport tündérmeséje maradéktalanul megvalósuljon – a döntőben 7:2-re legyőzte a másik nagy esélyest és világbajnok lett. Ennél nagyobb hírverés nem is szükséges a sportágnak. Valaki szembeállította a dartsot az úszással. A darts fordulatos, míg az úszóversenyen nem nagyon lát ennyi fordulatot, a versenyzők faltól falig úsznak, majd egyszer csak célba érnek.

A következő fontos elem egy átlagos tévénéző szempontjából – peregnek az események. Az említett, dartsot kedvelő barátom halálra unja magát egy atlétika közvetítés nehézkes ritmusán. Sok a holtidő. Ahhoz képest, hogy az atléták többnyire néhány percet futnak, a bemutatásuk szinte hosszabb ideig tart, mint a produkciójuk. A darts világbajnokságon a bemutatás rövid, show elemekkel tarkított és a versenyzők produkciójának időtartama jóval hosszabb a bemutatkozás időtartamánál.

A felsorolt elemek mellett döntő jelentőségű a show elemek nagy mértékű érvényesülése, amely már leginkább a szórakoztató iparra jellemző. A darts VB-én igazi (sör) fesztivál hangulat alakul ki a közönség körében, amelyet a tévénézők is átélhetnek. Elsősorban a fényes jókedvű, többnyire spiccesnek tűnő helyi nézők biztosítják a fergeteges hangulatot. Igaz, hogy a közönség egy része más sportágakban is kifesti magát, beöltözik jelmezekbe és részévé válik a sportközvetítéseknek, de az itt látható produkciók messze túlszárnyalják azokat. A versenyre látogatók jól tudják, hogy ők is részesei a shownak. A nézők a legváltozatosabb külsővel jelennek meg. A szerényebbek csak kifestve, muris sapkában, parókában, álarcban, de a legaktívabbak jelmezekben, például lófejjel vagy kacsának öltözve. Természetesen itt is vannak csoportos jelmezek, legutóbb feltűnt öt szupermen, négy dínó, hét törpe és még ki tudja mennyi egyéb jelmezes. A versenyzők bevonulásakor illetve a mérkőzések szüneteiben a közönség önfeledten csápol, élteti a versenyzőket és önmagát. Ilyenkor a kamerák figyelme is a nézőkre összpontosul, eljön az ő előadásuk ideje. A közönség asztalok mellett ül, ahol „fogyasztanak" is. Nem véletlenül jegyezte meg a közvetítés egyik riportere, hogy boldogan ünneplő közönség kezében tartott táblák némelyikét a sör már meglehetősen eláztatta.

A versenyzők bevonulása külön látványosság. A közönség lelkesedése közepette, jelmezes attrakciója mellett minden egyes bevonuló saját zenét választ, kezet fog a nézőkkel, sőt olykor puszikat is oszt a hölgy rajongóknak. Az egyik nagy kedvenc Wright, aki tarajosra zselézett, festett hajjal és felborotvált fejjel versenyez. Egyes versenyzők előre megkoreografálják belépőjüket, bevonulásukat tánclépésekkel is kombinálják. Ilyen bevonuló hangulatot a hagyományos sportágak nagy többsége nem tudja, nem szándékozik produkálni. Nehezen képzelhető el az atlétikai- vagy úszóversenyek sportolóinak hasonló formájú bevonulása.

Számos, a kocsmákban is népszerű játékból már önálló sportág lett. Van, amelyik az arisztokratikus színezet irányába mozdult el. Ilyen pl. a billiárd, amelyre jellemző a csend, az elegancia, választékosan öltözött, fehérkesztyűs versenybírók helyezik a golyókat az asztalra. A darts nem ezt az utat választotta. A sportág hű marad gyökereihez, a helyi nézőközönség asztalok mellett sörözik és örömködik. A versenyzők pedig általában dolgozó emberek köréből kerülnek ki. A világbajnokság két legnagyobb esélyese foglalkozását tekintve villanyszerelő illetve kőműves volt. A 2018-as világbajnok két éve még amatőr volt és ugyancsak villanyszerelőként dolgozott. A versenyzők külső megjelenésükben sem a klasszikus, szálkás sportemberek. Ugyanakkor semmi esetre sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a sportág nagy fokú koncentráltságot és rendkívül precíz végrehajtást igényel.

Népszerűségét tekintve,egy új sikersport indult hódító útjára, amely intenzív élményeket biztosít a tévénézőknek, ötvözve a jól követhető versenyprodukciót, a fordulatos helyzeteket és a sörfesztivál-hangulatot.

Iskolai testnevelés - diáksport

Vajda Zsuzsanna , a maratonfutó testnevelő tanárnő

„... tudnom kell, hogy miből mit akarok felépíteni, elérni, s mindez csak akkor érhet valamit, ha jó külső instrukciókat is kap az ember. A kettő csak együtt ér valamit. ...”

A tanárok között a testnevelőknek bizonyos szempontból nagyon jó dolguk van. Túl azon, hogy a munkaidőt, meg a leadott órák számát náluk általában felesleges számolgatni, mert mindig túlteljesítésben vannak, ráadásul igen változatos is lehet az ő tevékenységük. Vannak a normál testnevelési órák, azután a délutáni diáksportkörök. Akiknek ez nem elég, ott vannak a kedvenc sportágak, az atlétikától az úszásig, ezekben is lehet speciális foglalkozásokat tartani. És természetesen az iskolák közötti, sportáganként kiírt vetélkedő sorozatok, a kerületitől egészen az országos bajnokságokig.

S ha mindez még mindig nem lenne elég, akkor az illető is sportolgathat többet vagy kevesebbet azért, hogy önmagát is karbantartsa. Netán maga köré is vegyen néhány lelkes diákot, akik vele futják a köröket. A Városligetben vagy éppen a Margitszigeten.

A Kölcsey Ferenc Gimnázium Testnevelési Munkaközösségének vezetője, Vajda Zsuzsanna tanárnő a fentebb felsorolt „kísértéseknek” szinte mindegyikével szembesült huszonkét esztendős tanári pályafutása során. Története sok tanulságot hoz a felszínre, az általa szerzett tapasztalatok minden érdeklődő számára megszívlelendők lehetnek.

Az én történetem egy Győr melletti, dimbes-dombos kis faluban a Bakony északi részén fekvő Sokoró-Pátkán kezdődik. Nagyon szép gyermekkoromban a sport mindig jelen volt. Két fiútestvéremmel csak akkor mehettem biciklizni, ha tudtam tartani velük a tempót. A cseresznyefa legszélső ága is rendre az enyém volt. Tizennégy évesen kerültem Győrbe, a Kazinczy Ferenc Gimnáziumba. Addig inkább humán beállítottságú voltam, de a gimnáziumban testnevelő tanárnőm, Ördögh Lajosné rávett, hogy a tornára és az atlétikára is helyezzek nagyobb súlyt. Az egy évig tartó párhuzamosságot a tavaszi, mezei futó versenyek döntötték el. Ott ugyanis legyőztem a Győri Dózsa atlétáit. Jakab Erzsébet meggyőzött, a tornát elhagyva nála folytattam, s megismertem, milyen is a sportolói élet, a napi két edzés, az edzőtáborok adta lehetőségek. Mellette Csendes Katalin tanárnőnek is sokat köszönhetek. A sportban megszerezhető plusz erényeket igyekszem mindmáig átadni tanítványaimnak is. Egyébként szüleim maximálisan támogatták sportolói ambícióimat, de csak akkor, ha a családi gazdaságban elvégzem a rám eső részfeladatokat. Ezek az áldozatok sokkal élvezetesebbé tették az edzéseket, mintha semmit nem tettem volna értük.

– Három év után elköszönt Győrtől és Jakab Erzsébettől is. Mire jutottak ez idő alatt?

Nyolcszáz, ezerötszáz és tízezer méteren is versenyeztem és a 6–8. helyeken végeztem az országos bajnokságon. Szüleim a helyi tanítóképzőt szorgalmazták, én viszont szerettem volna a sporttal komolyabban foglalkozni. Ez a kitartó elkötelezettség Budapest, a TF iránt a legjobb döntés volt, amit meghozhattam. A felvételi másodjára sikerült, előbb főiskolára pályáztam, így viszont volt egy évem a felkészülésre. Olyan általános szemléletet és mozgáskultúrát kaptam a TF-en, amelyek a mai napig is alapjai az eredményes munkavégzésemnek.

– Mi volt a legnehezebb ezekben az években?

Maga a felvételi, az arra történő felkészülés. A követelményeket olvasgatva szinte mindenki le akart beszélni a TF-ről, s ez az ellenpropaganda csak fokozta a harci kedvemet. Mást ne mondjak: nem tudtam úszni. Egy év múlva pedig mind a négy úszásnemben megadott időket kellett volna teljesítenem. Megcsináltam! A maximum 13 pontból tizenegyet értem el úszásban. A TF-en is kevés gondom volt, a sportpszichológiát pedig kimondottan szerettem. Pedagógiában pedig Kis Jenő tanár úrtól életre szóló tanácsokat kaptam. Hozzám legközelebb egyébként az atlétika állt, ebből külön szakedzői diplomát is szereztem. Itt Szalma László, Sztipics László és Molnár Sándor nevét kell kiemelnem. Molnár tanár úrral voltak szakmai vitáink is, de tőle különösen sokat kaptam. A szakdolgozatom elkészítése kapcsán dr. Török Jánossal, Csoma Ferenccel, Koós-Hutás Lászlóval és Babinyecz Józseffel is élvezetes szakmai konzultációkat folytathattam.

– A sokféle szakmai tapasztalatot a saját munkájában is sikerült hasznosítania?

A diplomázást követően elkezdtem próbálgatni magamat, dr. Török János lett az edzőm és odáig jutottam, hogy 32 éves koromban minden távon képes lettem egyéni csúcsjavításra. Többek között 1:17 órát értem el félmaratonon, a teljes távot pedig 2:44 óra alatt futottam le. Ezzel az idővel mindösszesze két percnyire voltam a 2004-es, athéni olimpiára történő kiküldetéshez. Ennyi volt bennem, s ezt is csak azért érhettem el mint teljesítőképességem határát, mert igyekeztem mindent tudatosan végezni. Tudnom kell, hogy miből mit akarok felépíteni, elérni, s mindez csak akkor érhet valamit, ha jó külső instrukciókat is kap az ember. A kettő csak együtt ér valamit.

– A maratoni távon elért eredményeivel az ország legjobb futói közé tartozott, miközben a tanári állását egy percre sem adta fel.

Immár huszonkét tanéven keresztül tanítottam itt, egy helyen. Hétköznap mindmáig itt, Budapesten futok kolléganőmmel, Molnár Barbarával és az egykori kitűnő öttusázóval, Császári Attilával. Alkalomszerűen Borka

Gyula, korábbi maratoni bajnok is csatlakozik – szóval van iram és van hangulat is! Vasárnaponként igen gyakran „leugrok" a szülőfalumba, s akkor ott, a dimbes-dombos hazai pályán hátrahagyok 15–20 kilométert, s rövid családi együttlét után már indulok is Budapestre.

– Ugorjunk vissza ide, a Kölcsey Ferenc Gimnáziumba!

Egy váratlan, nyárvégi felmondást követően, véletlenszerűen kerültem ide, a szintén kezdő, angol tanárnő barátnőm ajánlására. Csak később jöttem rá, hogy ez egy mennyire minőségi hely, ahol számos olimpiai- és világbajnok is érettségizett. Ha már ilyen szerencsével itt köthettem ki, mindmáig úgy érzem, kötelességeim vannak ezzel a kiváló tanintézménnyel szemben. Nem volt könnyű dolgom, hiszen megpróbáltam összhangba hozni az én versenysportomat és az iskolai testnevelést. Magát az élsportot eddig még nem sikerült megvalósítanom; a heti két-három iskolai edzés inkább csak kellemes átmozgatásra adott lehetőséget a részvevőknek. Ezeknek a foglalkozásoknak is volt hozadéka, hiszen a Kölcseys diákokat – akik kijöttek a Margitszigetre is – be tudtam állítani olyan futóváltókba, ahol ők az igazolt versenyzőinkkel komoly kiegészítő emberekként futhattak. A diákolimpiákon pedig akár az első három közé is be tudunk kerülni. A többi sportágban is így működik ez: vannak élsportolóink és melléjük igyekszünk felhozni azokat, akik csak az iskolai keretek között készülnek. Ez a feladat igen komoly kihívást jelent mind a nyolc, itt dolgozó testnevelő tanárnak és az egy szakedzőnknek. Nagy odafigyeléssel el tudtuk érni, hogy két évvel korábban sikerült megnyernünk a Magyar Diáksport Szövetség országos pontversenyét, ami az MDSZ 30 éves működése során budapesti iskolának korábban még soha nem sikerült! Erre – érthető módon – nagyon büszkék vagyunk! 2017-ben a 3. helyen végeztünk, a 2018-as részeredmények alapján pedig ismét az első hely reményében várjuk az eredményhirdetést. Az pedig különös örömömre szolgál, hogy nemcsak a diákok és a testnevelő tanárok elkötelezettek a sport iránt, hanem a vezetőségre és az egész tanári karra jellemző a sportos hozzáállás. Nagyon jó példa erre, hogy a kölcseys tanárok ötödik éve rendszeresen körbefutják a Balatont, az UB szervezésében. Első években csak 6–8 fővel, az idei évben 24 tanár (történelem, matematika, magyar) csatlakozott a csapathoz, példát mutatva ezzel tanítványainknak a sport iránti elkötelezettségünkben.

– A Sportiskolák Országos Szövetsége (SIOSZ) összesítésében még jobban állnak.

Igen, ebben a vonatkozásban öt, egymást követő évben minket hirdettek ki elsőként, Magyarország legeredményesebb sportiskolájaként. A mi iskolánkba 832 tanuló jár, ebből több mint 400 versenyszerűen sportol és kb. 80–100 között van azon tanulók száma, akik válogatott szintű sportolók. Nálunk nem direkt sportolói osztályok vannak, így ezek a diákok óhatatlanul több impulzust kapnak az elméleti tudományokból is. A nem válogatott tanulóknak pedig nagy élmény közelről ismerni ezeket a kiemelkedő diákjainkat. Módszeresen is igyekszünk arra törekedni, hogy már a felvételiken is minél több olyan élsportoló kerüljön az iskolába, akik az osztály átlagát felfelé javítják. Ez ma 4,4 körüli osztályátlagokat jelent, ami nagyon örvendetes tény!

– Ehhez az iskola is igyekszi hozzátenni a magáét, például fejlesztésekkel.

Tornatermünk – egy sikeres TAO-pályázatnak köszönhetően – ez idő tájt jelentősen megújul. Ennek a folyamatnak mi vagyunk a felelősei, ezért most – három osztály végigvitelét követően – nem vagyok osztályfőnök.

– A Margitszigeten viszont így is helyt tud állni...

2008-ban alakult meg a NIKE Futóklub Magyarországon, onnan kerestek meg engem, hogy részt vennék-e ebben? Ennek a tízéves projektnek én lettem a szakmai vezetője. Ezt jól bele tudtam illeszteni a tanári munkámba, hiszen ott egy szabadidős sportot kellett felfuttatni. Előbb a Népstadionban toboroztam, majd egy év múlva átmentünk a szigetre. Két év múlva már rendszeresen 2–300 ember vett részt az edzéseinken. Ekkorra tíz edzőt kellett összefognom, arra is ügyelve, hogy az emberek szívesen jöjjenek oda. Az Amerikát megjárt Kis Zsanettel 2015-ben megalakítottuk a Margitszigeti Atlétikai Clubot, ahol hetente kedden és csütörtökön tartunk egy-egy edzést. Négy korcsoporttal dolgozunk, közülük a felnőttek azok, akiket minőségi eredmények eléréséhez igyekszünk tanácsainkkal hozzásegíteni.

– Hogyan telik egy, a tanévben ugyancsak csúcsra járatott tanárnő-edzőnek a nyári szabadsága?

Nagyon szeretek hazamenni Sokoro-Pátkára, de csak néhány napokra. A szigeti futóedzéseket ugyanis nyáron is vezetem. Ősztől pedig a régiek mellé új feladat is vár: beválasztottak a Sportiskolák Országos Szövetségének nyolctagú elnökségébe. Én a köznevelési típusú sportiskolák képviseletében kerültem be. A cél országos szinten az, hogy a sportiskolai működést megújítsák – az ebben a munkában való részvétel számomra megtisztelő és különleges kihívást jelent.

Jocha Károly

Edzők írták

Hogyan neveltem Olimpiai érmes, Európa- és Világbajnok dobóatlétát?

Eperjesi László
atlétika szakedző

„... Ma is vallom és hiszek abban, hogy a korai erősítő (súlyemelő) munkának több káros, mint hasznos következménye van ...”

A következő néhány gondolatomat és tapasztalatomat szeretném megosztani a tisztelt edzőkollégákkal és esetleges érdeklődőkkel arról, hogy hogyan jutottam el egy gyermek megismerésétől a fedettpályás világbajnoki címig.

Edzők között mindenki osztja azt a véleményt, hogy talán a legfontosabb, de mindenképpen az első feladat felismerni a még fiatal, iskolás gyermekben azt a szikrát, vagy nevezzük tehetségnek, amely alkalmassá teheti őt arra, hogy sportágának kiemelkedő személyiségévé és a felnőtt világelit tagjává válhasson.

Így indult az én kapcsolatom is tanítványommal. A kétezres évek legelején (2001) egy tavaszi, Megyei Diákolimpiai selejtező versenyen felfigyeltem egy fiúra, aki társaihoz képest kiemelkedett magasságával és fizikális paramétereivel. Testnevelőjétől, aki aktív versenyző korában kitűnő gerelyhajító volt, érdeklődtem hogyan tudnánk őt az aktív sportolás és a dobóatlétika felé irányítani. A testnevelő elmondta, hogy az fiú nem érdeklődik az aktív sport és edzések iránt, de kishúgát, aki még koránál fogva nem vehet részt a Diákolimpiai versenyeken egyéni versenyszámban, figyelmembe ajánlja és megnézhetem az összetett versenyek folyamán. Itt láttam először, és bár nem dobószámban versenyzett, feltűnt erős alkata és robbanékonysága. Alkatából és mozgásából azonnal látszott, hogy a kislány átlagon felüli képességekkel rendelkezik a dobóatlétika szempontjából. Néhány szó és testnevelői bíztatás után ígéretet kaptam tőle egy edzéslátogatásra.

Így az edző-versenyző kapcsolatunk az említett verseny másnapján kezdődött, mikor édesanyjával edzésre jelentkezett a Szegedi Városi Stadionban. A közös munkát még azon a napon megkezdtük.

Az első néhány hónapban csatlakozott hozzá egyik osztálytársnője is. A barátnő sportolói képességei viszont messze elmaradtak az ő képességei mellett. Ebből adódott, hogy egy idő után a heti három edzésből kettő, majd egy edzés lett. Szüleinél érdeklődve megtudtam, hogy heti három alkalommal elindult otthonról edzésre, csak éppen a sportpályára nem érkezett meg. Ezt

követően egy négyszemközti beszélgetésen sikerült vele megértetni, hogy az ő tehetségét kár lenne elpazarolni a barátnővel való sétákra a város központjában.

Ez a beszélgetés olyannyira jól sikerült, hogy tanítványom ezek után minden edzésen, pontosan és időben megjelent. Még ezen az őszön egy Dunaújvárosi gyermekversenyen a korosztályához viszonyítva kiemelkedő eredménnyel tudott győzni súlylökésben. Talán ez az esemény volt az, amikor ő maga is ráeszmélt arra, hogy valóban kivételes képességekkel rendelkezik.

Az elkövetkező évben, években folytatódott az edzéseken a széleskörű technikai, mozgáskoordinációs és gyorsasági képzés.

Mivel az atlétikai dobószámokat a technikai és erősportok közé sorolják, felvetődik a kérdés: miért nem említettem az erőfejlesztést mint edzéseszközt? Versenyzőm már fiatal korában is széles vállakkal, erős törzzsel és végtagokkal rendelkezett. Ebből a testalkatból adódóan edzőkollégáim számtalanszor ostromoltak a kérdéssel: hány kilóval tud fekve nyomni, guggolni? Természetesen válaszomra, hogy: „nem tudom, még nem erősítünk", hitetlenkedéssel, gúnyos mosolyokkal és fintorokkal reagáltak. Most számukra és minden érdeklődő számára megismétlem: tanítványom a tizenhatodik életévéig nem járt kondicionáló vagy súlyemelő terembe erőfejlesztés céljából! Viszont sok időt és energiát fektettünk a technikai képzésbe, úgy a dobások, mint a későbbi erőfejlesztő gyakorlatok technikájának elsajátítására és helyes kivitelezésére. Sok figyelmet fordítottunk arra is, hogy a 16 éves kor utáni erősítő munka alapjait jól és stabilan lerakjuk. Tizenhat éves koráig az erősítő munkát a saját testsúlyos gyakorlatok, szökdelések valamint a gimnasztikai erőfejlesztő gyakorlatok képezték. Ma is vallom és hiszek abban, hogy a korai erősítő (súlyemelő) munkának több káros, mint hasznos következménye van az atlétikai dobószámokban versenyző sportolók számára. Ugyanis ha egy fiatal versenyzőt az életkorához viszonyítva szisztematikusan túlerősítünk, akkor hajlamos lehet arra, hogy a technikai munkát háttérbe szorítsa a fizikai erővel szemben. Ennek következménye az lehet, hogy mindent fizikai erővel próbál majd megoldani a dobások végrehajtása közben. Azt viszont mindannyian tudjuk, hogy a fizikai erőnek és a szervezet tűrőképességének megvannak a határai. Ha a fizikai erő nem társul robbanékonysággal és jó technikai végrehajtással, akkor nem várható el kiemelkedő eredmény sem. A túl korán és túlerősített sportoló pedig nem fordít megfelelő hangsúlyt a technika és gyorsaság fejlesztésére, hiszen azt látja, hogy csupán erőből is az ország legjobbjai közé tud kerülni. Amikor a nála gyengébb ám technikailag képzettebb és gyorsabb versenyzők utolérik vagy megelőzik eredményeikkel, akkor ő egyszerűen feladja, kilátástalannak látja, hogy továbbra is a legjobbak között maradjon.

Visszatérve eredeti történetünkhöz elmondhatom, hogy mi a technikai és gyorsasági képzés útját választottuk. Ezért ebben az időszakban meglehetősen sok kritikát kaptam: miért nem erősebb ez a lány?, Miért nem lök nagyobbat? Válaszom ezekre a kérdésekre csak ennyi volt: van még idő, fiatal még, én elsősorban egészséges felnőtt versenyzőt szeretnék belőle nevelni. Tudom, a teljesítménykényszer minden sportágban jelen van, a sikereket elvárja a versenyzőtől a szülő, az egyesület, a sportági szövetség, sőt a szurkoló is. Mindennek ellenére vallom, hogy senki nem fog néhány év elteltével emlékezni egy túlhajszolt ifjúsági Európa- vagy Világbajnokra, aki az életkorához viszonyítva túl hamar végzett erősítő munkát, megsérült, és felnőttként már nem is tudott versenyezni.

Ezen elvek mentén haladva jutottunk el tanítványomma ifjúsági VB 9., junior VB 7. és U23 EB 3. valamint felnőtt EB 1. hely, VB arany, valamint Olimpiai harmadik helyezésig.

Természetesen ez az út a világelitbe kerüléshez nem történt bukkanók és nehézségek nélkül. Számunkra is bebizonyosodott, hogy csupán a fizikai képességek, erő, gyorsaság, technika fejlesztése nem elegendő ahhoz, hogy valaki a világ élvonalába kerüljön a sportágában. Tanítványom fiatalon, húsz évesen szerepelhetett először világversenyeken, ahol törvényszerűen leszerepelt. Ez a gyenge szereplés nem csupán fiatal korára és rutintalanságára vezethető vissza. Egy szabadtéri VB, a Londoni Olimpia és egy fedettpályás EB sikertelensége ébresztett rá arra, hogy hiányzik még valami. Hiába tudott edzéseken jó, világversenyeken döntőhöz elegendő eredményeket elérni, ha magán a világversenyen nem tudta ezeket az eredményeket produkálni. Ekkor vált számomra világossá, hogy a pszichés hátteret és képzést is alkalmaznunk kell a felkészülés során. Első alkalommal, mikor felvetettem egy sportpszichológussal való együttműködés szükségességét, a válasz mindössze ennyi volt: nem vagyok én „hülyegyerek"! Többszöri beszélgetés után sikerült elfogadtatni vele a sportpszichológussal való munka fontosságát. Ennek a pszichológi-

ai munkának köszönhetően, amely másfél évig tartott, a mentális tréning, önbizalom növelés valamint a koncentrációs képesség növelése volt a fő irányvonal. Így jutottunk el arra a szintre, hogy a világversenyeken az edzéseredményeknél nagyobb távolságra repült a súlygolyó. Az, hogy versenyzőm a kellő versenyeken a megfelelő időpontban tud a legjobban teljesíteni (rendszerint a 6. utolsó kísérlet) magának az edzéseken gyakorolt módszernek tudható be. Ennek a rendszernek a selejtező-döntő (három-három) dobásos volta biztosítja az alapját. Edzéseken tudatosan készülünk arra, hogy három lökésből legalább egy lökéssel magas szintű eredményt kell elérnie. Ezzel az edzésmódszerrel a tudatalattiba beépítjük, hogy egy-egy gyengébb lökés után nem esik vissza az önbizalma, és az önmagába vetett hite, hisz tudja: három lökésből egy biztosan jól fog sikerülni. Az utolsó, általában leghosszabb lökés hátterét pedig az a tény biztosítja, hogy megértette: abban a kísérletben csak előrelépési lehetőség van! Ha a versenyen az utolsó lökés nem sikerül, akkor a versenyek lebonyolításának rendszeréből kifolyólag addigi helyezése nem romolhat. Tehát az utolsó kísérletbe minden kockázat, akár a hibázás lehetősége is belefér! Tudva azt, hogy tanítványom igen ritkán ejt olyan technikai hibát amely a lökés érvénytelenségéhez vezet, nyugodt szívvel bevállalhatjuk ezt a kockázatot.

Versenyzőm kiemelkedő sikereinek hátterét a gimnasztika és a gyógytorna is alátámasztotta. Most a gyógytorna jelentőségéről ejtenék néhány szót: A riói olimpia előtti évben kezdtünk el komolyabban foglalkozni a gyógytorna kínálta lehetőségek igénybevételével. Ebben az esetben is természetesen szakember segítségét vettük igénybe. Ennek a közös munkának az eredményeként a meglévő, apró sérülések rehabilitációját segítettük és megelőztük újabbak kialakulásának lehetőségét. Ezenkívül ennek a munkának a hozadéka volt, hogy izomzatának azon részeit, apró kis izmokat is meg tudtunk erősíteni, melyek ezután bekapcsolódtak a sportmozgásba, és ezzel támogattak bennünket a magas szintű eredmények elérésében.

Zárszóként tehát elmondhatom, hogy a kiválasztás, a versenyző életkorának megfelelő edzésmunka, a technikai és gyorsasági képzés, pszichés felkészülés, a regenerációs és sérülésmegelőző gimnasztika és gyógytorna hozta meg számunkra a sikereket Magyarország eső atlétikai világbajnoki címének elérésében .

Speciális sport

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség rövidpályás (short track) szakága

Dombóvári Szilvia
rövidpályás gyorskorcsolya szakágvezető, Magyar Speciális Olimpia Szövetség

A tanulásban akadályozott és értelmileg akadályozott gyermekek esetében, ugyanúgy, ahogy ép társaikban is nagyon fontos a sport, a fizikai aktivitás, de nem csak az egészség megőrzéséhez. Az általam tanított gyermekek esetében is kiemelt fontosságúnak tartom a mozgáskészség fejlesztését, többek között a sérülésükhöz gyakran társuló tartásbeli vagy mozgáskoordinációs problémák miatt. Ezen problémák javítására testnevelő és gyógytestnevelő tanárként kiválóan alkalmasnak tartottam a korcsolyaoktatást, ezért igyekeztem lehetőség szerint minél több alkalommal beilleszteni a testnevelési órák keretébe és délutáni szakkör formájában is. Jelenleg heti 3 alkalommal vagyok jégen alsós és felső tagozatos tanulóinkkal. Ehhez társul még a görkorcsolya oktatás is ősszel és tavasszal, a két sportág nagyon jól kiegészíti egymást.

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség (MSOSZ) több, mint 15 éve biztosít edzés és versenylehetőséget a rövidpályás gyorskorcsolya sportágban. A Speciális Olimpia versenyeinek sajátossága a versenyzők csoportosítása (divízionálás), amely lehetővé teszi az azonos nemű, hasonló korú, közel azonos teljesítményt nyújtok egymás közötti versenyzését és sikerélményhez jutását. A versenyszámok bő választéka megfelelő versenyzési lehetőséget biztosít a különböző képességű sportolók számára. Az egyes rendezvények vezetősége dönt a versenyszámok kínálatáról, programjairól. Az edzők felelősek a versenyzők ügyességének és érdeklődésének megfelelő tréningek és a versenyszámok kiválasztásában. Elengedhetetlennek tartom, hogy a versenyeink a biztonsági előírásoknak megfelelően legyenek megrendezve. 2008-ban az MSOSZ együttműködési megállapodást kötött a Magyar Országos Korcsolya Szövetséggel (MOKSZ). A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség nagylelkű támogatásaként a kifejezetten short-track versenyek rendezésére alkalmas pályán, a Gyakorló Jégcsarnokban már évek óta megrendezhetjük versenyeinket. A MOKSZ munkatársai mindenben segítségünkre és rendelkezésünkre állnak.

A gyorskorcsolya versenyeink 2013 óta integrált formában kerülhetnek megrendezésre, lehetőséget adva így az ép és sérült fiatalok közös versenyzésének. Célunk, ezzel is szorosabbá fűzni a kapcsolatot a MOKSZ rövidpályás gyorskorcsolyázóival és edzőivel.

Nagyon fontos, hogy egy rendkívül költséges és különleges helyigényű, szakembereket igénylő szakágról van szó. Éppen ezért rendkívüli jelentőséggel bír, hogy a kezdő,

fiatal sportolók hetente több alkalommal jutnak korcsolyázási lehetőséghez és minőségi oktatáshoz a Sinosz csarnok mögött működő IX. kerületi jégpályán.

Nagyon fontos, hogy 2012 óta a MOKSZ biztosítja számunkra, hogy a nemzetközi versenyekre integráltan, együtt készülhessünk a short track válogatott utánpótlás edzéseinek keretén belül. Heti rendszerességgel veszünk részt a közös munkában. Sportolóink rengeteget fejlődnek és óriási motiváció számukra, hogy példaképeik (a short track válogatott) jelenleg milyen fantasztikus sikereket érnek el nemzetközi szinten. Külön öröm számunkra, hogy sporttörténeti sikert értek el a 2018. évi téli olimpián. Néhány versenyzőnk leigazolt az MTK gyorskorcsolya szakosztályához, így hetente több alkalommal vesz részt az edzéseken, és elindul a versenyeken is.

Nemzetközi eredményeink a Speciális Olimpia Téli Világ Játékain:

- 2005. Nagano, Japán: 5 aranyérem, 5 ezüstérem, 4 bronzérem;
- 2009. Boise, Idaho, USA: 2 aranyérem, 4 ezüstérem, 9 bronzérem;
- 2013. Peyong- Chang Dél-Korea: 6 aranyérem, 4 ezüstérem, 4 bronzérem;
- 2017. Graz, Ausztria, 8 aranyérem, 3 ezüstérem, 3 bronzérem.

Sikereink titka, hogy bár egyéni sportágról van szó, mégis döntő fontosságú a csapatunk egységessége. Rendkívül összetartó, egymásért is küzdő, kitartó sportolóink kiváló csapatot alkotnak. Emellett technikailag és taktikailag is a nemzetközi mezőny élvonalába tartoznak versenyzőink. Sokat segített, hogy az MTK-ban integráltan is edzhetnek speciális olimpikonjaink. Kiemelném Tarczali Attila és Csizmadia Ildikó MTK short track edzők segítőkészségét, Telegdi Attilának a gyorsasági ágazat sportszakmai vezetőjének támogató munkáját, amit a versenyeink megszervezésében nyújt, valamint Miklósné Malek Erzsébet görkorcsolya szakágvezető, edzőkollégám áldozatos munkáját.

Mivel egyre növekvő létszámmal vannak jelen edzéseinken az újabb, fiatal versenyzőink. Remélem, hogy négy év múlva legalább ilyen létszámban leszünk jelen a következő Téli Világjátékokon, és abban is reménykedem, hogy hasonló éremesőben lesz majd részünk.

IMPRESSZUM

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

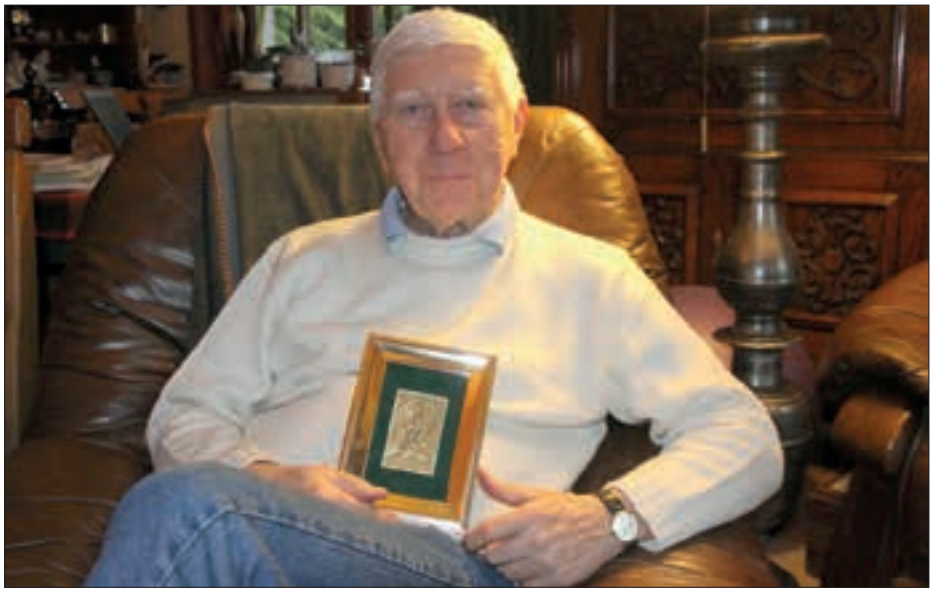
Design, nyomdai előkészítés, kivitelezés:
Krea-Fitt Kft.

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

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

Egy kis sporttörténelem

Judik Zoltánt a májgyulladás küldte padlóra



A 85. születésnapját a közelmúltban ünnepelt Judik Zoltán a ritka peches sportolók közé tartozik. Biztos tagja volt az 1955-ös, Budapesten megrendezett férfi kosárlabda Európa-bajnokságra készülő magyar válogatottnak, ám az utolsó pillanatban mégis kikerült onnan.

Az Eb előtt néhány héttel történt. Egy fogászati beavatkozást követően megkaptam a hepatitisz fertőzést, ami Szófiában, az utolsó felkészülési tornán tört ki rajtam. Besárgultam, a többiektől elkülönítve jöttem haza. A felgyógyulás ideje egybeesett az Eb-meccseivel. A mindent eldöntő magyar-szovjet összecsapásra meglógtam a házi őrizetből. Kétszeresen is kellemetlen volt a nézőtérről követni a történéseket, hiszen mérnökként az előkészületek során én is dolgoztam a rendezés sikeréért.

– Hogyan élte túl ezt a nagy csalódást?

Viszonylag hamar átléptem az eseményeken, amiben nagy része volt a neveltetésemnek, a ciszter gimnázium atmoszférájának és a hitemnek. Egy évvel később, Bolognában, a Mariano Kupán a magyarok legjobbjaként engem neveztek meg.

– Kiesését követően Dallos Jánost valóban az utolsó pillanatban hívták be.

Ő sokkal rosszabbul járt, mint én. Az Eb-t követő, nyárvégi teljes orvosi átvizsgáláson ugyanis kiderült, hogy tüdőbeteg lett és végleg eltiltották a versenyszerű sportolástól. Egyébként a Eb-győzelem után 62 évvel megkaptam tőle az első helyért kapott érem hiteles másolatát, ami nagyon nemes gesztus volt tőle, s amiért Fair Play-díjjal jutalmazták. Ha ugyanis nem kapom meg a hepatitiszt, ő nem játszhatott volna a kontinensbajnokságon.

– Abból a válogatottból itthon csak Dallos János él, meg Ön, akinek helyén éppen Ő játszott.

Érdekesen alakultak a dolgok, hiszen a többiek közül külföldön hárman még élnek. Cselkó Tibor Londonban, Tóth László Los Angelesben él, míg legmesszebben – Ausztráliában – Hódy Laci talált magának menedéket. Egyébként Hódy Laciról messze a legtöbbet lehet tudni közülünk, elsősorban az itthon is megjelent önéletrajzi könyvének köszönhetően.

– Önről tudni illik, hogy 1954-ben tagja volt a Főiskolai Világbajnokságon győztes magyar együttesnek, hogy ott volt 1960-ban, a római olimpián is, hogy tízszeres magyar bajnok és 116 válogatottságot számlál. Arról viszont még nem volt szó, hogy hol is kezdődött ez az eredményekben is gazdag pályafutás?

A cisztercita gimnáziumba jártam, a Villányi úton. Annak cseppnyi tornatermében edzett esténként a MAFC, mi pedig tátott szájjal néztük a felnőtteket. Az egyik srác édesapja a Kelenföldi Erőműben dolgozott, a fia pedig addig agitálta, amíg az erőmű alakított egy kosárcsapatot, Kelenföldi Munkás Sport Egyesület néven. Két év múlva már Budapest I. osztályban szerepeltünk. 1951-ben vettek fel az építészmérnöki karra, a MAFC ekkor átigazolt. Az egyetemi kötelezettségek és a kosaras programok nem könnyen fértek meg egymás mellett. Ráadásul a politikai besorolás szerint a MAFC a sötét emberek klubja volt. 1958-ban Borbély Pállal együtt „átmenekültünk" a Honvédba.

– Róma után lemondta a válogatottságot, majd 1964-ben végleg visszavonult.

Egyre nehezebb volt két fronton is helytállni. Én már 1960-tól a Népstadionban dolgoztam, majd 1968-tól 1986-ig a TF-en műszaki igazgató lehettem. Ott kezdtük a sporttechnológiai szakmát felépíteni; ezeket a szakembereket mindmáig alkalmazzák az építészmérnökök mellett. A legváltozatosabb munkákat egyébként a Hajós Alfréd uszodában végezhettem, ahonnan 2002-ben mentem nyugdíjba, de ezekkel a sporttechnológiai megbízásokkal mindmáig szívesen foglalkozom. Az évek során az athéni sportcsarnokon, a szíriai Hadmérnöki Főiskolán és a szombathelyi sportcsarnokon keresztül sok helyen közreműködtem a megvalósításokban.

– Mi a legutolsó munkája?

Nemrég adtam le a dokumentációt, amelyben a Maccabi Európa Játékokra a Kerepesi úton készülő két, egymás melletti sportcsarnok technológiáját szerkesztettem meg, és természetesen az elkészítéshez szükséges költségvetésre is ajánlatot kellett tennem.

– Miután visszavonult, maradt valami kötődése a sportággal?

Kassai Ervin beiskolázott, elvégeztem a bírói tanfolyamot, ő pedig az első alkalommal mindjárt NB I-es mérkőzésre jelölt Bajára. Ott annyi mocskot kaptam a két gyerekem füle hallatára, hogy a lefújást követően azonnal közöltem Kassaival, én pedig ezt befejeztem. Előbb hétfőnként a honvédos öregfiúkkal kosarazgattam, majd átálltam a teniszezők közé.

– Az utóbbi 10–15 évben rendszeresen ütőt fog és versenyeken is részt vesz.

Kedden, pénteken és vasárnap játszom, váltott párosbeli partnerekkel. Többször indultam az ausztriai Seefeldben és a svájci Arosában is. Volt, hogy nyertem 50 svájci frankot, miközben a nevezési díj 80 volt…

– Van-e valamiféle hiányérzete a sportágával kapcsolatosan?

Engem mindmáig érdekel a kosárlabda. Tavaly például családostul elmentünk megnézni Kolozsváron az Európa-bajnoki csoportmeccseket. Rengeteg barátom van, akikkel nagyon jókat beszélgetünk. Ami viszont hiányzik: nem foglalkoznak velünk, idősebbekkel. Pedig az apró figyelmességek egyetlen fillérbe sem kerülnének!

Jocha Károly

Fókuszban

Az úszóváll és prevenciós lehetőségei

Mayer Ágnes[1], Szendrő Gabriella[2], Törös Károly[3], Schmidtka-Várnagy Anna[4]

[1]Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományi Intézet, Fizioterápiai Tanszék, Budapest; [2]Fonyódi Gyógyintézet, Fonyód; [3]Magyar Úszószövetség; [4]Semmelweis Egyetem, Ortopédiai Klinika

Bevezetés

Az úszás Magyarországon sikersportágnak számít, az igazolt versenyúszók száma megközelíti az 5000-t. Bár átfogó magyarországi felmérés az összes korosztályra vonatkozóan nincs, nemzetközi adatok szerint 40–91 %-ra tehető körükben a vállfájdalom előfordulása (Tovin, 2006). Hazai felmérés alapján azt mondhatjuk, hogy már 11–13 éves korban is jelentkeznek panaszok, gyakorisága 30 % körül van (Szendrő, 2017). Mindezek indokolják, hogy nagy hangsúlyt fektessünk a megelőzésre. Cikkünkben áttekintjük azokat a rizikófaktorokat, amelyek felismerése szükséges a prevenciós program megtervezéséhez, valamint ismertetjük annak legfontosabb szempontjait.

A prevenciós program fő elemei közé tartozik a helyes úszástechnika megtanítása, az ízület kímélő dinamikus bemelegítés, erősítő gyakorlatok, valamint az edzésektől, versenyektől elkülönülő, helyesen végzett statikus nyújtó feladatok végzése.

Az úszóváll

Az úszóváll kifejezés az úszók jellegzetes vállfájdalmát jelöli, melynek hátterében többféle kórkép állhat. A fájdalom leggyakrabban a váll elülső részén jelentkezik. Kezdetben csak nagyobb terhelést követően, később már úszás közben is, csökkentve a terhelhetőséget. Súlyos esetben éjszakai fájdalom is kísérheti. Nem önálló kórkép, hanem patológiák összessége, leggyakrabban ún. ütközéses szindróma, a rotátorköpeny inainak, illetve a musculus biceps brachii hosszú fejének károsodása, és a labrum sérülése idézi elő. Okai között szerepel a túlterhelés, a helytelen úszástechnika, valamint anatómiai, fiziológiai és biomechanikai problémák. Életkori sajátosságok is befolyásolják a panaszokat, mint a kamaszkori hirtelen növekedés, melynek következtében előfordulhat, hogy az izomerő nem tart lépést a megnövekedett edzésterheléssel, valamit mozgáskoordinációs problémák is felléphetnek (Malina, 1991).

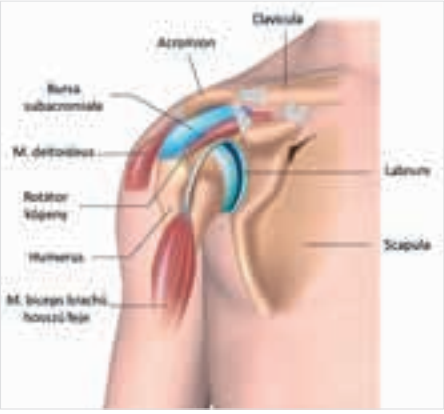
Rizikófaktorok - úszástechnika

A helyes úszástechnika nemcsak a teljesítmény szempontjából lényeges. Az úszók naponta akár több ezer karcsapást is végeznek, a nagyszámú ismétlődő, helytelenül végzett karmozdulat az egyes anatómiai struktúrák károsodásához vezethet.

A leggyakrabban felfedezhető hiba a gyors- és a pillangóúszóknál a „dropped elbow", azaz az ejtett könyök. Ilyenkor a kar vízfeletti előre vitele során a felkar kirotációs helyzetbe kerül, impingementet, azaz ütközést okoz, mely a felkarcsont és az acromion, azaz lapocka nyúlványa közötti képleteket, a nyáktömlőt és rotátor köpeny egyes inait komprimálja, hosszútávon gyulladást és visszafordíthatatlan degenerációt okozva. (Virag, 2014) (1., 2. ábra).

1. ábra „Dropped elbow"

Ügyelni kell a megfelelő, vállvonalban történő vízfogásra is, mert a túl keskeny, akár középvonalon túli fogás váll berotáció és addukció kombinációjával szintén ütközést teremt, a túl széles fogás következtében pedig megnő a teherkar és nagyobb erőt igényel a váll körüli izmoktól. Az elégtelen törzsrotáció mind a gyors-, mind a hátúszásnál, az elégtelen törzsextenzió pedig a pillangóúszásnál a válltól igényel nagyobb mozgásterjedelmet, amely azonban túllépheti a fiziológiás értéket (Colvin, 2002). Az egyoldali légvétel funkcionális scoliosis kialakulását okozhatja (Törös, 2016).



2. ábra A váll érintett anatómiai képletei

A helytelen úszástechnika esetenként visszavezethető anatómiai, biomechanikai okokra. Az úszás azok közé a sportágak közé tartozik, amelyek több ízületben, többek között a vállban is fokozott flexibilitást igényelnek. Azonban gyakran tapasztalható, hogy bár a vállízület rotációs ívének terjedelme megtartott (180 fok), de a kirotáció növekedett, nem ritkán eléri a 140 fokot, a berotáció pedig csökkent. A vállfájdalom szempontjából rizikófaktornak tekinthetjük a 100 foknál nagyobb és a 93 foknál kisebb kirotációt (Tovin, 2006). A nagyobb mozgásterjedelmet gyakran helytelen nyújtási technikákkal érik el, amelyek károsítják az ún. passzív stabilizátorokat, azaz a szalagokat és az ízületi tokot. Ennek következtében a mozdulatok során, az aktív stabilizátorokra, elsősorban a rotátor köpeny tagjaira hárul nagyobb feladat, melynek egy idő után nem tudnak eleget tenni és az ízület biomechanikája kóros irányban megváltozik. A repetitív túlterhelés degeneratív szerkezeti változásokat indít el, és megjelenhet a korábban említett impingement szindróma is. A rotátor köpeny inaiban nagyon sok, a végtag helyzetét és a mozgást érzékelő receptorsejt található, de a szerkezeti változás következtében feladatuknak nem tudnak eleget tenni, így a stabilizáló izmok intermuszkuláris koordinációja sem lesz megfelelő. Az optimális stabilitás feltétele a ki- és a berotátor izmok erejének egyensúlya. A berotátorok túlereje a felkarcsont fejének előre vándorlását okozhatja, mely az elülső képletek feszülését, impingmentet és az inak károsodását okozhatja.

A vállízület optimális működése a megfelelő váll-vállövi ritmusban valósulhat meg. A lapockamozgások kontrollja ad alapot a megfelelő vállízületi mozgásoknak. Karmozgások során meghatározott a lapocka körüli izmok fiziológiás bekapcsolódási sorrendje, mely minden helyzetben biztosítja a stabil alapot. Patológiás esetben a lapocka malpozíciója és diszkinézise látható. Leggyakrabban a lapocka alsó csúcsának és belső élének kiemelkedését láthatjuk, mely a m. serratus anterior gyengeségére utal. Következménye lehet az impingement, csökkent rotátor köpeny izomerő és az elülső képletek fokozott feszülése (Mayer, 2016).

Normál esetben a karmozgások megindulása előtt aktiválódnak a törzs lokális és globális stabilizáló izmai, és a végtagmozgásoktól függő mintázatokban a mozgás során végig aktívak maradnak. Gyors és hátúszás során a diagonális láncok, mell és pillangó során a hosszanti láncok aktivizálódnak. Úszó gyermekek körében azonban, hasonlóan nem úszó kortársaikhoz, a biomechanikailag helyes testtartáshoz szükséges izmok erő és nyújthatósági problémái gyakran előfordulnak (Szendrő, 2017). A törzsizmok fáradása nagyobb terhet ró a vállövre is, így valószínűleg a törzsstabilitás és a vállfájdalmak megjelenése között is kapcsolat van (Rosemeyer, 2015).

A prevenciós program és elemei

A hatékony prevenció az edzők, gyógytornászok és orvosok együttműködésében valósulhat meg. A rendszeres sportorvosi szűrés mellett javasolt az úszó gyermekek, speciális szűrése a vállfájdalom ismert rizikófaktorai alapján összeállított, célzott, megismételhető vizsgálati rendszer alapján. A szűrés eredménye alapján meghatározható, hogy a probléma kezelése mely szakember kompetenciájába tartozhat. A még fájdalommentes, de már a fiziológiástól eltérést mutató problémák esetén – a váll rotációs mozgásainak eltérése, gyengeség a törzs és lapockastabilizáló izmokban, valamint enyhe hanyagtartás – a prevenciós mozgásanyag edzéstervbe építését javasoltuk. Fájdalmat tapasztaló, de mozgásszervi elváltozást nem mutató úszóknál az edzésterhelés átmeneti csökkentése ajánlott. Gyógytornász bevonására van szükség, amennyiben lapocka malpozíciót, hanyagtartást, enyhe funkcionális scoliosist fedezünk fel, valamint ha az edzésterhelés csökkentése után sem szűnik meg a fájdalom, vagy az eltérés mértéke fokozódott. Szakorvos felkeresése szükséges súlyosabb scoliosis, mellkasdeformitások (pectus excavatum, carinatum), végtaghossz különbségből adódó medence diszbalansz esetén és patológiára utaló pozitív speciális vállteszteket esetén. Minden szinten szükséges a szülő bevonása. A prevenciós program középpontjában az ízületeket kímélő bemelegítés, erősítés és nyújtógyakorlatok állnak. A bemelegítés ismert szempontjai mellett ki kell emelni, hogy a dinamikus nyújtó gyakorlatok végzése javasolt, a statikus nyújtógyakorlatok alkalmazása a bemelegítésben káros és csökkenti a teljesítményt is Az erősítő gyakorlatok célja a vállat, a lapockát és a törzset stabilizáló izmok, a kinematikai láncok úszás során aktív tagjainak erősítése komplex gyakorlatokkal (3. ábra). Az edzésektől elkülönítve, de bemelegítést vagy edzést követően végzendők a statikus nyújtógyakorlatok, melyek kímélik a passzív stabilizátorokat, ugyanakkor

3. ábra Törzs és váll-vállövstabilizáló gyakorlat

4. ábra A váll hátsó képleteinek statikus nyújtása

a fiziológiás mozgásterjedelem megtartását célozzák, főként a berotációs és elevációs terjedelem növelésével **(Mayer, 2016) (4. kép).**

Következtetés

Az úszóváll egy komplex probléma, kialakulása több tényezőre vezethető vissza, ezért a megelőzésben többirányú megközelítést tesz szükségessé. A prevenciós program fő elemei közé tartozik a helyes úszástechnika megtanítása, az ízület kímélő dinamikus bemelegítés, erősítő gyakorlatok, valamint az edzésektől, versenyektől elkülönülő, helyesen végzett statikus nyújtó feladatok végzése. A gyermekekkel az edzők találkoznak legtöbbet, ezért a rizikófaktorok felismerésében is fontos szerepük van. További fontos szerepük, hogy amennyiben a gyermeknél a rizikófaktor mellett, már fájdalmat és egyéb elváltozást is felfedeznek, a megfelelő helyre tudják irányítani a sportolókat.

Felhasznált irodalom

1. Colwin CM. Breakthrough Swimming. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002 50–70.
2. Malina, R.M., Bouchard, C., Growth, Maturation, and Physical Activity, Human Kinetics. Champaign, IL. 1991. 65–85.
3. Mayer Á. Szendrő G. Törös K. Hazai tapasztalatok az úszóváll prevenciójában: fókuszban a stabilitás és a mobilitás. In: Sportolók vállelváltozásai. Budapest: Agnus-Med 2017 169–178.
4. Rosemeyer JR, Hayes BT, Switzler CL, Hicks-Little CA. Effects of Core-Musculature Fatigue on Maximal Shoulder Strength. J Sport Rehabil. 2015 Nov;24(4):384–90
5. Szendrő G. Mayer Á. Schmidtka-Várnagy A. Törös K. Kováts T. Úszással összefüggő mozgásszervi problémák, a vállfájdalom és rizikófaktorainak előfordulási gyakorisága 11–13 éves tehetséges versenyúszó gyermekek körében Fizioterápia 2017 (26):3–8.
6. Tovin BJ. Prevention and Treatment of Swimmer's Shoulder. N Am J Sports Phys Ther. 2006 Nov; 1(4): 166–175.
7. Törös K. Szendrő G. Mayer Á. Az úszástechnika és jelentősége a vállfájdalom kialakulásában In: Sportolók vállelváltozásai. Budapest: Agnus-Med 2017 105–114.
8. Virag B, Hibberd EE, Oyama S, Padua DA, Myers JB. Prevalence of freestyle biomechanical errors in elite competitive swimmers. Sports Health. 2014 May;6(3):218–24

Fókuszban

A sérülésprevenció lehetőségei. Propriocepció, motoros kontroll és fáradás

Moldvay Ildikó

gyógytornász, humán kineziológus

Gyakorló, számos élsportoló mindennapjait végigkísérő gyógytornászként akut és krónikus problémákkal egyaránt találkozom, melyek megoldása minél hatékonyabb módszereket követel tőlem. Problémaelemzés és a sérüléseket, sportági ártalmakat kiváltó tényezők felderítése csakúgy, mint a sportági jellegzetességek ismerete fontos része feladataimnak.

A teljesítmény adott pillanat, adott verseny során szükséges, soha nem pótolható máskor, ugyanolyan sikerélménnyel. Hiszem és vallom, hogy magas szintű, nagy terhelésnek kitett versenyzők tanítása, a saját testük tudatosítása az edzések során is hasznosítható. Az ízületi helyzetérzékelés statikus és dinamikus helyzetekben, a mozgások jó koordinációja, a stabilitás megteremtése egyúttal sérülésprevenciót is jelent.

A mozgató szervrendszer funkcionálisan két nagy csoportra osztható, melyek egyensúlyát az egészség, a maximális terhelhetőség és a rövid regeneráció jellemzi. A balance megbomlásakor fáradás, fájdalom, csökkent terhelhetőség, hosszú regeneráció jellemző. Egyaránt csökkennek a motoros képességek, az állóképesség, az érintett izmok ereje, romlanak az egyensúlyi, tartási reakciók, a mozgáskoordináció, ezzel a munkaökonómia. Lassulnak a reakciók, fáradásos jelenségek fizikális-mentális-emocionális szinten is jelentkezhetnek. Fontos megemlíteni, hogy a stresztűrő képesség is csökken. Mindezen változások a sérülések kockázatát viszont megsokszorozzák.

Az első csoportba azon izmokat soroljuk, amelyek rövidülésre, túlfeszülésre, hipertónusra hajlamosak. Ide soroljuk pl. a vádli izomzatát, a csípőhajlító m. iliposoast, a térdflexorokat, a négyszögű ágyékizmot, a mély hátizmokat, a nagy mellizmot, a trapézizom felső részét, a kar flexorait.

A második csoport jellemzően gyengülésre, megnyúlásra, hipotónusra hajlamos. A csípő távolító izmai, az egyenes-ferde-haránt hasizmok mindannyian, a fűrészizom, a nyak flexorai, a rombuszizmok, a trapézizom alsó- és középső része sorolhatók ebbe a csoportba, hogy a legfontosabbakat említsük meg.

Sérülésprevenció összefoglalva tehát mind a motoros oldal egyensúlyi állapota felől, mind a szenzoros oldal, a központi idegrendszertől a receptorokig szükséges. Hiszen az első rossz mozdulatot már ne csináltassuk meg!

Az egyensúly felborulása komplex tényezők miatt jöhet létre: egyoldalú fejlesztés, statikus igénybevétel, a bemelegítés, levezetés elmaradása, stressz- teljesítménykényszer, koncentrált fejlesztés, illetve sportági jellegzetes mozgásminták következményeként is előfordulhatnak. A megrövidült izmok kontrakciós erőben és relaxációban is elmaradnak a fiziológiás hosszon leadható teljesítményüktől. Kapilláriskeringésük csökkent, a hipoxia miatt fajdalmas csomók keletkezhetnek, a hirtelen stresszre, mozgásingerre, erőhatásokra hosszabb reakcióidővel válaszolnak, gyakori a húzódás, rostszakadás, illetve az áthidalt ízületek mozgásai is zavart szenvednek. A gyengült izmok az áthidalt ízület stabilitását csökkentve jelentenek sérülésveszélyt. A harmónikus fejlesztés, az egyensúly megteremtése egyúttal azt is jelenti, hogy akár terápiás céllal, akár preventív jelleggel vegyük figyelembe a jellegzetes elváltozásokat.

Tehát a rövidülésre hajlamos izmok esetében a stretching bármilyen technikája ajánlott a normál fiziológiás hossz visszaállítása céljából. Az izomrostok fiziológiás hossza, a terhelés utáni stretching biztosítja azt is, hogy a következő erőkifejtés is maximális hatékonyságú lehessen. Ezzel a mozgással szembeni védekezést, egyúttal a sérülés rizikóját is csökkenthetjük. Teljes ízületi mozgáspályán, hatékony izommunkát érünk el. Teljesítményt javító és regenerációt segítő technika a stretching, rendszeresen alkalmazva, beillesztve a heti edzésmunkába hosszú távon meghálálja a szervezet ezt a törődést. A gyengülésre hajlamos izmok erősítése az, ami a másik oldalról a mozgató szervrendszer egyensúlyi állapotát biztosítja.

A sérülések megelőzésében az egyensúlyi állapot kialakítása mellett igen fontos a koordináció, a funkcionális motoros képességek fejlesztése is. Divatos manapság proprioceptív tréningről beszélni, számos sportágban sikerrel alkalmazzák elsősorban térd- és bokasérülések megelőzésére, de a váll, törzs proprioceptív fejlesztése is elterjedőben.

A propriocepció az ízületek helyzetének tudatos, akarattól független érzékelése, statikus körülmények között, a kinesztézia pedig a az ízületi elmozdulás, gyorsulás/lassulás érzékelése. Komplex érzékelés, vizuális, vesztibuláris és szenzoros ingerek támogatják a a harántcsíkolt izomban, ízületi tokban, szalagokban, az ízületek körüli kötőszövet, fascia területén és a bőrben található receptorok működését. Adekvát ingerük a bőr feszülése, a lágyrészek vongálása, az ízületi tok feszülése. A szenzomotoros végkészülékek egymás működését is befolyásolják. Nagyon fontos szerepük van az ízületek stabilitásában, az ízület védelmében. Az agonista-antagonista izmok jó koordinációja eredményez intakt ízületi működést, a motoros kontroll így a beérkező afferens információk alapján alakul ki. A gerincvelő, agytörzs, magasabb kérgi központok feldolgozása adja a motoros választ. Megkülönböztetünk célirányos, akaratlagos választ: MOTOR MOVE, valamint a testtartás kontrollját: MOTOR HOLD.

A mozgatóműködés válasz a külvilag ingereire, megfelelő időben, erővel és precizitással. Az ingerfelvétel és továbbítás, az egészséges propriocepció biztosítja tehát az ízület stabilitását, a fiziológiás izomösszehúzódást, a tónusszabályozást, a végtagrövidítő, flexor- és keresztezett extensorreflexeket.

A propricepció fejlesztése számos elem összekapcsolása. Cél változatos ingerek alkalmazásával a mozgások megközelítése komplexen és számos kombinációban, variációban. Nagy ismétlésszámokat alkalmazunk, de mindig a pontos végrehajtás a legfontosabb. A törzs- és végtagmozgások összekapcsolása, változatos eszközökkel, instabil felszíneken, akár szemkontroll nélkül. A hatékonyság funkcionális gyakorlatokkal érhető el, az alkalmazás edzés körülmények között akkor lesz eredményes, ha automatizálni tudjuk a mozgásmintákat. Általában egy-egy mozgássort változó felszíneken, más eszközökkel is gyakoroltatunk, időszakonként visszatérünk rá. Pontos mozgásreprodukciót kérünk minden esetben.

Tartósan fennálló károsodások a reflexkört is károsítják, a receptorok deafferentációját okozzák. Ilyen okok lehetnek: helytelen terhelés, izomerő dysbalance, fáradás, ízületi elváltozás, instabilitás, külső rögzítők, brace, tape hosszas alkalmazása, sérülés, műtét. Az ízületi mozgásharmónia megbomlása a normál izom aktivációs láncot is "kerülő" útra tereli. A szervezet kompenzáló képessége azonban kimerül, teljesítményromlás, koordinációs zavar, a finom mozdulatok holokinetikussá alakulása, fáradtság, sérülés formájában jelentkezik.

Sérüléspreventció összefoglalva tehát mind a motoros oldal egyensúlyi állapota felől, mind a szenzoros oldal, a központi idegrendszertől a receptorokig szükséges. Hiszen az első rossz mozdulatot már ne csináltassuk meg!

Hogyan? Sok esetben a hosszú alapozó időszak vége, a hosszabb pihenő utáni első edzés, az edzés monotonitása az, ami kritikus időszak lehet, gyakrabban fordulhat elő sérülés. A teljes kifáradás miatti pillanatnyi koncentrációzavar, a reakcióidő hosszabbodása jelzi a szenzomotoros teljesítőképesség határát egy-egy edzés alkalmával is. Munkám során igyekszem ezekre a tényezőkre is felhívni sportolóim figyelmét, nemcsak eszközt, technikát adni a kezükbe, hanem megtanítani őket a testük jelzéseire, amivel megelőzhetik és elkerülhetik a sérüléseket.

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.

Magyar Edzők Társasága díjátadó – 2018.