MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2018/04

Karácsonyi ajándék az edzőknek

Molnár Zoltán

A Nemzet Sportolója: Varga János

Vajda Tamás csak részben elégedett

Tartalom

3 Elnöki üzenet: Karácsonyi ajándék az edzőknek
Molnár Zoltán

5 A Nemzet Sportolója: Varga János

8 Nagy Mester Interjú. Fábiánné Rozsnyói Katalin: a vereségekből lehet igazán okulni

12 Nagy Mester Interjú. Szilárdi Katalin, a magát folyamatosan képző mesteredző

15 Legendás sportvezetők. Kincses Ferenc: százegy éves koromig már van dolgom

18 Edzők írták: Gyorsértékelés a Felnőtt Birkózó Világbajnokságról
Komáromi Tibor

A feladatom, hogy megköszönjem minden szervezésben résztvevőnek, napi munkákban tevékenykedőnek és a birkózás versenyeire kilátogató embernek, aki szeretetükkel támogatták a sikeres világbajnoki szereplést, tehát MINDENKINEK KÖSZÖNÖM!

21 Edzők írták: A 48. Női – Férfi Tornász Világbajnokság szakmai értékelése
Dr. Kalmár Zsuzsanna

A női válogatott legjobb 12 csapatba való bejutása nem tűnik reménytelen álomnak. Ahhoz viszont, hogy ez megvalósuljon, egy nagyon kemény, sok munkával, fegyelemmel és kitartással teli évnek kell nekimenni ...

26 Titkári beszámoló. Ez történt ...
Köpf Károly

28 Fókuszban az olimpia. Félidőben ... 2018
Medvegy Iván

31 Olimpiai mozgalom. Vázlat 21 olimpiai sportág versenyszámainak alakulásáról 12 olimpia (1976–2020) tükrében
Dr. Jády György

34 Fókuszban az olimpia. Sportszakmai beszámoló a III. nyári ifjúsági olimpiai játékokról
Rövidített anyag a Magyar Olimpiai Bizottság Közgyűlés számára készült anyag alapján

37 Vendégszektor. A hiánypótló és provokáló Sportháromság. Mizsér Attila újabb tusája

Az első, hogy legyen világosan megfogalmazott célod, sőt, jövőképed, tudd, hogy mit szeretnél elérni, hova akarsz eljutni. A következő, hogy tudatosan építs az erősségeidre, amit, azt hiszem, nem kell magyarázni. A harmadik, hogy tanulj meg a pillanatban élni, ne a múlton rágódj, vagy a jövőn aggódj, hanem mélyülj el abban, amit éppen teszel.

40 Nagy Mester Interjú. Vajda Tamás csak részben elégedett

43 Fókuszban. Érintés és érintkezés a sportban
Bodnár Ilona

A minket körülvevő közvetlen légteret a saját tulajdonunknak tekintjük, testünk meghosszabbításaként, kiterjesztéseként gondolunk rá. Ezért mi szabhatjuk meg, ki és mikor léphet be ide, ennek következtében érinthet meg minket.

46 Fókuszban. A fehérje szerepe a sporttáplálkozásban
Szász Máté

49 Edzők írták. Megújult utánpótlás versenyrendszer és gyakorlatanyag a férfi tornában
Bordán Csaba

A versenyeken szerzet első tapasztalatok igen pozitívak. Nyilvánvaló, hogy egy ilyen mértékű változás a megszokottnál több munkát, türelmet, odafigyelést igényel mindenki részéről ...

54 Edzők írták. Körkép az Ultimate frizbi sportág magyar és nemzetközi állapotáról a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság előtt
Erdősi Zoltán

A Magyar Repülő Korong Szövetség által az elmúlt években elért eredmények elismerése volt az európai szövetség döntése az EB rendezés jogáról. Szervezetünk 2014-ben vált sportági szakszövetséggé, és 2016-ban kezdett meg egy átfogó utánpótlás programot, melynek kezdeti eredményei már látszanak ...

57 Fókuszban. Vízimentés, vízbefulladás
Dr. Kádár Balázs

Prevenciós munkacsoportunk Bagyó Sándor, a Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata Elnöke vezetésével, Százhalombattán egynapos vízbőlmentés foglalkozást tartott versenyúszó, 12–16 éves gyermekek részére. A gyermekek megtanulhatták és gyakorolhatták az önmentés és a társmentés alapjait ...

61 Fókuszban. Személyiség fejlesztés – avagy minden mindennel összefügg
Zelinka Ildikó

A kulcsszó a tudatosság! Ha tudom, hogy miben vagyok benne, ha tudom, hogy hogyan reagálok a jóra, a rosszra, a csalódásra, az intrikákra, a boldogságra, a szomorúságra, a szerelemre, az elismerésre, a kétkedésre stb. akkor már nem csak sodródom az élettel, hanem irányítani is tudom ...

Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Karácsonyi ajándék az edzőknek

Miközben az aktuális üzenetemet fogalmaztam, értesültem a hírről, hogy három politikus, Bánki Erik, Dr. Kocsis Máté és Dr. Gulyás Gergely Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkár támogatásával törvénymódosítási javaslatot nyújtott be a Parlamentnek, amelynek alapján jelentősen megnő az olimpiai érmek utáni életjáradék. A javaslat nem csak a versenyzők életjáradékának megnövelését javasolja, hanem a versenyzőket érmes helyezéshez segítő edzőkét is. Mire ez az újság napvilágot lát, bizonyára megszületik a törvény. Ennél méltóbb karácsonyi ajándékot nem is kaphatnak azok az edzők, akik kimagasló tevékenységükkel gazdagították a magyar sport kincseskamráját.

Az örömhír után egy kis számadás. Az év végével két időszakot is lezárunk történetünkben. Nemrég ünnepeltük a MET fennállásának 25. évfordulóját. Lezárult tehát egy negyedévszázados ciklus. Másrészt lezárul a 2018-as év, amely – lehet mondani – történelmi sarokpont a MET életében. Időszerű tehát megvonni mind a két ciklus, mind a 25 év, mind a 2018-as év mérlegét.

A Magyar Edzők Társaságának 25 évvel ezelőtti megalakulásában kétségtelenül közrejátszott a rendszerváltozás. A második világháború végétől a rendszerváltásig a magyar sport állami irányítás alatt állt. A kötelező szakszervezeti tagság idején az edzők értelemszerűen a sportszervezetüket fenntartó intézmény, vállalat szakszervezetének voltak a tagjai. Így szóba sem jöhetett, hogy a magyar sportéletben, a szövetségeknél, sportegyesületeknél alkalmazott, ott dolgozó edzők valamiféle önálló szervezetbe tömörüljenek. 1989 volt fordulat éve, amikor az egyesülési jogról szóló törvény lehetővé tette, hogy a sportszervezetek, szövetségek és sportegyesületek, független civil szervezetekké váljanak. A függetlenség viszont azt is eredményezte, hogy megszűntek az edzők alkalmazásával, bérezésével stb. kapcsolatos korábbi központi szabályozások, ezzel együtt az érdekvédelem is.

Ez a felismerés vezette néhány kiváló edzőt és sportszakembert, mikor 1993-ban létrehozták a Magyar Edzők Társaságát. A kezdetben 57 alapító tagot számláló szervezet az alapításától fogva feladatának tekintette az edzők érdekvédelme mellett az edzők továbbképzését, a sporttudomány új vívmányinak közvetítését a gyakorlati szakemberekhez. Számtalan példát lehet felhozni, hogy mivel gazdagította fennállása óta a szervezet a magyar sportéletet. Néhány példa, a teljesség igénye nélkül:

- Az addig kötelező edző-továbbképzés máig érthetetlen megszüntetése (1996) után, a Magyar Edzők Társasága szinte egyedülállóként karolta fel az edzők tudásszintjének karbantartását, fejlesztését. Ebben szerepet vállalt a TF és később a MOB is. A MET következetesen és minden fórumon szorgalmazta az edzői továbbképzés újbóli kötelezővé tételét. Gyakorlatilag ugyanezt a célt szolgálta a MET által indított Mesteredző szakmai folyóirat, amelyet 1998-ban Magyar Edzővé kereszteltek át. Ennek szakmaiságát, színvonalát a kiváló újságíró, edző és sportvezető, Gallov Rezső biztosította főszerkesztőként, majd ezt a feladatot a mostani szerkesztő bizottság vette át, Köpf Károly főszerkesztő vezetésével.
- Az 1961-benben alapított Mesteredzői Díj további gondozásáról az állami sportvezetés 2001-ben lemondott. Ekkor, Dr. Ormai László, az akkori elnök kezdeményezésére a Magyar Edzők Társasága karolta fel és gondozta tovább

a díjat. 2014-ben a MET létrehozta az Edzői Életmű Díjat, majd 2017-ben az Ormai László díjat. Ezek a díjak az edzői szakma legnagyobb, legértékesebb elismerésének számítanak, hiszen az odaítélésére az ország legkiválóbb edzőkből összeállított Dr Kemény Dénes által irányított grémium, a Mesteredzői Kollégium tesz javaslatot.

- 2007-ben a MET kidolgozta és megjelentette az Edzők etikai kódexét, ami akkor példa nélküli volt a magyar sportban. A Kódex közkinccsé vált, szövetségek és sportegyesületek sora építette be szabályzataiba és alkalmazza ajánlásait a mindennapi gyakorlatban. A kezdeményezésről a NOB is elismerően nyilatkozott. A Kódex iránti nagy érdeklődés miatt ebben az évben megszületett a második, most már kétnyelvű (magyar – angol) kiadás.
- A MET edzői érdekérvényesítő munkájának elvitathatatlan érdemei vannak elismerésének, az edzői olimpiai járadéknak a megszületésében is. Kezdeményezői voltunk, sőt 2017-től gondozói vagyunk a Kiemelt Edző Programnak. 2017 januárjában együttműködési megállapodást írtunk alá az EMMI Sportért Felelős Államtitkárságával. A megállapodást az EMMI részéről személyesen Dr. Szabó Tünde államtitkár írta alá. Az együttműködési megállapodás értelmében a Kiemelt Edző Program mellett a MET gondozásába és lebonyolításába került a Szövetségi Koordinátor Program is, és jelentős feladatot kaptunk a Nemzeti Sportinformációs Rendszer kidolgozásában is. Ezeket a jelentős állami megbízásokat és az ezekkel járó kiemelt pénzügyi támogatást és felelősséget véleményünk szerint annak köszönhetjük, hogy a MET fennállása óta mindig hiteles szereplője volt a magyar sportéletnek és tevékenységével kivívta a hazai sportvilág elismerését.
- Talán a korábbi évekhez viszonyítva is dicsekvés nélkül állapíthatjuk meg, hogy 2018-ban szakmailag és szervezetileg is tovább léptünk előre. A Kiemelt Edző Programban és a Szövetségi Koordinátor Programban foglalkoztatott edzők igazi partnerré váltak abban, hogy a két program minél eredményesebben működjön és beváltsa az állami sportvezetés elvárásait. A KEP ma már 223 edző és részére biztosítja a zavartalan, magas színvonalú felkészítés szakmai és anyagi feltételeit. A Szövetségi Koordinátor Programon keresztül pedig hatékony segítséget nyújtunk a szövetségeknek az utánpótlás-nevelés szervezéséhez és koordinálásához.
- Óriási az érdeklődés az edző-továbbképző programjaink iránt. Az idei 30 szakmai rendezvényünk egytől-egyig telt házat vonzott, lehet mondani, „*a csilláron is lógtak*”. Több konferencia esetében napokkal a regisztrációs határidő előtt le kellett zárni a jelentkezést, a túljelentkezés miatt. A konferenciák szakmai sikeréhez hozzájárult az az együttműködési megállapodás, amelyet a Testnevelési Egyetemmel kötöttünk. Az Egyetem segített a témaválasztásban, az előadók biztosításában. Köszönet ezért az Egyetemnek, elsősorban Mocsai Lajos rektor úrnak. A rendezvények látogatottságának kiszélesítését szolgálta az is, hogy valamennyi konferenciát élőben az interneten is követni lehetett. Alkalmanként több százan, összesen csaknem hétezren kísérték figyelemmel a neten a közvetítéseket. A rendezvényeink iránti nagy érdeklődés azt bizonyítja, hogy a magyar sportban dolgozó edzők igényesek és munkájukat egyre inkább hivatásának tekintik. A konferenciákon állandó résztvevők olyan edzők is, akik már olimpiai és világbajnokokat neveltek.

Joggal lehetünk büszkék mind a 25 évünkre, mind pedig az idei tevékenységünkre.

Ezeknek a gondolatoknak a jegyében kívánok minden MET tagnak és minden olvasónknak meghitt, kellemes karácsonyt és boldog új évet..

2018. december

Molnár Zoltán elnök

A Nemzet Sportolója

Varga János

Október 29-e óta, amikor kiderült, hogy a Nemzet Sportolói elsöprő többséggel, vagy birkózó szakkifejezéssel élve, döntő fölénnyel Varga Jánost szeretnék maguk között látni, ugrásszerűen megnőtt a média-érdeklődés az olimpiai bajnok birkózó körül. A cikkek újból felidézték pályafutását, én viszont elsősorban arra voltam kíváncsi, hogyan élte meg a javaslattól a hivatalossá válásig, november 20-áig eltelt néhány hetet.

Feleségével, az egykori kitűnő atléta Varga Gabriellával nagy szeretettel fogadtak lakásukon, ám amikor feltettem a kérdést, mindketten elszomorodtak.

Kicsit visszamennék az időben … – kezdte Varga János –. Tudod, mivel Kulcsár Győző halt meg, az ő helyére kerestek utódot, nem foglalkoztam a kérdéssel, hogy ki lesz az új tag. Győzővel barátok voltunk, három olimpián szerepeltünk együtt, és mindketten Mexikóban lettünk olimpiai bajnokok. Az edzőtáborban a birkózók és a vívók ugyanabban a teremben készültek, csak egy függöny választott el minket, szívtuk egymás izzadtságszagát … aztán amikor a lányunk is a vívást választotta, még szorosabb lett a kapcsolatunk. Szóval, nagyon fájdalmasan érintett, megrázott a halála. Nem érdekelt, hogy most megint választani fognak valakit, és én is lehetek a jelölt, mivel már többször felvetődött a nevem.

Valóban így volt, nem is beszéltünk itthon róla – veszi át a szót a feleség, aki 38 éve a társa. Én tudtam, hogy mikor lesz a szavazás, de nem szóltam a Gyűrtfülűnek *(ez János otthoni beceneve, amit birkózók között nem lehet használni, hiszen abban a közegben mindenkire illik – a szerző)*, nehogy idegeskedjen, ami a korábbi agyérgörcsei miatt lett volna veszélyes. Persze, belül szorítottam érte, viszont próbáltam óvni őt. Akkor ért véget ugyanis a birkózó világbajnokság, ami kifárasztotta őt. Az, hogy az esemény nagykövetének választották, boldoggá tette, örömmel jártuk előtte az országot és népszerűsítettük a világbajnokságot, de maga a verseny fizikailag megviselte. Mindennap ott voltunk az arénában, ő pedig a nézőtéren ülve „birkózott", együtt élt a szőnyegen lévőkkel, csinálta a mozdulatokat. Előjöttek benne a birkózóként, majd edzőként végrehajtott fogások. Amikor Schmitt Pali felhívott a döntésük eredményével, Jancsi éppen pihent, aludt, aztán nyugodtan fogadta a hírt, de egyébként se jellemző rá a tomboló öröm. Lányunk, Gabi Európa-bajnoki győzelmekor sem ugrándozott, és a saját sikereit is szerényen viselte. Van egy mérkőzés utáni fénykép, amelyen olyan az arckifejezése, mintha vesztett volna, pedig ő nyert – mondja Gabi, és mutatja a fotót, majd röviden összefoglalja a javaslat és a hivatalosság válásig eltelt időszak történéseit: elhatároztuk, hogy amíg nem lesz biztos, megint csak nem foglalkozunk vele.

A világbajnokságot értékelő sajtótájékoztató napjára már megvolt a döntés, és ott úgy köszöntöttek engem, mint a Nemzet Sportolóját. Ez a cím nemcsak az én elismerésem, hanem a sportágé is, Polyák Imre után ismét birkózó került a legkiválóbb sportolók közé

– veszi át a szót János, majd megemlékezik Polyák Imréről, akitől a birkózók körében használt „Ramszesz" nevet kapta. Felidézi, egész pályafutása arról szólt, hogy keményen kell dolgozni, annak meglesz az eredménye. Polyák Imre volt a példa, tőle látta, hogy egy mérkőzés után kötelet mászott, majd ment vissza a szőnyegre. János is követte a példát, az állóképessége javításáért rendszeresen kötelet is mászott. Mindent elért, amit sportoló elérhet, a Nemzetközi Szövetség a Halhatatlanok közé választotta, ám a Nemzet Sportolója cím a csúcs az életében.

Ezt az elismerést nem úgy harcolta ki Jancsi, mint a szőnyegen a győzelmeit, hanem mások, a magyar sport kiválóságai tartották érdemesnek rá, ezért mondjuk, hogy ez a csúcs. No meg azért, mert benne van a nemzet, ami a gondolkodásunkat vezérli, még ha nem is hangoztatjuk lépten-nyomon. A mexikói olimpián a győzelme után a kívánságáról faggatták, és ő a Bánk bánból a „Hazám, hazám" áriát kérte…

– magyarázza Gabi, majd hozzáteszi, hogy férje nagyon boldog volt, amikor a közösségi médiában az egykori tanítványai arról írtak: büszkék arra, hogy Varga Jánossal birkózhattak, hogy ő volt a mesterük.

Az edző nemcsak a tanítványai sporteredményeiért felelős, hanem az emberré formálásukért is. Mi mindig figyeltünk a viselkedésünkre, tudtuk, hogy példát kell mutatnunk"

– fűzi hozzá János, amit a cikk szerzője is alátámaszthat. A házaspár tőrvívó lánya pályafutásának krónikásaként tapasztaltam, hogy „Vargáék" sosem hisztiztek, nem reklamáltak egy-egy téves bírói ítélet után, sőt, nem is álltak a pást mellett, hanem a nézőtéren ülve figyelték az asszókat, és szurkoltak a lányuknak és a többi magyar versenyzőnek.

Szóba kerül János egészségi állapota, mivel tavaly komoly műtéten esett át.

A bal csípőmet több éve egy síbaleset után kellett megoperálni. Mivel ezután a másik oldalt terheltem, az is megkopott, tönkrement, elkerülhetetlen volt a műtét. Feleségem gondoskodásának és a gyógytornának köszönhetően már jól vagyok.

– mondja, majd mintha megérezné, hogy róla van szó, megérkezik Orsi, a gyógytornász, aki dicséri János hozzáállását, állapotát.

Jövőre nyolcvan éves leszek, de nem érzem a koromat. A csípőműtét után újjászülettem, újra aktívan kiveszem a részem a sportéletből. A birkózó szövetség elismer, odafigyel a régiekre, és Gabival újra ott tudok lenni az Olimpiai Bajnokok Klubjának rendezvényein is.

Jancsi a Magyar Olimpiai Bajnokok Klubjának elnökségi tagja, ezért „hivatalból" is aktív, az én szervezőkészségemre pedig Lemhényi Dezső figyelt fel, aki létrehozta az Olimpiai Bajnokok Klubját. Ha látom, hogy valakinél baj van, akár egy jó szóval, tanáccsal, hogy hova kell fordulnia, segítek neki. Látogatjuk az idős, beteg, egyedül maradt sportolókat, ápoljuk az elhunytak sírját. Nagyon szeretem a természetfilmeket, emellett minden nagyobb sportversenyt megnézünk a tévében. Kedvencem a síelés és a biliárd, no meg a birkózás, a vívás és a diszkoszvetés.

– mondja János, utalva a család minden egyes tagjának sportágára.

A házaspár nagyon készül december 13-ára, amikor János egykori szülőfalujában, a ma már város Abonyban az Önkormányzat rendez ünnepséget híres szülötte tiszteletére, és nagy izgalommal várják a vívók országos bajnokságát, ahol lányukért, Gabiért izgulhatnak.

Füredi Marianne

Varga János a magyar birkózósport egyik fellegvárában, Abonyban született 1939. október 21-én, ahol a kiváló, lelkes szakember, Skultéty Sándor vezette be a sportág rejtelmeibe. A Bp. Honvédban bontakozott ki rendkívüli tehetsége, kivételes technikai képzettsége révén mind a két fogásnemben nemzetközi klasszis volt, és 14-szer lett egyéni magyar bajnok.

Legnagyobb sikerét az 1968-as mexikóvárosi olimpián aratta, a kötöttfogásúak 57 kg-os súlycsoportjában győzött. Emellett az 1963-as és az 1970-es világbajnokságon, valamint az 1967-es és 1970-es Európa-bajnokságon is aranyérmet nyert. 1961-ben és 1967-ben vb-második, 1962-ben és 1971-ben vb-harmadik volt, az 1968-as Eb-n pedig a dobogó második fokára állhatott fel. Varga János versenyzői kvalitásait mutatja, hogy az 1961-es és 1962-es vb-n szabadfogásban szerezte érmét.

Visszavonulása után a Bp. Honvéd, majd a junior válogatott edzőjeként tevékenykedett, mesteredzői oklevelet szerzett. Pályafutását 2007-ben érdeméremmel ismerte el a Magyar Olimpiai Bizottság, 2010-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztje polgári tagozatát, 2015-ben pedig a Középkeresztet. 2016-ban Nemzetközi Birkózó Szövetség beválasztotta a sportági Hírességek Csarnokába.

A Nemzet Sportolói jelenleg: Balczó András öttusázó, Hammerl László sportlövő, Bíróné Keleti Ágnes tornász, Kamuti Jenő vívó, Kárpáti György vízilabdázó, Magyar Zoltán tornász, Portisch Lajos sakkozó, Sági Györgyné Rejtő Ildikó vívó, Schmitt Pál vívó, Székely Éva úszó, Varga János birkózó, Weltner Györgyné Iványkay Mária siketlimpiai bajnok asztaliteniszező.

Halálukig a cím birtokosai voltak: Puskás Ferenc, Zsivótzky Gyula, Polyák Imre, Albert Flórián, Gyarmati Dezső, Grosics Gyula, Buzánszky Jenő, Földi Imre és Kulcsár Győző.

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!

Nagy Mester Interjú

Fábiánné Rozsnyói Katalin: a vereségekből lehet igazán okulni!

Sikerekben abszolút gazdag pályafutása újabb csúcsára érkezett a közelmúltban Fábiánné Rozsnyói Katalin. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság immár hagyományosan évente a világon egyetlen edzőnek odaítélt díját ugyanis idén ő kapta, amelyet a Buenos Airesben megrendezett Ifjúsági Olimpián Kulcsár Krisztián, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke vett át. A Magyar Edző szerkesztősége ebből az alkalomból kereste fel az annak idején versenyzőként is sikeres, 1968-ban, Mexikóvárosban Pfeffer Annával párosban olimpiai ezüstéremig jutott mesteredzőnőt.

– Az edzői pályán felhalmozott sikerek ismeretében a kérdés kínálja önmagát: mikor gondolt arra először, hogy megcélozza ezt a területet?

Talán sokan nem hiszik el, de kijelenthetem: nem gondoltam arra, hogy egyszer majd edzőként fogom szolgálni szeretett sportágamat. Ez egyszerűen csak jött magától. Az ember, amit tud, elképzel és talán megérzései is vannak ezzel kapcsolatosan, oda előbb-utóbb el is jut. Kétségtelen tény, hogy előzőleg szerettem volna a rendőrtiszti főiskolába beiratkozni, de nem írták alá a papíromat, mert állítólag másféle terveik voltak velem kapcsolatosan. Ez egy adottság, amely benne van az emberben. Már versenyző koromban is adtam tanácsokat azoknak, akik megkérdeztek. Az 1968-as olimpiát megelőzően volt olyan versenyzőtársam is, akinek komplett edzéstervet írtam és be is vált neki.

– Ön soha nem titkolta, hogy az edzői pályán folyamatosan kapott segítséget férjétől, Fábián Lászlótól, az első magyar kajakos olimpiai győzelem „részvényesétől", aki Urányi Jánossal nyert kettesben, 1956-ban, Melbourne városában.

Igen, ez így van. Jó meglátásaim voltak, amelyeket ő gyakran megerősített, illetve észrevételeivel finomított. Amit az edzői pályán elértem, abban ő egyértelműen benne van. Őt a legtöbb ember másként ítélte meg, mint amilyen valójában volt. Öcsi ugyanis egy visszahúzódó valaki volt, aki soha nem tolta előre önmagát. Szerencsés embernek vallhatom magamat azért, hogy egymás mellé kerültünk, mert az ő higgadtsága, nyugodtsága mellett rengeteget tudtunk a szakmáról beszélgetni, olykor vitatkozni is, ami egyértelműen segítette az én munkám eredményességét. Hangsúlyozom, közel félévszázados együttlétünk során csak a kajakozásról vitatkoztunk!

– Amikor 1977-ben vállsérülést szenvedett és visszavonult, elkezdett gyerekekkel hivatásszerűen foglalkozni. Ki volt az, akire először felfigyelt és később sokra vitte.

Mészáros Erikát említeném, aki húszéves korára, 1986-ban kétszeres világbajnok lett, majd 1992-ben benne ült a barcelonai olimpián győztes négyesben is. Mindjárt az elején fontos felmérni az alapállapotát a fiatalnak, mielőbb meggyőződni a szellemi befogadóképességéről és arról is, hogy el tudja-e majd végezni azt a munkát, amit az edző szeretne rá kiosztani. Amikor Mészáros Erika először jött edzésre a Dózsába, azonnal láttam, hogy átlagot meghaladóan jó fizikai adottságokkal rendelkezik, a fogékonysága csak később lett egyértelmű. Az is számított, hogy a szülei is sportoltak valamikor, így a hátországot is biztosították. Esetében az adottságok, a gének és a szükséges szorgalom is adottak voltak.

– Ha visszatekint edzői pályafutására, melyek voltak a legnehezebb helyzetek, ahol sok szempontot kellett közös nevezőre hoznia?

Ez egy pikáns kérdés! Az edzőnek passzolnia kell a versenyzővel, együtt kell viselni a sikert és a kudarcot is és mindenből tanulnia kell valamit. Amikor elterveztem, mit szeretnék elvégeztetni a tanítvánnyal, még nem voltam biztos benne, hogy ez sikerülni is fog. Az a versenyző, aki szó szerint végrehajtja, amit kérek, még nem lehet biztos a sikerben. Sokat jelentett, hogy mindent tudtam a magánéletükről úgy, hogy tőlük soha nem érdeklődtem a történtekről. Az őszinteség nálam nagyon fontos volt, mert nem bírtam elviselni, ha valaki hazudik. Ha én őszinte voltam, akkor a másik oldaltól is elvártam ugyanezt. Az én magánéletemet kikapcsoltam és ugyanezt elfogadtam a versenyzőimtől is. Azt viszont mégis tudnom kellett, ha az illetőt valami nagy gond vagy bánat érte, mert e tények ismeretében másként reagáltam, mintha nem tudok semmiről. A gyakorlatban ez úgy történt, hogy az örömeikről általában egyenesben beszámoltak, a bánataikat viszont igyekeztek eltitkolni.

– Ezek az elvek a gyakorlatban, a napi edzések során hogyan teljesültek?

Nekem minden napra megvolt egy írásban előzetesen elképzelt forgatókönyvem, de ezt mindig igyekeztem hozzáigazítani a versenyző aktuális állapotához. Mindig a kezemben volt a toll és vagy kipipáltam egy részletet vagy éppen hozzáírtam az előzetesen kalkulált fejadaghoz. A hangsúly a versenyző napi állapota, hozzáállása szerint változott. Nem tudhattam, hogyan aludt, milyen állapotban jelentkezett edzésre. Másként kell értékelni az edzőtáborban töltött napokat azoktól, amikor otthonról, az elvégzett dolgai után érkezett. Rugalmas voltam és rengeteget improvizáltam. Ehhez sokat segített a versenyzői múltam, a férjem és az is, amit más edzők megfigyeléséből levontam. Végül pedig igyekeztem betartani a férjem, Öcsi tanácsát, aki folyamatosan azt sulykolta nekem: Kati, nekünk soha nem szabad ugyanazt csinálnunk, mint amit más tesz.

– Kérem, mondjon néhány nevet, akikkel gond nélkül tudott együttműködni ebben a bonyolult egymásra utaltságban!

Mészáros Erika időben a legelső, utána Kovács Katit említeném, mert az ő hozzáállása is kifogástalan volt. Kati az elvégzendő munkát soha nem kérdőjelezte meg, abban mindig partner volt. Versenyzőként semmi rosszat nem tudnék róla mondani, mindig tökéletes volt a kapcsolatunk. Általánosságban elmondhatom, hogy a versenyzők feltétel nélkül addig voltak partnerek, ameddig elérték azt a színvonalat, amit ők előzetesen elképzeltek a maguk számára. Utána viszont ilyen-olyan okokkal, de eltávoztak. A többieknél mindig előjöttek kisebb-nagyobb problémák, amelyeket tudomásul kellett vennem és úgy kellett tennem, mintha nem történt volna semmi. Az is előfordult, hogy valaki odavágta a lapátot, de akkor sem emeltem meg a hangomat. Tudomásul vettem és másnap vagy harmadnap az elmaradt részfeladatot is elvégeztettem.

– Azért voltak szélsőségesebb esetek is. Mint például 2004-ben, az athéni ezüstérmet követően szétszéledtek a négyest alkotó lányok...

Ez is egy belső fúrás volt, amelyben nem csak a versenyzők voltak benne. A mindenkori vezetőknek – szerintem – nem a versenyzőkkel, hanem az edzőkkel kell közös nevezőre jutniuk. A helytelen vezetői magatartás szép lassan egy belső anarchiához vezethet. Ami pedig a Sydney-ben megszerzett ezüstérem megismétlését illeti, én pontosan tudtam, miért nem sikerült Athénban sem a győzelem. A lemaradást az időjárás, a hátszél vagy ellenszél léte is befolyásolta, de az egységen belül sem volt minden optimális. Az egyik lány a négy közül, amikor gyengébb lett, akkor „*berövidült*", tehát visszakapta a kezét, ami agyi és fizikai elfáradás esetén következik be. Ez a reakció négy ember közül egynél még elmegy, de ha már két csapattag is ugyanabba a gyengeségbe esik, akkor azt már nem bírja el a hajó. Ez a táv utolsó részében egyértelműen látható volt, miként az edzéseken is előállt ez a szituáció. Én mindent elkövettem a sikerért, ennyi volt bennük.

– Az érintett versenyzőknek szólt ezekről a hiányosságokról?

Edzéseken természetesen. A versenyen viszont tehetetlen voltam, ott maguknak kellett megoldaniuk a feladatot. Sajnálom, hogy nem engem választottak tárgyalópartnernek, hanem inkább elvonultak zárt ajtók mögé a pszichológussal, akinek előzőleg nekem szólnia illett volna erről a megbeszélésről. Ha ez megtörténik és elmondhatom neki, mi a lányok alapvető problémája, ő is tudott volna segíteni. Természetesen erről is értesültem egy másik versenyzőn keresztül, hogy a pszichológus készíti fel őket a versenyre.

– Ön számított a négyes győzelmére Athénban?

Csak a nagyon biztosnak tűnő esetekben jósolok. Így azt tudtam, hogy Janics biztosan megnyeri az egyest és a Kovács–Janics párost sem tudják megelőzni. A négyessel kapcsolatosan nem volt ilyen fix tippem. Az elmaradt sikert követően Bóta, Szabó és Viski elmentek, Janics visszamaradt és hónapokkal később Kovács is visszajött. Ennek örültem és azt is megmondtam Katinak, ha elmegy, vége lett volna a pályafutásának.

– Azután 2008-ra elkészült egy új négyes, amelynek tagjai három hónappal Peking előtt cserbenhagyták.

Ez is egy szép munka volt, hallgatólagos szövetségi hozzájárulással. Az már soha nem derül ki, hogy az általam felkészített, és még idejében „*felrobbantott*" négyes mit ért volna el, de az tény, hogy a Szegedre összeverbuvált kvartett sem tudott nyerni. A férjem, Öcsi azt javasolta, hogy ne is vegyem át a nekem ítélt részjutalmat, de én nem fogadtam el ezt a tanácsot és átvettem a „*bánatpénzt*". Ebből a négy évből is sokat tanultam. Vallom ugyanis, hogy a vereségekből, a negatív háttérmunkából sokkal többet lehet okulni, mint a sikerekből. A megélt bodicsekek pedig egyre csak fokozták az ellenállásomat. Ha nem támadnak annyian évtizedeken keresztül, már Sydney után visszavonultam volna. Így viszont mindig eluralkodott rajtam a „*csakazértis*" hangulat.

– 2010-ig csak lányokkal foglalkozott, ekkor kerültek képbe a fiúk.

Azokról volt szó, akiket az MTK már egyáltalán nem akart foglalkoztatni. Sokat gondolkodtam, mielőtt igent mondtam. A döntés azért lett ilyen, mert az agyamban még nem jutottam el odáig, hogy azt mondjam: ennyi elég volt. Valamit még mindig tenni akartam és ehhez a legjobbkor jöttek a leszerelésre ítélt legények. A velük való foglalkozás az csak egy ráadás volt, mivel továbbra is a lányokkal foglalkoztam elsősorban. Mellettük meg kellett tanulnom a fiúkkal való bánásmódot, ami újdonság volt számomra. Valami keveset már kaptam belőlük, amikor az Öcsi embereinél korábban besegítettem, de az egészen más volt. Mi Öcsivel őszinte partnerei voltunk egymásnak és ilyen partnerségre lenne szükség az edzők egymásközti kapcsolataiban is. Sajnos, ez olyan ritka, mint a fehér holló, hogy valaki becsületes, kiszámítható legyen, akire adott esetben nyugodtan

rábízhatom a tanítványomat, amennyiben akadályoztatva vagyok. Azért, hogy tudassam, van ilyen edző is, például Borsodi Gézát ilyennek merem mondani.

– Ön is képes lenne ilyen segítő részfeladatokra?

Természetesen, de sosem kerestek meg ilyesmivel, így ez a szándékom és nyitottságom soha nem kapott lehetőséget. Ami pedig a versenyzőknek az én csoportomba történt érkezését illeti, soha senkit nem kényszerítettem, hogy jöjjön hozzám! Azután a versenyzők addig maradtak, amíg elérték a céljukat, s ilyenkor tovább álltak. Nem tudtak vagy nem akartak ellenállni a csábításoknak, amelyek elkövetői mások munkájából akartak sikeresek lenni. Az új férfiak anyjuknak tekintettek, mindent megcsináltak és 2011-ben, tehát egy évvel a közös munka elkezdését követően Szegeden az egyetlen világbajnoki címet – igaz, nem olimpiai számban, de mégis csak – az én versenyzőim, Tóth és Kulifai nyerték.

– A négyes pedig nem kis meglepetésre alig maradva le az első helyről, másodikként végzett a 2012-es, londoni olimpián...

Kammerer, Tóth, Kulifai és Paumann sikere nem kicsúszott eredmény volt, hiszen 2013-ban, 2014-ben és 2015-ben is a világversenyeken mindig dobogós helyet szereztek, egy–egy 4. hely volt a legrosszabb. Ezeket mindig úgy érték el, hogy a válogatókra edzésből érkeztek, mert a terveimben az adott év világversenyeire időzítettem a csúcsformát. A kivételt a 2016-os válogató jelentette, ahol vereséget szenvedtek egy olyan, erre a versenyre „*kihegyezett*" kvartettől, amely azután az olimpián a döntőbe sem tudott bejutni. Én viszont az előző sikersorozatra alapozva ki merem jelenteni, hogy a „*londoniak*" Rióban is felálltak volna a dobogó valamelyik fokára! Azért különösen szomorú voltam, amikor hallottam, hogy a szlovákok és a németek is örültek a londoni négyes olimpiáról történt lemaradásának!

– Még ekkor sem adta fel és ismét egy női versenyzővel próbálkozott.

Kérem, a nevét se írja le, nem akarom! Én neki is csak jót tettem, amikor odavettem a fiúk mellé, hogy ne egyedül kelljen készülnie. Igyekeztem mindig beleélni magamat a versenyzők helyzetébe, s így volt ez az utolsó esetben is. Tévedtem, kihasználtak! Az illető mindenemet, az eszemet, az időmet, a szaktudásomat elfogadta, majd menetrendszerűen ellépett mellőlem, amikor már arra a bizonyos szintre eljutott. Szerencsére hosszabb távon helyükre kerülnek a dolgok, ebben egyre inkább bízom. A mérleg két serpenyője idővel mindig egyensúlyba jut.

– Most úgy néz ki, végleg elköszönt az élvonaltól. Milyen tervei vannak a következő évekre?

Olyan versenyzővel, aki olimpiára vagy világbajnokságra készül, 76 évesen már nem kívánok foglalkozni. Arra viszont nyitott vagyok, hogy akik kérik és elfogadják a tanácsaimat, azokat segítsem. Mindent látok, a jót is, meg a rosszat is, de nem szólok bele, csak ha kérdeznek.

– A londoni ezüstérmesektől békében váltak el. Talán ki is kérik a véleményét egykori tanítványai?

A legkényesebb kérdésbe, a legújabb válogatási rendszerbe nem szólok bele, mert nem tartom szerencsésnek a most kialakított, legújabb válogatási szisztémát. Ha én lennék a kapitány, másként csinálnám ezt, mégpedig a visszaemlékezéseim és a tapasztalataim alapján. Egyébként senkit nem fenyeget a veszély, mert nem hogy nem kérik ki a véleményemet, de meg sem hallgatnak! Még az edzőbizottságba sem választottak be. Egyszerűen átnéznek rajtam, mint az ablaküvegen.

– Mit tart az edzői együttműködés hiánya legfőbb okának?

Azt, hogy az edzők nem mutatják meg magukat, hanem álarc mögé bújva szerepeket játszanak. Rákényszerültem, hogy házon kívül én is más legyek, mint civilben. Odáig jutottam, hogy nyitott vagyok az emberi és szakmai kapcsolatokra és nem várom el ugyanezt a másik oldaltól. Egyébként fontolgatom, hogy fiatalabbaknak rendszeresen adjak tanácsot, amennyiben erre adottak lesznek a fogadás feltételei.

– Ebben az átmeneti időszakban elrepülhetett az ötven év előtti olimpia helyszínére, Mexikóvárosba. Hogyan vonná meg ennek a MOB által biztosított jutalomútnak a mérlegét?

Nagyon örülök ennek a lehetőségnek, ahol nagyon sok mindent láthattam! Annak idején, elsősorban az öthetes előolimpián, 1967-ben ugyancsak sok helyre eljutottunk, de akkor nem volt velünk szakavatott idegenvezetőnk. Életem során négyszer járhattam Mexikóban, de például az utolsó, az 1994-es világbajnokság idején a szállodán és a versenypályán kívül semmit nem láttam. Most viszont mindenről részletes információkat kaptunk. Extra élményszámba ment, hogy akkori párommal, Pfeffer Annával ötven én szünet után végre jól kibeszélgethettük magunkat. Ma is örülök az ezüstérmemnek és cseppet sem bánom, hogy nem arany lett! Azok után ugyanis, hogy Ani egyesben beborult a vízbe, úgy ültem be a páros hajóba, mint egy kétségbeesett valaki. Nem tudtam ugyanis, egy ekkora stressz után a társam mire lehet képes egyáltalán? „*Pfefivel*" most mindent kielemeztünk, azt a hibát is, amire az akkori edzők nem hívták fel az ő figyelmét. A kettőnk kapcsolatának is nagyon jót tett ez a találkozás. Annak idején nem volt ilyen jó a viszony közöttünk, mint amilyen most kialakult. Örömömre, jó szívvel gratulált az edzői pályafutásomhoz, az elért sikereimhez, ami nekem rettenetesen jólesett!

Jocha Károly

Nagy Mester Interjú

A magát folyamatosan képző mesteredző – beszélgetés Szilárdi Katalinnal

Amikor az olimpiai bajnok kajakpáros, Dombi Rudolf és Kökény Roland edzőjének, Szilárdi Katalinnak a nevét beütöttem az internet keresőbe, meglepődtem, hogy milyen kevés „találatot" dobott föl. Az a néhány cikk is a Londonban K-2 1000 méteren győztes páros, illetve a 2014-es mesteredzői elismerése kapcsán született. Ezek után még kíváncsibb lettem arra, kicsoda, miért ilyen visszahúzódó, túlságosan is szerény ember Szilárdi Katalin. A beszélgetés közben a magyar sport egykori állapotairól is képet kaptam.

Hogy miért nem vagyok a középpontban? - kérdezett vissza a felvetésem után Szilárdi Katalin. A kajak-kenu sportban sok eredményes edző van, én egy vagyok közülük. Sosem volt célom az ismertté válás, nem törekszem rá. Számomra érdekesebb az, hogy megtaláljam azt a területet, ahol hasznos lehetek. Mondtam már vissza média-megkereséseket, felkéréseket azért, mert a szereplésnél sokkal érdekesebb volt számomra, hogy valamit mindig alkossak, és hogy megszolgáljam a versenyzők bizalmát. Nagy felelősség, ha a szülő rád bízza a gyerekét, vagy a versenyző az egyszeri és megismételhetetlen sportkarrierjét. Én mindig úgy éreztem, kötelességem mindent megtanulni és megtenni azért, hogy rajtam ne múljon a siker. A tudomány fejlődik, az edzőnek fontos folyamatosan képeznie magát, korszerűnek maradnia, majd továbbadni tapasztalatait- inkább ezzel töltöttem az időmet.

– Hogyan lettél kajak-edző?

A véletlenen múlt, hogy kajakozni kezdtem, ugyanis öttusázó szerettem volna lenni.

– Na, ezt nem tudtam rólad.

Kezdetben atletizáltam, négypróbáztam, közben két évig az öttusázókkal úsztam. Az öttusa-edzők biztattak, hogy hamarosan elkészül a Komjádi uszoda, beindul a női szakág, a társaimmal készüljünk arra. Nagyon vártam, mert az atlétikában nem találtam meg azt a játékos szellemű, versengő közeget, amelyben vidéki gyerekként Szabadszálláson éltem. Ott a mindennapjaink része volt az örömteli játék, a mozgás, emellett sorra nyertük osztálytársaimmal a tanulmányi versenyeket. Budapestre kerülve az öttusázók remek hangulatú, nagy odaadással készülő társaságában, Pécsi Gáborék között találtam meg a „régi világomat". Azonban a női öttusa beindítása Pesten húzódott, én meg közben gimnazista lettem, és a padtársam, aki ifi-válogatott kajakos volt, elcsábított egy edzésére. Megtetszett, ottragadtam, és máig sem bántam meg a döntésemet! Aki beleszeret ebbe a világba, sosem felejti el az első hajóba szállásának dátumát, nálam 1977. március 17-e volt az a nap. Megjegyzem, míg mi Pesten vártuk a női öttusát, Győrben a néhány éve elhunyt Magyar Vilmos lerakta a később világszintűvé vált csapatának alapjait. Szóval, a BKV Előre, majd a Honvéd kajakosa lettem, de különösebb sikereket nem értem el. A tanárképző főiskolán matematika-fizika szakra jártam, majd 23 éves koromban megszületett a kislányom, és közben elvégeztem a TF-et is.

– Miért?

Az edzéselmélet, az élettan, a biokémia nagyon érdekelt, Nádori professzor, dr. Pavlik Gábor és dr. Szőts Gábor előadásai megragadtak, a matek-fizika nem annyira. A volt edzőm, Gavallér Csaba hívott vissza a BKV Előrébe edzőnek. Ő már versenyző koromban is szívesen bízott rám gyerekeket. Egyébként a pszichológia iránt is ő keltette fel az érdeklődésemet, például már akkor, a nyolcvanas évek elején autogén tréningezni tanított minket. 1989-ben mentem át edzőként az Építők SC-be, ami ekkor 6 edzővel és rengeteg jó versenyzővel dolgozott. A rendszerváltozáskor az egyesületet támogató főként építőipari cégek megszűntek, az Építők SC 22 szakosztályból 16-ot megszüntetett. A kajak-kenuban is kevés volt a pénz, az edzők és a versenyzők is elmenekültek más klubokba, a hat edzőből egyedül én maradtam. Az életben maradásunkért 1993-ban létrehoztam a „Kajakban az egészségért" Alapítványt, kerestem a szponzorokat. A Hídépítő RT., majd az A-HÍD ZRT végig kitartott mellettünk, segítettek például abban, hogy a villanyszámlát ki tudjuk fizetni, kicserélték a csőhálózatot, mert volt, hogy bokáig jártunk a hideg vízben.

– Még hallgatni is szörnyű ...

Aztán 1997 végén az Építők SC új vezetői feltették a kérdést: mit választunk, önállóvá válunk, vagy pedig megszűnik a szakosztály? Ottmaradtam egyedül 33 gyerekkel, akik között több tehetség is volt. Megalapítottuk az Építők Margitszigeti Diák Kajak Clubot, amelynek 15 évig, 2013-ig az ügyvezető igazgatója is voltam. A nehézségek erőt adtak, összekovácsoltak minket, Máté Attila, Petri Tamás és Fülep Márton pedig beszállt az edzői munkába, segítettek nekem. Ők

ezen a vízen „szocializálódtak", fiatal korukban megismerték ezt a vízfelületet, tudták, melyek a különösen nagy figyelmet igénylő szakaszok. Tudod, a kajak-kenu veszélyes sportág, különösen Budapesten, vigyázni kell, nehogy hajó alá sodródjanak a gyerekek. A három fiatal edzőben maximálisan megbíztam, rájuk bízhattam őket. Munkánknak meglett az eredménye, 1997-től folyamatosan jöttek a korosztályos és felnőtt sikerek: Fekete Gyula, Jármy Márton, Kucsera Gábor, Mónus Erik majd pedig Dombi Rudolf révén, aki 10 éves kora óta volt tagja a klubunknak és 15 éves kora óta volt a tanítványom.

– Mivel az olimpiai bajnok tanítvány, Dombi Rudolf rád és a klubra irányította a figyelmet, gondolom, a körülményeitek is megváltoztak azóta.

A klubunknak ma 150 tagja van. A tagságnak több mint a fele versenyző, másik része szabadidős sportoló, mert ez utóbbira szintén nagy az igény. Négy edzővel, önfenntartó alapon, szövetségi támogatással működik. A helyzetünk valóban javult, mert 2014 óta fűtés is van a csónakházunkban, mert az hosszú és nehéz időszak volt, amikor fagyoskodtunk. Azóta lett fűtött konditermünk, három ütemben újul meg a csónakház. A vasbetonból a rozsdás vas sok helyen azonban még mindig látszik. 2015-ben Dombi Rudi átigazolását egy nagyobb egyesületbe magam is szorgalmaztam, mert nem tudtunk olimpiai bajnokhoz méltó fizetést adni neki, így lett az UTE versenyzője. Büszke vagyok arra, hogy Rudi a budapesti és Pest megyei régió főtitkáraként az aktív sportpályafutása utáni életében is fantasztikusan megállja a helyét, csakúgy, mint későbbi párja, Boros Gergő, aki a szövetség szakmai igazgatója lett.

– Említetted, hogy sportpszichológusi diplomát is szereztél, ami egyelőre ritkaság az edzőknél. Mi motivált erre?

A 2002-es zágrábi ifi Európa-bajnokságon éreztem először, hogy jobban el kellene mélyednem ebben a tudományban, mert az Eb előtti edzőtáborban már látszott, hogy a versenyzőm túl nagy tehernek éli meg az Eb-t, én pedig nem tudtam, hogyan segíthetnék neki. Szerintem az edzők megkönnyítik a saját munkájukat, ha ilyen téren is képezik magukat, vagy ha erre nincsen idejük, kedvük, nagyon hasznos igénybe venni sportpszichológus segítségét. Ezután még egyéb módszerspecifikus és sport-coach képzésekre is jártam, hogy minél hatékonyabban és változatosabban tudjak dolgozni. A versenyző tehetsége és szorgalma ugyanis, mint tudjuk, csak szükséges, de nem elégséges feltétele a sikernek, ahhoz felkészült edző is kell. Könnyebbség, hogy ma már az edzők különféle támogatásban részesülhetnek: a Magyar Edzők Társaságának Kiemelt Edzői Programja (KEP) mellett a Magyar Kajak-Kenu Szövetség a tartósan eredményes, de KEP kritériumoknak éppen meg nem felelő edzők számára létrehozta a SZTEP-et, vagyis a Szövetség Által Támogatott Edzői Programot és a Patrónus programot, amely elősegíti, hogy sikeres edzők adják át tapasztalataikat fiatal edzőknek. Ez nagyon hasznos, mivel az edzői munkát segítő tudományok jó része a gyakorlatból, tapasztalatból nőtt ki, a sportágak hagyományaira támaszkodva.

– Manapság hogyan telnek a napjaid, kikkel foglalkozol? Van-e olimpiai bajnoki címre esélyes tanítványod?

Az Építők Margitszigeti Diák Kajak Clubban a kezdőktől a felnőttekig minden korosztálylyal foglalkozom, de a legtöbb időt a csaknem harminc kezdő, 9 és 12 éves gyerekkel töltöm. Minden korosztály másmilyen bánásmódot igényel, ezért mindennap tanulok valami újat. Mivel a kezdőkkel való foglalkozás megterhelőbb fizikai szempontból, és nem vagyok már fiatal, kollégám, Fülep Márton sokat segít ebben. Az edzői munka mellett mentális felkészítést tartok sportolóknak, és nemcsak kajakosok, kenusok, hanem például öttusázók is járnak hozzám. Néha hívnak egy-egy előadást megtartani a Testnevelési Egyetemre vagy az ELTE-re, és számomra mindig öröm, ha továbbadhatom a tapasztalataimat az érdeklődő fiataloknak. Tartottam előadást nemzetközi konferencián Spanyolországban közel 300 edzőnek, és nagy örömet jelentett számomra, hogy alig fejeztem be az előadásomat, máris felkértek a következőre. Jó érzéssel tölt el, hogy 1997 óta folyamatosan voltak válogatott versenyzőim, akiket én neveltem fel, és nem csábítottam el őket senkitől. Bízom benne, hogy továbbra is tudok nevelni, alkalmazkodni az újszerű feladatokhoz. Még mindig lelkesnek érzem magam, és megszállottja vagyok a sportágnak. Amiben lassan fejlődöm, talán az, hogy ne reagáljak csípőből azonnal mindenre.

– Mi a véleményed arról, hogy mostanság megszaporodtak a dopping-ügyek, az eltiltások a magyar kajak-kenuban.

Ez összefügg a fiatalok drogfogyasztási szokásaival is. Több esetet buli után még a vérben maradt drog eredményezett. A szándékos doppingolás azonban számomra bűncselekmény kategória. Amellett, hogy a saját egészségüket, erkölcsi megítélésüket kockára teszik, lejáratják a sportágat, elveszik a reményt tisztán készülőktől, elveszik tőlük a megérdemelt anyagi és erkölcsi elismerés lehetőségét is. Emellett az edzői tervező munka sem kap érvényes visszajelzést. A közösségi média is szinte többet foglalkozik egy dopping-üggyel, mint egy jó eredménnyel. A Magyar Kajak-Kenu Szövetség nagy erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy felvilágosítsa a fiatalokat a doppinghasználat egészségkárosító hatásáról és etikai-erkölcsi következményeiről, illetve nagy összegeket fordít a doppingellenőrzésre.

– Végül egy „feszültségoldó" kérdés: ha van egyáltalán szabad időd, azt mivel töltöd?

Amire mindig szakítok időt, az az utazás és a nyelvtanulás. Könnyen és szívesen tanulok, az ismerőseim ugratni is szoktak, hogy ha megérzem az őszi avar illatát, rögtön iskolapadba ülök … Megfogadtam, hogy ennyi vizsga után már csak azzal foglakozom, ami kikapcsol és szórakoztat: ez pedig a zenehallgatás és a nyelvtanulás, főként a spanyolórák, amelyek alatt a latin kultúrát is megismerhetem.

Füredi Marianne

Legendás sportvezetők

Kincses Ferenc: százegy éves koromig már van dolgom!

Ha körülnézünk a sportvezetők széles táborában, közöttük az egyik legidősebb, a még jelenleg is aktív Kincses Ferenc. Az ökölvívók korábbi főtitkára ugyancsak változatos életutat mondhat a magáénak. Ráadásul életének 89. évében még ugyancsak aktív. Tele van tervekkel, tettvággyal. Magától értetődő módon a Sportok Házában beszélgettünk.

Engem nagyon sok minden érdekel és érdekel mindmáig is – nyomatékosította mindjárt a beszélgetés elején Feri bácsi. – Gyulán például annak idején nagy kultusza volt a sakkozásnak is, amiben komoly része volt Erkel Ferencnek, aki korának legjobb magyar játékosai közé tartozott. Bár én református voltam, de a katolikus gimnáziumba jártam. Ott volt szerencsém az országos hírű testnevelő tanár, Christián László kezei alatt sportolgatni. Bár ő elsősorban az atlétikával foglalkozott, de mindenkit arra bíztatott, hogy minél több sportágban tegyünk próbát. Ezért is játszottam én például 1945 tavaszán a Mezitlábas bajnokság labdarúgó mérkőzésein is.

– 1948-ban érettségizett. Ezután elhagyta szülővárosát, Gyulát. Hova vitte az útja?

Felvettek a Testnevelési Főiskolára, ahol bármilyen hihetetlenül is hangzik, de sokaknak nem volt felvételi vizsga. Christián Laci bácsi támogató aláírása például elég volt a felvételhez. Az egyetlen követelmény az volt, hogy az illető tud-e normálisan beszélni? Egyébként a TF-en ugyanúgy nem engedték, hogy labdarúgó csapatokban szerepeljünk, mint Gyulán Christián Laci bácsi. Így számosan más és más neveken szerepeltünk, ami akkoriban bevett gyakorlat volt a labdarúgásban. Tanáraink tudtak a turpisságról, de soha nem kaptak rajta konkrétan.

– 1952 nyarán vehette át a diplomáját. Mi következett ezután?

Még a végzés előtt behívattak az akkori sporthivatal személyzeti osztályára, Ádám József elvtárshoz, akit civilben a Vasas labdarúgójaként ismertünk. Felajánlotta, hogy a káderképző osztályon én legyek az edzőképzés vezetője. Nekem kellett megszervezni annak idején a segédoktatói és az oktatói képzést. Ezt nem központilag, hanem minden megyére lebontva vittem végig. Később Tatán szerveztünk három hónapos sportvezető képzőt, ahol szintén én voltam a főszervező.

– A sporthivatalban 1952-től 1961-ig dolgozott. Közben – 1959-ben – egy nagy kalandban volt része.

A függetlenné vált Guineába különböző sportágak fellendítése céljából meghívtak hat magyar szakembert. Csanádi Ferenc és Szépföldi József például a helyi labdarúgásban dolgozott, László István az úszókat felügyelte, engem, mint jó szervezőt, később a röplabdázókhoz is beosztottak. Szerencsére a gimnáziumban éppen franciát tanultam, így nem voltak nyelvi nehézségeim.

– Két év után hazatért, a státuszát pedig betöltötték.

Felmentem Kutas elvtárshoz, aki három szövetségi főtitkári állást ajánlott fel. A kerékpár, a súlyemelés és az ökölvívás közül végül az utóbbi mellett döntöttem. Azért választottam a bokszolókat, mert Énekes Árpádot jól ismertem, ő pedig lelkesen hívott, hogy menjek hozzájuk.

– Hogyan summázná ennek a szövetségben töltött nyolc esztendőnek a legfontosabb történéseit?

A hivatalos adminisztrációt hárman vittük. Rajtunk kívül egy ideig Énekes Árpád volt a szakfelügyelő, őt követte Kárpáti Lajos. Óriási sikerrel vezettük be ökölvívásban az útörő olimpiát, melyen négyszáz induló volt! Többszörös selejtezőket követően a döntőben már csak a súlycsoportonkénti 4–4 legjobb szerepelhetett.

– A szövetségből 1969-ben került a TF-en működő Edzőképző és Továbbképző Intézetbe.

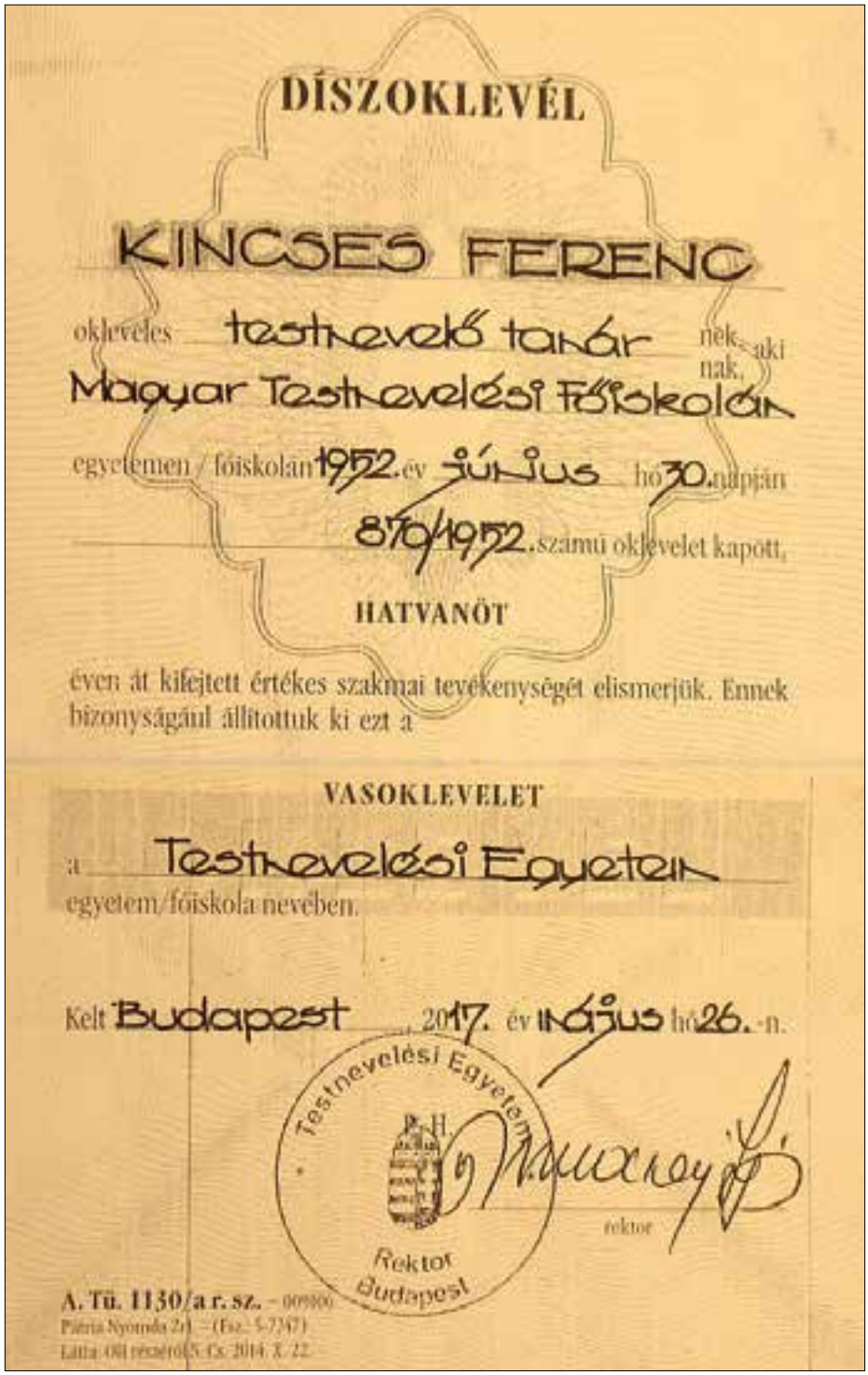
Ott egészen 1990. december 31-ig dolgoztam, akkor nyugdíjaztak. Egyébként igazából az ökölvívók dolgai érdekeltek legjobban. Arra büszke vagyok, hogy az Európai Ökölvívó Szövetség (EABA) az én javaslatomra fontolgatta a juniorok Európa-bajnokságának kiírását. A bukaresti EABA Kongresszuson személyesen terjesztettem elő a javaslatot, amire azt válaszolták: ha a magyarok megrendezik, akkor elfogadják az ötletet. 1970-ben, Miskolcon, az új sportcsarnokban meg is rendeztük a versenyt – ez volt a létesítmény első, nemzetközi programja. Ezt két évvel később a világszövetség (AIBA) is átvette és honosította: megrendezték a juniorok világbajnokságát.

– Az edzőképzőben miként ment a dolga?

A főnököm, Vági József mindent tőlem kérdezett, mert ő nem volt benne a sportban. A kerületi pártbizottság pedig nehezményezte a kádermunkánkat, mivel Koltai Jenő, Nádori László és jómagam sem voltunk párttagok. Nem volt könnyű ajánlót szereznem, végül az akkori sporthivatal elnökhelyettese, Terényi Imre lett a támogatóm. Így lettem párttag.

– 1991-ben nyugdíjba vonult, de az aktivitása nem csökkent.

Otthon ülni nem tudtam, viszont fizető állást már nem akartam vállalni. Így maradt a társadalmi munka. Már jóval korábban elvállaltam a Vasas ökölvívó szakosztályának vezetését, ahol együtt dolgoztam Bódis Gyulával. Később bekerültem a Vasas SC elnökségébe is. Egy alkalommal egy értekezleten



DÍSZOKLEVÉL

KINCSES FERENC

okleveles testnevelő tanár nek, aki nak,

Magyar Testnevelési Főiskolán

egyetemen / főiskolán 1952. év június hó 30. napján

870/1952. számú oklevelet kapott,

HATVANÖT

éven át kifejtett értékes szakmai tevékenységét elismerjük. Ennek bizonyságául állítottuk ki ezt a

VASOKLEVELET

a Testnevelési Egyetem

egyetem/főiskola nevében.

Kelt Budapest 2017. év május hó 26. -n.

Testnevelési Egyetem P.H. Rektor Budapest

rektor

A. Tü. 1130/a r. sz. – 00900

Pátria Nyomda Zrt. – (Fsz.: 5-7747)

Lilla Oki részéről: Cs: 2014. X. 22.

érdeklődtem Verebes József edzésterve iránt. „*Csak nem gondolja, hogy leírom, hogy ellopják tőlem!*" – válaszolta. A másik, érdekes esemény az volt, amikor a barcelonai (1992) olimpiát követően a bronzérmes Kovács Kokó Istvánt hosszas tárgyalások után átengedték Bódis Gyulától Szántó Imréhez.

– Ön hosszú ideig bíráskodott is, majd a bírói bizottságban is tevékenykedett.

Szerettem bíráskodni, s talán jól is végeztem a munkámat. Erre példaként felemlíteném, hogy egy alkalommal egy lengyel-cseh válogatott találkozóra személy szerint engem hívtak meg az egyik semleges bírónak. A döntés a nehézsúlyúak meccsére maradt, nekem pedig volt merészségem a hazaiak, a lengyelek ellen dönteni, akik ezzel el is vesztették a találkozót. Másnap reggel már nem köszöntek, taxit sem kaptam a repülőtérre. Még szerencse, hogy nem költöttem el a zsebpénzemet …

– Mi volt az utolsó tisztsége, amit az ökölvívó szövetségben betöltött.

2017. áprilisáig tanácsadó voltam az előző elnök, Csötönyi Sándor mellett. Az új vezetés mellé már nem hívtak, miként az utóbbi egy évben a Magyar Olimpiai Akadémia rendezvényeire sem kaptam meghívókat. Az ökölvívók egyébként a legkülönfélébb kutatásokban kérik a segítségemet, mert köztudottá lett, hogy 1923 óta az összes magyar korosztályos bajnokság eredményei nálam megvannak.

– Ez egy óriási kincs, ha úgy vesszük. Van ezzel az adathalmazzal valami konkrét terve is?

Tavaly május óta foglalkozom a téma hasznosításával. Rengeteg munkám van benne, amit végül könyv alakban kellene megjelentetni. Majd elválik, hogy a szövetség megveszi-e, vagy nem, mert ingyen nem adom oda, az biztos! Már a leendő könyv címét is eldöntöttem: „*Az ökölvívás kincsestára*". Óriási telefonjegyzékkel rendelkezem a gyűjtő munkához, amit jelentősen segít a könyvtáramban meglévő nyolcvannyolc, kizárólag az ökölvívással foglalkozó könyvem is.

– Feri bácsinak milyen rálátása van a jelen idejű magyar ökölvívásra?

Ami a tokiói kijutási esélyeinket illeti, nem vagyok derülátó. Jelenleg egyetlen olyan bokszolónk sincs, akire biztosan tenni mernék a sikeres kvalifikációját illetően. Az idén augusztusban, a Papp László Arénában esedékes ifjúsági világbajnokságon, ha valamelyik magyar bejut a legjobb négy közé, az már óriási szenzáció lesz. Tehetségeink ugyan vannak, de nem mindegyiknél teng túl a szorgalom. Számos koraérett fiatalunk is van, akiket elaltatnak a serdülők között elérhető sikerek, amelyek az ifiknél, de főleg a junioroknál már nem, vagy kevesebbszer jönnek, mert a többiek utolérik őket.

– Feri bácsi életre szólóan elkötelezte magát az ökölvívással, ez nem vitás. De ha mégis választania lehet, a bunyó mellett mely sportágat figyeli leginkább?

Elsősorban a vízilabda érdekel és nem csak azért, mert ez egy magyar sikersportágnak számít. Az unokám, Kincses Attila ugyanis szerepelt a Vasas korábban bajnok együttesében, s még jelenleg is játszik Olaszországban.

– Melyek a legközelebbi tervei, tennivalói?

Rengeteg szálon futnak a dolgaim. Pillanatnyilag a legfontosabbnak azt tartom, hogy a készülő könyvem októberre eljusson a nyomdába. Erre van szükség, ha Karácsony előtt szeretném, hogy megjelenjen. Százegy évig fogok élni, mert ennyi időre van minimum szükségem a terveim megvalósításához.

Jocha Károly

Edzők írták

Gyorsértékelés a Felnőtt Birkózó Világbajnokságról

(Budapest, 2018. október 21. – 28.)

Komáromi Tibor
szakmai igazgató

„... A feladatom, hogy megköszönjem minden szervezésben résztvevőnek, napi munkákban tevékenykedőnek és a birkózás versenyeire kilátogató embernek, aki szeretetükkel támogatták a sikeres világbajnoki szereplést, tehát MINDENKINEK KÖSZÖNÖM! ...”

Női birkózás

A női birkózásban az első alkalommal történt, hogy 10 súlycsoportban lehetett versenyezni a világbajnokságon, így néhány kategóriában kevesebb volt az indulók száma. A sportágunkban erősebb nemzetek teljes csapatokkal indultak, azok a nemzetek, akiknek nincs teljes csapatuk csak a jobb képességű versenyzőiket hozták el. Világbajnokságon női szakág küzdelmeiben, 52 ország 225 versenyzője vett részt. Teljes létszámú – 10 fős – csapatot BLR, CAN, CHN, HUN, IND, JPN, MGL, RUS, TUR, UKR, USA, nemzete tudott kiállítani.

A magyar felnőtt női válogatott tagjai:

50 kg Köteles Alexandra 53 kg Dénes Mercédesz, 55 kg Galambos Ramóna, 57 kg Barka Emese, 59 kg Dollák Tamara, 62 kg Sastin Marianna, 65 kg Sleisz Gabriella, 68 kg Wilson Vanessa, 72 kg Szmolka Nikoletta, 76 kg Németh Zsanett.

A lányok előtt kalapot emelve (mind a tíz súlycsoport) próbálok fókuszálni azokra a versenyzőkre, akik az eredményt értek el önmaguknak és nemzetünknek.

Barka Emese 25 induló közül a 3. helyezést szerezte meg.

Emese három győzelemmel kezdte (FRA-POL-KOR), majd vereséget szenvedett a bolgár versenyzőtől és az éremért legyőzte a román versenyzőt. Sajnos sérülés hátráltatta a küzdelmek folyamán, nyaki porckorong sérv, amely hátráltatta a megfelelő technikák végrehajtásában. Boldog vagyok, – mondta Ritter Árpád – mert nagy küzdő és egy nagy példakép a női birkózásban.

Sastin Marianna induló közül az 5. helyezést szerezte meg.

Marianna legyőzte (VEN-NGR-IND) ellenfeleit, vereséget szenvedett a japán verseny-

zőtől, majd az ukrán Világbajnoktól. A szülés után 8 és fél hónappal a piciny gyermeke és férje társaságában végezte el a világbajnoki felkészülést. A jövő birkózói előtt példa lehet a hozzáállása, mert a szülés az egy csodálatos dolog a család életében, de a másik csoda, hogy visszatért, és eredményt ért el a világbajnokságon.

Németh Zsanett 22 versenyző közül 5. helyezést szerezte meg.

Két győztes mérkőzés után (BLR, MGL) a döntőbe kerülésért folytatott mérkőzésen kikapott a török versenyzőtől, majd sérülés miatt elveszítette a bronzmérkőzést a japán versenyző ellen. Zsanet sajnos nem tudott döntőt birkózni hazánkban, "*természetesen fő célnak jelölöm, hogy a jövőben ez bármelyik országban sikerüljön neki*".

A lányok teljesítményével elégedett vagyok, önmagukhoz mérten minden csapat tag bátran küzdött.

Ritter Árpád (szövetségi kapitány)

Szabadfogás

A szabadfogású csapat a Világbajnokságot megelőző edzőtáborokban a felkészülést elvégezte, csak kisebb-nagyobb sérülések gátolták a felkészülést. A tervezett eredmény egy érem és egy pontszerző hely megszerzése volt.

A Budapesten rendezett felnőtt világbajnokságon szabadfogású szakág küzdelmeiben, 62 ország 266 versenyzője vett részt. Teljes létszámú – 10 fős – csapatot az AZE, BLR, GEO HUN, IND, IRI, JPN, KAZ, KOR, MGL, RUS, TUR, UKR, USA nemzete tudott kiállítani.

A magyar szabadfogású válogatott tagjai:

57 kg Farkas Rajmund, 61 kg Molnár József, 65 kg Roman Asharin, 70 kg Lukács Norbert, 74 kg Gulyás Zsombor, 79 kg Nagy Mihály, 79 kg Nagy Mihály, 86 kg Veréb István, 92 kg Hatos Gábor, 97 kg Pavlo Olejnik, 125 kg Ligeti Dániel.

Pavlo Olejnik 25 induló közül az 5. helyezést szerezte meg.

Olejnik két győzelemmel kezdett ARG-CAN ellenfelek ellen, majd az elődöntőben kikapott az amerikai versenyzőtől, az éremért folyó mérkőzésen az olasz versenyzőtől szenvedett vereséget így maradt le a bronzéremről. Mindenképpen dicsérem Pavlot, kiforrott, kész versenyzőről beszélünk, aki ha sérülésmentesen fel tud készülni minden világversenyen érem eséllyel indul!

A szabadfogású birkózásban, mint láthattuk Oroszország visszavette az első helyet az USA-tól, ez a két csapat kiemelkedett a mezőnyből. Meglepetés volt számomra Japán több súlycsoportban való fantasztikus szereplése, valamint Irán viszonylag gyengébb szereplése. Sajnos a versenyzők honosítása már ipari méreteket ölt, az olasz csapatan nincs olasz, a szlovákban nincs szlovák, a német, lengyel, román, francia csapatokban is légiósok versenyeznek, az utódállamok dagesztáni, oszét, csecsen versenyzőket honosítanak!

Köszönöm mindenkinek, aki a munkámat segítette! Elsősorban Mihail Haracsurának, és Vass Zoltánnak!

Gulyás István szövetségi kapitány

Kötöttfogás

A kötöttfogású válogatott tagjai az Európa bajnokságot követően három héten keresztül a klubjukban készültek. Ezt követően a Magyar Nagydíj előtt négy hét közös edzőtáborozáson vett részt a csapat, ahol többek között Kazak, Kirgiz, Kínai, Algír és Egyiptomi birkózókkal is tudtak a versenyzők edzeni. Hosszan sorolhatnám azokat, nemzetközi edzőtáborokat és versenyeket ahol kiváló eredményeket értek el. Minden csapattag várta a bizonyítás lehetőségét Budapesten. Az eltervezett munka nagy részét el tudtuk végezni, sajnos kisebb-nagyobb sérülések és betegségek hátráltatták a munkát. Nagyon hasznos volt, hogy versenyzőink kiváló edzőpartnerekkel tudtak küzdeni a nemzetközi táborokban. A Budapesten rendezett felnőtt világbajnokságon kötöttfogás küzdelmeiben, 62 ország 296 versenyzője vett részt. Teljes létszámú – 10 fős – csapatot az AZE, BLR, GEO HUN, IND, IRI, JPN, KAZ, KOR, MGL, RUS, TUR, UKR, USA nemzete tudott kiállítani.

A magyar kötöttfogású csapat tagjai:

55 kg Andrási József 60 kg Torba Erik 63 kg Vánca István 67 kg Krasznai Máté 72 kg Korpási Bálint 77 kg Lőrincz Tamás 82 kg Bácsi Péter 87 kg Lőrincz Viktor 97 kg Kiss Balázs 130kg Lám Bálint.

Korpási Bálint 29 induló közül az 2. helyezést szerezte meg. Három győzelemmel (ALG, BRA, BUL) került a döntőbe. Bálint nagyon stabil, megbízható versenyző, aki az elmúlt hat világversenyen mindig érmet tudott nyerni. Első három ellenfelét magabiztosan győzte le. A döntőben régi nagy riválisával Stabler (GER) birkózott, és ezúttal egy figyelmetlenség miatt kikapott tőle. Amennyiben folytatja a birkózást, úgy a jövőben egy-egy világversenyt ki kell hagynia, hogy egy pár évig még magas szinten tudjon versenyezni.

Lőrincz Tamás 37 induló közül az 2. helyezést szerezte meg. Négy győzelemre volt szüksége ahhoz hogy döntőbe kerülhessen, legyőzte ROM, LTU, ÜZB, KOR ellenfeleit. Kirobbanó formában birkózott. Az első két meccsén akciódúsan birkózva nyert, majd nagy küzdelemben legyőzte üzbég és koreai ellenfelét. Sajnos a döntőben a lenti helyzetet nem tudta kihasználni, és egy hajszállal kikapott az orosz Csekirkintől. Hasonlóan Korpási Bálinthoz okosan menedzselve még sok örömet okozhat nekünk.

Bácsi Péter 26 induló közül az 1. helyezést szerezte meg.

Négy ellenfelét legyőzve jutott a döntőbe (AUT, BLR, KAZ, KGZ).

Első három meccsén nem igazán ment neki a birkózás, nem tudta kihasználni erősségét a lenti helyzeteket. Ennek ellenére a szíve és küzdeni tudása győzelmekhez segítette. Az elődöntőben és a döntőben a török Kus ellen újra akciódúsan, kiválóan birkózott és nyerte meg a világbajnokságot. A folytatásról a következő hetekben fog dönteni.

Kiss Balázs 34 induló közül az 5. helyezést szerezte meg.

Első mérkőzését tussal nyerte kínai ellenfele ellen. A második fordulóban viszont váratlan vereséget szenvedett bolgár ellenfelétől. A bolgár versenyző meglepetésre egészen a döntőig menetelt, így Balázs a vigaszágon folytathatta a versenyt. A vigaszágon egy óra alatt három mérkőzést kellett vívnia. Szlovák és görög ellenfeleit legyőzte, de az bronz mérkőzésen utolsó akcióval a szerb színekben birkózó grúz ellenfele győzött, így Balázs 5. helyezést ért el. Balázs a VB előtt sérülés miatt nem tudta elvégezni az előírt munkát. Emiatt nem volt csúcsformában, de a rutinja és a szíve vitte előre. Ez három győzelemre volt elég, és csak egy hajszál választotta el, hogy újra dobogós legyen.

A csapatversenyben csapatunk a résztvevő 38 nemzetből a 2. helyet szerezte meg, ami óriási teljesítmény a kötöttfogású csapattól.

Sike András szövetségi kapitány

Összefoglalás

A három szakágunk szereplését, eltérő, különböző teljesítmények jellemezték, az eredmények csak két fogásnemben tartottak lépést a rendezés kiválóságával. A tíz súlycsoportossá kiegészült hazai és nemzetközi birkózás és a jövő évben elinduló kvalifikációs időszak igényli, hogy a nemzetközi mezőnyben szerzett friss tapasztalatok hasznosításával, újragondolt utánpótlás fejlesztési programot indítsunk el! Kiemelt utánpótlás fejlesztési időszak következhet a birkózásban!

A Tokiói olimpiát tekintve, ha a budapesti világbajnokság kvalifikációs verseny lett volna összesen 6 kvótát szerzett volna a magyar csapat. Három kvótával a nők voltak a legeredményesebbek Barka Emese, Sastin Marianna és Németh Zsanett személyében. Két kvótát szereztek volna a kötöttfogásúak Lőrincz Tamás és Kiss Balázs révén, míg a szabadfogásúak egy főt kvalifikáltak volna Pavlo Olejnik személyében.

Az MBSZ által kitűzött célok alapján a 2018-as Budapesti Birkózó Világbajnokságnak „*minden idők világbajnokságának*" kellett lennie. A rendezés kiválóan sikerült, a szakértők és a nagy közönség minden idők egyik legjobban megszervezett világbajnokságának minősítette.

A feladatom, hogy megköszönjem minden szervezésben résztvevőnek, napi munkákban tevékenykedőnek és a birkózás versenyeire kilátogató embernek, aki szeretetükkel támogatták a sikeres világbajnoki szereplést, tehát **MINDENKINEK KÖSZÖNÖM**!

Edzők és bírók írták

A 48. Női – Férfi Tornász Világbajnokság szakmai értékelése

Dr. Kalmár Zsuzsanna, Dr. Gyulai Gergely, Bordán Csaba

„... Egy igen rangos, magas színvonalú versenyen férfi és női oldalról egyaránt teljesítette a válogatott a fő kvalifikációs Világbajnokságra való kijutáshoz szükséges helyezéseket. A női válogatott legjobb 12 csapatba való bejutása nem tűnik reménytelen álomnak. Ahhoz viszont, hogy ez megvalósuljon, egy nagyon kemény, sok munkával, fegyelemmel és kitartással teli évnek kell nekimenni ...”

48TH ARTISTIC GYMNASTICS WORLD CHAMPIONSHIPS DOHA 2018

Bevezetés

Qatar fővárosa, Doha adott otthont 2018. 10.28.–11.03. között, minden idők legnagyobb előkvalifikációs férfi, női tornász Világ Bajnokságának. A Dohában megrendezésre került Világbajnokság a 2016–2020-as olimpiai ciklus első olyan versenye volt, ahol a legjobb csapatok kvalifikációs jogot szerezhetnek a 2020-as Tokyo-i Olimpiai Játékokra.

Rió de Janeiró-i Olimpia értékelésében már említésre került, hogy *„a torna versenyek népszerűsége töretlen”* **(Kalmár, 2017)** . Ezen a Világ Bajnokságon a létszámok tekintetében ez a kijelentés maximálisan helyénvaló.

79 országból 295 férfi tornász és 77 országból 269 női tornász képviselte országát a dohai Világ Bajnokságon. A férfiaknál a 79 országból 46 vett részt csapattal, míg a női mezőnyben a 77 országból 42 indított csapatot.

Nagyon nagy feladatra vállalkozott Qatar, illetve fővárosa Doha, amikor elvállalta az előkvalifikációs VB megrendezését. Igazából sem a Torna sem más „*klasszikus*” sport sportági múltjával nem rendelkező országnak igen nagy kihívás egy ekkora sportrendezvényt lebonyolítani.

Tornaversenyek vonatkozásában Doha 6 éve a Világ Kupa (VK) sorozatok része. Ugyanakkor egy VK verseny sokkal, de sokkal kevesebb létszámot és szervezési feladatot ölel fel.

Mindezek tükrében egy-két kisebb problémát eltekintve egészen kiválóan sikerült, a nem egyszerű szervezéssel és lebonyolítással járó VB-t megrendezni.

Doha rohamosan fejlődik, szépül, zöldül. Rengeteg új építésű felhőkarcolóval, üzleti és lakó negyedekkel, 4–5 csillagos szállodával színesedik évről évre. Ez jellemzi a sportlétesítmények fejlődését is. Bár a labdarúgó stadionok szaporodnak gomba módon (készülnek a 2022-es Labdarúgó VB-re), de fedett sportcsarnokból sincs illetve lesz hiány.

A következő fotón látható a tornaversenyeknek otthont adó fedett csarnok.

A három hétig tartó verseny sorozat kimondottan hosszú volt. Jogos kérdésként merülhet fel, hogy miért ilyen hosszú egy tornász Világ Bajnokság?

Verseny lebonyolítás szisztéma

A versenynapok megkezdése előtt nemcsak egyszerű edzések alkalmával ismerkednek meg a helyi viszonyokkal a versenyzők, hanem úgynevezett pódium edzéseken is van lehetőségük a versenyre ráhangolódni. Mivel ezen a VB-n kimagaslóan nagy volt a versenyzői létszám, így mind a férfiaknál, mind pedig a nőknél csak a pódium edzések 2–2 naposak voltak. Ez azt jelenti (pódium edzés), hogy a verseny hivatalos lebonyolításának sorrendjében zajlanak az edzések. A pódiumedzések után következnek a versenynapok. Ezen a VB-n a 4 selejtező, azaz a kvalifikációs versenynapok után a férfi és a női csapat finálé, majd a férfi és a női egyéni összetett, végül még plusz két nap következett a szerfinálék lebonyolításával. Így csak a versenynapok a 2–2 pódium edzéssel 12 napot tettek ki. Az utazás és az egy-két plusz edzéssel már a 18 nap el is telt. A majdnem három hetes program alatt azért 1–2 nap pihenésre és kirándulásra is volt lehetősége a delegációknak.

A selejtező napon elért eredmények alapján az első 24 csapat a következő évi fő kvalifikációs VB-re megszerezte az indu-

lási jogot. Az első 8 csapat még egyszer a csapatfinálén összemérhette az erejét, és a csapat döntőn elért pozíciójuk alapján lett kihirdetve a VB csapateredmény. Szintén a selejtező napon elért pontszámok alapján lehet, lehetett bekerülni a legjobb egyéni versenyzők közé. 24 versenyző (országonként 2–2) kap lehetőséget a csapat finálé napok után, hogy az egyéni összetett címért versenyezzen. A szerfinálába történő bekerülés is a selejtező napon elért eredmények alapján lehetséges.

Néhány gondolat a pontozásról, a pontozás rendszeréről

A Rió felé félúton a magyar női torna (Barsiné, Hamar 2015) cikkben ugyan néhány gondolat erejéig olvashattunk a pontozásról, mi most egy kicsit felfrissítenénk ezeket az információkat. A nemzetközi tornaszövetségben (FIG) dolgozó TC (Technikai Bizottság) tagjai, mind a férfi, mind pedig a női szakágakban, minden Olimpia után frissítik a szabályokat. Az addigi egy pontszám adta pontozásos rendszert (10.00 pont volt a maximum), felváltotta a 2 panelből álló értékelés.

A gyakorlatokat mind a férfi és mind a női versenyen 2 féle pontszámmal bírálják el. Két pontozó bíró (nemzetközi 1-es kategóriával rendelkezhet) számolja ki a gyakorlatok nehézségi értékét, azaz a „*difficulty*" („D") pontszámot. A gyakorlat végrehajtásáért, technikai kiviteléért, előadásmódjának értékelésért az „E" (Execution) pontszámot adó zsűri felel, akik a VB-n 5-en vannak.

A nehézségi pontszámok kiszámításánál a „D" zsűri nem levonást, hanem plusz pontot ad.

1. A gyakorlatot tartalmazó 8 legértékesebb elem nehézségi értékeit kell összeadni
2. Fel kell ismerniük a bíróknak az úgynevezett elemcsoport követelményeket, amelyekből 4 félét kell a tornászoknak bemutatniuk.
3. Elemkapcsolatokért is adhat plusz tizedeket a „D" zsűri.

A technikai „E" zsűri feladata, hogy az elemek tökéletes előadásához viszonyítva, a maximált 10.00 pontból vonja le a hibákat. Amelyek lehetnek kis hibák -0,1 tized, közepes hibák -0,3 tized, nagy hibák -0,5 tized és az esések, leesések a szerről 1,0-os levonások. Ezen kívül semleges pontszám levonások is vannak, mint pl. a talajterületről vagy az ugrás leérkező szőnyeg területéről történő kilépésért levonható tizedek, illetve idetartoznak még az idő túllépésért, vagy a leesési idő túllépéséért adható levonások.

Így a két pontszám összeadott értékéből jönnek össze a ma már jóval 11,00 feletti pontszámok. A 14,00 pont felett tornázó versenyzők már a top gyakorlatok képviselői.

Remélhetőleg ez a pár információ egy kicsit közelebb vitte az olvasót, hogy miképp történnek, a gyakorlatok értékelései.

A férfi tornaszabály is igen bonyolult. A szabályokhoz történő alkalmazkodás, az egyre nehezedő gyakorlatok végrehajtásához, a legmagasabb szintű kivitelhez mind az edzéseken, mind a versenyen szinte emberfeletti teljesítményre van szükség. A kiválasztás, a felkészítés, az oktatásmódszertan fejlődése a legújabb technikák mind részei a sportág fejlődésének. Így fejlődik az értékelés technikája is. A japán Fujitsu cég a 2016-os FIG (Nemzetközi Torna Szövetség) kongresszusán mutatta be gyakorlatértékelő, pontozó programját. 2017-ben a Montreal-i világbajnokságon már kipróbálták valamint a Doha-i kvalifikációs világbajnokságon tovább tesztelték a világhírű cég találmányát. 2018 november 20-án a FIG és a Fujitsu megegyeztek a Judging Support System (Bíró Segítő Program) hivatalos tesztelésével és a 2019-es világbajnokságon történő alkalmazásával kapcsolatban. A program képes a versenyen élőben a gyakorlat végrehajtását követően az anyagerő (diffculty) pont meghatározására. A program nagy sebességű és nagy pontosságú 3D-os lézertechnológiával képes a bemutatott elemeket felismerni és értékelni. A versenyen történő használata mellett a ICT (Információs és Kommunikációs Technológia) alkalmas az edzés közben történő mozgáselemzésre. Ezek mellett fejlesztések folynak szórakoztató applikációk irányába. Új lehetőségek nyílnak a TV és Online média valamint a versenyhelyszínen lévő kivetítőkön keresztül küldött információk modernizálására, amivel a versenylátogatók számára még szórakoztatóbb, érdekesebb és érthetőbb lesz a tornasport.

A női és férfi csapatot 2–2 nemzetközi bíró segítette munkájukkal: Dr. Kalmár Zsuzsanna, Horváth Andrea, Dr. Gyulai Gergely és Bordán Csaba.

Rank Final	Rank Qualif.	Gymnast	Country	Score Final	Score Qualif
1	1	BILES Simone EAKER Kara HURD Morgan MC CALLUM Grace MC CUSKER Riley SMITH Ragan	USA	171.629	174.429
2	2	AKHAIMOVA Liliia ALEKSEEVA Irina MELNIKOVA Angelina MUSTAFINA Aliia SIMAKOVA Angelina SPIRIDONOVA Daria	RUS	162.863	165.497
3	3	CHEN Yile DU Siyu LIU Jinru LIU Tingting LUO Huan ZHANG Jin	CHN	162.396	165.196
4	4	BLACK Elsabeth MAROIS Sophie MOORS Brooklyn OLSEN Shallon PADURARIU Anne-Marie	CAN	161.644	163.897
5	7	BOSSU Juliette BOYER Marine CHARPY Lorette DE JESUS DOS SANTOS Melanie VANHILLE Louise	FRA	161.294	161.629
6	6	HATAKEDA Hitomi KAJITA Nagi MURAKAMI Mai SUGIHARA Aiko TERAMOTO Asuka	JPN	160.262	162.180
7	5	ANDRADE Rebeca BARBOSA Jade FIDELIS Thais OLIVEIRA Lorrane SARAIVA Flavia	BRA	159.830	162.529
8	8	BUI Kim GRIESSER Leah SCHEDER Sophie SEITZ Elisabeth VOSS Sarah	GER	159.428	161.071

Nemzetközi helyzet (női torna)

Jó pár éve szemmel látható a női torna átrendeződése. Ezen a VB-n is egyértelműen tovább folytatódott, hatásai érezhetőek voltak. Bár már 2 évvel ezelőtt is voltak jelei, de most egyértelműen be is bizonyosodott, hogy a női tornában oly nagy hagyományokkal és a dobogóról letaszíthatatlannak hitt román torna, hegemónia megszűnni látszik.

Az amerikai tornászlányok gyakorlatainak nehézsége, eredményessége kimagaslott a világbajnokságon. Érezhető volt ugyan az elmúlt időszakban történt problémák hatása a lányokon (zaklatási ügy, szövetségi kapitány edzőváltások), de még így is magasan verték a világot. A japán női torna meghatározó szerepe már évek óta szembeötlő. A kínai tornászokkal együtt még erőteljesebb az ázsiai szerepvállalás. Itt még a dél- és észak koreai tornászokat is meg kell említeni, akik mindig tudnak meglepetéseket okozni egy-egy világverseny alkalmával. Az európai tornászok jelenléte kiegyensúlyozott szerepe most is jelen volt a VB-n. Az orosz tornászok továbbra is tartják stabil helyüket, bár náluk is több nehézséggel kell megbirkózni. Kevesebb a tornász, edző váltások, már a „*szocialista*" (pedagógiai, pszichológiai) edzésmódszerekkel ott sem lehet tornászokat nevelni. Németország az utóbbi években egyéni eredményeivel komoly megbecsülést vívott ki magának a nemzetközi mezőnyben. Mostani teljesítményükkel, hogy a legjobb nyolc ország közé tornászták be magukat csapattal, stabil esély lehet számukra az Olimpiai Játékokra való kijutásra, csapat szinten. Ugyanakkor Európából a „*pálmát*" a Belga tornászok vitték el. Bár csapatuk „*csak*" a 11. helyen zárta a Világbajnokságot, de gyakorlataiknak a technikai kivitelezése és az egyén illetve a szerenkénti döntőkben betöltött szerepük kimagasló volt. Derwael Nina felemáskorlát gyakorlata anyagerőben és technikai kivitelben kimagaslott a mezőnyből. Persze az amerikai klasszis Simone Biles teljesítménye megint vitán felüli volt. Önmagához képest ugyan több rontással dolgozott mint eddig bármelyik világversenyen, de így is a gyakorlatainak nehézségi értéke a mezőny felett volt több ponttal. Kis csalódás volt az angol válogatott csapata. A londoni Olimpia előtti években már csapatuk a nyolc legjobb ország között szerepelt, az Olimpián pedig a legjobb 6 ország között voltak. Egyéni versenyzőik is összetett döntőkbe és szerenkénti döntőkbe is az utóbbi években mindig dobogón voltak. Most viszont nem kerültek be a legjobb nyolc csapat közé és egyéni összetettbe is „*csak*" a 11. és 18. helyen tudtak végezni.

A következő táblázatok a nyolc legjobb csapat bekerülési sorrendjét, a csapat finálén elért eredményét, és az egyéni összetett döntő 24 legjobb eredményét mutatja.

Az eredményekből kitűnik, hogy menynyire kiegyenlített a világ torna sportja. A Világbajnokság 24 legjobb versenyzője 13 országból került ki. Köztük a tavalyi egyéni Európa Bajnokság egyéni összetett 2. helyezett tornásza hazánkból Kovács Zsófia.

Férfi nemzetközi helyzet

Nagy meglepetésre senki nem számított, a megelőző kontinentális csapatversenyek alapján az első három hely tekintetében, Kína, Japán és Oroszország tűnt a legesélyesebbnek. Az eredmény ugyan borítékolható volt, de Oroszország technikai és gyakorlat anyagerő fölénye az eddig ismert és elismert teljesítményt is felülmúlta. Nagy csatában, de egy sajnálatos hiba miatt 0,49 ponttal „*csak*" a második helyet tudták megszerezni. A magyar csapat a 20. helyezéssel jogot szerzett a 2019. évi világbajnokságon való indulásra, így megmaradt a remény a csapattal történő továbbfejlődésre. Az egyéni mezőnyben a hatszoros összetett világbajnok és kétszeres olimpiai bajnok Kohei Uchimura négy szeren indult és nyújtón a második helyen végzett. Érdekesség, hogy minden Japán tornász beleértve Uchimurat is, a csapat sikereiket tartják a legfontosabb eredményüknek. A csapatverseny tekintetében érdemes kiemelni a 6. helyre feljövő Svájcot és a 8. helyen végző Hollandiát. Egyéni teljesítmények vonatko-

Rank Final	Rank Qualif.	Gymnast	Country	Score Final	Score Qualif
1	1	BILES Simone	USA	57.491	60.965
2	3	MURAKAMI Mai	JPN	55.798	55.632
3	2	HURD Morgan	USA	55.732	56.465
4	4	DERWAEL Nina	BEL	55.699	55.564
5	5	MELNIKOVA Angelina	RUS	55.698	55.465
6	7	DE JESUS DOS SANTOS Melanie	FRA	55.599	54.798
7	13	CHEN Yile	CHN	54.632	53.499
8	10	SARAIVA Flavia	BRA	54.366	53.999
9	9	LUO Huan	CHN	54.332	54.131
10	14	TERAMOTO Asuka	JPN	54.299	53.466
11	11	DOWNIE Elissa	GBR	54.233	53.532
12	6	BLACK Elsabeth	CAN	54.133	54.999
13	12	ALEKSEEVA Irina	RUS	53.798	53.532
14	17	VISSER Naomi	NED	53.332	52.832
15	20	BARBOSA Jade	BRA	52.866	52.733
16	25	CHARPY Lorette	FRA	52.066	52.165
17	19	GOLGOTA Denisa	ROU	51.865	52.765
18	27	KLINCKAERT Axelle	BEL	51.832	52.074
19	15	SIMM Kelly	GBR	51.799	53.099
20	24	KOVACS Zsofia	HUN	51.765	52.165
21	18	SEITZ Elisabeth	GER	51.566	52.798
22	23	MORI Lara	ITA	51.532	52.199
23	26	PEREZ Ana	ESP	51.332	52.132
24	21	MOORS Brooklyn	CAN	50.332	52.632

zásában Arthur Dalalojan orosz versenyző összetett győzelme kiemelkedő, de Nikita Nagorni talajon bemutatott triplaszaltója és az azt követő akrobatikus teljesítmény is elkápráztató. Minden szeren akadt meglepetés. Lovon csakúgy, mint a londoni olimpián Berki és Luis Smith között, itt is hasonló helyzet alakult ki. A kínai versenyző a megegyező végpontszám ellenére a jobb kiviteli pont következtében került a brit olimpiai és világbajnok Max Whitlock elé és nyerte meg a versenyt. Talajon egy 18 éves Fülöp szigeteki versenyző megérdemelten került a harmadik helyre. A kinai Zou Jingyuan korlát teljesítményével új dimenziókat nyitott. A szinte hibátlan gyakorlattal majdnem egy ponttal győzte le az ukrán olimpiai bajnok Oleg Verniaievet. A nyújtó verseny győztese az olimpiai bajnok Epke Zonderland, aki 6,8 pontos gyakorlat anyagerővel magasan vezeti a mezőnyt.

Hazai helyzet (nők)

Mindenek előtt le kell szögeznünk, hogy női és férfi válogatott keret, teljesítette célkitűzését (cél volt az 1–24 csapathelyezést megszerezni, miszerint csapattal készülhetnek tovább a 2019-es kvalifikációs Világbajnokságra.

A nők 152,395 ponttal a 17. helyen jutottak tovább. A 13. helyezett Román csapat és a 18. helyezett Spanyol csapat között mindössze 1,391 pont különbség volt. A magyar lányok remekül dolgoztak, és mindent megtettek, hogy a legjobb 24 csapat közé bekerüljenek úgy, hogy Európa Bajnok tornászunk Dévai Boglárka sérülés miatt sajnos nem tudott részt venni a Világbajnokságon. Vele és az Ő két remek ugrásával biztos lett volna a 13. hely, amely helyezéssel még reményteljesebb lett volna a nem elérhetetlen álom, hogy újból csapattal indulhasson a magyar női válogatott az Olimpián.

Női csapatunk tagjai voltak:

- Kovács Zsófia, aki az egyéni összetett 20. helyezésével újból bebizonyította, hogy egy sérülésekkel teli év után, kemény és elszánt munkával, vissza tudott térni a nemzetközi élvonalba.
- Böczögő Dorina, Ő volt a legrutinosabb és legtapasztaltabb versenyzője a csapatnak. Gerenda rontásától eltekintve kiegyensúlyozott technikás gyakorlatokkal segítette a csapatot.
- Makra Noémi egy friss bokasérülése miatt az utolsó pillanatig kérdéses volt, hogy részt tud-e venni a VB-on. Sportszeretetét és sportemberi nagyságát bizonyítva, felemáskorláton és gerendán kimagasló technikai tudással mutatta be a gyakorlatait, amelyekkel hathatóan segítette a csapat tovább jutását.
- Péter Sára első felnőtt Világbajnokságán egy bokaszalag sérülés után, amely a VB kezdéséig sem jött rendbe teljesen, eredményesen hozzájárult a szép csapateredményhez.
- Fehér Nóra, a másik fiatal, első felnőtt VB-n induló tornászunk, mind a 4 szeren lehetőséget kapott, hogy megmutathassa magát a nemzetközi mezőnybe.

Mindkét fiatal versenyzőnkön érezhető volt a feszültség, amit egy ekkora világverseny kivált, de ennek ellenére felnőttként álltak helyt.

Férfiak

Úgy gondoljuk, hogy a férfi tornászok felkészülése, felkészítése tükrözi a versenyen nyújtott viszonylag jó teljesítményt, amely a magyar torna régi hagyományainak és az újdonságok iránti fogékonyságának is köszönhető. Itt arra gondolok, hogy a 20. csapat helyezés akár 30. is lehetett volna, de a rutin és a szerencsés sorsolás segítette a csapatot az olimpiai kvóta következő állomásának kiérdemléséhez.

Verseny: Mivel a csapat az utolsó körben szerepelt lehetőség volt a taktikai gondolkodásra. A megelőző fordulókban a ló gyakorlatok során szokatlanul sok esés történt, logikusnak tűnt tehát bebiztosított, egyszerűbb, de sikeres gyakorlatok végrehajtása.

Nyújtón: Kardos jó gyakorlattal kezdett, Shepard, Kolmann helyett csak Kovács szaktóval, de sikeresen versenyzett, Vecsernyés gyakorlata a pódiumedzéshez képest gyengébb volt, így 0,5 ponttal lemaradt a szerenkénti döntőről.

Talaj: Kardos: kisebb bizonytalanságokkal bemutatott gyakorlat. (2,2 pont levonás) Shepard: aránylag jó gyakorlat, sajnos szintén egy érkezési bizonytalanság vezetett a 7,8-as E pontszámhoz. Boncsér: A már sokszor említett érkezés – továbblépéssel valamint egy kétlábas kilépés következtében 2,2 és 0,3 pont levonása után 13,433 ez a 76. helyre elégséges. Az anyagerő még jó is lehet, de a kivitelen javítani kell.

Ló: A selejtező 9 fordulójában a ló gyakorlatok során volt a legtöbb esés. A gyakorlatok megközelítőleg 85 %-a rontott volt. Okos döntésnek tűnt, ha a versenyzők a csapateredmény érdekében bizonyos mértékig könnyített gyakorlatokat mutatnak be. Sajnos Babos Ádám így is rontott, és Kardos Botondnak nem fogadták el az olló kézállá-

sát így mivel nem volt másik eleme ebből a csoportból a speciális követelményért járó 0,5 pontot is elveszette. Vecsernyés megbízhatóan, de gyengébb leugrással mutatta be gyakorlatát. Sheppard egyszerűsített gyakorlatot sikeresen mutatott be.

Gyűrű: A gyűrű pontozás is kifejezetten szigorú volt, de sok olyan levonásra került sor, amire már otthon is felhívtuk a figyelmet. Babos és Kardos megcsinált gyakorlatra 7,70-es E pontszám, Sheppard 8,2-es E ponttal jónak mondható.

Ugrás: Nagyon le vagyunk maradva a világtól. Az 5,2-es ugrások csapatszinten már kötelezőek, a jó képességű tornászok pedig két 5,4-5,6-os ugrással kerülhetnek finálába.

Korlát: A korlát a verseny utolsó szere volt, mégis a legjobbnak mondható. Sheppard biztos gyakorlattal, kisebb hibákkal versenyzett, Babos és Vecsernyés elfogadható 1,4 pontos levonással hozták azt, amit tudnak, Kardos jól kezdett, sajnos a Tippeltben egy súlyos hibát vétett.

Összegzés

Egy igen rangos, magas színvonalú versenyen férfi és női oldalról egyaránt teljesítette a válogatott a fő kvalifikációs Világbajnokságra való kijutáshoz szükséges helyezéseket. A női válogatott legjobb 12 csapatba való bejutása nem tűnik reménytelen álomnak. Ahhoz viszont, hogy ez megvalósuljon, egy nagyon kemény, sok munkával, fegyelemmel és kitartással teli évnek kell nekimenni.

A könyvespolcra ajánljuk

Mester-Művek – a nevelőedzők legkiválóbbjai

Mester-Művek címet viseli az a válogatáskötet, amely negyven – pontosabban 41, mivel házaspár is van a szereplők között – olyan edző portréját mutatja be, akik pályafutásuk során példaértékű utánpótlás-nevelő munkát végeztek.

Bruckner Gábor, a kötet egyik szerkesztője, az Utánpótlássport.hu portál főszerkesztője elmondta, hogy a könyv a MediaBook Kiadó gondozásában, az Emberi Erőforrások Minisztériuma sportállamtitkárságának támogatásával, a Magyar Edzők Társasága együttműködésével jött létre, az írások a Nemzeti Sport Junior mellékletében jelentek meg korábban.

„Köszönet illeti mindazokat az edzőket, szakembereket, sportembereket, akik hivatásukul választották az egyik legfontosabb, legnemesebb feladatot – azt, hogy gyermekeinket neveljék, bátorítsák, terelgessék. Az utánpótlásban dolgozó edzők és nevelők azok, akik a szürke hétköznapokon alázattal, hatalmas szívvel és tudásuk legjavával segítik, nevelik a legkisebbeket, miközben rendszerint a háttérben maradnak – siker esetén a reflektorfény nem mindig vetül rájuk.” – írta ajánlásában dr. Szabó Tünde, az Emberi Erőforrások Minisztériuma sportért felelős államtitkára.

Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társasága elnöke így vélekedik a könyvről: *„Meggyőződésem, hogy ez a könyv olyan gondolatébresztő mű, amely az edzői pálya szépségeire és nehézségeire egyaránt felhívja a figyelmet, s amely azok munkáját méltatja, becsüli meg a nívós írásokban, akik a szakma talán legtöbb energiát követelő válfaját választották. (...) Azért is üdvözlendő ez a kötet, mert visszaigazolásul szolgálhat a mestereknek: tevékenységük – amely maga a jövő záloga – sikeres és példaértékű.”*

Gy. Szabó Csilla, az írások többségének szerzője köszönetet mondott azért, hogy a mesterek megnyíltak a beszélgetések során, a tanítványokkal való kapcsolatuknak olyan mélységeibe is bepillantást engedtek, amilyenbe nem szokás.

„Örülök, hogy ezeknek a fantasztikus embereknek az értékes gondolatai fennmaradhatnak az utókor számára” – mondta.

A könyv bemutatóján a *„főhős”* mesterek többsége megjelent, és egyöntetűen hangoztatták: szívesen adnák tovább tudásukat, tapasztalatukat az utódoknak, a jövő edzőinek, és öröm számukra, hogy ebben a kiadványban megtehetik.

A kötet nem kerül üzletekbe, a Magyar Edzők Társaságánál lehet megrendelni.

Köpf Károly

Titkári beszámoló

Ez történt ...

Mostani beszámolóm rövid időszakot ölel fel. A Magyar Edző legutóbbi számának megjelenése óta alig másfél hónap telt el. A jubileumi szám megjelenését október 19-re, fennállásunk 25 éves évfordulója megünneplésének idejére időzítettük.

Az alapításról történt megemlékezéshez méltó helyszínt nyújtott a Testnevelési Egyetem új épülete, annak is az Athén terme. Az ünnepi közgyűlést megelőzően rendkívüli közgyűlést tartottunk, amelynek egyetlen napirendi pontja az Alapszabály módosítása volt. A módosítással létrehoztuk az Örökös Tiszteletbeli Tag címet, amelyet az ünnepi közgyűlésen az alapító tagjainknak adományoztunk.

Az alapító tagok szép számmal megjelentek az eseményen. Megható volt találkozni azokkal, akik negyed évszázada létrehozták a Magyar Edzők Társaságát. A program megkezdése előtt a megjelentek videó összeállítást láthattak azokról az alapító tagokról, akik edzőként azóta kiváló eredményeket értek el. A teljesség igénye nélkül néhány név az összeállításból: Dr. Ormai László, Bild Katalin, Buttás Pál, Garamvölgyi Mátyás, Haász Sándor, Komáromi Ákos.

Az ünnepi közgyűlést megtisztelte jelenlétével Dr. Kulcsár Krisztián MOB elnök, Sárfalvi Péter, az EMMI Sportért Felelős Államtitkárságának helyettes-államtitkára, Gallov Rezső, aki az alapítás idején az OTSH elnöke volt és természetesen házigazdaként Dr. Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetem rektora, aki egyben a MET alelnöke is.

A házigazdai köszöntés után Molnár Zoltán MET elnök tartott ünnepi beszédet, majd Sárfalvi Péter és Kulcsár Krisztián méltatták a MET tevékenységét.

A beszédek után Molnár Zoltán és Kulcsár Krisztián aláírták a MOB és a MET együttműködési megállapodását. Az ünnepség keretében a MET együttműködési megállapodást kötött a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületével is, ezt Dr. Hamar Pál, az MTTOE elnöke és Molnár Zoltán írták alá.

Az ünnepi közgyűlés fénypontja az Örökös Tiszteletbeli Tag címek adományozását dokumentáló díszes oklevelek átadása volt. 41 alapító tag részesült ebben az elismerésben. A MET elnöke értékes ajándékot adott át a két korábbi elnöknek, Dr. Tihanyi József alapító elnöknek és Dr. Ormai Lászlónak, aki közel két évtizedig vezette a Társaságot. A MET-ben végzett munkája elismeréseként ajándékot vehetett át Köpf Károly, a MET titkára is. Az ünnepséget állófogadás zárta.

Az ünnepi közgyűlésen készült fotókból összeállítás látható az újság hátsó borítóján.

Az ünnepi megemlékezésből visszatérve a dolgos hétköznapokba, október végétől az év végéig még hét rendezvényt bonyolítottunk le. Október 30-án ez évben már harmadszor tartott doppingellenes tájékoztatást Dr. Tiszeker Ágnes. A nagy érdeklődés nem csak annak volt köszönhető, hogy a KEP edzők kötelezettsége legalább egy ilyen rendezvényen a részvétel, hanem annak is, hogy a MACS vezetője mindig tud újat mondani erről a témáról.

Magas színvonalú előadások hangzottak el november 6-án a „*Nemzetközi kitekintés a sporttudomány világába*" konferencián. Dr. Radák Zsolt áttekintést adott arról, hogy merre tart a sporttudomány, Dr. Gógl Álmos

orvos és Dr. Tánczos Balázs igazságügyi genetikus a sportkutatások egyik legújabb ágának, a genetikai kutatásoknak az eddigi eredményeit ismertették.

November 13-án szintén nagy érdeklődés mellet rendeztük meg az „*Etikai alapvetések, követelmények a sportban*" konferenciát. A téma felvetését az is indokolta, hogy ebben az évben jelent meg az „*Edzők Etikai Kódexe*" második, kétnyelvű kiadása. Az előadók között volt Dr. Cserháti László a Kódex szerzője is.

Az OSEI-vel való együttműködés jegyében zajlott le a „*Sporttáplálkozás*„ konferencia. A résztvevőket köszöntötte Dr. Soós Ágnes, az OSEI főigazgató főorvosa. Az előadók a Sportkórház orvosai, munkatársai voltak: Dr. Téglásy György és Dr. Boros Szilvia. Az előadásokat kerekasztal beszélgetés követte, amelybe a jelen lévő edzők is bekapcsolódtak. A kerekasztal beszélgetést az OSEI egykori főigazgató főorvosa, Dr. Jákó Péter vezette.

November 27-én a Duna Arénában a Vizesgála rendezvény keretében mi rendeztünk kerekasztal beszélgetést „*Nyerő Párosok*" címmel. Három kiváló, neves „*párt*" hívtunk meg: Dr. Kemény Dénest és Dr. Kiss Gergelyt, Plagányi Zsoltot és Cseh Lászlót, valamint Szántó Imrét (Öcsi bácsi) és Kovács (Kokó) Istvánt. A két órás beszélgetést Fazekas Erzsébet, a Sport TV műsorvezetője vezette. A téma a siker és a sikerhez vezető út volt, az edző és a versenyző szemével. A jelen lévő edzőknek és érdeklődőknek igazi sportélményt nyújtott a beszélgetés.

A december 4-i „*Önismeret és személyiségfejlesztés*" konferencián a téma igazi szakértői szerepeltek. Zelenka Ildikó egykori kiváló kosárlabdázó, majd sportriporter, aki jelenleg coach-ként tevékenykedik, valamint Dr. Lénárt Ágota és Dr. Boda-Ujlaky Judit sportpszichológusok, a Testnevelési Egyetem tanárai.

Az évzáró rendezvénye december 13-án az életkori sajátosságokról szólt. A témát az orvos, a sportpszichológus és a kutató szempontjából vizsgáltuk meg.

Munkatársaink gőzerővel dolgoznak az e-learninges képzés elindításán. Jelenleg a képzés programjában szereplő előadások, gyakorlati bemutatók felvételei folynak. Az év végével „*kötelező*" feladatok – jelentésírás, összegzések stb. – mellett már törjük a fejünket a jövő évi programokon, feladatokon, hogy 2019-ben legalább olyan eredményes évet zárhassunk, mint az idén.

Ezúton köszönöm meg a tagság figyelmét és érdeklődését az idei programjaink és kiadványaink iránt és kívánok mindenkinek Kellemes, Áldott Karácsonyt és Boldog Új Évet!

Budapest, 2018. decenber

Köpf Károly

Fókuszban az olimpia

Félidőben … 2018

Medvegy Iván

Az olimpiai ciklus második évét érdemes a korábbi ciklusok második évével összehasonlítani. Azért veszem ciklusonként csak a második éveket figyelembe, mert ezekben az években rendeznek, illetve nem rendeznek ugyanazon sportágakban világbajnokságot.

2018-ban nem rendeztek VB-t atlétikában, úszásban, kézilabdában, műugrásban, szinkronúszásban, golfban, vízilabdában stb. Ökölvívásban csak női VB volt.

Sportszakmailag azonban fontos ez az év, mert ekkor már meg lehetett figyelni az előző olimpia óta eltelt időszak erőviszonyainak változását azokban a sportágakban, melyekben VB-t rendeztek. Fontos abból a szempontból is, hogy ebben az évben megkezdődtek a kvalifikációs küzdelmek. Több sportágban már kvótát lehetett szerezni az olimpiára.

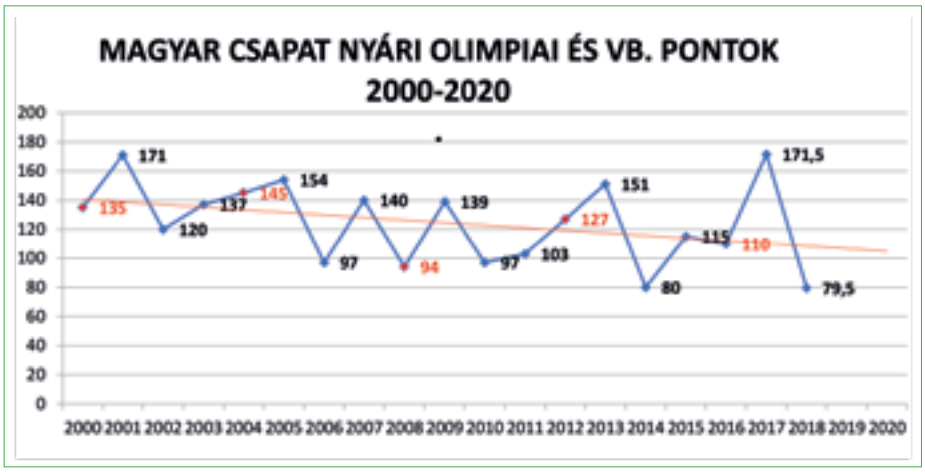
Tokióra öt spotággal (baseball-softball, gördeszka, hullámlovaglás, karate, sportmászás) bővült az olimpiai program, tehát elvileg bővült a pontszerzési lehetőség. Sajnos a magyar csapat azokban a sportágakban melyekben VB-t rendeztek, nem tudott élni a lehetőségekkel és nem tudtak hozzájárulni a magyar csapat eredményességéhez. Ezek közül a legjobb esélyei a karaténak voltak.

A magyar csapat teljesítményét nézve, ha minimálisan is, de elmaradt az eddigi legygyengébb 2014. évi 80 pontos teljesítményétől és 79,5 pontot ért el.

	SPORTÁG	VB 2002	VB 2006	VB 2010	VB 2014	VB 2018
1.	Kajak-Kenu	37	55	40	37	38
2.	Vívás	18	27	10	11	8
3.	Birkózás	10	4	12	8	17
4.	Sportlövészet	11	4	17	6	0
5.	Öttusa	12	6	0	4	4
6.	Torna	7	0	7	7	0
7.	Súlyemelés	14	0	0	0	0
8.	Judo	-	-	5	5	2
9.	Ökölvívás	-	-	6	2	0
10.	Evezés	7	0	0	0	0
11.	Vitorlázás	0	0	0	0	7
12.	Kerékpár	4	0	0	0	0
13.	Tenisz	0	0	0	0	3,5
14.	Asztalitenisz	0	1	0	0	0
		120	97	97	80	79,5

Az olimpiai ciklusok második évében 2002-2018 között összesen 14 sportág szerzett pontot világbajnokságokon:

- 2002-ben 10 sportág,
- 2006-ban 6 sportág,
- 2010-ben 7 sportág,
- 2014-ben 8 sportág,
- 2018-ban 7 sportág szerzett pontot.



Mind az öt alkalommal három spotág, a kajak-kenu, a vívás és a birkózás szerzett pontot. Négy alkalommal szerzett pontot az öttusa, sportlövészet. Három alkalommal a torna és a judo (Megjegyzés: Judoban 2002-ben és 2006-ban nem volt VB.). Két alkalommal az ökölvívás (Megjegyzés: 2018-ban csak női VB volt). Egy alkalommal a súlyemelés, evezés, kerékpár, asztalitenisz, a vitorlázás és a tenisz.

A Kajak-Kenu nyújtotta a vizsgált években a legkiegyensúlyozottabb teljesítményt. A 2006. évi csúcsteljesítménye után azonban a 37–40 pontos teljesítménye tűnik reálisnak. 2018-ban a női kajak szakág folytatta sikersorozatát. Eredményes volt a női kenu szakág és sikerült előre lépni férfi kajakan. A férfi kenu szakággal továbbra is gondok vannak. Valamennyi magyar sportbarát számára örömteli volt Kozák Danuta szülés utáni visszatérése és fantasztikus szereplése a VB-n.

Vívásban, mint a magyar csapat legeredményesebb olimpiai sportágában szembetűnő a visszaesés. 2018-ban 10 pont alá kerültek.

A férfi kardszakág szerepelt a legjobban. Csapatban harmadikok lettek és egyéni 6. helyet is szereztek. A férfi párbajtőrözők ötödikek lettek a VB-n és a női párbajtőrözőknél Szász-Kovács Emese szerzett még hatodik helyezést. Adós maradt az eredményekkel a női tőr és kard szakág. Továbbra sem lépett előre a férfi tőrszakág. Probléma, hogy az utánpótlás világversenyeken eredményes versenyzők közül csak kevesen eredményesek a felnőtt korosztályban is.

Birkózásban 2006-ban volt a mélypont. Az idén azonban kiemelkedő pontszámot értek el versenyzőink a hazai rendezésű világbajnokságon. Egy ezüst és bronzérem mellett négy ötödik helyezést értek el olimpiai versenyszámokban, ami jelentős előrelépés az előző ciklusok eredményeihez viszonyítva. A kötöttfogásúak és a női szakág volt eredményes. Továbbra is adós az eredményekkel a férfi szabadfogású szakág.

Sportlövészetben az előző ciklusok középső éveiben mindig szereztek VB pontot és ők szerezték meg korábban a magyar csapat első kvalifikációját is mindig. Az idei évben viszont nem volt sikeres a világbajnokságuk, sem pontot, sem a remélt kvalifikációt nem sikerült megszerezniük. Ezzel messze elmaradtak a saját célkitűzéseiktől is. Amig puska és pisztoly szakágban sokszor minimális különbségekkel maradtak le versenyzőink a döntőről, addig koronglövészetben nem tudtunk az elmezőny közelében végezni.

Öttusázóink 2010-óta a korábbiaknál gyengébb teljesítményt nyújtották a vizsgált években. 2018-ban a VB-n csak a női szakágban tudtak eredményesek lenni olimpiai versenyszámban. A férfi szakág eredménytelensége jelentett hiányérzetet. Fiatal versenyzőik még nem képesek az olimpiai egyéni versenyszámban eredményesek lenni a VB-n.

Tornában Berki Krisztián és a sérült Európa-bajnok Dévai Boglárka nélkül nem volt esélyünk a pontszerzésre. Vecsernyés Dávid

Sportág, esemény, név, egyesület:	hely:	versenyszám:	VB pont:
Birkozó VB:			
Lőrincz Tamás (Bp. Honvéd SE)	2	kf. 77 kg	5,00
Barka Emese (Csepeli BC)	3	szf. 57 kg	4,00
Olejnik Pavlo (Egyesületen kívüli)	5	szf. 97kg	2,00
Németh Zsanett (UTE)	5	szf. 76 kg	2,00
Sastin Marianna (Vasas SC)	5	szf. 62 kg	2,00
Kiss Balázs (BVSC)	5	kf. 97 kg	2,00
			17,00
Judo VB:			
Tóth Krisztián (Pénzügyőr SE)	5	90 kg	2,00
			2,00
Kajak-Kenu VB:			
Kozák Danuta (UTE)	*1*	*NK-1 500 m*	7,00
Kárász Anna (Szegedi Vízisport Egyesület)	*1*	*NK-2 500 m*	3,50
Kozák Danuta (UTE)	*1*	*NK-2 500 m*	3,50
Kárász Anna (Szegedi Vízisport Egyesület)	*1*	*NK-4 500 m*	1,75
Kozák Danuta (UTE)	*1*	*NK-4 500 m*	1,75
Medveczky Erika (Bp. Honvéd SE)	*1*	*NK-4 500 m*	1,75
Bodonyi Dóra (Szolnoki Kajak-Kenu Klub)	*1*	*NK-4 500 m*	1,75
Balla Virág (Győri Vízisport Egyesület)	2	NC-2 500 m	2,50
Takács Kincső (Győri Vízisport Egyesület)	2	NC-2 500 m	2,50
Tótka Sándor (UTE)	3	K-4 500 m	1,00
Molnár Péter (Bp. Honvéd SE)	3	K-4 500 m	1,00
Dudás Miklós (Angyalföldi Vízisport Egyesület)	3	K-4 500 m	1,00
Kuli István (Szegedi Vízisport Egyesület)	3	K-4 500 m	1,00
Kopasz Bálint (Algyői Sportkör)	4	K-1 1000 m	3,00
Birkás Balázs (Szegedi Vízisport Egyesület)	4	K-1 200 m	3,00
Balla Virág (Győri Vízisport Egyesület)	5	NC-1 200 m	2,00
			38,00
Öttusa VB:			
Földházi Zsófia (KSI SE)	4	egyéni	3,00
Kovács Sarolta (Alba Volán SC- Székesfehérvár)	6	egyéni	1,00
			4,00
Tenisz VB:			
Babos Tímea (MTK) - külföldivel	*1*	*páros*	3,50
Vitorlázás VB:			
Berecz Zsombor (Balatoni Yacht Club - Budapest))	*1*	*Finn Dingi*	7,00
Vívás VB:			
Decsi Tamás (Kertvárosi Vívó Sportegyesület)	3	kard csapat	1,00
Gémesi Csanád (GEAC)	3	kard csapat	1,00
Szatmári András (Vasas SC)	3	kard csapat	1,00
Szilágyi Áron (Vasas SC)	3	kard csapat	1,00
Bányai Zsombor (Vasas SC)	5	pb.tőr csapat	0,50
Berta Dániel (Bp. Honvéd SE)	5	pb.tőr csapat	0,50
Peterdi András (Bp. Honvéd SE)	5	pb.tőr csapat	0,50
Rédli András (Bp. Honvéd SE)	5	pb.tőr csapat	0,50
Szász-Kovács Emese (Vasas SC)	6	pb.tőr egyéni	1,00
Szatmári András (Vasas SC)	6	kard egyéni	1,00
			8,00
Összes VB pont:			79,50

sem tudta megismételni Európa-bajnoki teljesítményét. Reményre adhat okot, hogy tehetséges fiatalokat a soraikban tudva, mind a férfi, mind a női csapatunk jól szerepelt.

Judoban ismét csalódást jelentett a VB. 2014-hez hasonlóan ismét csak Tóth Krisztián tudott pontszerző, az 5. helyen végezni. Továbbra is a korábbi eredményes versenyzőiktől (Csernoviczki, Ungvári, Karakas stb.) várják a helyezéseket. Az utánpótlás világversenyeken eredményes verenyzőik továbbra sem tudtak maradandót nyújtani a felnőtt VB-n.

Teniszben 2017. után Babos Tímea új párral 2018-ban meg tudta védeni páros világbajnoki címét és sporttörténelmet írt itthon. Ismerve a sportág konkurenciáját, egyedülálló a teljesítménye. Mellette Fucsovics Márton, Stollár Fanni és a fiatal férfi Davis Kupa csapat teljesítménye is több mint biztató.

Vitorlázásban Berecz Zsombor szintén sporttörténelmet írt azzal, hogy megnyerte 2018-ban a magyar vitorlás sport első világbajnoki címét. A nőknél Érdi Mária ért el kiemelkedő eredményt. Teljesítményük értékét növeli, hogy mind a ketten kvótát szereztek a 2020-as olimpiára, mellyel ők lettek a magyar olimpiai csapat első kvótaszerzői.

Ökölvívásban ebben az évben csak női VB-t rendeztek, melyen két versenyzőnk vett részt. Teljesítményük elmaradt a várakozástól. Ha sportág nem tud úrrá lenni a belső problémáin (nemzetközi és hazai is), akkor az olimpián sem várhatunk tőlük eredményt.

Az olimpiai ciklusok második évében korábban pontszerző sportágak, az asztalitenisz, az evezés, a kerékpár és a súlyemelés az előző két ciklushoz hasonlóan idén sem tudtak pontszerző helyezést elérni a világbajnokságukon. Ezekben a sportágakban jelenleg nem látszanak azok a fiatal versenyzők, akik a korábbi klasszisok nyomába tudnának lépni. Várhatóanaz olimpián sem tudnak hozzájárulni a magyar sport eredményességéhez.

Ebben az összeállításban csak a 2002. óta az olimpiai ciklusok második éveiben a világbajnokságokon pontszerző helyezést elért nyári olimpiai sportágak teljesítményét értékeltem a tokiói olimpia esélyeivel kapcsolatban.

Az Európa-bajnokságok eredményei véleményem szerint nem meghatározóak az olimpiai eredményesség szempontjából. Napjainkra minden sportágban az Európa-bajnokságok és világbajnokságok szakmai színvonala között jelentős a különbség, a versenyek mezőnyéről és az indulók számáról nem is beszélve. Európa-bajnoki érmesek helyezettek több sportágban csak nehezen, vagy egyáltalán nem tudtak kvalifikálni az olimpiára.

2018-ban is voltak a magyar sportnak fantasztikus eredményei. Összességében azonban nem sikerült megállítani, csak lassítani az eredmények csökkenésének negatív tendenciáját. Ennek véleményem szerint anyagi okai nem lehetnek, hiszen a magyar sport eddig soha nem látott támogatásban részesül. Ebből adódóan csak szakmai okai lehetnek az eredmények csökkenésének az érintett sportágakban. Megfigyelhető, hogy a ciklusok során jelentős változás volt a pontszerző sportágak között.

A szakmai okok között jelentős szerepe van a több mint tíz évig szüneteltetett felsőfokú szakedzői képzésnek. Több időre van szükség, hogy újra megfelelően képzett szakemberek dolgozzanak a sportágakban.

A támogatásokat sajnos nem minden sportágban használják fel célirányosan, szakmai szempontok alapján. Sajnos jelenleg nincsen olyan szervezet, melyet jogszabályi háttérrel ellenőrizhetné a különböző programokban biztosított támogatások célirányos felhasználását és számonkérhetné a tervekben megfogalmazott célok teljesítését. Ennek pótlására feltétlenül szükség lenne, hogy előre tudjunk lépni az eredményekben is.

Medvegy Iván mesteredző

TOKYO 2020

Olimpiai mozgalom

Vázlat 21 olimpiai sportág versenyszámainak alakulásáról 12 olimpia (1976–2020) tükrében (2. rész)

Dr. Jády György

Megnövekedett versenyszámmal - új versenyszámok bevonásával kiegészülő sportágak

Ebben az alcsoportban két változatot határozhatunk meg. Az egyik típushoz azok a sportágak tartoznak, amelyek az olimpia programjában új, addig még egyáltalán nem szereplő versenyszámokkal bővítik a választékot. A másik típusra jellemző a korábbi férfi versenyszámok kibővítése női versenyszámokkal a sportban végbemenő női emancipáció eredményként.

Addig a programban egyáltalán nem szereplő versenyszámokkal kiegészülő sportágak

Íjászat

4 versenyszám 2016-ban, 5 szám 2020-ban

A sportág 1988-tól 2 versenyszámmal (női-férfi csapatverseny) gyarapodott. 2020-ra a versenyszámok mennyisége egy koedukált csapat számmal növekszik.

Röplabda

4 versenyszám 2016-ban és 2020-ban

A sportág 1964-ben került az olimpia műsorába mindkét nem versenyeivel, 1996-ban egészült ki a strandröplabda szakággal, amelyben női és férfi versenyeket egyaránt rendeznek.

Kosárlabda

2-versenyszám 2016-ban, 4 versenyszám 2020-ban

A kosárlabda a hagyományos 5 fős versenyszám mellett, 2020-ban a 3 fős csapatformával bővül az olimpián, amelyet női és férfi csapatok számára külön rendeznek meg.

Elsősorban a női versenyszámok bővülése következtében megnövekedett versenyszámmal rendelkező sportágak

Az olimpia számok bővülésének egyik fő hajtóereje a női emancipáció. Sok sportág számos versenyszámában megjelentek a nők saját versenykategóriájukkal növelve az olimpiai versenyek számát. Nyilvánvaló azonban, hogy a versenyszámok száma nem növelhető korlátlanul. Ennél fogva két változat különböztethető meg:

1. Az elsősorban női versenyszámokkal bővülő, de férfi versenyszámokkal nem csökkenő sportágak, illetve
2. Női versenyszámokkal jelentősen bővülő és férfi versenyszámokkal némileg csökkenő sportágak

Elsősorban női versenyszámokkal bővülő, de férfi versenyszámokkal nem csökkenő sportágak

Atlétika

47 versenyszám 2016-ban, 48 szám 2020-ban.

A tárgyalt időszakban a versenyszámok száma 37-ről 47-re, emelkedett. A férfiak olimpia versenyszáma 1976-hoz viszonyítva 1 számmal nőtt (50 km-es gyaloglás), s 1980-óta változatlan. A női versenyszámok száma azonban jelentősen megnövekedett 14-ről 23-ra. Azokban a számokban, amelyekben 1976-ban még csak a férfiak versenyeztek, 2016-ra már a nők is versenyeznek. Egyetlen kivétel az 50 km-es gyaloglás. 2020-ra a versenyprogram egy versenyszámmal, a 4x400m-es koedukált váltóval növekszik.

Sportlövészet

15 versenyszám 2016-ban és 2020-ban.

Ebben a sportágban 1980-ig mindegyik versenyszám nyílt volt, azaz a nők és férfiak együtt versenyeztek és nemüktől függetlenül együtt kerültek értékelésre. 1984–1992 között 2 versenyszám maradt nyílt (trap, sk-

Íjászat												
Olimpia éve versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Férfi egyéni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Férfi csapat	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Női egyéni	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Női csapat	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Koedukált csapat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Összesen	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5

Atlétika												
Olimpia éve Versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Férfiak	23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Nők	14	14	17	18	19	20	22	22	23	23	23	23
Koedukált váltó	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Összesen	37	38	41	42	43	44	46	46	47	47	47	48

Sportlövészet												
Olimpia éve versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Nyílt	7	7	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0
Férfiak	0	0	6	7	7	10	10	10	9	9	9	6
Nők	0	0	3	4	4	5	7	7	6	6	6	6
Koedukált páros	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
Összesen	7	7	11	13	13	15	17	17	15	15	15	15

eet), majd 1996-tól fogva a versenyszámok nemenként elkülönülnek. 2016-ban a férfiak 9, a nők 6 versenyszámban indultak az olimpián. 1984-től a légpuska, 1988-tól légpisztoly is szerepel a versenyszámok között. Ennek magyarázata egyrészt a légfegyverek műszaki színvonalának fejlődése következtében lehetővé vált precíziós használatuk, másrészt olcsóbb, egyszerűbb lőtéri feltételek mellett szervezhetők meg a versenyek és az edzések. 2008-tól a futócéllövészetet levették az olimpia programjáról. 2020-ra a nemek közti egyenlőség jegyében 3 férfi számot koedukált páros számra módosítanak.

Judo

14 versenyszám 2016-ban, 15 versenyszám 2020-ban.

1980-ra a versenyszámok száma 6-ról 8-ra nőtt. Az addigi legkisebb súlycsoportot differenciálták két súlycsoportra, illetve megemelték az egyes súlycsoportok határait. 1988-ra megszűnt a súlycsoportoktól független, abszolút kategória, ezzel a férfi versenyszámok száma 7-re állandósult. 1992-ben a nők is 7 súlycsoportban csatlakoztak a férfiak versenyéhez, s azóta 14 versenyszámban hirdettek győzteseket az olimpiai játékokon. Így a versenyszámokban kiosztható aranyérmek száma a duplájára nőtt. A 2000. évi olimpiára végbement egy átfogó súlycsoport korrekció, szinte mindegyik súlycsoporthatárt megemelték. Az akkor meghatározott súlycsoportok állandónak bizonyulnak, hiszen az azt követő 16 évben nem történt változás. 2020-ra egy új versenyszámot, egy koedukált csapatversenyt iktatnak be.

Judo

Olimpia éve / Versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Férfiak	6	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Nők	0	0	0	0	7	7	7	7	7	7	7	7
Koedukált csapat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Összesen	6	8	8	7	14	14	14	14	14	14	14	15

Vívás

Olimpia éve / Versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Férfiak	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6
Nők	2	2	2	2	2	4	4	4	5	5	5	6
Összesen	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	12

Vitorlázás

Olimpia éve / Versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Nyílt	6	6	6	3	4	4	5	4	2	0	0	0
Férfiak	0	0	1	4	3	3	3	3	5	6	5	5
Nők	0	0	0	1	3	3	3	4	4	4	4	4
Vegyes páros	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Összesen	6	6	7	8	10	10	11	11	11	10	10	10

Súlyemelés

Olimpia éve / Versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Férfiak	9	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	7
Nők	0	0	0	0	0	0	7	7	7	7	7	7
Összesen	9	10	10	10	10	10	15	15	15	15	15	14

Vívás

10 versenyszám 2016-ban, 12 szám 2020-ra.

Ebben a sportágban 3 fegyvernem van (tőr, párbajtőr, kard), s mindegyik fegyvernemen belül egyéni és csapatversenyt rendeznek. Így alakul ki a 6 versenyszám. A vizsgált időszakban 1996-ig a férfiaknál mind a 6 versenyszámban rendeztek versenyeket. A nők egy fegyvernem 2 versenyszámában, tőr egyéniben és csapatban indultak. 1996. és 2000. években a nők már párbajtőr egyéniben és csapatban is versenyeztek. így a vívók összesen 10 versenyszámban küzdhettek az aranyéremért. 2004-ben a nők újabb versenyszámmal gyarapodtak, a kard egyénivel. Azonban az olimpián vívásban megmaradt a 10 versenyszámos limit, ezért egy versenyszámmal csökkenteni kellett az eddigi programot. Így női tőr csapatversenyt nem rendeztek 2004-ben. Mivel a vívásban 12 versenyszám alakult ki (tőr, párbajtőr, kard – egyéni, csapat – női és férfi kategóriában), de az olimpián csak 10 számban versenyeztek. Ennél fogva úgy döntöttek, hogy rotációs rendszerben 2 csapatversenyt (1 női és 1 férfi versenyt) elhagynak a következő olimpiákon. 2008-ban nem rendeztek csapatversenyt férfi tőrben és női párbajtőrben, 2012-ben férfi párbajtőr és női kardcsapat verseny nem szerepelt az olimpia programján, 2016-ban férfi kard- és női tőr csapatverseny maradt el. 2020-ra a versenyszámok mennyisége 2 csapatszámmal emelkedik, s ezzel a teljessé válik a vívás olimpiai programja.

Vitorlázás

10 versenyszám 2016-ban és 2020-ban.

A sportág érzékletesen szemlélteti az olimpiák során bekövetkezett változásokat. 1976-ban és 1980-ban még csak nyílt versenyszámokban rendeztek versenyt. Ez azt jelenti, hogy a férfiak és a nők közösen versenyeztek és teljesítményük nemüktől függetlenül, együttesen került értékelésre. 1988-tól fokozatosan csökkennek a nyílt versenyszámok, ellenben növekszik a nemek szerint elkülönített versenyek száma. 2012-ben már nincsen nyílt versenyszám a vitorlásversenyek programjában. 2016-ra már valamelyest újra változik a versenyszisztéma: beiktatnak egy vegyes-páros versenyszámot is. Ez teljesen megfelel az olimpiai reformprogram egyik alapgondolatának, amely szerint az egyenjogúság növelése érdekében vegyes csapatversenyek bevezetését szorgalmazzák az olimpia programjába. A női és férfi versenyszámok elkülönítésének következménye a versenyek számának nagy arányú növekedése (6-ról 10-re).

Gyeplabda

2–2 versenyszám 2016-ban és 2020-ban.

Női csapatok 1980. óta szerepelnek az olimpiai műsor programjában.

Labdarúgás

2–2 versenyszám 2016-ban és 2020-ban.

Női csapatok 1996. óta szerepelnek az olimpiai műsor programjában.

Női versenyszámokkal jelentősen bővülő és férfi versenyszámokkal némileg csökkenő sportágak

Súlyemelés

15 versenyszám 2016-ban, 14 szám 2020-ban.

Súlyemelésben az 1976. évi 9-ről, 2016. évre 15 versenyszámra nőtt. A férfi versenyszám 10-re nőtt az 1980-as olimpiára. A 10 súlycsoport az 1996-os olimpiáig megmaradt – jóllehet 1996-ban egy újabb súlycsoport korrekció következett be. A 2000. évi olimpiára viszont 8-ra csökkent a férfi súly-

csoportok száma, amely újabb súlycsoportbeosztást eredményezett. Ehhez kapcsolódott az újonnan bevezetett, női versenyek 7 súlycsoportja. Versenyszámok tekintetében 2020-ra kiegyenlítik a nemek közötti különbséget, mivel egy férfi súlycsoporttal csökkeni fog a versenyválaszték. Ezzel a férfiak és a nők egyaránt 7–7 súlycsoportban versenyeznek az olimpián.

Ökölvívás

13 versenyszám 2016-ban és 2020-ban.

Az ökölvívásban a versenyszámok száma 11-ről 13-ra nőtt. A férfiak versenyszáma 10–12 között váltakozott a jelzett időszakban, amely a súlycsoport-határok többszöri módosítását eredményezte. 2012 óta a nők 3 súlycsoportban vesznek részt az olimpiai játékokon. A versenyszámok mennyisége nem, de nemek közti megoszlása változik. 2020-ban a férfiak kettővel kevesebb, azaz 8 súlycsoportban versenyeznek, a nők esetében pedig kettővel több, azaz 5 súlycsoportban szerveznek versenyeket.

Ökölvívás												
Olimpia éve Versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Férfiak	11	11	12	12	12	12	12	11	11	10	10	8
Nők	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	5
Összesen	11	11	12	12	12	12	12	11	11	13	13	13

Birkózás												
Olimpia éve Versenyszámok	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.	2020.
Férfiak	20	20	20	20	20	20	16	14	14	14	12	12
Nők	0	0	0	0	0	0	0	4	4	4	6	6
Összesen	20	20	20	20	20	20	16	18	18	18	18	18

Csökkenő versenyszámú sportág

Birkózás

18 versenyszám 2016-ban és 2020-ban.

2000-ben a férfiak versenyszámainak száma 20-ról 16-ra csökkent, majd a továbbiakban 12-re zsugorodott. A súlycsoportok számának csökkenése a súlyhatárok újraszabályozását vonták maguk után. 2016-ra a férfiak kötöttfogású és a szabadfogású ágazatában egyaránt a négy-négy súlycsoportot távolították el. A legdrámaibb módon a legkisebb súlycsoport súlyhatára növekedett. 2004-től megjelennek a birkózónők is az olimpiai játékokon. Jelenleg a versenyszámok kétharmadában férfiak versenyeznek és egyharmadában nők. Szabadfogású birkózásban mindkét nem 6–6 súlycsoportban indul, kötött fogású ágazatban jelenleg csak férfiak versenyeznek.

Fókuszban az olimpia

Sportszakmai beszámoló a III. nyári ifjúsági olimpiai játékokról (Buenos Aires)

(rövidített anyag a Magyar Olimpiai Bizottság Közgyűlés számára készült anyag alapján)

A III. ifjúsági olimpiai játékokat Buenos Airesben 28 „*egyéni*" sportágban (ideszámolva a 3x3 kosárlabda sportágat), valamint 4 csapatsportágban, 3998 sportoló számára rendezték meg.

A versenyeken a férfi és a női versenyzők létszáma megegyezett. 241 versenyszámban osztottak érmeket a 12 versenynap alatt. Ezeken felül 13 úgynevezett „*MIX*" versenyszámot is megrendeztek, amelyek sem a korosztályos világversenyek, sem pedig a felnőtt olimpia műsorán nem szerepelnek.

Új sportágként jelentkezett a karate, a görkorcsolya, a sportmászás és a break dance.

Új versenyszámok mutatkoztak be a surf sportágban – kiteboarding –, a kerékpár versenyeken – BMX freestyle –, a strandkézilabda és a futsall programra kerülésével.

Összehasonlításként egy táblázat a három olimpia ezen adataival

AZ IFJÚSÁGI NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK ADATAI										
			Résztvevő országok	Sportágak száma	Versenyszámok száma	Férfi versenyzők	Magyar férfi versenyzők	Női versenyzők	Magyar női versenyzők	Összes versenyző
2010	I.	Singapore	204	26	201	1846	28	1678	23	3524
2014	II	Nanjing	201	28	220	1908	25	1851	31	3759
2018	III.	Buenos Aires	206	32	241	1999	36	1999	43	3998

Látható, hogy amíg a résztvevő országok száma érdemben nem változik, addig a sportágak és ezzel együtt a sportolói létszámok emelkednek. Kérdés, hogy ez a folyamat megmarad-e, vagy az ifjúsági olimpia ezzel elérte a „*létszám maximumát*"?

A következő, 2022-ben megrendezésre kerülő olimpia helyszíne Dakar lesz, ahol már több változást tervez a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC). A változtatások egyik célja a sporteredmények színvonalának javítása. Az ennek elérésére szánt elképzelések még nem ismeretesek. Ebben a tervben némi veszélyt látunk, mivel ennek a korosztálynak még nem a maximális eredmények elérése a cél, hanem későbbi, felnőtt korosztályba való kerülésekor megfelelő fizikai képességekkel és a sportág mozgásanyagának technikai alapjaival kell rendelkeznie. Az IOC, a 2022-ben megrendezésre kerülő téli ifjúsági olimpiára ígérte a reformok bemutatását.

Változásokra szükség van. Ez leszűrhető a III. ifjúsági olimpia rendezésével kapcsolatos tapasztalatokból is. Nem a verseny és edzés helyszínekkel, vagy az „*olimpiai falu*" felépítésével, kialakításával kapcsolatban voltak nehézségek, hanem a hármas koncepció, „*tanulás-kultúra-sport*" fenntartásával. Ezekben a korosztályokban több sportágban már világ- és kontinentális eseményeket rendeznek, melyek lebonyolítása, vagy az ezekre történő felkészülés ütközik az olimpia időpontjával. Ezért szinte biztos, hogy tarthatatlan az „*egy turnusos*" utazás, tehát az az elképzelés, hogy minden résztvevő egyszerre érkezik és egyszerre utazik haza.

A III. ifjúsági olimpia szervezése, a verseny és edzés helyszínek a nemzetközi elvárásoknak mindenben megfeleltek.

A „*Park Concept*" értelmében, a versenyek jelentős részét egységesen 4, fő helyszínen rendezték meg, zömében kifogástalan verseny és edzés létesítményekben, amiket majd a versenyek után a legtöbb esetben elbontanak.

Az eddigi két olimpiához hasonlóan, a nézők számára előzetes regisztráció után ingyenes volt a belépés az eseményekre. A 2–3000 férőhelyes helyszínek folyamatosan tele voltak, sőt, a bejutás reményében további tömegek álltak sorba a bejáratok előtt. Ennek értelmében minden versenyszám fantasztikus hangulatban zajlott.

Különleges, üde színfolt volt az ingyenesen, főleg gyerekek számára nyújtott szolgáltatás, ami a sportág alapjaiba adott gyakorlati betekintést.

A sportolók és az akkreditált sportszakemberek számára egy új építésű „*falu*" állt rendelkezésre a szállás, az étkezés, az egészségügyi és kulturális programok céljára. A falu közel két év alatt készült el, a színvonala megfelelőnek mondható. A 24 órás étkezés eleinte sok hibával működött, főleg a választék, mennyiség és minőség terén, de a néhány nap alatt elfogadható szintre állt be. Összességében, a színvonalát tekintve a falu a felnőtt olimpiák szolgáltatásaival vetekedett.

A magyar csapat elhelyezése a kijelölt szálláson nem volt egyszerű, tekintettel az alacsony ágyszámra, de több kompromisszum árán végül megoldódott. Külön hangsúlyozni kell, hogy az egészségügyi hátteret adó csapatunkat úgy sikerült elszállásolni, hogy minden emberi és jogi normának megfelelő volt a versenyzők ellátása a faluban.

A hivatalos szállítás kicsit akadozott és a nagy távolságok miatt sok időt emésztett fel.

A részvételi kvóták megszerzése a „*felnőtt*" olimpiai játékokhoz hasonlóan csak rendkívül összetett és nehéz, sportáganként erősen eltérő kvalifikációs folyamat révén volt lehetséges. Az érintett sportági szövetségek,

A III. BUENOS AIRESI NYÁRI IFJÚSÁGI OLIMPIAI JÁTÉKOK ÉREMTÁBLÁZATA					
Hely	Nemzet	A	E	B	Összes
1.	Oroszország(RUS)	29	18	12	59
2.	Kína(CHN)	18	9	9	36
3.	Japán (JPN)	15	12	12	39
-	*Nemzetek vegyes részvételei (MIX)*	*13*	*13*	*13*	*39*
4.	Magyarország (HUN)	12	7	5	24
5.	Olaszország (ITA)	11	10	14	35
6.	Argentína (ARG)	11	6	9	26
7.	Irán (IRI)	7	3	7	17
8.	Egyesült Államok (USA)	6	5	7	18
9.	Franciaország (FRA)	5	15	7	27
10.	Ukrajna (UKR)	5	7	6	18

A III. BUENOS AIRESI NYÁRI IFJÚSÁGI OLIMPIAI JÁTÉKOK NEM HIVATALOS PONTTÁBLÁZATA								
Hely	Nemzet	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	Összesen
1.	Oroszország(RUS)	29	18	12	2	9	5	370
2.	*Nemzetek vegyes részvételei (MIX)*	*13*	*13*	*13*	*15*	*25*	*10*	*313*
3.	Kína(CHN)	18	9	9	14	8	7	272
4.	Japán (JPN)	15	12	12	6	11	7	260
5.	Olaszország (ITA)	11	10	13	5	12	5	223
6.	Argentína (ARG)	11	6	9	5	11	4	184
7.	Magyarország (HUN)	12	7	5	7	8	4	180
8.	Egyesült Államok (USA)	6	5	7	14	16	4	173

természetes módon kiemelt feladatként kezelték a kvalifikálódást. Ennek megfelelően, a MOB felkérésére és koordinálásával, a legjobb utánpótlás korú sportolóink felkészítésére és kvalifikációs versenyeire külön programot dolgoztak ki.

A szövetségek és egyesületek szakmai munkájának és a megfelelő támogatásnak köszönhetően 20 sportágban – a folyamat elején tervezett létszámot meghaladva – 79 sportolónk vehetett részt a játékokon. A magyar fiatalok szereplése – minden előzetes várakozást felülmúlóan és kisebb nemzetközi szenzációt keltve –, rendkívül sikeres volt.

Az éremtáblázaton az országok között a 4. helyen végeztünk (lásd táblázat).

A nem hivatalos éremtáblán szerepeltetjük a „*Nemzetek vegyes részvételeivel*" szerzett érmeket is, ami mutatja, hogy milyen jelentős volt ezeknek a versenyszámoknak a súlya a programban. Ezekben a magyar versenyzők három aranyérmet (torna, vívás, sportlövészet), egy ezüst érmet (lovaglás) és két-két negyedik-ötödik helyet (triatlon, tollaslabda-judo, tollaslabda) szereztek.

A nem hivatalos pontversenyben pedig a 6. helyen végeztünk (a MIX eredményeket nem vettük figyelembe) (lásd táblázat).

A célként meghatározottnál lényegesen több, 20 sportágban jutott ki magyar versenyző a III. nyári ifjúsági Olimpiára. Igaz, a korábbiakhoz képest 4 sportággal többen, 32 sportágban rendeztek versenyeket és a kedvező képet tovább árnyalja, hogy „*mindössze*" 18 sportágban szereztek kvótát versenyzőink, 2 sportágban pedig „*visszaadott*" kvótát kaptunk meg, ill. volt további 4 olyan sportág, ahol voltak szerzett kvótáink és visszaadott kvótáink is.

A 20 sportágban 79 magyar versenyző, 107 versenyszámban állt rajthoz. Összesen 242 versenyszám szerepel azt az olimpia műsorán.

A magyar részvételt vizsgálva azt látjuk, hogy több esetben most is – ahogyan korábban is – a maximális létszámban sikerült kvalifikálódni a magyar versenyzőknek. Ezekben a sportágakban tehát nem is lehetséges a magyar indulók számának növelése a korábbi ifjúsági olimpiákhoz képest.

A sportágak 62 %-ában és a versenyszámok 44 %-ában volt magyar induló, amit igen magas részvételi aránynak értékelünk.

Egyértelmű, dícséretes előrelépés látszik ebben mutatóban az atlétáknál, ahol korábban nem sikerült maximális létszámban kvalifikálódni.

Tradícionális sportágaink mellett a strandröplabda, a strandkézilabda, a lovaglás, a tollaslabda, a karate és a csak most először műsorra került break dance versenyzői is megjelentek a magyar csapatban.

Ezzel szemben, a sportág utánpótlás helyzetéről árulkodik, hogy műugrásban, ahol az utolsó felnőtt olimpiákon pedig még volt magyar induló, az ifjúsági olimpián már nem tudtunk rajthoz állni a kvalifikációban sem. Szintén rossz „*előjel*", hogy labdarúgásban (futsal) nem volt még esélyünk sem a szereplésre.

Ismerve a sportág hazai lehetőségeit, illetve eredményességét, nem meglepetés, hogy a golf, a gyeplabda, a rögbi és a taekwondo sportágakban eddig nem volt még indulónk.

A sportágak magyar részvételét és a magyar versenyzői létszámok alakulását az eddigi három ifjúsági olimpián a következő oldalon lévő táblázat szemlélteti.

A szintén a következő oldalon lévő összesített táblázatban pedig valamennyi, eredménnyel, sportágak számával, létszámmal kapcsolatos fő adatot feltüntettük.

A sportági beszámolók (a bővebb szakmai anyag része) alapján elmondható, hogy versenyzőink és edzőik az legtöbb sportágban az év kiemelt eseményének tekintették és ennek megfelelően készültek fel erre az eseményre.

A résztvevő magyar küldöttségnek csak olyan versenyző lehetett a tagja, aki előzetesen részt vett a MOB által előírt doping- és drogszűréseken. A részletes egészségügyi beszámoló is nyilván kitér erre, de sem a felkészülési időszakban, sem az esemény alatt végzett doppingvizsgálatok során az érintett magyar sportolóknál semmilyen doppingvétség nem került megállapításra.

Tehát érvényesült a MOB egyik legfontosabb irányelve, a „*tiszta felkészülés és részvétel*".

Az ifjúsági olimpia egyik legfontosabb feladata, hogy a fiatal versenyzőknek mintát adjon a felnőtt olimpia légköréből, hogy majd az azon való szereplés ne okozzon problémát a későbbiekben. Az esemény egyik különlegessége – ami másrészről nehézséget is jelent –, hogy a delegációk együtt utaznak, függetlenül attól, hogy az egyes sportolók versenyszámai mikor kerülnek sorra. Így viszont lehetőség nyílik arra, hogy a delegációk tagjai egymásnak szurkolva, együtt töltsenek el két hetet. A kezdeti „*megilletődés*" után, a csapat szinte mindegyik tagja jól kezelte ezt a helyzetet, az új környezetet. Így a magyar csapat va-

SPORTÁGI ÖSSZEHASONLÍTÓ 2010-2018 MIX EREDMÉNYEK NÉLKÜL

Sportágak helyezése 2010-2014-2018. évi ifjúsági olimpiákon elért pontok alapján		LÉTSZÁM:			ÖSSZES LÉTSZÁM:	PONT:			ÖSSZES PONT:	%
			2014				2014			
1.	Úszás	8	8	8	24	46	62	63	171	38,00
2.	Atlétika	7	10	16	33	11	27	17	55	12,22
3.	Kajak-Kenu	2	3	4	9	14	10	23	47	10,44
4.	Torna	2	2	2	6	2	16	14	32	7,11
5.	Vívás	3	4	4	11	4	12	14	30	6,67
6.	Judo	2	2	2	6	9	7	11	27	6,00
7.	Öttusa	2	2	2	6	8	5	4	17	3,78
8.	Ökölvívás	2	3	1	6	7	7	2	16	3,56
9.	Birkózás	2		2	4	1		7	8	1,78
10.	Kosárlabda 3x3		8	4	12		3	3	6	1,33
11.	Kerékpár	4	4	4	12			6	6	1,33
12.	Strandkézilabda			18	18			6	6	1,33
13.	Tenisz	3	3		6	5			5	1,11
14.	Sportlövészet	3	1	1	5		4		4	0,89
15.	Vitorlázás	1	2		3		4		4	0,89
16.	Asztalitenisz	2	2		4	3			3	0,67
17.	Súlyemelés	1	1	2	4			3	3	0,67
18.	Strandröplabda			2	2			3	3	0,67
19.	Triatlon	2	2	2	6	2			2	0,44
20.	Tollaslabda			2	2			2	2	0,44
21.	Karate			1	1			2	2	0,44
22.	Evezés	3			3	1			1	0,22
	Lovaglás-díjugratás			1	1					0,00
	Íjászat	1			1					0,00
	Sörf	1			1					0,00
	Golf									0,00
	Gyeplabda									0,00
	Labdarúgás									0,00
	Műugrás									0,00
	Ritmikus Gimnasztika									0,00
	Rögbi									0,00
	Taekwondo									0,00
	Táncsport-break			1	1					0,00
		51	57	79	187	113	157	180	450	100

AZ IFJÚSÁGI NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK MAGYAR ADATAI

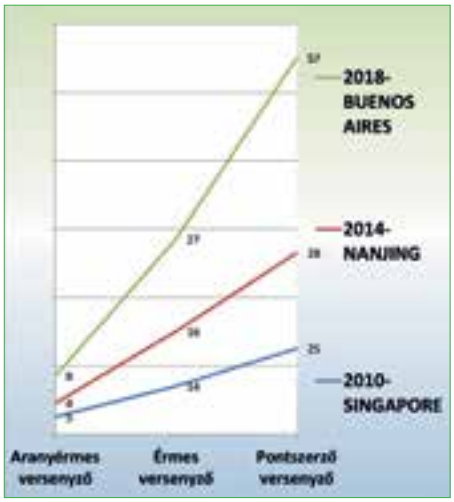
			Magyar helyezések									Magyar sportágak	Magyar versenyszámok	Magyar férfi induló	Magyar női induló	Összes magyar induló
			I.hely	II.hely	III.hely	IV.hely	V.hely	VI.hely	Összes érem	Szerzett pont	Érem- verseny					
2010	I.	Singapore	6	4	6	6	3	5	10	114,5	8	19	64	28	23	51
2014	II.	Nanjing	6	6	11	7	4	6	23	157	8	16	75	26	31	57
2018	III.	Buenos Aires	12	7	5	7	8	4	24	180	4	20	107	36	43	79
		Összesen:	24	17	22	20	15	15	113	451,5			246	90	97	187

Singapore statisztika MIX eredmények nélkül		%
Összes versenyző	51	
Aranyérmes versenyző	5	9,80
Érmes versenyző	14	27,45
Pontszerző versenyző	25	49,02

Nanjing statisztika MIX eredmények nélkül		%
Összes versenyző	57	
Aranyérmes versenyző	4	7,02
Érmes versenyző	16	28,07
Pontszerző versenyző	28	49,12

Buenos Aires statisztika MIX eredmények nélkül		%
Összes versenyző	79	
Aranyérmes versenyző	8	10,13
Érmes versenyző	27	34,18
Pontszerző versenyző	57	72,15

lóban „*Csapattá*” vált! A magyar csapat tagjai, akik a magyar sport jövőjét is jelentik, saját versenyeiken kívül kilátogattak más sportágakban versenyző társaik versenyeire, szurkoltak egymásnak, igazi közösséggé formálta őket az együtt töltött két hét. A magyar csapat tagjai olyan légkört teremtettek a táborban vagy egymásnak szurkolva, ami pozitívan hatott teljesítményükre és így az egész csapat teljesítményére. Hasonlóan működik az felnőtt olimpia is. Ezért a verseny egyik legnagyobb hasznának azt tekintjük, hogy ezek a fiatal versenyzők belekóstolhattak ebbe a légkörbe, és későbbi olimpiai szereplésüknél képesek lesznek egy Csapat tagjaként viselkedni, segítve ezzel egymást az eredményes szereplésben.



Az utánpótlás korú sportolók számára nincs még egy olyan multisport világesemény, amely ennyire eltér más sportági rendezvénytől és egyben ennyire az olimpiához hasonló körülményeket lehet megtapasztalni, mint az ifjúsági olimpia. A III., Buenos Aires-ben megrendezett ifjúsági olimpián való részvétellel, a versenyekkel kapcsolatosan olyan ingerek érték a versenyzőket, amiket hasznosítani tudnak a jövőben saját eseményeiken, illetve az elkövetkezendő multisport rendezvényeken is.

Ezek több rétegűek:

- Az előző pontban tárgyalt „csapat” csak egy ilyen eseményen alakulhat ki, csak itt tapasztalhatják meg ennek előnyeit a sportolók,
- az olimpiai faluban sehol máshol nem tapasztalható körülményekhez kell alkalmazkodni: a szállás, az étkezés körülményei csak az olimpiákra jellemzőek,
- az utazás, az edzés- és egyéb körülmények szintén olyan típusú alkalmazkodást követelnek meg a résztvevőktől egy ilyen multisport eseményen, amelyre majd egy felnőtt olimpián szintén nagy szüksége lesz a magyar sportolóknak.

Vendégszektor

A hiánypótló és provokáló Sportháromság. Mizsér Attila újabb tusája

„... az első, hogy legyen világosan megfogalmazott célod, sőt, jövőképed, tudd, hogy mit szeretnél elérni, hova akarsz eljutni. A következő, hogy tudatosan építs az erősségeidre, amit, azt hiszem, nem kell magyarázni. A harmadik, hogy tanulj meg a pillanatban élni, ne a múlton rágódj, vagy a jövőn aggódj, hanem mélyülj el abban, amit éppen teszel ...”

Az öttusa szakírójaként egykor szinte napi kapcsolatban álltam Mizsér Attilával, de pályafutása befejezése, 1994 ősze óta lazult ez a kapcsolat. Persze, tudtam arról, hogy bankárként dolgozott, különböző sportesemények en találkoztunk is, de hosszabb beszélgetésre a most megjelent, Sportháromság című könyve bemutatója alkalmából ültünk le egymással.

– Mi maradt meg benned a régi öttusázóból, egykori sportágadból? – kérdeztem, és „mizséres” választ kaptam.

Az öttusa a múltam, de végigkíséri az életem, a jelenemben is benne van. Az öttusában tapasztaltakból sokat átemeltem, a bankszakmába, ott is világszínvonalú akartam lenni. Hogy most trénerként is sikeres vagyok, szintén az öttusának köszönhető. A motivációs tréningjeimet ugyanis a sportmúltamból vett történetekből, sztorikból is építem. A Bajnokok Útja motivációs modellemről szoktam mondani, hogy nemcsak a tusáim száma volt öt, hanem azon tényezők száma is, amelyek sikeressé tettek engem, és tehetnek másokat is, akikben megvan ez az öt tulajdonság. És ez működik az üzleti életben és a vezetői munkában is, nemcsak a sportolók tudnak bajnokká válni.

– Nagyon kíváncsi vagyok rá…

Az első, hogy legyen világosan megfogalmazott célod, sőt, jövőképed, tudd, hogy mit szeretnél elérni, hova akarsz eljutni. A következő, hogy tudatosan építs az erősségeidre, amit, azt hiszem, nem kell magyarázni. A harmadik, hogy tanulj meg a pillanatban élni, ne a múlton rágódj, vagy a jövőn aggódj, hanem mélyülj el abban, amit éppen teszel. Ez elengedhetetlen a csúcsteljesítményhez.

– Lefordíthatom a sportolók világára? Ne az elvesztett asszó, a kihagyott helyzet miatt bosszankodj, hanem készülj a következőre.

Igen, és ehhez kapcsolódik a negyedik, ami egy keserű, de örök aranyszabály: a kudarc a játék része. Szükség van a kudarcra, abból lehet és kell tanulni, építkezni, kudarc nélkül soha nem leszel bajnok. Ha már nem félsz a kudarctól, ugrásszerűen nő az esélyed a sikerre! Végül pedig merjél dönteni! A tréningjeimen a svéd focizseni Zlatan Ibrahimovics egyik gólját szoktam mintaként bemutatni, ahogy cselezés közben, pillanatok alatt több döntést is hoz. Ám ezeket a kockázatosnak tűnő dolgokat azért meri bátran bevállalni, mert tudja, hogy már sikerült neki, elrontott helyzeteket is meg tudott oldani, nem kesergett a hiba miatt, kijött a kudarcból. Ezért aztán nem fél tőle. Én sem lennék világszintű tréner, ha nem lenne mögöttem sikeres múlt az öttusában és az üzleti életben, a bankszakmában. Ismerem mindkét világot, teljesítmény van mögöttem, ezért vagyok hiteles.

– Miért, hogyan vágtál bele a könyvírásba?

Kicsit visszamennék az időben… A versenyzés után húsz évig dolgoztam a bankszakmában, ahol az értékesítői munkám mellett kommunikációs tréner is lettem, mások fejlődését segítettem és teszem ezt ma is. A legfőbb témáim a kommunikáció, konfliktuskezelés, motiváció és vezetői készségek. Bár a sport világától sohasem szakadtam el teljesen, három éve kerültem vissza a „*sűrűjébe*", amikor a Budapest 2024 olimpiai pályázat sportigazgatója lettem. Ekkor intenzíven együtt dolgoztam a hazai és nemzetközi sportszövetségek munkatársaival, a MOB, a NOB, a hazai és nemzetközi paralimpiai bizottság képviselőivel, és láttam-éreztem az olimpiai mozgalom és a magyar sport helyzetét, kihívásait. Ezen időszak alatt felismertem, hogy a magyar edzők képzésében hatalmas lyukak is tátonganak, különösen a humán és vezetői készségek terén. Megváltozott a sport státusza: míg az én időmben kitörési lehetőség volt, utazni lehetett vele, ma már szórakoztató és szolgáltató iparág, és ehhez mindenkinek, az edzőnek is alkalmazkodnia kell. Ezért aztán sokkal szélesebb alapokra kell helyezni az edzőképzést is. Az említett humán és vezetői készségek vonatkozásában óriási a hiány! A szülő anyagi áldozatot is hoz a gyereke sportolásáért, és ezért elvárásai vannak, ami konfliktusokhoz vezethet. Ezeket a konfliktusokat is kezelnie kell az edzőnek – és még sorolhatnám a megváltozott sportvilág jellemzőit, követelményeit.

– Az olimpiai pályázatot a kormány visszavonta, sportigazgatói munkád megszűnt.

Valóban, de nem akartam, hogy a tapasztalataim elvesszenek, segíteni akartam a magyar sport fejlődését, mert meggyőződésem, hogy a tréningjeimből hosszú távon sokat profitálhat a sportélet. Megkerestem a szövetségeket és az EMMI Sportállamtitkárságát, akik nyitottak voltak az ötleteimre és a javaslataimra, ennek következtében 2017 ősze és 2018 februárja között 22 sportág csaknem száz edzőjével találkoztam a tréningjeimen. Előadásokat tartottam több sportág konferenciáin, edzőknek és szülőknek, közben a Testnevelési Egyetemen fél évig oktattam a hallgatókat.

– Milyen visszajelzéseket kaptál?

A tréningek résztvevői, az előadások hallgatói és a TF diákjai pozitívan fogadták az ismereteket, és várták a folytatást, hiszen hiánypótló, világszínvonalú „*áruról*" van szó. A könyv tehát a folytatás, ugyanakkor tematizált tudásanyag is, ami annak is hasznos lehet, aki egyetlen előadásomat se hallotta, nem vett részt tréningeken.

– Ne vedd piszkálódásnak, de sehol egy „kudarc", egy negatív visszajelzés?

Persze, nem ilyen rózsás a helyzet, mert sajnos a sportvezetők nem „*haraptak rá*" az előadásokra, tréningekre. Úgyhogy azon túl, hogy a célcsoportom az edző-szülő-gyerek hármasa, a sportvezetők felé egy kis provokációnak is szánom a könyvet. Nekik is „*kötelező olvasmány*" a könyvem. Rajtuk keresztül terjedhet a leginkább a könyv és a benne átadott tudás. Az utánpótlássportban a kulcs a sportháromságnak nevezett egység, hiszen, ha az edző és a szülő között feszültség van, a gyerek sem teljesít megfelelően, nem motivált. A sportvezető pedig azért fontos tényező, mert az ő felelőssége a háromszög segítése. És ha már a kudarcot „*hiányoltad*" a történetből, bevallom, drámának éltem meg, hogy a könyv bemutatójára az újságírók mellett a meghívott 33 országos sportszövetségből, illetve sportágból csupán négy, az úszás, a labdarúgás, a röplabda és a frizbi képviselője jött el.

– Ha már szó esett célok kitűzéséről… Hány eladott példány jelentene számodra sikert?

Nem a pénzügyi haszonért írtam a könyvet, nem ilyen szempontból érdekes a példányszám! Segíteni szeretnék, méghozzá a tréningjeimmel. Az lenne a siker – és nem az enyém, hanem a magyar sporté –, ha a könyv nyomán megjelenne az igény a tréningjeimre és egyre több sportegyesületben indulna meg a pozitív változás és fejlődés a motiváció, az együttműködés és a közösségfejlesztés vonatkozásában. A végcél a magyar sport fenntartható fejlődése, amihez a humán képességek alapvető fontosságúak! Ha nem ez vezérelne, nem vágtam volna bele a könyv megírásába, mert a többi munkám bőségesen kitölti az életem. Fürjes Balázs kormánybiztosi munkáját segítve nemzetközi sportpályázatokkal foglalkozom, ott a tréneri munka az üzleti világban, no és a jövő évi budapesti világbajnokság apropóján az öttusa szövetséggel is egyre szorosabb a kapcsolatom. Nem csak 2019-ig tervezünk, de a jövő évi vb mérföldkő le-

het az öttusa számára hazai és nemzetközi szempontból egyaránt. Szívemhez közel áll a NOB és az Adecco Group által 2005 óta futó fejlesztési program, amely az aktív sportolók társadalmi beilleszkedését segítő tréningekkel támogatja a jelen versenyzőit. Ebbe a projektbe a MOB elnöke, Kulcsár Krisztián javasolt engem a NOB felé, és én örömmel vállalkoztam rá. Októberben váltam akkreditált trénerré, ezentúl ilyen szerepben is fogok tréningeket vezetni a hazai és nemzetközi sportban. Visszatérve a könyvre, feleségem, Edina is látta, hogy szívügyem a megírása, támogatott, levette a vállamról a család körüli terhet, amiért nem tudok elég hálás lenni neki. Egyébként pedig azt szeretném, ha a magyar sportban minél többen olvasnák, kézről kézre adnák. Az lenne a legjobb, ha az edzők és a szülők, vagy egy csapat tagjai, közösen megbeszélnék, megvitatnák a leírt történeteket. A könyv egy lehetőség a kezükben, amely által jobb lehet a kapcsolatuk, ennek következtében pedig a gyermek is sikeresebb lehet. Vagy ha nem is lesz világszínvonalú versenyző, legalább ne hagyja abba a sportolást, megmaradjon a megszokott, megszeretett közegben, saját örömeért-egészségéért, no meg azért is, mert edzőpartnerekre is szükségük van a kiemelkedő társaknak.

– Mivel szinte semmit sem változtál versenyző korod óta, gondolom, nemcsak okleveles trénerként, hanem aktív tagként is megmaradtál a sport világában.

Sajnos, kevés időm marad a sportolásra, az is hektikusan, de igyekszem törődni az egészségemmel. Kocogok, a feleségemmel és a gyerekekkel pingpongozunk, kerékpározunk, nyáron pedig úszni szoktam. A kajakos Márk fiam miatt van otthon erősítő eszköz, amit én is szoktam használni. Mind az öt gyermekünk versenyszerűen sportolt vagy sportol, ám egyiküknél sem erőltettük ezt.

Füredi Marianne

A könyvespolcra ajánljuk

Könyv az edző-szülő-versenyző kapcsolatrendszer konfliktusainak kezeléséről

Bevallom, nehéz helyzetben vagyok, mert olyan személy művéről kell írnom, akivel elfogult vagyok. Márpedig Mizsér Attila a kedvenc sportolóim közé tartozott, még ha erről akkor nem beszélhettem, amikor versenyzői pályafutása nagy részének tanúja, tudósítója voltam. A Sportháromság című könyv elolvasása előtt tudtam, hogy amit ír, hiteles lesz. Egyrészt azért, mert nemcsak kitűnő sportolónak, hanem egyenes embernek ismertem meg (nem véletlenül lett nemzetközi fair play-díjas), másrészt azért, mert az edző-szülő-versenyző háromszög minden szegmensét ismeri a jelenleg okleveles kommunikációs és motivációs trénerként és felsővezetői coach-ként is tevékenykedő olimpiai és világbajnok öttusázó. Volt versenyző, voltak edzői – például az édesapja, az öttusatudor Mizsér Jenő –, most pedig apukaként a szülő, sőt, sportszülő szerepét gyakorolja.

Mit mondhatok a mű elolvasása után? Röviden annyit, hogy mindenkinek el kell olvasnia! Tudom, hogy ami „*kötelező*”, attól ódzkodunk, de ez más. Én nem tudtam letenni, „*együltő helyemben*” olvastam el a könyvet az érdekes témának, no meg a nem riasztó, alig százoldalas terjedelemnek köszönhetően.

A szerző az edző-szülő-versenyző kapcsolatrendszerben előforduló konfliktusok kezelésére ad tanácsokat, a felsorolt példák pedig olyannyira az életből vettek, hogy többször belém hasított: velem is így bántak, amikor sportoló voltam (igaz, nem élversenyző), illetve újságíróként hallottam, hogy valakinek így „*kiabálta le a fejét*” az edzője, vagy együttérzően próbálta megvigasztalni egy vesztes asszó után.

A kötet bemutatóján Mizsér Attila elmondta, azért vetette papírra gondolatait, tapasztalatait, hogy „*az utánpótlássport legkisebb mikroegysége, minicsaládja*” minél jobban működjön, és hosszú távon garantálható legyen a magyar sport sikeressége. A műből idézve „*Ez a könyv arra próbál rávilágítani, hogy sokkal szélesebb eszköztárral is rendelkezhetünk az emberi kapcsolataink ápolásához, mint amilyet ösztönösen magunkba szívtunk kisgyermekkorunktól. (...) Változást kezdeményezhetünk edzőként, szülőként, bármilyen nehéz és feszült is a helyzet, s bármennyire reménytelennek is ítéljük meg az együttműködés lehetőségeit. A gyermekeink fejlődése és boldogsága a tét!*”

A kötet könyvesboltokban nem kapható, a sportharomsag@mediabook.hu és az info@apolloconsulting.hu címen rendelhető meg. Ez utóbbin csak 10 db-os tételekben.

Szakemberek mondták a könyvről

Herendi Iván Életmű-díjas asztalitenisz edző:

„Több évtizedes edzői, sportvezetői tapasztalatom azt mondatja velem, hogy az olimpiai bajnok Mizsér Attila könyve alapmű. Olyan ismeretekkel gazdagít, amik a sportéletben nélkülözhetetlenek. Hangoztat egy nagyon fontos gondolatot, hogy „*Sokkal többre vagyunk képesek, mint gondolnánk*”. Ahhoz azonban, hogy a sportban valóban többre legyünk képesek, az edzőknek szükségük van egy olyan eszköztárra is, amivel a kommunikációt, a személyi problémák megoldását, a konfliktusok kezelését, az edző-szülő-versenyző hármasának harmonikus működését meg lehet valósítani. A könyv ehhez nyújt nagyszerű segítséget. Ha edző vagy, akkor vezető is vagy. A vezetői gondolkodás elméleti háttértudását a könyv segítségével a gyakorlatba is átültethetjük.

A könnyed stílus, az érthetőség és az életből vett példák mind a könyv értékei. Feltétlenül ajánlom Mizsér Attila könyvét valamennyi sportban, főleg az utánpótlásnevelésben tevékenykedő szakembernek, valamint a sportpapáknak és sportmamáknak is egyaránt”.

Dr. Gál Andrea egyetemi docens, a TE Társadalomtudományi Tanszékének vezetője:

„A szervezetek működésével foglalkozó szakemberek már régen felismerték, hogy a humán viszonyok sokszor fontosabbak a munkahatékonyságban, mint az infrastrukturális feltételek, és így van ez a sportszervezetekben is: a vezetők, az edzők, a tanítványok, illetve azok szülei közötti viszonyok lényeges szerepet játszhatnak a sportolók, és rajtuk keresztül az egyesület eredményességében. Ebben, a többszereplős kapcsolatrendszerben a hatékony kommunikáció megléte döntő jelentőségű, hiszen enélkül kialakulhat egy információhiányos, inkonzekvens, félreértésekre és nem egyértelmű elvárásokra alapuló, feszültségekkel teli viszony az egyes aktorok között, melynek végső áldozata maga a fiatal sportoló lehet. Kell, hogy legyen az edző birtokában egy olyan kommunikációs stratégia, amely hatékonyan működik nemcsak a mindennapi kapcsolatokban, de segít a fiatal sportolók motiválásában, és támogatja az edző vezető szerepének megtartását. E könyv ilyen stratégiákat és modelleket mutat be – ismeretük a sport minden szereplőjének csak hasznára válhat”.

Nagy Mester Interjú

Vajda Tamás csak részben elégedett

Budapest-centrikus országunkban sokáig a világvégeként emlegették Nyíregyházát, a szabolcsi fővárost. Harminc, negyven vagy éppen ötven esztendővel korábban, aki csak tehette, a fővárosba, vagy annak vonzásterébe igyekezett, elsősorban a jobb érvényesülés reményében.

Szerencsére azonban mindig voltak olyan emberek – esetünkben olyan sportemberek – , akik nem ijedtek meg, hanem vállalták a nehezebb, olykor egyértelműen mostohább körülményeket azzal a kimondott vagy kimondatlan céllal, hogy ők ott is megállják a helyüket, hogy ott is képesek maradandót alkotni.

Vajda Tamás úszóedző egy ezek közül a vállalkozó kedvűek közül. Eredményeinek híre nem csak Budapestre jutott el, hanem valamennyi földrészen is jegyezték a legszűkebb világszínvonalra felfutott tanítványainak eredményei révén. Elég csak Szabó Tündét említeni, aki a budapestieknél jóval szerényebb körülmények ellenére is csak minimális különbséggel maradt le Barcelonában az olimpiai aranyéremről, de itt kell megemlítenünk Kovács Ritát is, aki elsősorban maratoni úszásnemben ért el világra szóló sikereket.

Vajda Tamással arról kezdtünk beszélgetni: miért éppen Nyíregyházán kötött ki ő, aki Jászberényben született? S akinek diákéveiben messze nem az úszás volt a fő versenyszáma.

1959-ben születtem a Jászság fővárosában – kezdte a bemutatkozást a ma már a Nyíregyházi Egyetemen docens Vajda Tamás. A mozgékonyság már az általános iskolában is túltengett bennem, s ahogy az lenni szokott, követtem a testnevelőm iránymutatását. Rozsnyóiné tanárnő pedig a torna felé terelgetett, amit szívesen is gyakoroltam. Kedvenc szereim a gyűrű és az ugrás voltak, ezeken a diákolimpiákra is eljutottam. Később a Lehel Vezér Gimnáziumba kerültem, ahol a labdajátékok – labdarúgás, kosárlabda – kerültek előtérbe. A focisták között a középpályán és a jobboldali csatár posztján egyaránt megálltam a helyemet.

– Egy idő után váltott, illetve visszaváltott a tornára.

Igen, mert felvételizni akartam a Testnevelési Főiskolára, ahol a torna ismerete sokat jelentett. El is értem a megfelelő pontszámot, de csak előfelvételivel vettek volna fel, ami egyéves lődörgéssel járt volna együtt. Én inkább kutakodtam más lehetőség után és el is fogadtam a Nyíregyházán adódó lehetőséget, ahol testnevelés-biológia szakon volt még hely. Négy év múlva meg is szereztem az első diplomámat. Szerencsére elég igényes volt a helyi tornász kör, így ott tovább versenyezhettem is, miközben az edzősködés felé is tettem néhány, kezdeteleges lépést. A diplomázást követően pedig egy éppen szülési szabadságát töltő kolléganő helyére felvettek. A feladatom a sóstói parkfürdőn elkezdeni a munkát harminchét, 1973-ban vagy 1974-ben született, úszásra kiválogatott gyerekkel.

– Ahogy az olykor előfordul, a nagy merítésből horogra akad egy-két, kimondottan tehetségesnek ígérkező újonc is.

Ez ebben az esetben is így történt, hiszen a kezdők között ott volt Szabó Tünde és ikertestvére, Anita is, akik akkor nyolcévesek voltak és mindketten ügyesnek bizonyultak. Tünde magas, nyúlánk, jó alakú palánta volt, akiről 2–3 év elteltével derült ki egyértelműen, hogy a hátúszásra termett. Anita inkább a közép- és hosszú távokon ígért sikereket, elsősorban a gyors- és a pillangó számokban volt eredményes. Ők folyamatosan, egymással rivalizálva, igen gyorsan fejlődtek. Ezért különösen sajnáltam, amikor vezetőedzőnk szétválasztotta őket, ami általános lehangoltságot okozott mindkét testvérben. Anita szép lassan abba is hagyta, míg Tünde ezt a hullámvölgyet is átvészelve, 1987-ben, a korosztályos versenyeken már karnyújtásnyira megközelítette Egerszegi Krisztinát.

– Egérke pedig már 1988-ban, Szöulban olimpiai bajnok lett...

Tünde az 1988-as és 1989-es versenyszezonban még be kellett érje a koprosztályos Eb-n, 100 és 200 méteres hátúszásban mindkét évben 1–1, tehát összesen négy aranyéremmel. A nagy minőségi ugrás 1991 nyarán következett be, amikor tanítványom az Európa-bajnokságon élete legjobbját, 1:01:11 percet ért el, s Egerszeginek új világcsúcsra volt szüksége ahhoz, hogy győzni tudjon. Ezek után mindenki arra volt kíváncsi, lehet-e ezt az időt még tovább javítani, s esetleg az olimpián még nagyobb meglepetést okozni? Hogy mi lett volna betegségmentes felkészülést követően, ez már soha nem fog kiderülni. Tünde ugyanis egy arcüreggyulladás miatt hat hétig a medence partjára kényszerült és csak szárazföldi munkát végezhetett. Így sem vallott szégyent, hiszen megint szoros második tudott lenni a barcelonai ötkarikás játékokon, s az elért 1:01:14 perc is csak három századdal maradt el az egyéni legjobbjától.

– Maradéktalan volt az örömük?

Ezt nem mondhatnám, hiszen mint vidékieknek, sokkal szerényebb lehetőségeink adódtak a felkészülés terén. Miközben a fővárosi válogatottak éveken keresztül az egyik edzőtáborból a másikba utaztak, Tündét egyszer vitte el Széchy Tamás külföldre. Tünde nemsokára abba is hagyta, én pedig folytattam a munkát, hiszen a sopánkodás semmit nem oldott volna meg. Mindig láttam magam előtt értelmes, elérhető célt, ami fokozta az ambícióimat. Felszínre került például egy nagyon tehetséges mellúszó jelölt, Pécsi Anett is, aki az ifjúsági Európa-bajnokságon 1997-ben és 1998-ban egy-egy 2, illetve 3 helyet ért el. Ő azután kiment Amerikába egyetemre, majd visszajött és az NYVSC-ben folytatta immár nevelőként. Jelenleg Norvégiába edzősködik.

– Barcelonát követően egy egészen más lehetősége is adódott.

Az 1970-ben született Kovács Rita adottságai 800 méteren 1992-re kimerültek, ekkor keresett meg, hogy szeretne velem készülni. Én a nyíltvízi hosszútávúszást javasoltam neki, ő pedig elfogadta ezt a felvetésemet. Olyannyira sikerült elkapnunk a jó tempót, hogy alig egy évvel később, 1994 nyarán, a római Európa-bajnokságon 25 kilométeren már második tudott lenni! Újabb egy év elteltével, a bécsi Eb-n pedig ő vehette át a táv győztesének járó aranyérmet. Mivel a hosszútávúszás nem szerepelt az 1996-os, atlantai olimpia programjában, ezért elhatározta, hogy 800 méteren kiharcolja az olimpiai részvétel jogát. Előbb 1996 elején egy Brazíliában és Argentínában lebonyolított, háromfordulós folyamúszó versenyt nyert meg 57, 60 majd 88 kilométeres résztávok összesített teljesítménye alapján, majd a veszprémi jelölt, Kiss Judit ellenében, hatalmas csatában megnyerte a 800 méteres válogatót is. Ezt a versenyszámot az első másodperctől a célbaérésig végig hatalmas bíztatás közepette tették meg a riválisok, ilyen hangulatra azóta sem emlékezem úszóversenyen.

– Atlantában ott volt Rita, aki 1997-ben újabb sikerekkel tetézte addigi sikerlistáját.

A spanyolországi Sevillában öt kilométeren győzött, míg a 25 kilométeres távon harmadikként ért célba. Ezzel úgy tűnt, véget ért pályafutása.

– Ön pedig menet közben komoly elismeréseket érdemelt ki tanítványai sikereinek köszönhetően.

1992-ben Kemény Ferenc díjjal ismerték el munkámat, 1994-ben pedig az addig kitüntetettek közül az ország legfiatalabbjaként lettem mesteredző. A Nyíregyházi Tanárképző Főiskolán az óráim és az edzések mellett előadásokat kellett tartanom, illetve számos szakcikket is megjelentettem akkoriban. Elsősorban a hosszútávúszás edzéselméletében igyekeztem mind mélyebbre ásni, s ennek érdekében a maratoni futók és a kerékpárosok edzéseit is gyakran végignéztem. Ezt a két szakágat elsősorban

azért választottam, mert például a maratoni futók versenyei hasonló időt vesznek igénybe, mint a tízkilométeres távúszóké. De a kerékpárosoknál is lehet sok érdekes tapasztalatra szert tenni. Konkrétan legtöbbet Kárai Kázmér edzőkollégával beszélgettem, aki maratoni futó volt, ráadásul hosszútávfutókkal is sok éve foglalkozik. Be kellett látnom, hogy az aerob edzések jelentik az alapot, de a hatalmas hajrákhoz a gyorsasági munka is elengedhetetlen.

– Térjünk vissza röviden Kovács Rita személyéhez, aki kisebb csodaként nyolcéves kihagyást követően, 2005-ben ismét munkára jelentkezett Önnél.

Az ő esete valóban egészen egyedi, hiszen ekkor már 35 éves volt. A 2006-ban Budapesten, illetve Magyarországon megrendezett Európa-bajnokság jelentette számára az extra motivációt és „*erős*" egy év alatt sikerült is önmagát ismét magas szintre felfuttatnia. A nyíltvízi számban végül az igen előkelő 2. helyen ütött a célba.

– 2006 más okból is emlékezetes éve pályafutásának.

Akkor épült Debrecenben az 50 méteres fedett uszoda, amelynek szakmai vezetőjévé hívtak. Ezt a munkakört 2009 második feléig láttam el, amikor kaptam egy váratlan telefonhívást. Ennek lényege az volt, hogy Risztov Éva ötévnyi szünetet követően mindenképpen vissza szeretne térni a versenysportba, viszont a medencés számok nem érdeklik. A hosszú szünet ráadásaként előzőleg soha nem úszott nyílt vízen, ami egy egészen más műfajt jelent. Elvállaltam a felkészülését, Éva ekkor költözött Debrecenbe és gyakorlatilag a 2010-es és 11-es évet együtt dolgoztuk végig.

Risztov Éva azt ugyan hangoztatta, hogy ő olimpiai bajnok akar lenni, de ennek eléréséhez igen sokat kellet tennünk és menet közben változtatnunk is. Mindent apránként kellett megszoknia; az első konkrét próbát a Balaton átúszásának 5,2 kilométere jelentette. Több kísérlet közül az Eb-7. helyét említeném külön is, mint bíztató részeredményt. 2011-ben tovább javultak a pozíciói, hiszen Európa kupán győzni tudott, Világkupán pedig második lett. Ebben a munkában rengeteget jelentett számomra az a tíz év, amit 1989 és 1999 között Széchy Tamás mellett eltölthettem. Széchy természete hasonlított az apáméhoz, aki ugyanúgy szeretett csipkelődni, mint Tamás bácsi. Ám ezek a szurkálódások csak a felszínt jelentették, Széchy ugyanis igen nagyra értékelte azt, hogy én gyakorlatilag a nyíregyházi strandon milyen sikereket tudtam elérni. Felkarolt minket és szakmai kérdésekről is lehetett vele beszélgetni. Más kérdés, hogy soha nem egyenesben válaszolt a felvezetett kérdésekre, de a közbeiktatott kanyarokat kikerülve csak ki lehetett hámozni a mondandója lényegét.

– Amikor már túl szépen állt Risztov szénája, akkor jött egy elég nagy bukfenc.

Sanghajban a világkupán kizárták őt, aminek alapját következetesen tagadta, ám mivel nem volt videofelvétel, felesleges lett volna óvni. Egyébként 2011 végére szép lassan lebomlott az a kettőnk között korábban megvolt feltétlen egyetértés és összhang és végül Éva elhagyott engem. Az olimpia évében több edző is megpróbált vele foglalkozni; valamennyien igyekeztek a tűz közelébe kerülni, mert érezték, hogy benne van a komoly eredmény ígérete. Azt gondolom, bárki is vindikál magát bármekkora részt Éva londoni olimpiai győzelmében, azért az újrakezdésétől számított nem egészen három évből nettó kettőt velem dolgozott végig és én hoztam vissza nulláról a nemzetközi élvonalba. Ez az olimpiát követő jutalmazásnál nem esett kellő súllyal a latba…

– A történtek szerint Ön 2012-ben parkoló pályára került. Hogyan mozdult el innen?

Régen ismertem egy erdélyi sportembert, Sánta Károlyt, akinek ajánlására a harmadik legnagyobb isztambuli klub, az ENKA edzője lettem. Bőven volt lehetőségem a színvonal javítására, amelynek eredményeként 2016-ban kijutott emberem a riói olimpiára, ami a török úszásban nagy számnak számított. Tovább viszont már nem akartam maradni, mert a családtól hosszabb távon külön élni nem jó dolog, ráadásul az egyetemen sem várhattam, hogy végtelenségig őrizzék a helyemet. Így a hazatérés mellett döntöttem, s azóta az egyetemi munkáim mellett semmi mással nem foglalkozhatok. Az úszóklubba nem térhettem vissza, mert közben minden státuszt feltöltöttek, így ebben az utóbbi két évben szabadúszónak tekinthetem magamat. Pedig 59 évesen még bőven érzek magamban annyi erőt és motivációt, hogy akár 6–8 aktív évem is lehetne az úszósportban.

– Remélhetőleg inkább előbb, mint utóbb csak szükség lesz Nyíregyházán az ottani klubban az abszolút sikeres Vajda Tamás alkotó tevékenységére. Addig is megkérdezném: mit tart elengedhetetlenül szükségesnek ahhoz, hogy valaki sikeres edző legyen?

A munkát mindig a napi fizikai és lelkiállapotot figyelembevéve, kompromisszumokkal kell elvégeztetni. Ne szégyelljünk tapasztalatokat átvenni más kollégáktól, ha úgy látjuk, hogy amit ő csináltat, az jó! Rengeteget kell személyesen is foglalkozni a tanítványokkal, akikkel nem csak a jelen időről kell beszélgetni, hanem konkrét jövőkép felvázolása is a feladatok közé kell tartozzon.

– Bár remélhetőleg még mesze nincs vége edzői pályafutásának, de az eddigiekkel kapcsolatosan megkérdezem: elégedett-e vagy van némi hiányérzete?

Nem vagyok különösebben hiú ember, de azért az mégis hiányzik, hogy sem Szabó Tünde olimpiai ezüstérmét követően, sem Risztov Éva londoni győzelme után nem kaptam semmiféle állami kitüntetést. Amit pedig szerintem ugyanúgy megérdemeltem volna, mint a többi kollégám.

Jocha Károly

Fókuszban

Érintés és érintkezés a sportban

Bodnár Ilona – Eötvös Loránd Tudományegyetem

Gyerekkorunkban fokozatosan sajátítjuk el a társas érintkezés íratlan szabályait: utánozzuk a körülöttünk levő gyerekeket és felnőtteket, illetve a környezet visszajelzésének megfelelően változtatunk viselkedésünkön. Szociális tanulás keretében tesszük magunkévá a társas illemtant, ami a külső elvárások sokszínűsége miatt erősen függ az adott kultúrától, társadalmi rétegtől, nemzettől. Felnőttként a választott foglalkozásnak az érintkezésre vonatkozó hagyományait kell betartanunk, amit néhány esetben írásba is foglalnak. Ezek közül a legismertebb a protokoll, aminek követését a diplomácia és a vendéglátás is megköveteli. A szakmai etikai kódexek is útmutatást adnak a viselkedés alapelmeiről **(Cserháti 2018).**

„… a minket körülvevő közvetlen légteret a saját tulajdonunknak tekintjük, testünk meghosszabbításaként, kiterjesztéseként gondolunk rá. Ezért mi szabhatjuk meg, ki és mikor léphet be ide, ennek következtében érinthet meg minket …”

A sport mint többszörös kivétel

A sport ebben az írott és íratlan szabályrendszerben különleges helyet foglal el. Az egyes sportágak nemzetközileg elfogadott szabályrendszere törekszik arra, hogy egyértelműen fogalmazza meg a testhasználatot: melyik testrészét mikor, milyen formában használhatja az adott sportoló, milyen mértékű lehet az érintkezés a versenytársak között. Ennek betartatása a bíró, a mérkőzésvezető feladata. A sportos érintkezés egyik sajátossága, hogy vannak olyan mozdulatok – ütés, leszorítás, szúrás, bodicsek stb. –, amelyek a civil életben nemhogy nem megengedettek, de tiltottak és büntetendők. Ezekről tudni kell, hogy éppen a szabályozás adja meg azokat a kereteket, amelyek egyenlő feltételeket teremtenek a versenyzők között: például az életkorra, a súlycsoportra, a társadalmi nemre, a védőfelszerelésekre, az orvosi vizsgálatokra vonatkozó passzusok. Ezeknek az előírásoknak a betartása, betartatása különbözteti meg a csoportos dulakodástól a rugby test-test elleni küzdelmeit.

Az edző és a testnevelő azon foglalkozások közé tartozik, ahol megengedett a testi kontaktus, a tanítvány megérintése, megfogása. Azokban a sportágakban, ahol akrobatikus elemeket kell végrehajtani, ott a tanulás során éppen a sportoló testi épségének megőrzése érdekében elengedhetetlen az edzői biztosítás, az elkapás. A helyes technika elsajátításához fontos a szemléltetés, az egyes mozgáselemek részletekben történő bemutatása, elemzése. Sok esetben ez sem nélkülözheti a testi kontaktust edző és tanítványa között. A későbbiek során ez a téma még kifejtésre kerül, de már most fontos hangsúlyozni: csak a mozdulat, a segítségadás által megkövetelt, ahhoz feltétlenül szükséges érintés és érintkezés az elfogadható. Ezt az edzői etikai kódex a következőképpen fogalmazza meg: *„Az edző az oktatás során kerülje sportolóval a testi érintkezést, ezáltal is visszaszorítva a szexuális zaklatás vádjának legkisebb csíráját is. Kivételt képeznek azok a sportágak, oktatói helyzetek, amelyeknél elkerülhetetlen a példamutatásnál, segélynyújtásnál (például torna, íjászat stb.) az érintkezés”* **(III. fejezet. 9. pont).**

A sport különlegességét, drámaiságát az érzelmek felfokozottsága, a mindenkit magával ragadó hangulat is adja. Az emóciók szélső értékei, az örömmámor, a veszteség szomorúsága felülírja hétköznapi viselkedésünket, és az együttes élmény hatására olyan emberek is összeölelkeznek, megengedik a testi közelséget, a közeledést, akik a civil életben esetleg nem is ismerik egymást. Így nem meglepő, hogy a sportolók – a férfi sportolók is – bensőséges, általában a családban elfogadott üdvözlési formát alkalmaznak gól- és győzelmi örömük kifejezésére, és ez nem kelt visszatetszést a nézőkben, nem tartják férfiatlan viselkedésnek sem.

Az érintés varázsa

Testünk első emlékei az érintésről a csecsemőkorból származnak, ehhez való viszonyulásunk ebben a korai életszakaszban gyökerezik. Mit jelent ekkor az érintés? A szóbeli, verbális világot megelőzően a kisgyermeknek a testi kontaktus az életben maradást, a biztonságot, a szeretetet jelenti. Az anya-gyermek kapcsolat lényege a kötődés és a melegség sugárzása, átadása. Intenzív érzelmi töltettel rendelkeznek és őszinték ezek a mozdulatok, amelyek életünk első, meghatározó szakaszából származnak (Nyitrai 2011). Később megtanuljuk, hogy különbséget kell tennünk érintések között: a gyermekorvos lehet, hogy ugyanott érint meg bennünket, mint a szüleink, de az ő mozdulatai már célszerűek, funkcionálisak, érzelemmentesek. Az érintésbe az érzelem a szexualitással költözik vissza a kamaszkorban, de addigra már különbséget kell tudni tenni a három testi közeledés – a családi, a foglalkozási és a szexuális – között. Ez a képesség megvédi a kiskorúakat, mert felismerik a fenyegető szituációkat. Ehhez szorosan kapcsolódik az is, hogy meg kell tanítanunk azt is, hogy mely testrészüket ki érintheti meg, mely testrészük érintkezhet másokéval. Ebben az esetben fontos szempont, hogy az illető mennyire közeli ismerős, illetve családtag, és neme azonos vagy ellenkező a gyermekkel. A karok és vállak érintése, érintkezése jelent kevesebb problémát még ellenkező neműek esetében is. Mindkét nemnél tiltott terület a csípő, amit egészen kicsik számára is könnyen meg tudunk fogalmazni: amit a bugyi takar, az tilos. A lányoknál később ez még kiegészül a mellkassal. A lábak, különösen a csípőhöz közeli combok érintése is szexuális töltettel bír. Ezeknek a testrészeknek az érintését még a segítségnyújtásnál, a mozgástanítás során is lehetőleg kerülni kell, különösen akkor, ha ellenkező nemű a tanítvány.

Az embert körülvevő kommunikációs zónák (kép forrása: internet)

Az erre vonatkozó ismereteknek tudatosítása azért fontos, mert minden gyerekeknek tudnia kell, a saját teste felett ő rendelkezik, joga van meghatározni, ki, mikor és hogyan érjen hozzá, közelítsen feléje. Ez a kortársakra és a felnőttekre egyaránt vonatkozik.

Én védelem = térvédelem

Nem csak azt kell megtanulnia a gyereknek, hogy egy családtag, egy idegen vagy egy barát másként és máshol érhet hozzá, hanem körülbelül 12 éves korára már térhasználatának is differenciálódnia kell. Kultúráktól függetlenül az emberiség a test és az én védelmében különböző zónákra osztotta a társadalmi teret, amelyekhez kapcsolódóan más-más viselkedést ír elő, és vár el (Allan 2006). Ezek a zónák a testünktől kifelé haladva a következők:

- intim zóna (60 cm-ig)
- személyes zóna (60 cm-től
- társasági zóna (1,2 m-től)
- nyilvános zóna (3,3 m-től)

Témánk, az érintés szempontjából az első két zóna érdekes, de különösen az intim zóna. Ezt a légtért úgy kell elképzelni, mint egy láthatatlan burkot, amelyik mindig követ minket. (*Manapság a strandokon vannak nagy, felfújható labdák, amelyekben lépegetni tudunk, ez hasonlít talán legjobban hozzá.*) Ez a minket körülvevő közvetlen légteret a saját tulajdonunknak tekintjük, testünk meghosszabbításaként, kiterjesztéseként gondolunk rá. Ezért mi szabhatjuk meg, ki és mikor léphet be ide, ennek következtében érinthet meg minket. A mindennapokban itt legtöbbször magánemberként vagyunk jelen, és csak az lépheti át a láthatatlan határt, aki engedélyt kap rá, akivel bensőséges, meghitt, bizalmas kapcsolatban vagyunk. Ezt diktálja az én védelmünk. Tanult szerepeink, így a sportolói, edzői, testnevelő tanári is a személyes zónánál kezdődnek, mert ebbe a térbe léphetnek be azok, akikkel szorosabb munkakapcsolatban vagyunk.

Az eddigiek is alátámasztják, hogy a sportban folyamatos a határátlépés, de amíg a sportküzdelmek alatt a szabályok keretek között tartják ezeket a határátlépéseket, addig az edzőnek nagyon tudatosan kontrolálnia kell magát az edzések és a sportversenyek alatt. Ahogy említettem, a zónák bizonyos viselkedést, de leginkább magatartást írnak elő: a test viselésének módját, a távolságtartást. A sportoló épsége, a mozgástanítás megköveteli az intim zónába való belépést, de ha a cél teljesült, ha már nincs szakmai funkciója a testi közelségnek, akkor távolodni kell. Először az intim zóna különösen érzékeny 15 cm-es hatótávolságát kell elhagyni, majd a személyes zónába, kb. fél méteres távolság-

ba kell hátrálni. Leginkább az utánpótlás-nevelésben érdekelt szakembereknek kell erre ügyelniük, hiszen az intim zóna határinak meghúzása nagy korkülönbség és hierarchikus alárendeltség esetén, és lányoknak a társadalmi normák miatt nehezebb.

Hibajavítás, bemutatás

Az utánpótlás korban elsajátított jó technika az egyik alapja a későbbi sportsikernek. Ezért fontos ennél a korosztálynál a hibajavítás, a bemutatás, ami az edzések szerves részét képezik. A funkcionális gondolkodás elnyomhatja, figyelmen kívül hagyhatja azt a tényt, hogy ilyenkor a gyereket a nyilvános térbe helyezzük, közszemlére tesszük mindamellett, hogy az edző belép az intim szférájába is. Egyszerre kettős hatás éri. Egy jó szakember ugyan tudja, hogy milyen mozdulatot, érintést kell végrehajtania, kiviteleztetnie, és nem is fog a szükségesnél több kontaktust eszközölni, de ez a gyermek komfortérzetét még is bánthatja. Mit mulasztott el az edző? Nem kért „*engedélyt*" a bizalmi térbe való belépésre, nem mondta el, mit fog csinálni, nem adott lehetőséget a kiválasztott tanítványnak arra, hogy megfontolja a nyilvános szereplést, megméretetést. Különösen kamaszkor felé haladva fontos az edzői szándék jelzése, a tanítvány részéről a beleegyezés megadása.

Vannak, akik az érintés, a testi kontaktus nélküli pedagógia módszereket helyezik előtérbe, vitát generálva a testnevelés és a sport körül. Abban egyetértenek, hogy a tanítványok testi épségét megvédő, biztosító érintések elkerülhetetlenek, így ezek tekintetében engedékenyek. A bemutató érintésekkel szemben azonban már kétkedők. Ennek oka lehet, hogy nem ismerik fel, itt nemcsak a technika megtanítása a cél. A testérzékelés, a testtudat fejlesztése, a mozgásban résztvevő izmok együtthatásának figyelése, a tudatos testhasználat mind olyan területek, amelyeket így lehet fejleszteni.

Kapcsolatépítő érintés

Számos testnevelő és edző számol be arról, hogy közvetlenebb a kapcsolatuk a gyerekekkel, a tanítványokkal, mint más pedagógusnak, gyerekekkel foglalkozó szakembernek. Az nehezen eldönthető, hogy ez annak köszönhető, hogy pedagógiai eszköztárukba úgynevezett kapcsolatépítő érintések is tartoznak, vagy éppen a kialakult viszony miatt engedhetnek meg maguknak ilyeneket. Az tény, hogy ők úgy gondolják, hogy az elismerés, a megbecsülés, a személyes figyelem jele lehet az érintés: például egy hátba veregetés, lapogatás. Ezeknek legalább olyan nagy jelentőséget tulajdonítanak, mint a szóbeli dicséretnek, mert a verbális és nonverbális jelzések együttesével nyomatékosítják véleményüket, elismerésüket. Ugyanígy kidolgoznak üdvözlési formulákat is: kisebbekkel pacsizás, később öklözés, melyek hangulatkeltők, de kifejezik az összetartozást is **(Andersson és mtsai 2018).**

A bemutató és a kapcsolatépítő érintéseknél is figyelembe kell venni a korosztályt, illetve az idő múlását. Tudni kell változtatni, követni kell a növendékek fejlődését, életkorral változó igényeit.

Ha valaki sokáig foglalkozik egy tanítvánnyal, azok egy csoportjával, akkor ez az érintés-lépéstartás esetleg fáziskésést szenvedhet, illetve a kívülállók számára túlzott bizalmaskodásnak tűnhet. És ne feledjük: vannak olyan gyerekek, akik visszahúzódóbbak, a testi érintést idegentől nehezen elfogadók.

Szuverenitás

Az etikai kódex az edző és a sportoló kapcsolatáról többek között ezt írja: „ *Az edző a sportoló személyiségét, emberi méltóságát tiszteletben tartva végzi munkáját*" **(II. fejezet 2. pont).** Ha jogokról és tiszteletről beszélünk, akkor hajlamosak vagyunk a „*sportolón*" felnőttet, a 20. életévhez közelítő fiatalt érteni. A gyerekekkel kapcsolatban inkább sportolásuk „*szükségleteit*" látjuk, holott ők azért sportolnak, mert élvezik, örömet okoz nekik a mozgás, mert szeretnek együtt lenni társaikkal. Ezt az edző azzal tudja legjobban segíteni, ha érték számára minden gyerek szuverenitása, ha korát, fejlettségét, érettségét figyelembe véve végzi munkáját. A gyerekek, a fiatalkorúak testi és lelki határainak tiszteletben tartása nemcsak a sportban új dolog. A magyar társadalom egésze számára van mit tanulni ezen a területen, de a sport, mint kiemelten fontos szabadidős terület többekhez juthat el jó példaként. A gyerekek és a szülők körében egyaránt.

Felhasznált irodalom:

- Allan, B. (2006): A testbeszéd enciklopédiája. Bp. Park Könyvkiadó
- Andersson, J. - Öhman, M. - Garrison, J. (2018): Physical education teaching as a caring act—techniques of bodily touch and the paradox of caring. Sport, Education and Society, 23. 6. 591-606.
- Cserháti László (2018): Edzők Etikai Kódexe. Bp. Magyar Edzők Társasága
- Nyitrai Erika (2011): Az érintés hatalma. Bp. Kulcslyuk Kiadó

Fókuszban

A fehérje szerepe a sporttáplálkozásban

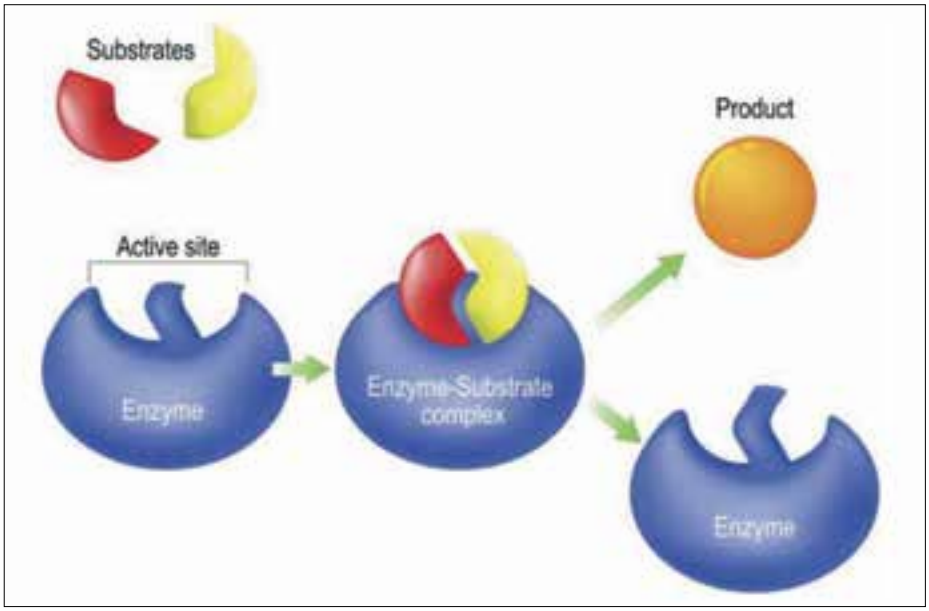
Szász Máté – biológus, szakmai vezető

Scitec Institute for Sport Performance

Szervezetünk fehérje anyagcseréje, sejtjeink fehérje szintetizáló képessége kiemelt szerepet kap számtalan, sport szempontból nagy jelentőséggel bíró élettani folyamatban.

A táplálkozással bevitt fehérjét, és az abból felszívódó aminosavakat szervezetünk számtalan célra használja fel, azaz rengeteg biokémiai folyamat bemenetét képezik.

Fehérjék alkotják a csontok szerves állományát, így teljes csonttömegünk 35%-nak megfelelő mennyiségű fehérje, elsősorban a kollagén tölt be fontos szerepet vázrendszerünk életében. A sejtek saját belső vázrendszere, a cytoskeleton kizárólag fehérje természetű mechanikai elemekből épül fel. Ezek közé soroljuk a mikrotubulusokat, az aktin filamentumok hálózatát és az intermedier filamentumokat, melyek mind fehérjéből épülnek fel, és meghatározzák a sejtek mechanikai tulajdonságait.



Az enzimek javarészt fehérjéből felépülő biológiai katalizátorok. Enzimjenik segítségével a biokémiai reakciók sebessége több nagyságrenddel emelhető. A fenti ábrán egy kémiai kötés kialakulását figyelhetjük meg, ahol a piros és sárga színnel jelzett kiindulási molekulák az enzim segítségével egyesülnek. Az enzim fehérje rendelkezik egy aktív régióval (active site), ahova a biokémiai reakció kiinduló molekulái (substrates) kötődhetnek. Kötődésüket követően az enzim közreműködésével lezajlik a biokémiai reakció, és a végtermék (product) leválik az enzimről. Az élő sejtekben lezajló biokémiai reakciók szinte kivétel nélkül enzimek közreműködésével zajlanak, ezért nyugodtan kijelenthetjük, hogy az életfunkciók alapja az enzimek munkája.

Az anyagcserénk működtetéséért felelős enzimek száma jelen tudásunk szerint 75.000-re tehető. Ez a rengeteg enzim végzi mindazon biokémiai reakciókat, melyek a sejtek mozgásáért, anyagcseréjéért, információcseréjéért, szaporodásáért stb felelősek, és melyeket összefoglalóan nyugodtan nevezhetünk életnek. Ezen enzimek több mint 99%-a fehérjéből épül fel.

Végül fontos megemlíteni azokat a peptid hormonokat, melyek szintén fehérje természetűek, felépítésükhöz a táplálkozással bevitt aminosavakra van szükség, és melyek szintén hatalmas szerepet töltenek be a sportolók életében. Az inzulin, a növekedési hormon, az IGF-1, és az összes szöveti növekedési faktor (vérlemezke eredetű-, idegrendszeri-, agyi eredetű-, kötőszöveti- növekedési faktorok) mind fehérje természetűek.

A fentiekből is látható, hogy a sportolók megfelelő fehérjebevitele rendkívül fontos feltétele nem csak a vázizomzat fejlesztésének és növelésének, de a legtöbb sport szempontjából releváns képesség fejleszté-

sének, a regeneráció fenntartásának és az állóképesség növelésének.

A sportolók számára ajánlott fehérjebeviteli értékek földrajzi régiónként jelentős eltéréseket mutatnak, de abban teljes az egyetértés, hogy a megterhelés mértékétől függően a nem-sportolókhoz képest indokolt a jelentősen nagyobb mennyiségű fehérje bevitele.

A fehérjebevitel mennyiségi kérdéseinél talán fontosabb a fehérjeminőség kérdése. Évtizedek óta ismert tény, hogy az egyes fehérjeforrások között rendkívül nagy minőségbéli, hatékonyságbéli eltérések vannak.

Egy adott fehérje élettani hasznosíthatósága nem pusztán annak kémiai összetételétől (tehát a benne található aminosavak mennyiségétől és arányaitól) függ. Mivel az emésztő enzimek meghatározott aminosav-motívumoknál képesek kapcsolódni az emésztendő fehérjéhez, az emészthetőségét nagyban meghatározza a fehérje fonal térszerkezete. Ha az emésztő enzimek számára „*kijelölt*" hasítási pontok jól hozzáférhetők, akkor az enzim könnyen és gyorsan „*boldogul*" a feladattal. Ha a fehérje térszerkezete olyan, hogy ezek a hasítási pontok fedésben vannak, vagy az enzim térben nem fér hozzá, akkor a fehérje emésztése kevésbé hatékony és lassú lesz.

Az elmúlt 100 évben több biokémiai módszer is született arra, hogy meghatározzuk az adott fehérjeforrás hasznosíthatóságát, „jóságát".

Chemical Score (CS)

Az esszenciális aminosavakat szervezetünk nem képes előállítani, így azokat fehérje forrásokból szükséges bevinnünk. Az adott fehérje 100 grammjában található összes esszenciális aminosav aránya ezért nagy jelentőséggel bír. A Chemical Score azt mutatja meg, hogy az adott fehérje mennyi esszenciális aminosavat tartalmaz az arany standardnak tekintett tojásfehérjéhez képest. A magasabb CS értékkel rendelkező fehérjék ennek megfelelően értékesebbek.

Mivel a módszer nem ad felvilágosítást a mért protein emészthetőségéről, ezért a CS eredményei nem kellően informatívak.

Biological Value

A fehérje biológiai értéke (BV) jobb közelítése a tényleges hasznosíthatóságnak. A BV a teljes bevitt fehérje mennyiség és a hasznosított fehérje mennyiség aránya, tehát valójában arról ad felvilágosítást, hogy a bevitt mennyiségből mennyit tartott vissza szervezetünk bármilyen célra. A pontos számítási módot jelen cikkben nem célunk részletesen kifejteni, azt azonban enélkül is láthatjuk, hogy részben közelebb kerültünk a fehérje „*jóságának*" méréséhez, de még mindig nem tudjuk, hogy a visszatartott fehérjét milyen módon használta fel szervezetünk, képes volt-e belőle szerkezeti elemeket építeni, vagy sport szempontból kevésbé releváns funkciók áldozatává vált.

Az egyes fehérjék BV értékeiből rögtön látható a bevitt fehérje minősége. Míg a tej és a tojás a maximális 1 (azaz 100%) értékkel rendelkezik, addig a halhús 0,75 (azaz 75%)-os értékre szorult vissza, és a zselatin (kollagén) egyenesen 0 pontot, azaz 0%-ot kapott. Jól látható, hogy egy gyenge és egy prémium fehérje forrás tényleges hasznosíthatósága között igen jelentős eltérések vannak.

Protein Efficiency Ratio (PER)

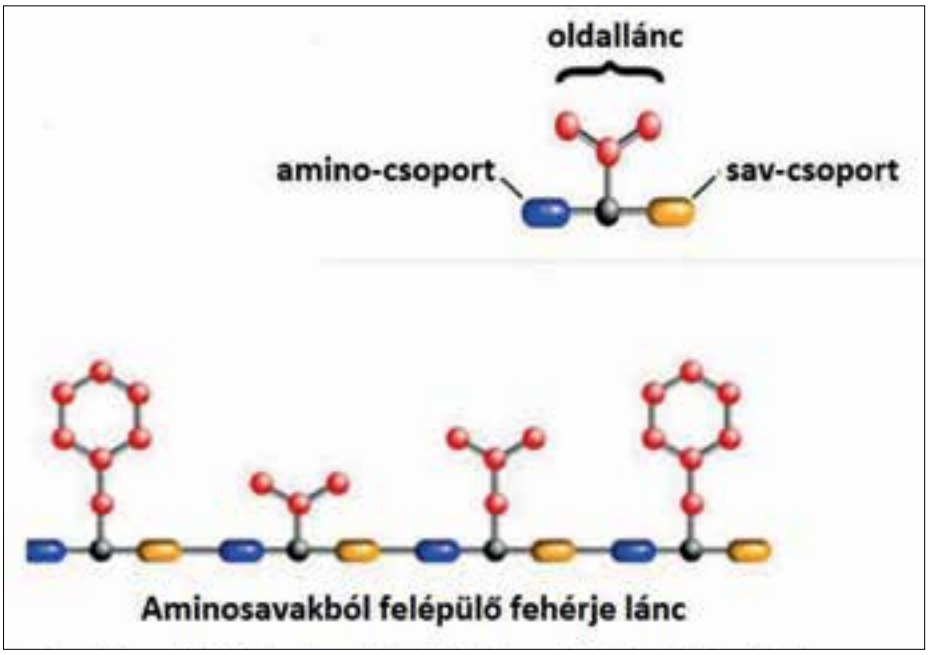
A protein hozamnövelő, izomfejlesztő hatékonyságának mérése az állattenyésztésben rendkívül nagy jelentőséggel bír – de nem csak ott. A PER érték megmutatja, hogy egy kilogramm protein elfogyasztásának hatására mekkora súlygyarapodás mérhető az egyébként növekedésben lévő állatokon, általában borjakon. A PER táblázat áttekintésénél rendkívül meglepő értékeket találunk: egy jó minőségű fehérje PER értéke akár 3 fölötti is lehet, ami azt jelenti, hogy 1 kg fehérje bevitel hatására a borjak súlya 3 kg-al nőtt! Itt fontos megjegyezni, hogy a mérés során az állatok kb. 15% fehérje tartalmú tápot kapnak, tehát az összes bevitt tápanyag mennyisége jóval több mint 1 kg.

Bár humán felhasználásra ezek a számok lineárisan nem ültethetők át, mégis jól mutatja egy adott fehérje élettani hasznosíthatóságát, és könnyen értelmezhető alapot nyújt például egy 2,2-es PER értékkel rendelkező szójafehérje és egy PER 3,9-es értékű tojás fehérje hatékonyságának összehasonlítására.

PDCAAS

Az 1990-es évek egyik fontos vívmánya, a Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score rendszere képes egyszerre figyelembe venni az adott fehérje emészthetőségét és a szervezet aminosav igényeit. Nagy előnye a módszernek, hogy nem az állati- , hanem a humán aminosav igényeket veszi figyelembe. A PDCAAS módszer akkora sikernek örvendett, hogy a WHO, a FAO, az USDA és az FDA közel húsz éven át preferált fehérje minőségi paraméterként tekintett rá.

A módszer elvileg tökéletes, sport célú hasznosíthatóságát sajnos mégis alaposan limitálja egy rendkívül kellemetlen jelenség: a legtöbb sportban használatos fehérje PDCAAS értéke rendkívül hasonló. A tojás, a szója és a különböző tejfehérje frakciók például egyaránt maximális értéket (1) értek el a PDCAAS rendszerben, holott sportcélú hasznosíthatóságukban rendkívül nagy eltérések vannak, míg a közismerten lassan emészthető marhahús a maga 0,92-es értékével nem tűnik annyira lemaradottnak.



A fehérje láncokat aminosavak láncszemek építik fel. Az aminosavak (fenti ábra) amino-csoportja képes kapcsolódni a másik aminosav sav-csoportjához. Az aminosav oldallánca aminosav típusokra jellemző, és meghatározza az adott aminosav biológiai funkcióit. A táplálékkal bevitt fehérjék felszívódás előtt aminosavakra és aminosav-csoportokra bomlanak, sejtjeink is ezeket veszik fel a keringésből.

Fehérje típus	PER	BV	Fehérje emészthetőség	Felszívódási sebesség (gramm/óra)	PDCAAS	DIAAS
Tejsavó fehérje	3,20	100	99%	10	1.0	1,12 - 1,32
Spirulina	1,8 - 2,6	68	85%			
Szójafehérje	2,20	74	86%	3,9	0,91 - 1	0,90
Rizsfehérje			75%		0.50	0,37
Borsófehérje				3,4	0,65	0,64
Mycoprotein			86%		1,00	
Kender fehérje		87	95%		0,61	
Tojás fehérje	3,90	100	97%	1,3 - 2,8	1,00	1,20
Klorella						
Kazein	2,50	77	96%	6,1	1,00	
Marha fehérje	2,90	80			0,92	1,10

DIAAS

A Digestible Indispensable Amino Acid Score rendszere mindössze 5 éves, mégis úgy tekintünk rá, mint a nagy kérdés hatékony megoldására. Ez a rendszer a PDCAAS-hez hasonlóan figyelembe veszi a humán aminosav igényeket, és az adott fehérje emészthetőségét, ugyanakkor a szervezet számára nélkülözhetetlen aminosavak mennyiségét egyenként, egy referencia értékhez hasonlítja, és a legalacsonyabb így kapott értéket tekinti a teljes fehérje DIAAS értékének. Ezzel az egyes, teljesítményt vagy regenerációt limitáló aminosavak jelentősége kidomborodik.

A táblázat böngészése során egyből feltűnik a tejsavó-, és a tojásfehérje kiemelkedő minősége, mely az összes mérési módszer szerint elegáns pontozást kapott. Sport szempontból a felszívódási sebesség kiemelt jelentőséggel bír, hiszen aránylag nagy mennyiségű fehérjét kell eljuttatnunk sejtjeinkhez, meglehetősen limitált időtartományban. Felszívódási sebesség tekintetében a 10–12 g fehérje/óra érték tekinthető kiemelkedőnek, melyet jelen tudásunk szerint a tejsavó fehérje és a sertéshús fehérje képes elérni. A fenti táblázat sokunk számára nem ad teljesen tiszta képet, nem tudjuk egyetlen paraméter mentén mérni a fehérje „*jóságát*”. Azt azonban mindenképp leszögezhetjük, hogy az élsportban tradicionálisan használt prémium fehérjeforrások (tejsavó fehérje, tojásfehérje és a húsok) továbbra is kitűnő választásnak bizonyulnak.

Fehérje deficit

A bevezetőben olvashattuk, hogy a bevitt fehérjét szervezetünk milyen sok területen használja fel a bevitt fehérjét. Az elégtelen mennyiségű vagy nem megfelelő minőségű fehérje egyaránt ronthatja a sportteljesítményt, regenerációt, adaptációt.

A gyenge minőségű, nehezen és lassan emészthető, vagy nem megfelelően adagolt fehérje a gyors bélmozgás és a következményesen rövid tranzitidő miatt nem képes teljesen felszívódni. Ez egyrészt becsapja a sportolót, aki azt feltételezi, hogy az adott bevitt fehérje mennyiség valóban „*bent van*”, tehát elérte a célállomását. Másrészt az alsóbb béltraktusokba került, nem tökéletesen emésztett fehérje puffadást, hasfájást, diszkomfort jelenségeket okozhat.

Az elégtelen fehérjebevitelnek nem csak az izmok és az izomerő látja kárát, de csökkenti a szervezet regenerációs kapacitását, és képes lehet elejét venni az edzés adaptáció alapját jelentő szuperkompenzációnak.

Tapasztalatunk szerint a jobb minőségű fehérje alkalmazása, a fehérje felszívódás karakterisztikájának illesztése a sportoló napirendjéhez már akkor is teljesítmény javulást idézhet elő, ha a teljes bevitt fehérje mennyiség nem változik meg.

A fehérjetudomány önálló tudományággá szerveződött, publikációk ezrei követik egymást, szakmai jelentősége lassan utoléri a genetikáét is.

A sportolókkal foglalkozó dietetikusok számára nyitva áll a lehetőség, hogy a rendelkezésre álló tudást rendszerezzék, és a sportoló aktuális igényeinek megfelelő biológiai tulajdonságokkal rendelkező, megfelelő mennyiségű, felszívódási sebességű, jól emészthető és a szükséges aminosavakat tartalmazó fehérje forrást javasoljon.

Edzők írták

Megújult utánpótlás versenyrendszer és gyakorlatanyag a férfi tornában

Bordán Csaba, Halmos Csaba, Dr. Hamar Pál
Testnevelési Egyetem (TF) – Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

„... A versenyeken szerzet első tapasztalatok igen pozitívak. Nyilvánvaló, hogy egy ilyen mértékű változás a megszokottnál több munkát, türelmet, odafigyelést igényel mindenki részéről ....”

Összefoglaló

Az infrastrukturális beruházásokon túl elengedhetetlen, hogy a fiatal tornászok, olyan nemzetközileg is bevált versenyprogramban mérjék össze tudásukat, amely az élsport irányába vezet. Az eddigi magyarországi férfi torna versenyrendszer és gyakorlatanyag sok olyan elemet tartalmazott, amelyeket érdemes volt újragondolni. A szerzők egy olyan szakmai koncepciót mutatnak be, ami azt a célt szolgálja, hogy a gyermekek közül sokan a tornát válasszák. Emellett olyan gyakorlatanyag jöjjön létre, amely magában hordozza az élsport irányába haladni képes fiatalok kiválasztásának a lehetőségét, majd a legjobbak ifjúsági és felnőtt korosztályba történő kerülését.

Bevezetés

A magyar tornasport komoly hagyományokkal rendelkezik. Az 1972-es müncheni Olimpiai Játékokkal kezdődött el azaz eredményes időszak, amely az egyszerű sportszerető közönség számára is felejthetetlen. Münchenben Magyar Zoltán még ugyan nem nyert, de már a csapat tagja volt (és itt a csapatot akár nagybetűvel is írhatnánk). Ehhez az időszakhoz köthető Magyar Zoltán, Guczoghy György, Kovács Péter, Borkai Zsolt, később Supola Zoltán, Csollány Szilveszter, majd napjainkban Hidvégi Vid és Berki Krisztián személye, akik jelentős nemzetközi eredményeket értek el. A különbség a két időszak között az, hogy míg a tornasport fénykorában az egyéni teljesítmények mögött mindig egy nemzetközileg jegyzett csapatteljesítmény is megtalálható volt, addig az 1990-es évek közepétől ez a csapatteljesítmény folyamatosan gyengült. Fontos megjegyezni, hogy a torna egyéni teljesítményekből összeálló csapatsport. Ez a jelleg a 70-es, 80-as, 90-es években még sokkal jobban dominált. Azokban az országokban, ahol a csapatépítésre koncentráltak, a sportág hosszútávon is eredményes maradt.

A torna klasszikusai, mint Oroszország, USA, Kína, Japán – természetesen a lélekszámukból adódóan is – meg tudták őrizni vezető szerepüket úgy, hogy mindig csapattal indultak, indulhattak. Akadnak azonban olyan országok is, ahol nem ilyen egyértelmű a helyzet. Nagy-Britannia, amely az 1996-os olimpián egy (1) aranyérmet, majd a 2016-ban 27-et szerzett, vagy Svájc, amely 24 év után jutott ki csapattal az olimpiára, és végzett ott a kilenc legjobb csapat között. De említhetjük Hollandiát is, amely szintén csapattal kvalifikálta magát a riói játékokra, illetve Brazíliát, amely a hazai rendezésű játékokra, a tornasportban is hihetetlen fejlődésen ment keresztül, és végzett a tiszteletre méltó hatodik helyen.

Ezen nemzetek teljesítményének fundamentuma egy nagyon jól tervezett és szervezett utánpótlás-nevelés, az ahhoz tartozó programok, tervek kidolgozása és betartása, az utánpótlás- és felnőtt-sportban dolgozó magasan képzett edzők együttműködésével. Az eredményességhez nagyon sok tényezőnek kell egyszerre teljesülnie, és – főleg a tornasportban – erre sok időre van szükség. A megfelelő infrastruktúra mellett az edzők szakképzése, a modern verseny- és felmérési rendszerek, a korosztályos gyakorlatanyagok összeállítása, a korosztályok megfelelő rendszerbe sorolása, az utánpótláskorú gyerekek motivációjának fenntartása, mind olyan feladat, melyet egy egységben kell kezelni, és a lehető legjobban megoldani.

A magyar állam és a Magyar Torna Szövetség jóvoltából sikerült a sportinfrastruktúrát igen jó szintre emelni. A meglehetősen drága tornaszerek mellett, modern tornateremhez jutottak olyan tradicionális tornabázisok, mint Győr és Debrecen. Emellett sikerült újabb termeket is átadni, így megadva a lehetőséget az utánpótláskorú tornászok számának növelésére Miskolcon, Túrkevén, vagy legutóbb Pécsett.

A versenyrendszer és gyakorlatanyag bemutatása

Az infrastrukturális beruházásokon túl elengedhetetlen, hogy a fiatal tornászok, olyan nemzetközileg is bevált versenyprogramban mérjék össze tudásukat, amely az élsport irányába vezet. Az eddigi magyarországi versenyrendszer és gyakorlatanyag sok olyan elemet tartalmazott, melyeket érdemes volt újragondolni. Több európai ország alkalmaz olyan előírt gyakorlatanyagot, amely lehetőséget ad az adott korosztályban a tornászok különböző képességeikhez mért versengésére. Az előírt gyakorlatok a felkészítés egyik legfontosabb építőkövei. Emellett látni kell, hogy a tornaoktatás (is) mára óriási fejlődésen ment keresztül. A tornászok már fiatalon olyan gyakorlatelemeket képesek végrehajtani, melyeket 20–30 évvel ezelőtt felnőtt tornászoktól láthattunk. Annak érdekében, hogy a gyermekek közül sokan a tornát válasszák, és a legjobbak kerüljenek az ifjúsági, majd a felnőtt korosztályba, olyan gyakorlatanyagot kellett megalkotni, amely magában hordozza a létszámnövekedés és az élsport irányába haladni képes fiatalok kiválasztásának a lehetőségét.

A megelőző évek azt mutatták, hogy a régi gyakorlatanyaggal egyes tornászok számára túl nagy volt az ugrás a gyermek haladó és az akkor még serdülőnek nevezett korosztály között. Kísérletet téve ennek a problémának a megoldására bevezetésre került a serdülő kezdő korosztály. Abban bíztunk, bízunk, hogy ezzel több gyerek lesz képes teljesíteni a követelményeket. Egyidejűleg akadtak olyan tornászok is, akiknek az adott gyakorlatanyag könnyűnek bizonyult, ezért korosztályokat ugrottak át annak érdekében, hogy képességeiknek megfelelő gyakorlatot hajthassanak végre. Így ezek a tornászok nem a kortársaikkal együtt versenyeztek. Ezekre a helyzetekre is megoldást kellet találni.

A korosztályok életkor szerinti besorolásán is változtatni kellett. Több javaslat után a kétévenkénti korosztályváltás tűnt a legmegfelelőbbnek **(1. táblázat)**. Ez azt jelenti, hogy az alsó két korosztályban kötelező eltölteni négy évet. Két kivételt tettünk, az egyik a serdülő kezdő és haladó korosztály, ahol a képességekhez mérten lehetőség van egy vagy két évet eltölteni a kezdő korosztályban. A másik a kadet és ifjúsági korosztály, ahol már szabadon választott gyakorlatokat kell bemutatni, de a kivételes tehetségek három évet is eltölthetnek az idősebbik korosztályban.

Alapgondolat, hogy központi útmutatással, és bizonyos szinten irányítással, kontrollálással biztosítható legyen a folyamatos fejlődés, de a differenciált oktatás lehetősége is megmaradjon. A rendszer lényege, a nemzetközi szabályokból ismert, gyakorlatnehézség megválasztásának lehetősége, mely már a kezdő tornászoknál is megjelenik. Nagyon fontos, hogy az utánpótlás alsó négy korosztályában előírt gyakorlatokról beszélünk, de a gyorsabb mozgástanulási képességgel rendelkező gyerekeknek meg van a lehetősége arra, hogy a korosztályuknak megfelelő mozgásanyagon belül, bizonyos jutalom tizedekért, pontokért egy-egy nehezebb mozgáselemmel gazdagítsák gyakorlataikat. Természetesen csak akkor, ha ezeket a mozgáselemeket – a sportág sajátosságának megfelelően – olyan szinten tudják végrehajtani, amit a bírók is elfogadhatónak tartanak. Azoknak a sportolóknak, akik nem rendelkeznek ilyen koordinációs előnnyel, de az alapgyakorlatot magas színvonalon képesek végrehajtani, még mindig meg van a lehetőségük arra, hogy akár a nehezebb gyakorlatot bemutató társaikkal egyenértékű, vagy jobb gyakorlatot mutassanak be.

A tornászok az egyes korosztályokban különböző számú bónuszelemet mutathatnak be. A tervezett öt utánpótlás korosztály és a bemutatható bónuszelemek száma a következő: gyermek kezdő: 1; gyermek haladó: 2; serdülő kezdő: 3; serdülő haladó: 3; kadet: 4.

Életkor/év	GYERMEK KEZDŐ	GYERMEK HALADÓ	SERDULÓ KEZDŐ	SERDULÓ HALADÓ	KADET	IFJÚSÁGI
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
	9 éves vagy fiatalabb	**10-11 éves versenyzők**	12-13 éves versenyzők	**13-14 éves versenyzők**	**15-16 éves versenyzők**	16-18 éves versenyzők

1. táblázat. A férfi torna utánpótlás korosztályok

Talaj
Speciális követelmény I. csoportból egy C értékű elem
Szabadátfordulás (szaltó) előre nyújtott testtel 720°-os fordulattal + B értékű előre ugrás
D értékű kettősszaltó
Szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 900°-os fordulattal + B értékű előre ugrás

2. táblázat. Ifjúsági Európa-bajnokságon elvárható elemek, elemkapcsolatok talajon

Talaj
Speciális követelmény I. csoportjából egy C vagy magasabb értékű elem
Előreugrás kombináció minimum B+B értékkel (ismétlésszabály nem érvényes)
Kettősszaltó
Szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 720°-os vagy nagyobb fordulattal

3. táblázat. Kadet korosztályban a talaj gyakorlatokba beépíthető bónuszelemek

1	legfeljebb 3 futólépés lendületszerzés, kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás, guggoló állás;	0,5 pont
1/a	3 futólépés, kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben (szaltó) - repülő gurulóátfordulás;	+0,5 pont
2	emelkedés tetszőleges kartartással szögállásba, kar magastartásban és ülés bal lábleintéssel hátra hajlított karú fekvőtámaszba;	0,1 pont
3	emelkedés - karnyújtással, bal láb leengedés balra és jobb karlendítés jobbra - bal oldalfekvőtámaszba (pároskör indítás);	0,1 pont
4	pároskör 1x fekvőtámaszba;	0,5 pont
4/a	pároskör 3x;	+0,5 pont
5	emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal (2mp), gurulóátfordulás előre, tetszőleges gimnasztikai összekötés fordulattal a B sarok irányába;	0,5 pont
6	2-3 futólépés szabadátfordulás előre - szabadátfordulás előre, gurulóátfordulás előre, függőleges felugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba;	0,5 pont
7	gurulóátfordulás hátra, futólapos kézállás 180°-os fordulattal hátra és gurulóátfordulás előre nyújtott lábbal, szögállás kar oldalsó középtartásba;	0,3 pont
8	tetszőleges gimnasztikai összekötés fordulattal a D sarok irányába; 2-3 futólépés, rondel (arabugrás) - kézenátfordulás hátra, szaltó hátra zsugorhelyzetben;	0,5 pont
8/a	arabugrás - kézenátfordulás hátra - szaltó hátra nyújtott testtel.	+0,5 pont

4. táblázat. A serdülő haladó talajgyakorlatban bemutatható bónuszelemek

A bónuszelemek kiválasztása célmeghatározással kezdődött. Így tűztük ki célul a nemzetközi szinten elvárható, a versenyszabályok szerenkénti speciális követelményében szereplő 4–5, az ifjúsági Európa-bajnokságon leggyakrabban bemutatott elem vagy elemkapcsolat megtanítását, megtanulását **(2. táblázat)**.

Ezután, sorban visszafelé, az ifjúságit megelőző kadett korosztályban terveztük meg a szabadon választott gyakorlatokba beépíthető elemek listáját **(3. táblázat)**. Itt már a nemzetközi szabályoknak megfelelően történik a pontozás, de négy bónuszelem értéke – helyes technikával és kivitellel – növeli a gyakorlat pontszámát.

A gyakorlatokban itt egyértelműen a célelemeknek az egyszerűbb változatát lehet

bemutatni, csakúgy, mint az alsóbb korosztályokban, jutalom tizedekért és pontokért. Ezeknek a célelemeknek az egyszerűbb változatai, illetve egyes esetekben a didaktikai lépései jelennek meg az alsóbb korosztályokban, vagy a gyakorlat részeként, vagy mint bónuszelem. A nemzetközi versenyszabályokhoz illeszkedve az utánpótlás korosztályban is bevezetésre került a gyakorlat nehézség és a kiviteli pontszám különálló értékelése. Ez a négy előírt gyakorlatos korosztályban egyszerűbb, mivel a kivitel mellett csak a bónuszelemek megléte és elfogadhatósága jelent feladatot a gyakorlatnehézséget figyelő bíróknak. A gyakorlatok alapértéke egységesen 3,0 pont, mely az egyes gyakorlatelemek értékeiből adódik össze. Ezt az alappontszámot emelheti a bónuszelemek értéke.

Visszafelé haladva a következő korosztály a serdülő haladó **(4. táblázat)**. Ebben a korosztályban előírt gyakorlatokat hajtanak végre a versenyzők, ami három nehezebb elemmel bővíthető.

A gyakorlatnehézség (D) és a kivitel (E) pontszámok összege adja a gyakorlat végpontszámát.

Az elérhető legmagasabb pontszám így ebben a korosztályban 14,5. A többi korosztályban is azonos módszerrel dolgoztuk ki az új gyakorlatokat.

A gyakorlatok kialakítását megelőző felmérés

A versenyprogram széleskörű elfogadottságának érdekében, valamint azért, hogy átfogó képet kapjunk az utánpótláskorú tornászok jelenlegi technikai tudásszintjéről egy felmérést végeztünk. A felmérésben a tervezett bónuszelemeknek a tudásszintjét osztályozták az edzők 0–5-ös skálán. Az osztályzatkategorizálás a következőképpen zajlott:

- 0 = soha nem próbálta
- 1 = már próbálta, de a technikai végrehajtás és kivitel nagyon gyenge
- 2 = még segítséggel, gyenge szinten, de végre tudja hajtani
- 3 = önálló végrehajtás, közepes technikai szinten és kivitellel
- 4 = jó végrehajtás, önállóan, minimális könnyítéssel
- 5 = problémamentes végrehajtás, jó-kiváló technikai szinten és kivitellel

A felmérést azoknak a kluboknak a körében végeztük el, amelyek az utánpótlás legtöbb korosztályában adnak tornászokat. Ebben

Gyermek kezdő (GYK)									
Szül. év	Név	Talaj	Gyűrű	Ugrás					
		1/a	1/a	2/a	3/a	Össz.	Max.	Átlag	
2009	P. Z.	3	3	4	3	13	20	65,00%	60,00%
2009	Sz. Á.	3	2	4	3	12	20	60,00%	
2009	G. B.	3	2	3	2	10	20	50,00%	
2009	F. J.	3	3	4	3	13	20	65,00%	
2010	H. J.	3	1	4	4	12	20	60,00%	72,50%
2010	L. L.	3	4	5	5	17	20	85,00%	
								64,17%	

5. táblázat. A gyermek kezdő gyakorlat bónuszelemeinek felmérési eredménye egy egyesület példáján

Gyermek haladó (GYH)																				
Szül. év	Név	Talaj		Ló		Gyűrű		Ugrás				Korlát		Nyújtó						
		1/a	8/a	1/a	2/a	1/a	5/a	1	1/a	1	1/a	1/a	4/a	1/a	5/a	Össz.	Max.	Átlag		
2007	Sz. B.	5	5	5	5	5	5		5		5	5	5	0	5	55	60	91,67%		
2007	S. A.	5	5	5	5	3	5		5		5	5	5	0	5	53	60	88,33%	55,42%	
2007	Ö. E.	0	0	3	0	0	3	4	0	0	0	1	1	0	0	12	60	20,00%		
2007	Sz. N.	1	0	3	1	0	2	4	0	0	0	1	1	0	0	13	60	21,67%		
2006	T. S.	5	5	5	5	3	5		5		5	4	5	0	3	50	60	83,33%	83,33%	
																		61,00%		

6. táblázat. A gyermek haladó gyakorlat bónuszelemeinek felmérési eredménye egy egyesület példáján

a mérésben azt vizsgáltuk, hogy az edzők által, az eddigi korosztályokban indítani kívánt tornászok, milyen szinten tudják végrehajtani az adott korosztály bónuszelemeit. A felmérésből egyértelműen látszik, hogy az eddigi korosztályok gyakorlatanyagai nem teljesítették azt az elvárást, hogy a torna sajátosságainak megfelelően, korosztályokon átívelően, egységes technikai végrehajtás és magas szintű kivitel mutatkozzon. Az edzők egy része ellenben siettetve, hamar el akarta érni az ügyesebb tornászokkal a nehezebb (korosztályuknak nem megfelelő) gyakorlatanyagot. Ez mind szakmailag, mind pedagógiailag sok kérdés vetett fel, amit érdemes volt átbeszélni és értékelni.

A következőkben a gyermek kezdő korosztály felmérésére alkalmazott táblázatot, és az egyik egyesület tornászainak eredményét mutatjuk be **(5. táblázat)**.

A legfiatalabb korosztályban az volt a cél, hogy minél szélesebb bázist alakítsunk ki, így a követelmények sem lehetnek túl nehezek. A gyakorlatok egyszerűek és a bónuszelemek is majdnem mindenkinek megtaníthatóak. A különbséget majd a kivitel mutatja meg. Ebben a korosztályban – mind a nemzetközi, mind a hazai tapasztalatok azt mutatják, hogy – a kilenc éves vagy annál fiatalabb versenyzők indulhatnak el. A táblázatból kiolvasható a szerekre és elemekre lebontott bónuszelemek tudásszintje, a maximálisan megszerezhető pontszámhoz viszonyítva. Mindez százalékosan meghatározva, illetve azonos évben született gyerekekre vonatkoztatva.

A gyermek haladó korosztályban már hat szeren versenyeznek a tornászok, s csakúgy, mint az előző korosztályban, előírt gyakorlatokkal. Itt már két bónuszelem végrehajtására van lehetőség. Az alábbiakban a gyermek haladó korosztályban indítani kívánt tornászok eredményeit mutatjuk be, egy egyesület példáján **(6. táblázat)**.

Ebben a korosztályban már csak a 2007-es és 2008-as születésű tornászok indulhatnak. A 2008-as születésű tornászok hiányát a következő táblázat fogja megmagyarázni. Ami látszik, hogy a bónuszelemek tekintetében a 2007-es születésű sportolók közül kettő igen jó képességű, kettő pedig gyengébb. Fontos megjegyezni, hogy ők így is egy nagyszerű csapatot alkotnak, a valamivel gyengébb, vagy esetleg később érő gyermekek az alapgyakorlatokkal kiválóan segíthetik csapatukat.

A 2006-os születésű fiú, kora és képességei alapján, eggyel magasabb korosztályban kell, hogy induljon. Itt az edzője úgy érezte, hogy ő még nem érett erre. A tornasportban azonban egy fél év nagyon sokat jelent.

Az alábbiakban a serdülő haladó korosztályban indítani kívánt versenyzők listáját láthatjuk, egy vezető egyesület példáján **(7. táblázat)**. Ebben a korosztályban még több érdekességet lehet felfedezni.

A táblázatból kiválóan látszik a különböző korú gyerekek közötti különbség, az adott korosztály bónuszelemeinek tekintetében. A 2008-as és 2007-es születésű tornászoknak nem szabad ebben a korosztályban versenyezni, mivel láthatóan a 20 %-os teljesítményt is alig érik el. Látszik két jó ké-

pességű, 2006-os születésű gyermek, akik mindenképpen erősségei kell, hogy legyenek ennek a korosztálynak, s példát kell mutatniuk a többieknek. Az eggyel idősebb korosztályban viszont van még teendő, mivel ezek a tornászok látszólag le vannak maradva az egy évvel fiatalabbaktól. Lehet, hogy már itt is az éppen akkor tehetségesnek tűnő tornásszal foglalkoztak többet. Esetleg későn érő gyermekekről lehet szó, netán képességbeli hiányosságok az okai az öt tornász gyengébb teljesítményének. Ezeket a kérdéseket meg kell vizsgálni, majd meg kell hozni a megfelelő döntéseket.

A felmérési eredmények azt tükrözik, hogy az eddigi gyakorlatanyag bizonyos tekintetben túl egyszerű volt, így a korosztályok közötti viszonylag szabad átjárás rendszertelenségre adott lehetőséget a szakosztályokban. Annak érdekében, hogy ezeken a jelenségeken javítsunk, és a tervezhetőséget erősítsük, több döntést is hoztunk. Jelentős döntésként létrehoztuk a serdülő kezdő korosztályt. A tehetségeknek és az edzői szabadságnak lehetőséget hagyva, a kétéves korosztályváltással szemben, a serdülő kezdőben és haladóban három évet kell eltölteni, melyet az edző úgy oszt be, ahogy helyesnek lát.

A **8. táblázatban** – többek között – azt próbáljuk szemléltetni, hogy milyen felépítésben működhetne optimálisan egy szakosztály.

A felépítés és működés mellett azt is láthatjuk, hogy jó esetben miként számolhatunk a korosztályokban megmaradó tornászokkal. Ezt a baloldalon lévő évszámok és az életkorokhoz rendelt, becsült tornászlétszám mutatja. A táblázatban feltüntettük azt is, hogy a különböző korosztályokhoz és csoportokhoz, hány edző lenne optimális. Az átlagteljesítmény azt mutatja, hogy az adott korosztályban a tornászok összességében milyen szinten kellene, hogy tudják a bónuszelemeket.

Ennek, mintegy ellenpéldájaként a **9. és 10. táblázatban** két („A”, „B”) egyesület eddigi működése látható. Sajnos ez a kép nem csak kettő, de számos más egyesületre jellemző volt.

A táblázatokból egyértelműen látszik, hogy a régi gyakorlatanyag mellett, a tornászok és edzőikmár a magasabb, nem az életkornak megfelelő korosztályba és a nehezebb gyakorlatanyag felé orientálódtak. A táblázatok jól szemléltetik a megengedő rendszer hibáit, vagyis, hogy sok tornász a képességei hiányának ellenére ott versenyzett volna, ahol nem szükséges.

Serdülő haladó (SH)																						
Szül. év	Név	Talaj			Ló			Gyűrű			Ugrás		Korlát			Nyújtó			Össz	Max	Átlag	
		1/a	2/a	6/a	2/a	3/a	5/a	1/a	4/a	6/a	1/a	2/a	2/a	4/a	6/a	4/a	5/a	6/a				
2005	H. P.	3	3	2	1	1	0	1	0	0	2	0	1	2	1	0	1	1	19	85	22,35%	
2005	L. A.	2	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	1	17	85	20,00%	
2005	V. B.	3	3	2	1	1	0	1	0	0	2	0	1	2	1	3	1	1	22	85	25,88%	
2005	B. B.	3	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	3	1	1	20	85	23,53%	35,97%
2005	L. L.	3	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	3	1	1	20	85	23,53%	
2005	N. M.	5	3	5	1	2	1	5	5	2	2	2	2	5	2	5	5	5	57	85	67,06%	
2005	Ü. B.	5	3	5	3	2	1	5	5	2	2	2	2	5	2	5	5	5	59	85	69,41%	
2006	G. K.	5	3	5	5	2	1	5	5	2	2	2	2	5	2	5	5	3	59	85	69,41%	75,29%
2006	M. D.	5	3	5	5	1	0	5	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	69	85	81,18%	
2007	R. M.	3	3	2	1	1	0	1	0	0	2	0	1	2	1	3	1	1	22	85	25,88%	
2007	D. B.	3	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	1	1	17	85	20,00%	21,76%
2007	Zs. A.	2	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	1	1	16	85	18,82%	
2007	F.	3	3	2	0	0	0	0	0	0	2	0	1	2	1	3	1	1	19	85	22,35%	
2008	L. Á.	2	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	1	1	16	85	18,82%	
2008	H. Zs.	2	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	1	1	16	85	18,82%	18,43%
2008	T. Á.	1	3	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	1	1	15	85	17,65%	
																					34,04%	

7. táblázat. A serdülő haladó gyakorlat bónuszelemeinek felmérési eredménye egy egyesület példáján

Koroszt.	GYK		GYH		SK		SH		Kadet		Ifi	
Szül. év	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.
2000											2	90-100%
2001											2	80%
2002									2	80%		
2003									3	70%		
2004							4	75%				
2005					4-6	70%	4	65%				
2006					6	50%						
2007			8	70%								
2008			4-6	50%								
2009	8	70%										
2010	8	50%										
	16 fő = 2 edző		12-14 fő = 2 edző		10-12 fő = 1-2 edző		8 fő = 1 edző		5 fő = 1 edző		4 fő = 1 edző	

8. táblázat. Optimális szakosztályi felépítés

Koroszt.	GYK		GYH		SK		SH		Kadet		Ifi	
Szül. év	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.
2000												
2001											1	70%
2002									2	50%		
2003									1			
2004												
2005							5	63,65%				
2006			1	62,50%			1	25,88%				
2007			2	62,92%								
2008			12	51,18%								
2009			3	44,72%								
2010			1	35%								

9. táblázat. „A” egyesület eddigi működése

Koroszt.	GYK		GYH		SK		SH		Kadet		Ifi	
Szül. év	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.	Fő	Átlag telj.
2000												
2001											2	70%
2002									1	50%	1	90%
2003												
2004												
2005							7	35,97%				
2006			1	83,33%			2	75,29%				
2007			4	55,42%			4	21,76				
2008							3	18,43%				
2009	4	60%										
2010	2	72,50%										

10. táblázat. „B” egyesület eddigi működése

Ez a felmérés megerősített minket abban, hogy az első öt évben a korosztályok átjárhatóságának megszüntetése, kifejezetten helyes döntés. Ezzel egységesítve és átláthatóvá téve az utánpótlás korú tornászok teljesítményének első nagyon fontos szakaszát.

A versenyrendszerhez és a korosztályok beosztásához szorosan kapcsolódik a korosztályos válogatottak kialakítása. A tornasportban nagyon nehezen prognosztizálható, hogy a „*végén*" ki lesz a sikeres sportoló. Az alkalmasság, a kiválasztás és beválás folyamata sok esetben 10–15 évet is felölelhet. Ezúton (is) figyelmeztetnénk a sportági felelősöket, hogy a korai kiválasztás és a korosztályok összemosása, kiváltképpen a válogatottak összeállításánál, helytelen és kontraproduktív döntés.

Oktatási tapasztalatok

A gyermek kezdő korosztályban szerenként egy úgynevezett bónuszelemet lehet bemutatni. A bónuszelemek már a legfiatalabb versenyzői korosztályban is differenciáltan közelítik meg a képességkülönbségeket. Ebben az életkorban a mozgástanulás, a szenzitív időszaknak megfelelően, a gyorsaságfejlesztésre irányul. A test, testrész és a téri tájékozódás az adaptív motoros tanulás fontos színtere. A természetes mozgások stabilizálása és a sportág-specifikus sémák kialakítása az első számú feladat. A korosztály bónuszelemei ehhez az életszakaszhoz igazodnak, ami az egyensúlyfejlesztéshez és a ritmusérzék fejlesztéshez kapcsolódik. Ilyen például ugráson a szabadátforfulás előre zsugorhelyzetben (szaltó előre), ami a különböző mozgásfejlődési háttérrel rendelkező gyerekek gyorsabb, pontosabb mozgástanulását szolgálja.

A gyermek haladó korosztály a 9–10 éves gyerekek relatív erejének és koordinációs előképzettségének differenciált szakasza. Gyűrűn a húzódás-tolódás próbára teszi a fiatal sportolók technikai tudását és a sportágspecifikus erőfejlesztés tervezett fokozatosságát. Ebben a korosztályban már két bónuszelemből lehet választani, így a versenyzők differenciálása árnyaltabb lesz. A fokozatosság elve és a gyerekek képességbeli különbsége érvényesül. A versenyzők egy adott szeren három variációs lehetőségből alakuló gyakorlatot mutathatnak be, így a fejlődésük egyenletes lesz. Nyújtóról a leugrás nagy különbséget tesz a gyerekek között, mert az érettség és a mozgásstabilitás lassabban alakul ki. Ugyanakkor a rendszer a két éves korosztályhatárokkal időt hagy a felzárkózásra.

A serdülő korosztály nevében is érződik, hogy a gyerekek testileg és lelkileg is változnak. A retardált és akcelerált gyerekek közötti különbséget a rendszer finoman követi. A korosztályos követelmények széles lehetőséget biztosítanak az edzőknek. A technika mellett taktikailag is lehetőség nyílik bizonyos korosztályra jellemző problémák árnyalására. Három bónuszelem választható a gyakorlatok bemutatása során, melyek minőségükben is tarják a nemzetközi élsport irányát. Ugráson változás, hogy az eddigi feladat a 130 cm-es ugróasztalra kerül, és az érkezes nem lábról lábra, hanem az ugrószernek megfelelően, a második ívben, a támaszhelyzet után történik. A haladó korosztályban kialakított mozgásforma csiszolja a technikát. Ebben a korosztályban a vállöv ereje már képessé teszi a versenyzőket a helyes technikával történő ugrásvégrehajtásra, amit a 130 cm-es ugróasztalon gumiasztal-ugródeszka segítségével hajtanak végre. Ami látszik, hogy a talajgyakorlatok követelményei, bónuszelemei kissé elmaradnak a többi szeren bemutatható elemektől. Az első versenytapasztalatok után érdemes lenne ennek a szernek a mozgásanyagát felülvizsgálni.

A mozgáskoordináció fejlesztés és a mozgástanulás célja a helyes technikai végrehajtás. A könnyített körülmények (gumiasztal-ugródeszka) a fejlődésben lévő passzív és aktív mozgatórendszert a fokozatosság elvének megfelelően készítik elő. Korláton bónusz elem a Moy (lendület előre függésen át támaszba), az alsó kelepforgás hátra támaszba, és a kettős szabadátforfulás (duplaszaltó) hátra zsugorhelyzetben, a korosztályban maradó gyerekek minőségi különbségének az orientációja.

Az új, korszerű versenyrendszer egységes iránymutatást ad a minőségi edzői munka nemzetközi igényeihez. Helyes döntés volt a korosztályok két évenkénti meghatározása, a szenzitív időszakban rugalmas átlépési lehetőséggel. Ezzel a döntéssel a korosztályukban legjobb tornászok nem távolodnak el kortársaiktól, hanem követendő példaképpé, húzóemberré válnak.

Konklúziók

A felkészülési szakaszban – mind az edzők, mind a tornászok részéről – bíztató jeleket kaptunk. Motivációról, tervezésről és a még nyitott kérdések továbbgondolásáról érkeztek hírek. A versenyeken szerzet első tapasztalatok igen pozitívak. Nyilvánvaló, hogy egy ilyen mértékű változás a megszokottnál több munkát, türelmet, odafigyelést igényel mindenki részéről. A zökkenőmentes megvalósítás érdekében többször szerveztünk programismertetőt. A hét férfi nemzetközi bíró segítségével megalkottuk az új gyakorlatanyaghoz tartozó hazai bírói képzést, és összeállítottunk egy, a nemzetközihez hasonló vizsgát.

Már az első megmérettetéseken tisztán kirajzolódnak az egy korosztályba tartozó sportolók kvalitásai. Nincs korosztályos keveredés, ezáltal a gyermekek és szüleik is világos képet alkothatnak az aktuális teljesítményekről, így az eredmények nem szorulnak utólagos értelmezésre. A tornasportban sajnos igen lassan jelentkezik az eredmény. Így van ez egy új versenyrendszerrel is. Kézzelfogható nemzetközi eredményt először a 2006–2008-as korosztálytól várunk, de nincs kizárva, hogy már a 2004–2005-ös korosztály eredményeiben is meglátszódhat az új rendszer hatékonysága.

A gyakorlatanyaghoz szorosan kapcsolódó felmérést is kidolgoztuk, mely teljessé teszi az utánpótlás-koncepció szakmai részét. Az utánpótlás válogatott keretek kialakítása a jövőben a versenyeredmények és a felmérő alapján történik. Ez átláthatóvá, kiszámíthatóvá és tervezhetővé teszi a munkát az utánpótláskorú tornászokkal. A csapatépítés egyik alapvető feltétele, hogy a korosztályos válogatottak összetétele pontosan illeszkedjen a megadott korosztályos beosztáshoz. Ez még megvalósításra váró feladat.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton is kifejezzük köszönetünket minden, a megújított versenyrendszer és gyakorlatanyag kialakításában, összeállításában részvevő Kolléga segítségéért és támogatásáért.

Felhasznált irodalom

- Fetzer, J., Milbrand, J. Karg, S., Hirsch, A., Wüsteman, S. (2007): Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs Gerätturnen - männlich – AK 6-18 Deutsche Turnerbund.
- Fink, H., Hofmann, D. (2015): Age group development and competition program for Men's. Artistic Gymnastics Fédération Internationale de Gymnastique FIG.
- Gulyás E., Sterbenz T., Juhász G., Csurilla G. (2017): Torna Sportágelemzés. Testnevelési Egyetem Sportigazgatósági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest.
- Hamar P. (1996): Hogyan tovább tornasport? Mester-edző, 3. sz. 7–12.
- Király S., Bordán Cs., Pscu, N., Niederhäuser, R., Haller, C., Fluck, B., Jucker, K., Strupler, A., Stingelin, F., Burri, M. (2008): Projekt Vorbereitung OS Zyklus 2008–2012. Nationalkader Kunstturnen Männer Schweizer Turnverband.
- Magyar Torna Szövetség versenykiírás melléklete 2007–2017.
- Niederhäuser, R., Fluck, B., Jucker, K., Rossi, D., Strupler, A. (2010): Nationales Wettkampfprogramm EP – P6. Kunstturnen Männer Scweizer Turnverband 2017.
- Singelin, F. (2011): Spitzesportprojekt Kusturnen Männer 2009–2016. Schweizer Turnverband.
- https://usagym.org/pages/men/pages/overview_joprogram.html; Men's Junior Olympic Program Overview

Edzők írták

Körkép az Ultimate frizbi sportág magyar és nemzetközi állapotáról a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság előtt

Erdősi Zoltán[1], Dr. Kovács Katalin[2]
[1] Elnök, Magyar Repülő Korong Szövetség; [2] Egyetemi docens, Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék

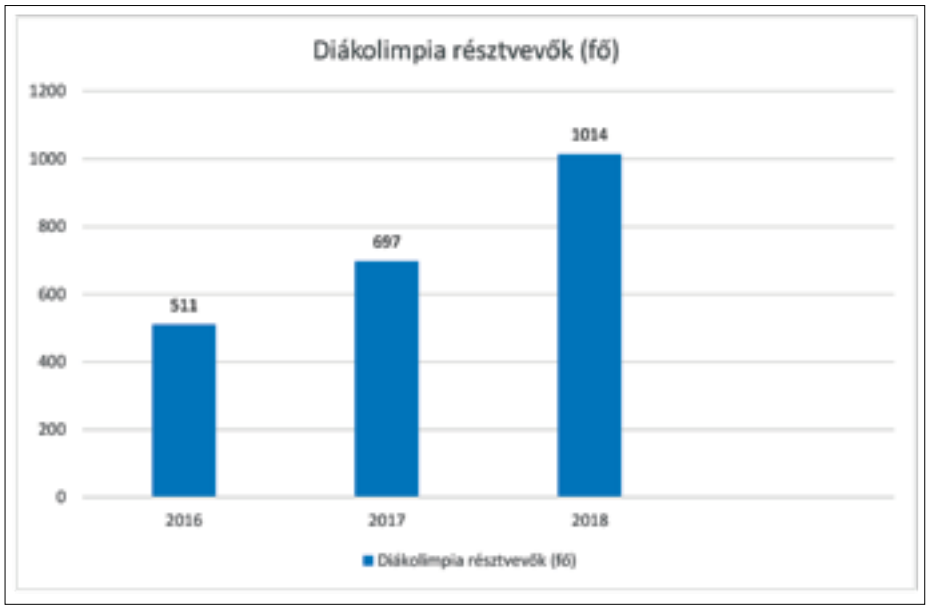
„... A Magyar Repülő Korong Szövetség által az elmúlt években elért eredmények elismerése volt az európai szövetség döntése az EB rendezés jogáról. Szervezetünk 2014-ben vált sportági szakszövetséggé, és 2016-ban kezdett meg egy átfogó utánpótlás programot, melynek kezdeti eredményei már látszanak ....”

Bevezetés

Sportszervezeti, sportdiplomáciai, utánpótlás- és versenysport szempontból is komoly fejlődésen ment keresztül az Ultimate frizbi csapatsport mind nemzetközi, mind hazai viszonylatban. Jelen cikkünk aktualitása, hogy 2019 nyarán Győrben kerül megrendezésre a sportág felnőtt Európa-bajnoksága, melyen közel kettőezer-ötszáz versenyző vesz részt. A Sportért felelős államtitkárság által is kiemelten kezelt esemény nagy lökést adhat a sportág hazai fejlődésének. Mindennek külön jelentőséget kölcsönöz, hogy az Ultimate frizbi esélyes bemutatkozó sportág a 2028. évi Los Angeles-i nyári olimpiai játékokon.

Hazai állapotok

A Magyar Repülő Korong Szövetség által az elmúlt években elért eredmények elismerése volt az európai szövetség döntése az EB rendezés jogáról. Szervezetünk 2014-ben vált sportági szakszövetséggé, és 2016-ban kezdett meg egy átfogó utánpótlás programot, melynek kezdeti eredményei már látszanak. Az elmúlt három tanévben a Magyar Diáksport Szövetséggel együttműködve meghirdette az Ultimate frizbi Diákolimpiát, melyen 2018-ban már több mint 1000 diák vett részt országszerte.



2017-ben új elnökség került a szövetség élére, mely ezáltal végérvényesen az utánpótlás- és versenysport irányába fordult, túllépve a szabadidősport kereteket. Míg 2016-ig a versenyengedéllyel rendelkező játékosok száma alig érte el a kétszáz főt, addig 2017-ben már 545 versenyengedélyt adott ki a szövetség, 2018-ban pedig átlépte a hétszázat ez a szám. A szövetség távlati

tervei ennél jóval ambiciózusabbak; mind a sportágon belül Európai viszonylatban, mind hazánkban a csapatsportok közötti viszonylatban az élmezőny a cél. A jelenlegi stratégiai terv 2023-as céldátummal az ötezer kiadott versenyengedélyt célozza meg, vagyis kizárólag a jelenlegi TAO-s csapatsportok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, vízilabda, jégkorong, röplabda) mutatói lennének jobbak, de megelőznénk a nem TAO-s olimpiai (rögbi, baseball, gyeplabda, krikett) és a nem olimpiai csapatsportokat (amerikai foci, floorball, korfball).

A hazai bajnokság megreformálása is az utánpótlás bázis növelését szolgálta. Ennek értelmében a nyolc csapatos felnőtt első-osztályban kizárólag olyan egyesület vehet részt, amely U15-ös korosztályban is tud csapatot nevezni. Az NB I küzdelmeivel párhuzamosan pedig U13-ban és U11-ben utánpótlás-bajnokság működik UP! néven. Mind az NB mind az UP márciustól novemberig zajló évadot ölel fel (szabadtéri sportként a téli időszakban csak az utánpótlásnak rendezünk terem kupákat). Az ambiciózus tervek egyik alapja a sportág rendkívül költséghatékony volta. A sportág nemzetközi szabályzata szerint sincs szükség bírókra, és a mérkőzésekhez labdarúgópályákat tudunk bérelni (utánpótlás korosztályokban 20x40 m méretű kispálya is elegendő).

Szakemberképzés

Fenti célszámok másik alapjául a mindennapos testnevelésben rejlő lehetőségek szolgálnak. Mivel a sportág infrastrukturális- és eszközigénye minimális, szabályai egyszerűek, non-kontakt és koedukált, így kiváló megoldás a mindennapos testnevelés generálta kihívásokra.

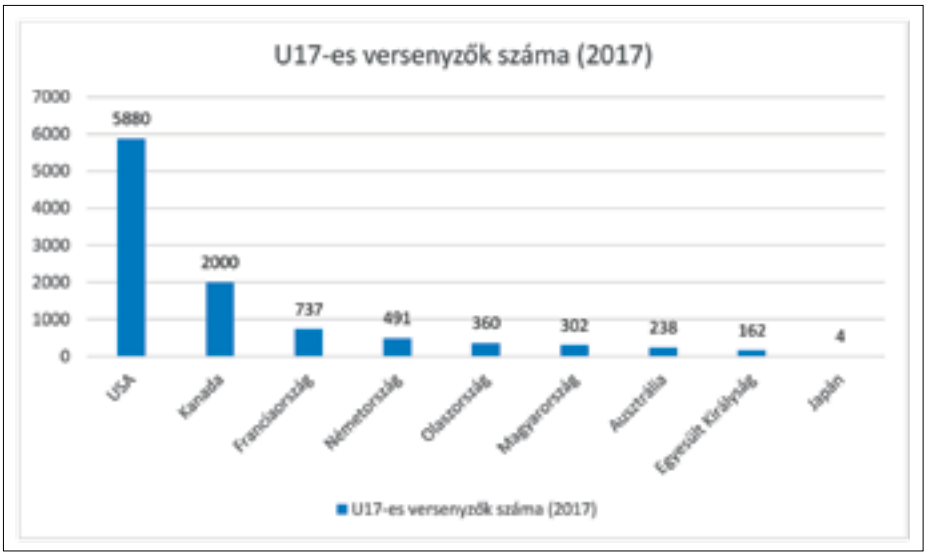
A szövetség 2016 óta szervez akkreditált továbbképzéseket testnevelőknek (és tanítóknak), az idei évtől ráadásul ingyenesen, s kevesebb mint három év alatt közel négyszáz pedagógus végezte el a 45 órás tanfolyamot Budapesten, Sopronban, Győrött, Gyöngyösön, Nagykanizsán, Veszprémben, Nagyatádon, Pécsett, Debrecenben és Kecskeméten. Az elnökség szándéka, hogy a testnevelők további képzésével alapozza meg a sportági utánpótlás bázist egyesületi szinten is. Ennek megfelelően 2018-ban elfogadott licensz szabályzat az OKJ-s sportoktatók és sportedzők tevékenységi körénél tágabb lehetőségeket biztosít azon testnevelőknek, akik elvégzik a szövetség licensz képzését.

A testnevelők „*előtérbe helyezése*" egy tudatos stratégia része, mely a gyerekekért folytatott küzdelemben előnyt jelenthet az Ultimate sportág számára azon sportágakkal szemben, melyek testnevelés órái megszervezése körülményesebb. Ezzel egyrészt a testnevelők érdekeltté válnak a diákjaik testnevelés órán kívüli edzésében is, másrészt a legkisebb korosztályoktól kezdődően nemcsak edzéselméletben, de pedagógiában is jártas szakemberek foglalkoznak a gyerekekkel. A szövetség képzései tudományos szintéren is igyekeznek lépést tartani a nemzetközi elittel. Példaként említjük jelenleg is zajló vizsgálatunkat, mely a taktikai alapú oktatásmódszertan (TGfU, Game Sence, TGM) alkalmazásának lehetőségeit méri huszonöt iskolában.

Nemzetközi kitekintés

A sportág nemzetközi fejlődésének a 2000-es évek közepén adott irányt az Egyesület Államok sportági szövetsége és a Világszövetség (WFDF), ekkor jelölték ki stratégiai célként a nyári olimpiai játékokon való debütálást. Ennek megfelelően a Világszövetség felvette a kapcsolatot a Nemzetközi Olimpiai Bizottsággal (NOB), és sorra hajtotta végre a NOB javaslatait a szervezeti és a versenyszabályzati változtatásokra vonatkozólag. Az eredmények bíztatóak, 2005 óta az Ultimate sportág szerepel a Világjátékok programjában, 2016-ban a WFDF a NOB teljes jogú tagjává vált. S mivel az USA-ban már 2012-ban több mint ötmillió sportoló vett részt egyesületi- vagy diákversenyen, immár nyilvános célkitűzés, hogy a 2028-i évi nyári olimpiai játékokon debütáljon a sportág Los Angelesben.

A Világszövetség elhatározásával nagyjából egyidőben Európában is fejlődésnek indult a sportág szervezettsége. Megalakult az Európai Ultimate Szövetség (EUF), s 2007-ben már ez a szervezet rendezte meg az Európa-bajnokságot, Southamptonban. A sportág regisztrált versenyzőinek száma az öreg kontinensen is növekedésnek indult, de a lemaradás még jelentős Észak-Amerikával szemben.



Sportág rövid bemutatása

Az Ultimate frizbi sportág szabályait az USA egyetemein dolgozták ki az 1960-as években. Az alapjai ugyan az amerikai focira és a kosárlabdára épülnek, de mivel a megalkotók egyik fő célkitűzése volt az abszolút non-kontakt jelleg, ezért nagyon eltér a többi inváziós csapatsporttól. Két hét fős csapat játszik egy százszor harminchét méter nagyságú téglalap alakú füves pályán, a támadó csapat célja, hogy az ellenfél tizen-nyolc méter mély célzónájában kapja el egy játékosuk a korongot. A koronggal haladni tilos, csak passzolni szabad azt. A védő játékosok nem vehetik el a támadótól a korongot, kizárólag a levegőben repülő passzokat üthetik le, vagy kaphatják el. Ha a korong elhagyja a pályát, földet ér, vagy védő kapja el, akkor azonnal fordulnak a szerepek és a támadás iránya, az addig védekező csapat támadhat.

Az egyéni taktikai alapelemek az inváziós csapatsportokban (labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, jégkorong, vízilabda stb.) szinte teljesen azonosak a hasonló szabályok miatt. Az Ultimate-ben azonban mind a négy alapelem eltérő a labdajátékokétól, a labdavezetés és a testi kontakt tiltása miatt.

1. A játékeszközt birtokló támadó legelső feladata az eszköz megvédése, majd a döntés, hogy passzol vagy elindul az eszközzel. Ezzel szemben az Ultimate-ben a korongot birtokló támadónak nem kell védenie az eszközt, és nem dönthet úgy, hogy egyedül indul meg.
2. A játékeszköz nélküli támadó kétféleképpen juthat játékeszközhöz: vagy üresbe mozog, vagy pozíciót fog, és a védőjét kizárva várja az átadást. Ezzel szemben az Ultimate-ben a korongot nem birtokló támadó csak üresbefutással juthat átadáshoz, mert a pozíciófogás, a védő kizárása tilos.
3. A játékeszközt birtokló támadón védekező játékos elsődleges célja az eszköz megszerzése. Ezzel szemben az Ultimate-ben a korongot birtokló támadón védekező játékosnak nem lehet célja az eszköz elvétele, csak a passz blokkolását célozhatja meg.
4. A játékeszköz nélküli támadón védekező játékos elsődleges célja, hogy a támadó ne tudjon a támadott felületre (kapu, palánk) törni a megkapott átadással. Ezzel szemben az Ultimate-ben a korong nélküli támadón védekező játékosnak nem az embere és a támadott felület közé kell helyezkednie, hanem a mindenkori passzsávba, hogy megakadályozza a sikeres elkapást. Így sok esetben nem is látja a korongot, annak háttal helyezkedik.

Az egyedi szabályok nagyban elősegítették a sportág gyors népszerűsödését azok körében, akik valami újat kerestek, és akik a non-kontakt játékot preferálták. Nem véletlen, hogy versenyeken a külön női és férfi divíziók mellett (előtt) a vegyes csapatok is megküzdenek egymással.

Európa-bajnokság

A hazai eredmények reménykeltők, s a tendenciákat az európai szövetség is elismerte a 2018 márciusában született döntésével, miszerint a soron következő Európa-bajnokságot a magyar szövetség rendezheti meg Győr városában. Az eseményre három divízióban (koedukált, női, férfi) több, mint harminc nemzet közel kilencven válogatottját várjuk, ami több, mint kettőezer sportolót jelent a 2019. június 29-től július 6-ig tartó kontinenstornán. Hazánk egyik legnagyobb sportesemény lesz az EB, melynek fővédnökei Dr. Szabó Tünde Sportért Felelős Államtitkár, Borkai Zsolt Polgármester és Dr. Mészáros János NVESZ elnök. A szövetség reményei szerint az EB újabb lökést adhat a sportág hazai ismertségének, és sportdiplomáciai erősödésének. Az elmúlt évek munkájának minőségét azonban még nem a felnőtt válogatottunk szereplésén mérjük le – a hazai merítés egyelőre csak egy vegyes divíziójú nemzeti válogatott indítását teszi lehetővé –, hanem a szintén 2019 nyarán, Lengyelországban megrendezésre kerülő U17 korosztályos EB-n, ahol már egy lány és egy fiú válogatottat is nevez szövetségünk, s előbbitől a mezőny első harmadába kerülés az elvárt eredmény.

Összegzés, lehetőségek

Cikkünk zárásaként kiemelnénk, hogy a Szövetség megkezdett utánpótlás programjai és az elnyert EB pályázat meglátásunk szerint három területen is a hazai sportszakma figyelmének homlokterébe helyezheti az Ultimate sportágat.

1. Mint részleteztük a mindennapos testnevelés szinte minden kihívására optimális válaszokat nyújt, így célszerűen a helyi tantervek szerves részévé válhat.
2. A non-kontakt jelleg és az ebből (is) fakadó taktikai alapú megközelíthetőség okán az inváziós csapatsportok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda) kiváló előkészítő és kiegészítő sportjátéka.
3. Mivel világszerte a középiskolai és egyetemi sportban jelenik meg elsőként az Ultimate (U17 korosztályos létszámban már most a világrangsor 6. helyén állunk!), az általános iskolai korosztályt megcélzó programunkkal gyors sikereket érhetünk el, s az Ultimate lehet a következő nyári olimpiai csapatsport, melyen hazánk nemzeti válogatottja a kvalifikációs versenyeken kijutási esélyekkel szerepelhet.

Források

- www.wfdf.org
- www.mrksz.hu

Magyar Repülő Korong
Országos Sportág Szakszövetség

Fókuszban

Vízimentés, vízbefulladás

Dr. Kádár Balázs, Bagyó Sándor – Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata

Bevezető

Az alábbi cikkben nem célunk vízimentőket képezni, hisz az egy külön szakma, amely professzionális képzést igényel. Azonban segítséget kívánunk nyújtani azon sportedzőknek, akik a munkájuk során találkozhatnak vízből mentett, vízbe fulladt személyekkel.

Az emberi szervezet több mint fele víz (euvolémia), így mindenki jól ismeri annak szükségességét. Ugyanakkor, más tekintetben a víz az egyik legveszélyesebb környezet is lehet az ember számára. A vízbefulladás a föld összlakosságát érintő probléma, amely az első három baleseti halálok egyike. A vízbefulladások fele a nyári hónapokban történik, a fennmaradó rész oszlik meg az év többi hónapjai között.

A vízi balesetek 17 %-a reggel 6 és dél között következik be, 44 %-uk dél és délután 5 óra között, másik 17 % délután 5 és este 8 óra között, míg a fennmaradó 22 % este 8 és reggel 6 óra közötti időszakban történik.

Vízbefulladási körülmények:

- Horgászás közben 3 %
- Gépjármű vízbehajtásakor 5 %
- Öngyilkosság 7 %
- Házkörüli baleset 9 %
- Hajóról vízbeesés 11 %
- Gyermekek játék közben 11 %
- Baleset után 12 %
- Vízbeesés 15 %
- Úszás közben 22 %
- Egyéb 5 %

A vízi balesetek helyszínei:

- Lakásban 2%
- Otthoni medencékben 8%
- Kikötőben 1%
- Tóban 4%
- Csatornában 2-5%
- Folyóban 6-35%
- Medencében 25-40%
- Tengerben 25-40%
- Egyéb 9%

„... Prevenciós munkacsoportunk Bagyó Sándor, a Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata Elnöke vezetésével, Százhalombattán egynapos vízből mentés foglalkozást tartott versenyúszó, 12-16 éves gyermekek részére. A gyermekek megtanulhatták és gyakorolhatták az önmentés és a társmentés alapjait. Tapasztalataink alapján már a 12 éves gyermekek is képesek a vízbőlmentés alapjait és technikáját elsajátítani, ezért javasolt minden vízi sportban résztvevő gyermek számára ezt lehetővé tenni, nemcsak balesetek elkerülése, hanem a felelősségtudat kialakítása végett is. ...”

A vízbefulladások 2 %-a mentés közben történik!

A segítség megérkezésének ideje és a bajbajutott állapota:

A balesetet szenvedettek 35 %-át azonnal, vagy gyorsan (az alámerüléstől számított 1–2 percen belül) kihúzzák a vízből. 52 %-ukon 2–10 perc között segítenek és 13 %-uk 10 percen túl jut segítséghez. A bajbajutottak 23 %-a eszméleténél van a segítség megérkezésekor, 77 %-uk már eszméletlen. A már eszméletüket vesztettek közül 42 %-nak még van légzése és keringése, 10 %-nak légzése már nincs, de keringése még van, és 25 %-uk nem rendelkezik már semmilyen életfunkcióval. Ezer mentésből 500 történik szárazföldön, és 500 vízi körülmények (úszás) között. 3 fuldoklóból 1 úgy megragadja a mentőjét, hogy annak ki kell szabadítania magát.

A szabaduló fogások ismerete nélkül közvetlen (test-test kontaktusú) vízből mentést végrehajtani nagyon veszélyes és kockázatos, így kerüljük azt!

Alapfogalmak

Önmentés

A bajbajutott a veszély felismerését követően saját magát, külső segítség nélkül biztonságos, vagy biztonságosabb helyzetbe juttatja.

Példa: úszás közben görcsölni kezd a lábikra izmunk. A görcsoldást a vízben, pánik nélkül elvégezzük és a partra, vagy a hajóhoz úszunk.

Társmentés

A bajbajutottat a veszély felismerését követően külső segítséggel biztonságos, vagy biztonságosabb helyzetbe hozzák.

Példa: strandolás közben a mélyvízbe sodródik egy gyengén úszó személy, a hozzátartozói észreveszik és azonnal a segítségére sietnek. Ilyen esetekben a bajbajutott még közreműködésre képes állapotban van. Képes kommunikálni és a segítségére érkező utasításait végrehajtani, közreműködni a saját kimentésében. Amikor a bajbajutott már nem képes kommunikálni, illetve közreműködni a saját kimentésében, közreműködésre képtelen állapotban van. Ilyen esetben a mentést mielőbb, lehetőleg képzett személynek kell végre hajtani.

Eszközös társmentés

A veszély felismerését követően a mentés során a vízimentő nem kerül közvetlen kapcsolatba a bajbajutottal, hanem valamilyen tárgy, vagy eszköz felhasználásával hozzák őt biztonságosabb helyzetbe.

Példa: képzett vízimentők dobózsák (speciális vízimentő eszköz), vagy mentőkarika, mentőpatkó segítségével, annak a bajbajutotthoz történő bedobásával mentik ki a bajbajutottat. Laikusok is igen hatékonyan tudnak segíteni, amennyiben a környezetükbe fellelhető eszközt használják a segítségnyújtás alkalmával. Ilyen lehet, ha valaki segítségért kiált, bajban van (sodródik a hideg vízben, veszélyes lenne beugrani) és a közelünkben 3–4 méteres vascsövek, vastagabb faágak vannak. A maximálisan kihúzott lapáthordágy, vagy egy vontatókötél is lehet mentőeszköz, mert az adott pillanatban elegendően hosszú lehet ahhoz, hogy benyújtsuk a bajbajutott személynek és ezzel biztonságosabb helyzetbe hozzuk. Tehát adott szituációban nem feltétlen felúszó tárgyakra kell gondolnunk, mint lehetséges mentőeszköz, mivel minden a célnak megfelelő eszköz bevethető a veszély elhárításának érdekében **(1. ábra)**.

Vizek veszélyei

A vizek veszélyeinél figyelemmel kell lenni azok jellegzetességeire. Máshogy viselkedünk, más veszélyekre számíthatunk nyílt állóvízben, folyóvízben és tenger esetén. Az ismeretlen vizet mindig veszélyesnek kell tekintenünk, mert nem tudhatjuk, hogy például milyen tereptárgyak vannak a víz alatt, milyenek az áramlatok. Ereszkedjünk a vízbe és ne ugorjunk!

1. ábra Eszközös társmentés

Nem kiépített megközelítésű vizek

Magukban rejtik a megközelítésükkor előforduló baleseteket is, mint pl. a magas part leomlását, meredek parton való megcsúszást, szikláról leesést.

Időjárási tényezők

Zivataros, viharos idő, villámcsapás veszélye: vízbe ritkán csap a villám, de a part menti fákat megtalálva okozhat veszélyforrásokat. Viharos időben mindenképpen számítsunk a „vízporzás” jelenségére. Nagy szél, hullámzás és eső esetén a víz felszínéről nagy mennyiségű vízpermet kerül a víz felszíne feletti 30-50 cm-es sávba. Mivel fejünk ebben a sávban található, ilyen időjárási körülmények között nagyon nehéz, sokszor szinte lehetetlen úszva hosszabb távot megtenni.

Áramlások

Állóvízben különböző áramlások lehetnek, melyek az úszástudásukban nem biztos embereknél okozhatnak problémákat. Létrejöhetnek a széljárás következtében, folyóvizek becsatlakozásánál, hőmérséklet különbségekből adódóan, műtárgyak környezetében és kikötők közelében.

Örvény

Általában sebes folyóvizekben, műtárgyak környezetében, illetve hajók által keletkezik. Kialakulása jelentősen függ a meder adottságaitól. A forgótölcsér lefelé szűkül.

Viselkedés: minél szélesebb a tölcsér, a felszínhez közel annál erősebb a sodrása, míg a tölcsér aljánál egyre gyengébb. Ezért nagy levegőt véve, hagyjuk, hogy az örvény levigyen a meder aljára, sőt ha képesek vagyunk rá, akkor ezt segítsük is úszással. A fenékre érve lábbal elrugaszkodva, oldal irányban úszunk ki belőle. A mentést végezzük kötélbiztosítással.

Forgóörvény

Lefolyó típusú nyílások környezetében alakul ki. Ilyen például kicsiben a kádban kialakuló örvény. Nagyobb méretekben a duzzasztóművek, különböző műtárgyak közelében találkozhatunk velük.

Viselkedés: A szívóerő hatására a bajbajutott az alul lévő lefolyócső rácsán akad fenn, innen menekülni pedig már szinte lehetetlen. A mentést szigorúan csak biztosítással lehet végezni feltéve, ha az nem életveszélyes a mentő számára is!

Vízhenger

Műtárgyak által kialakított forgó mozgás (pl.: duzzasztógátaknál a „*mosógép*" effektus). A víz a duzzasztómű felőli oldalán nagy sebességgel kifelé vagy befelé forog. Kifelé forgó vízhenger esetén a víz mozgásának irányából adódóan egy erőteljes elrugaszkodással jó esély van a veszélyes terület elhagyására. Befelé forgó vízhenger gyakorlott úszók számára is életveszélyes, mivel szinte lehetetlen a menekülés. A vízhengerből történő elrugaszkodást követően a befelé forgó víztömeg miatt fellépő szívó hatás visszahúzza a bajbajutottat. Energiája hatalmas, ezért menteni kizárólag csak kötélbiztosítással, vagy kiépített kötélpálya segítségével lehet (ez már alpinista gyakorlatot is megkíván a mentőtől), esetleg olyan mentőhajóval, ami elég nagy ahhoz, hogy ellenálljon a víz erejének. A vízbe lehetőleg még biztosítással se engedjük be kollégánkat!

Vízszennyezés

A tisztítatlan szennyvíz (pl. híg ipari iszapok) nyílt felszínű vizekbe való bevezetése komoly fertőzések veszélyeit hordozza magában. A bajbajutottat zárt, az adott szennyeződésnek ellenálló védőruhában kell kimenteni. Ha ez nem lehetséges, mentés közben a szánkat, orrunkat és lehetőség szerint a szemünket is óvni kell. A mentést követően a lehető leggyorsabban dekontaminálni kell magunkat.

Téli vizek, jégen tartózkodás veszélyei

Hideg időben fokozott veszélyforrás a hideg víz, amennyiben vízbe kell mennünk lehetőség szerint speciális védő ruházatba tegyük ezt, így védve vagyunk a fokozott kihűléstől. Ennek hiányában ne menjünk vízbe! Amennyiben mégis vízbe kerültünk igyekezzünk mielőbb kikerülni belőle.

A kihűlés folyamata nem fejeződik be a hideg vízből való kikerüléssel. Mindenképpen szabaduljunk meg a vizes ruházattól, szárítsuk meg testünket és vegyünk fel több rétegben száraz, szigetelő ruhát.

Jégre lépés előtt győződjünk meg a jég állagáról (hízásban vagy olvadásban lévő jég), vastagságáról. A hízásban (fagyásban) lévő jég sokkal biztonságosabb mivel szilárdabb szerkezetű, mint az olvadásban lévő (akár vastagabb) jég. A fagyásban lévő jég lékesen törik, míg az olvadásban lévő táblásan, nagyobb darabokban, amikor könnyen a jég alá szorulhatunk. Mentési szituáció során törekedjünk arra, hogy a lehető legnagyobb felületen érintkezünk a jéggel (akár hason csúszva, vagy egy nagyfelületű tárgy segítségével, ami lehet akár ajtó, létra), minél nagyobb felületen elosztva testsúlyunkat (2. ábra).

2. ábra Jégről mentés

Érdemes megjegyezni egy általános jellemzőt a jégvastagságokról. Hízásban lévő jég teherbírása (tájékoztató jellegű adat):

- 4 cm alkalmas egy embert megtartani,
- 8 cm embercsoportot is elbír,
- 12 cm kiválóan alkalmas a biztonságos sportolásra korcsolyával felszerelt tárgyak használatával
- 16 cm akár egy személygépkocsit is elbír,
- 16 cm felett tulajdonképpen bármit elbír.

Néhány jó tanács laikus mentőknek (nem vízimentők) számára:

- Kellő úszástudás valamint fizikai felkészültség nélkül ne vállalkozzunk közvetlen vízből mentésre (ne menjünk vízbe)!
- Mérjük fel a helyszíni kockázatokat (különösen a vizek veszélyeit)!
- Lehetőség szerint hívjunk szakembert (képzett vízimentőt, tűzoltót) a helyszínre!
- Vizes környezetben fokozottan ügyeljünk arra, hogy a defibrillátor, valamint egyéb elektromosan működő eszközök csak száraz körülmények között használhatóak üzembiztosan.
- Ügyeljünk a páralecsapódásokra, vizes környezetben sokkal nagyobb az elcsúszás veszélye, mint a száraz területeken!
- A beteg kiemelését a vízimentők közvetlen, esetleg telefonon koordinált irányítása mellet kezdjük meg!
- A Vízimentők Magyarországi Szakszolgálatának 365/24 telefonszáma: +36 30 3838383
- Nyári időjárási viszonyokban is fokozottan figyeljünk a vízből mentett egyénnél a hipotermia lehetőségére, mivel a kompenzációmentes hőtartást csak 34,5 – 35,5 °C víz esetén érjük csak el, így az ennél hidegebb vizekben is mindig fennáll a hipotermia veszélye.
- A helyszínre érkezve segítheti a diagnózis felállítását és az ellátás megkezdését, ha látjuk az eszméletlen bajbajutottat a vízben. Amennyiben valaki eszméletlenül a víz felszínén úszik, akkor számít-

hatunk rá, hogy a szervezetében még található annyi gáz, amennyi képes a felszínen tartani (természetesen ne soroljuk ide a már biztosan hosszabb ideje a vízben lévő elhunytat, mivel ő a bomlás folyamán keletkezett gázok miatt lesz a víz felszínén). Ha a bajbajutottat a víz felszíne alól húzták ki, akkor biztosan folyadék lesz a tüdejében. Erre utalhat a száj körül megjelenő kolloid, habszerű oldat is, mely a surfactant vízzel történő reakciójából keletkezik.

A vízbefulladás definíciója és patofiziológiája

Fulladásnak nevezik a folyadékba történő szubmerzió/immerzió hatására fellépő primer légzési elégtelenséget, függetlenül attól, hogy a beteg életben marad-e, vagy meghal.

Mivel a fulladás leggyakrabban vízben történik, ezért ebben a cikkben a továbbiakban használt „*fulladás*" és „*vízbefulladás*" szó egyenértékű, és csak a folyadékok okozta esetekre vonatkozik. Nem értendő ide az idegentest és hányadékaspiráció, a betemettetés, vagy az összenyomatás okozta fulladás, illetve a kardiális, vagy egyéb organikus okokból bekövetkezett légzőszervi eredetű fulladás sem.

A folyadékba merülés szervezetre gyakorolt hatásának és az azt követő kórfolyamatok és járulékos sérülések felismerése és ellátása, a mentésben a megszokottnál hosszabb távú és speciális szempontokat magába foglaló reszuszcitációs és terápiás szemlélet kíván meg.

Hajlamosító tényezők:

- Alkohol vagy drog befolyásoltság (az esetek 50 %-ban!).
- Gyógyszerhatás (altatók, nyugtatók).
- Meglévő, vagy fürdés közben fellépő hirtelen egészségkárosodás (ACS, görcsroham, anafilaxiás reakció: rovarcsípéstől, vagy vízinövényektől, hipoglikémia, asztma bronchiale, kollapszus).
- Sérülések (vízbeugrásnál fej, vagy gerincsérülés, vízijárművek okozta sérülések).
- Reflexhatások (szívbetegeknél, vagy kóros érzékenység esetén van szerepük: búvárreflexnél a fejet érő hideg víz vált ki bradikardiát, esetleg szívmegállást).
- Kifáradás (edzettség hiánya, rossz táplálttság).

Patomechanizmus

A kórfolyamat középpontjában a hipoxia áll.

Primer fulladás esetén a légúti nyílásokat folyadék zárja el, az áldozat reflexesen visszatartja lélegzetét. A garatba és gégeűrbe beáramló folyadék hatására laringospazmus alakul ki. E két folyamat révén a gázcsere megszűnik és egyre fokozódó hipoxia, hiperkarbia és acidózis alakul ki. Eközben az áldozat aktív, de hatástalan légzőmozgásokat végez és gyakran nagy mennyiségű folyadékot nyel. A tovább súlyosbodó hipoxia hatására végül oldódik a laringospazmus, és a beteg több-kevesebb mennyiségű folyadékot aspirál, amely a surfactant (felületaktív anyag) kimosás és a shunt keringés miatt tovább rontja a hipoxémiát. Kimentés és lélegeztetés nélkül progresszív bradikardia, legvégül pedig keringésmegállás lép fel.

Amennyiben a fulladás sós vízben következik be, mivel annak koncentrációja töményebb a vérnél, nem szívódik fel az alveolusokban, hanem a vér felől szív vizet a tüdőbe, így tüdővizenyő alakul ki.

Jeges vízbe fulladáskor a hirtelen kialakuló hipotermia neuroprotektív hatású, és főként fiatal gyermekeknél extrém hosszú keringésmegállási idők túlélésére ad lehetőséget.

Másodlagos fulladás akkor alakul ki, ha a vízben fellépő valamilyen belgyógyászati rosszullét kapcsán keringésmegállás lép fel, ennek következtében a beteg küzdelem nélkül alámerül. Folyadék ilyenkor is kerül a légutakba, de a keringésmegállás oka nem elsődlegesen az oxigénhiány. Ezek a sérültek inkább viaszfehér, vagy szürkésfakó színűek. Ebben az esetben az újraélesztés kimenetele általában rosszabb prognózist mutat, mint az elsődleges fulladás esetén.

A kórházat spontán légzési aktivitással és spontán keringéssel elérő betegek általában jó neurológiai kimenetellel bírnak. A primer inzultust túlélők körében gyakori az akut respirációs distressz szindróma (ARDS) (surfactant-kimosódás), illetve a pneumónia (főként szennyezett folyadékba merüléskor).

A vízbefulladtak esetében, (a tévhittel ellentétben) szinte kivétel nélkül (99,5 %) épek a nyaki csigolyák, ezért kimentés és ellátás közben a nyaki gerinc védelme csak az alábbi esetekben szükséges:

- veszélyes baleseti mechanizmus: fejesugrás, csúszdázás, hídról, vagy magaslatról vízbeesés, gépjárművel vízbeborulás, nagy sebességű vízi járműből/ről ki- vagy leesés
- ha mentés közben nyilvánvaló sérülések látszanak a betegen
- a beteg intoxikált állapotban, tónustalanul esett a vízbe

A vízből mentést lehetőleg bízzuk képzett szakemberekre, eközben az alábbi tevékenységeket végezhetjük:

- szükség esetén neutrális nyakpozíció megtartása (MILS)
- kiúsztatás közben szájból orrba lélegeztetés elkezdhető
- kiúsztatás közben mellkasi kompresszió kerülendő (ineffektív és lassítja a kimentést)
- vízből kiemelés vízszintes testhelyzetben (lapáthordággyal/boarddal) történjen! Függőleges testhelyzetben jelentős vérnyomásesés, keringésmegállás léphet fel.

Újraélesztés

Az élettel összeegyeztethetetlen sérüléseket, vagy az egyértelmű haláljeleket leszámítva minden esetben el kell kezdeni a reszuszcitációt. Újraélesztés során az European Resuscitation Council (ERC) irányelvek szerint kell eljárni!

Összefoglalás

Vízi sportot űző gyermekekkel foglalkozó edzők számára elengedhetetlen a vízből mentési módszerek ismerete. Ezért összefoglaltuk a vízből mentés alapfogalmait és a lehetséges veszélyhelyzeteket. Bemutattuk az önmentés, a társmentés és az eszközös mentés lehetőségeit. Ugyanakkor elengedhetetlennek tartjuk, hogy nemcsak a vízi sportokat versenyszerűen űző gyermek, hanem minden gyermek úszásoktatása során megismerhesse, hogyan tud saját magán, vagy bajba jutott társán segíteni veszélyhelyzetben.

Forrás

1. Kováts N., Szél N., Konkoly Z., Szabó B., Szedlák-Kun. P., Kuna G., Bagyó S. Vízből mentési ismeretek. Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata 2015
2. Szerk. Kádár Balázs. Diagnosztikus és terápiás eljárások a prehospitális gyakorlatban. Medicina 2014

Fókuszban

Személyiség fejlesztés – avagy minden mindennel összefügg!

Zelinka Ildikó – Media Coaching – cégvezető, televíziós műsorvezető

Minden mindennel összefügg. Ezt persze nem gondoltam így gyerekként, vagy amikor még aktív sportoló voltam, sőt jóval később sem! Még csak hasonlóságokat sem véltem felfedezni a velem, vagy a közelemben élőkkel történtek esetében, pedig bőven akadtak. Sodort az élet, telt az iskolában, edzéseken, mérkőzéseken, barátokkal, családban töltött idő. Sok-sok tapasztalat, keserű csalódás, vagy éppen kellemes meglepetés, boldog pillanat kellett ahhoz, hogy végre elkezdjen kinyílni a szemem. Olyan ez, mint a mondás: "*Belépünk ugyanabba a folyóba*", vagy "*bevonzzuk*" ugyanazt a szituációt. Aki már elindul az önismeret útján pontosan tudja mire gondolok, hiszen alapvetően nem értjük, hogy miért történik meg velünk megint ugyanaz. Valaki biztosan ki akar szúrni velünk – gondolhatjuk, pedig alapvetően **mindent, ami velünk történik mi magunk irányítunk**.

Megtehetjük az első lépéseket spontán is, de általában jön "*valami*" ami elindít minket az önismeret és ezáltal a személyiségfejlődés útján. Számomra ez egy traumát követően jött el, tudni akartam, hogy mi az én szerepem, vagy felelősségem abban, ami történt. Hogy vajon miért kellett ez nekem, hiszen ha nem lett volna szükségem rá valamiért, biztosan nem megyek bele. És ha már megtörtént mit tehetek azért, hogy legközelebb felismerjem a hasonló szituációt és tudatosan dönthessek. A kulcsszó a **tudatosság**! Ha tudom, hogy miben vagyok benne, ha tudom, hogy hogyan reagálok a jóra, a rosszra, a csalódásra, az intrikákra, a boldogságra, a szomorúságra, a szerelemre, az elismerésre, a kétkedésre stb. akkor már nem csak sodródom az élettel, hanem irányítani is tudom. Ez a felismerés – úgy érzem – számomra kicsit későn érkezett (bár jobb későn, mint soha), így csodálattal nézek azokra a fiatalokra, akik jóval korábban rádöbbennek, hogy fejleszteniük kell önmagukat, ha eredményesek, sikeresek, kiegyensúlyozottak szeretnének lenni.

„... A kulcsszó a tudatosság! Ha tudom, hogy miben vagyok benne, ha tudom, hogy hogyan reagálok a jóra, a rosszra, a csalódásra, az intrikákra, a boldogságra, a szomorúságra, a szerelemre, az elismerésre, a kétkedésre stb. akkor már nem csak sodródom az élettel, hanem irányítani is tudom. ..."

A napokban felkeresett egy fiatal sportoló, aki elárulta nekem, hogy amikor megérkezik egy újabb verseny helyszínére, a biztonság kedvéért felméri a körülményeket és gyorsan számba veszi a hely negatívumait. Azért teszi ezt, mert ha mégsem sikerül neki olyan jól a verseny, ahogyan azt elvárja az edzője, esetleg a szülei, sőt ő is saját magától, akkor lehessen mire hivatkozni. Például: rossz volt a világítás, túl sok, vagy éppen kevés szurkoló érkezett, hideg volt az öltözőben, rossz körülmények között kellett bemelegíteni, sportszerűtlenek voltak az ellenfelek stb. Természetesen sokszor hibázott hol kisebbet, hol nagyobbat és a magyarázat mindig készen állt. Pedig nem lenne szabad megfeledkezni arról, hogy **a legtöbbet a hibáinkból tanulhatunk**!

Az, hogy foglalkozni akart vele már önmagában is fontos felismerés – egy pici lépés az önismeret és a tudatosság útján –, hiszen érezte, hogy valamit a fejében kell helyre tennie. Nem a gondokkal, a nehézségekkel kezdtük a munkát, hanem azzal, hogy mi az, amiben magabiztos, amit nagyon jól tud, amire büszke, amiért megdolgozott. Érdekes, hogy milyen nehezen indul minden esetben ezeknek az erőforrásoknak a feltá-

rása, de végül megszületett a lista. Amikor végigolvasta, Ő maga sem hitte, hogy ennyi munka áll mögötte. Megbeszéltük mi az amire fókuszálni szeretne a következő versenyen, és mi az, amire az edzésen helyez nagy hangsúlyt a további fejlődés érdekében. A legapróbb részletekig leírta, hogyan kezdi majd az előtte álló versenyt, mi az, ami segíti őt a jó szereplésben. A következő találkozónkra boldogan érkezett. Bár nem volt hibátlan a versenyen, de az addigi legjobb teljesítményét nyújtotta. Mint mondta "*soha ennyire nem voltam ott*" fejben és amikor rákérdeztem jött a felismerés – elfelejtette felmérni a helyszín negatívumait!

Ez a történet részlet is mutatja, hogy minden összefügg mindennel. Egyes területek fejlesztése és a fókuszálás más területeken is hatásos változásokat eredményez. Azonban csak akkor, ha ezt tudatosítjuk. A fenti esetben nem elég örülni annak, hogy végre nem a negatívumokra figyelt a sportoló, az összefüggéseket is ki kell hangsúlyozni, hogy tudja mi miért történt, mi milyen hatással volt az adott szituációban. Ez **a tudatosítás egyben tanulás is, ami fejleszti a személyiséget**.

Az is gyakori, hogy az ok-okozati összefüggéseket nem lehet ennyire egyszerűen megtalálni, sőt látszólag semmilyen kapcsolat nincs köztük.

Egy középkorú férfi azért keresett meg, mert úgy érezte szüksége van egy új alternatívára az életben. Egy csoportos képzésbe kezdett, amelynek nem titkolt célja egy olyan tudás megszerzése volt, amely új munka legetőségével is kecsegtet. A folyamat során a résztvevőknek, komoly önismereti munkát is kellett végezniük, hiszen csak akkor tudnak emberekkel foglalkozni, azoknak segíteni, ha ők is tisztában vannak saját magukkal, az értékeikkel, a tudásukkal, a reakcióikkal a legkülönfélébb helyzetekben. Néhány alkalom elteltével a férfi megosztotta velünk, hogy hosszú évek óta tartó keresés után végre megismerkedett valakivel, akivel lehetségesnek érzi egy boldog párkapcsolat kialakítását. Az első gondolatunk akár az is lehetne, hogy sokáig keresett, megérte a kitartást, hiszen végre talált valakit. A helyzet azonban ennél sokkal árnyaltabb. Minél többet tudott meg önmagáról, minél pontosabban látta mire van szüksége, annál céltudatosabb lett a keresés is.

Mindkét példa mutatja, hogy ha belekezdünk az önismereti munkába, egyre tisztább képet kapunk saját személyiségünkről és ez, **pozitív változásokat** eredményez az élet minden területen. A személyiség fejlesztése fontos lépés hiszen így leszünk teljes emberek, beszéljünk akár sportról, akár a civil életről, és ami leginkább kell hozzá: az információ! Minél többet tudok saját magamról, minél pontosabb képet kapok saját működésemről, annál nagyobb lesz az önbizalmam, az önértékelésem, önbecsülésem. Ez juttat el a **magabiztos, kiegyensúlyozott életvezetéshez**.

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.

25 éves a Magyar Edzők Társasága