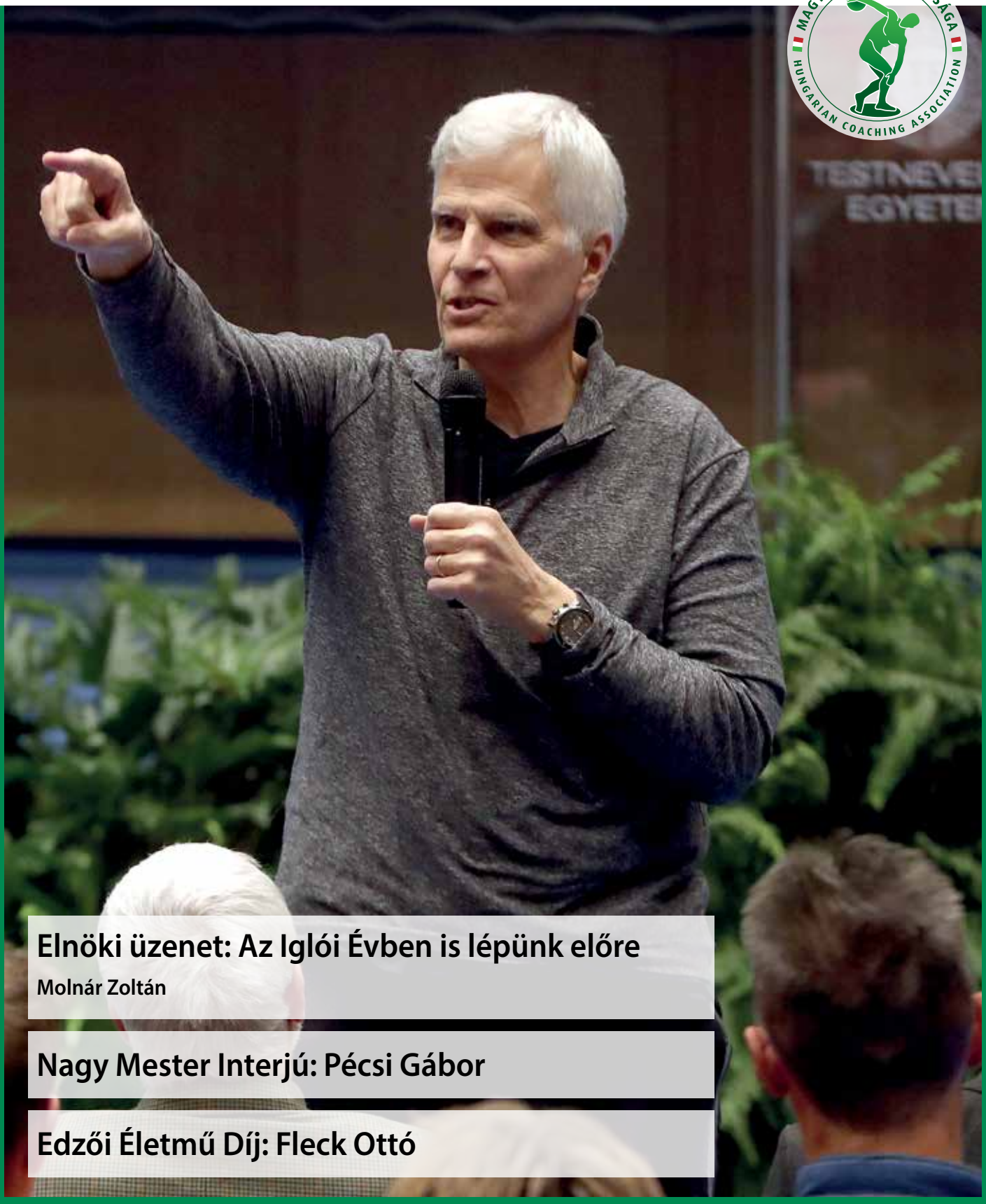
MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2020/01



Elnöki üzenet: Az Iglói Évben is lépünk előre

Molnár Zoltán

Nagy Mester Interjú: Pécsi Gábor

Edzői Életmű Díj: Fleck Ottó

In Memoriam

Wichmann Tamás

(1948 – 2020)

A magyar sport ismét szegényebb lett egy nagy egyéniséggel, elhunyt Wichmann Tamás. Az immár lezárt életpályára emlékezve bevett szokásom szerint egy korábbi interjújával búcsúzom tőle, amelyet a „*Siker vagy kudarc az olimpiai ezüstérem?*" című könyvemnek adott.

Kivételesen eredményes pályafutást mondhat magáénak Wichmann Tamás. Nyugodtan elnevezhették volna kenukirálynak is, hiszen már tizennyolc éves korában kijutott élete első felnőtt világversenyére, a berlini Vb-re. Ráadásul nem elégedett meg az indulás puszta tényével, hanem mindjárt elcsent egy ezüstérmet a nagymenők elől.

S ez csak a kezdet volt! Az MTK klasszisa ugyanis egészen 1983-ig a nemzetközi élvonalban tudott maradni: miközben négy olimpiára is kijutott, valamennyi esztendőben ott volt a világ- és Európa-bajnokságokon és mindenhonnan éremmel, vagy érmekkel – közöttük kilenc világ- és három Európa-bajnoki győzelemmel – tért haza. Az egyetlen „éremmentes esztendőt" az 1980-as, moszkvai ötkarikás vetélkedés hozta: ekkor Wichmann be kellett érje egy negyedik és egy kilencedik helyezéssel.

A félelmetes tenyérrel és jóval száz kiló feletti termettel rendelkező egykori kiválóságot nappal csak véletlenszerűen lehet utolérni, ugyanis ekkor ügyintéző körúton van. Esténként, úgy hét és nyolc óra magasságában viszont menetrendszerűen „bepöfékel" kökorszaki mikrobuszával a VII. kerület Kazinczy utcában fellelhető kocsmája elé, amely inkább fiatalok, mint idősek találkahelye. Az ivóban kezdtük, a konyhában folytattuk a beszélgetést.

Már egészen kissrác koromban igen aktív voltam – emlékezett magát kényelembe helyezve, miközben egy kis vörösbort kortyolgatott. Akkor még a kurblis korcsolya volt a divat, meg a pincékből, padlásokból előkerült régi, katonai sílécek, amelyeket gyönyörűség volt feljavítani. Nyáron pedig a Lágymányosi öbölben fürödtünk, csónakáztunk. Legalább két és fél évig rendszeresen lejártam a Beloiannisz termébe a bunyósok közé, ahol jó nagyokat verekedtünk. Azután a „*Belo*" bezárt, a bokszolókat átirányították a Ferencvárosba, ahova nekem nem volt kedvem elmenni.

– Ez volt az a pillanat, amikor belépett életébe a kenuzás?

Tizenhárom éves voltam, amikor először elmentem az MHS margitszigeti telepére. Először indiáncsónakra hasonlító építménybe térdelhettem bele, majd ahogy megindultam felfelé, mindig jobb és jobb hajókat kaptam. Emlékszem, a következő évben, 1962-ben már az első versenyemen mindjárt győzelemmel mutatkoztam be, méghozzá egy Nagy Károly nevű, azóta régen eltűnt kortársammal párban.

– 1964–1965-ben azután ifiként már a felnőtteket ijesztgette. Olyannyira sikerrel, hogy 1965-ben két felnőtt bajnoki címet és egy ezüstérmet is begyűjtött.

Az év őszén Granek István akkori szövetségi kapitány meg is hívott Ráckevére, az edzőtáborba. Igaz, elsősorban szakácsnak, mert hogy azt a szakmát tanulgattam. Miután a konyhában elvégeztem a dolgomat, persze edzhettem is. Az akkori menőket, Soltész Árpádot és Hajba Antalt meg-megszorongattam. 1966-ban pedig a három felnőtt aranyérem mellé a berlini Vb-ről C-1 ezer méteren egy második helyet is elhoztam. Emlékszem, nagyon kellett volna az aranyérem a sportvezetésnek, de ez nekem akkor még nem sikerült.

– Abban az esztendőben letette a szakácsvizsgát is.

Nagyon büszke voltam rá, hogy nem szállodában, hanem a Délbudai Vendéglátóipari Vállalatnál tanultam a mesterséget. Elnyertem a Szakma Ifjú Mestere büszke címet is. Mivel akkor még szó sem volt egész napos sportállásról, nagy dilemmát jelentett, hol tudnék egy jó munkahelyet találni. Előbb a Gellért térnél az akkor megnyílt Szeged étteremhez szegődtem, ahol egyszer Granek munka közben meglátogatott. Azonnal rájött, hogy onnan nem fogok tudni rendszeresen edzésre járni. Így azután átvittek a Citadellába, ahol csak négyórás napi kötelezettségem volt.

– 1967 ismét nevezetes esztendő, hiszen ekkor térdelt össze Petrikovics Gyulával, akivel párban oly sikeresek voltak.

1968-ban, Mexikóvárosban a dobogó második foka lett a mienk, de Vb-ezüst majd aranyérmet követően (1970, Koppenhága; 1971, Belgrád) éppen München előtt kerültünk tartósan hullámvölgybe. Megszületett „*Apó*" fia, s talán rosszul aludt, de megálltunk, ez biztos. Így Münchenben csak egyesben indultam, s újfent második lettem. Az 1973-as, tamperei Vb három bronzérme közül az egyik a párosé volt – ezzel fejeztük be közös történetünket.

– Mexikóvárosban Tatai Tibor indulhatott egyesben, 1972-ben a párosra koncentráltak, 1976-ban egyesben meg kellett elégednie a harmadik hellyel. Az utolsó alkalmat az 1980-as, moszkvai olimpia kínálta.

Akkoriban együtt edzettem Szegeden a jugoszláviai Ljubekkel, s ez a közös munka nagyon jót tett mindkettőnknek. 1979-ben például a duisburgi Vb-n egyesben ezer és tízezer méteren is én lettem a világbajnok. Ám ezt követően a legfelső sportvezetés minden komoly indok nélkül leállíttatta ezt az együttműködést, engem meg jól kikészítettek ezzel. Igaz ugyan, hogy Solymár Lászlóval, Foltán Lászlóval és Vaskuti Istvánnal segítettük egymást, de ez a közös munka nem tudta feledtetni a Ljubekkel végzett edzéseket. Moszkvában azután az ezres előfutamban még így is kitűnő, 4:02,79 perces időt lapátoltam, de a döntőkre idegileg teljesen felőrlődtem. Ötszázon negyedikként, ezren pedig kilencedikként haladtam át a célvonalon.

– Mit jelentett a későbbi életére vonatkoztatva, hogy egy aranyérmet sem tudott hazahozni az olimpiákról?

Talán könnyebben maradhattam volna a sportéletben. Igaz ugyan, hogy tíz éven keresztül edzősködtem az MTK-ban, több versenyzőmmel el is jutottam a serdülő-, illetve az ifi válogatottságig, de onnan már nem tudtam továbblépni, mert az teljes embert kívánt volna. Én pedig ehhez nem kaptam meg a lehetőséget.

– A kocsma vezetésén kívül mi mindennel foglalkozik?

Harmadik házasságomban élek, a gyermekeimmel is tartom a kapcsolatot. Évente többször részt veszek a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat programjaiban. Tagja vagyok a „*Minden idők legjobb sportolója*" nevet viselő klubnak, amelyhez huszonketten tartozunk. Az edzőséget azonban bizonytalan ideig pihentetem.

Jocha Károly

Tartalom

Címlapon: Mark Spitz és Mocsai Lajos közösen tartott előadást (fotó: Földi Imre NSO)

2 In Memoriam: Wichmann Tamás

4 Elnöki üzenet: Az Iglói évben is lépünk előre
Molnár Zoltán

6 Iglói Mihály, a magyar atlétika legnagyobb hatású alakja
Szabó Lajos

8 In Memoriam: Székely Éva

9 Nagy – Mester – Interjú: Pécsi Gábor

12 Tokió előtt. Beszélgetés Märcz Tamással

Alapvető, hogy az edző kivívja a játékosok tiszteletét és azt folyamatosan fenntartja. Rendelkezzen határozott elképzeléssel, felépített edzéstervvel, ami biztonságot sugároz a csapat felé. Tisztelje játékosait és tudjon kommunikálni az ő nyelvükön.

15 Nagy – Mester – Interjú: Hanzlik János

18 A gyermeksportolók regenerációjának egyik legfontosabb eszköze: a pihenőidő
Vannai Judit

Napjaink sporttudományos kutatásainak egyik dinamikusan fejlődő területe a sportolók regenerációjának gyorsítása és tökéletesítése

20 Nagy – Mester – Interjú: Monspart Sarolta

24 Parkolópályán: Szabó Bence

27 Elismert sportdiplomata a nők élén. Beszélgetés Kelemen Ildikóval

29 Edzői Életmű Díjasok: Fleck Ottó

32 Nők a magyar sportban és az edzői társadalomban
Bukta Zsuzsanna

A sportoló és versenyző nők, valamint a sportban más területeken karriert építő nők ügye igen hosszú utat járt be a napjainkban tapasztalható teljes elfogadásig.

34 49. Női-Férfi Tornász Világbajnokság Stuttgart 2019. október 4–13.
Kalmár Zsuzsanna

Az utánpótlás folyamatos és magas szintű képzése elengedhetetlen annak érdekében, hogy – ha kisebb nagyobb eltérésekkel is, de – kiegyensúlyozott teljesítményt lehessen nyújtani a nemzetközi mezőnyben

37 Körkép az Ultimate frizbi sportág nemzetközi és magyar helyzetéről a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság után
Erdősi Zoltán

Röviden összegezve, három év alatt a szabadidősport jellegről teljes mértékben átállt a szövetség működése az utánpótlás alapú versenysport arculatra.

41 Pszichoportré Nagy Enikő (sport)pszichológusról
Szekeres István

43 „A rendszer Iglói nélkül nem működött volna” – beszélgetés Dr. Török Jánossal

46 Titkári beszámoló. Ez történt ...
Köpf Károly

47 Magyar Edzők Társasága szervezésében 2020-ban megtartott konferenciák
Köpf Károly

51 EPO és vérdopping
Kárai Péter

A WADA – 2019 novemberében, Katowicében tartott – 5. világkonferenciáján Thomas Bach, a NOB elnöke forradalmian új doppinganalitikai módszerek bevezetését helyezte kilátásba.

56 Sportfilozófia – a modern tudomány
Bajzik Éva

58 Új szemléletű sportrehabilitációs szakmai központ a Sportkórházban – beszélgetés dr. Nagy Helgával

60 Az izom regeneráció étrendi támogatása
Szász Máté

Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

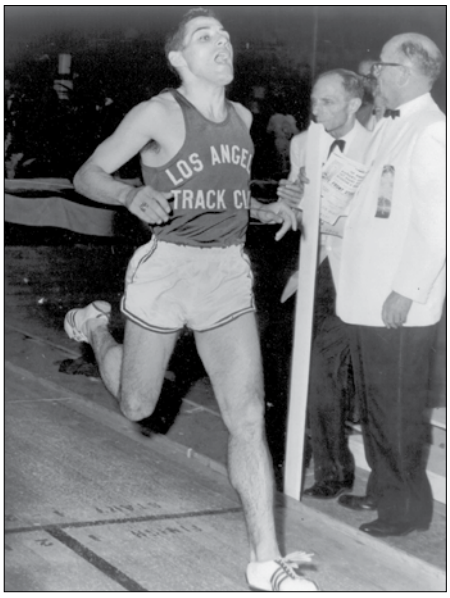
Az Iglói Évben is lépünk előre

Vannak a történelemben korszakos feltalálók, zsenik, művészek, akiknek a tevékenysége hosszú időkre meghatározza alkotóterületük további sorsát, fejlődését. Leonardo da Vinci, Kepler, Einstein és lehetne sorolni a további korszakos egyéniségeket. Léteznek a sportban is ilyen zsenik, akár sportolóként, akár edzőként. Ilyen edzők voltak az úszásban Counsilman és itthon Széchy Tamás, a boxban Adler Zsiga bácsi, vagy a vívásban Bay Béla és a közelmúltban Kulcsár Győző. A Magyar Edzők Társasága úgy döntött, hogy ezután minden évet egy-egy ilyen edzőzseni emlékének szentel. Első alkalommal, idén ez a kiválasztott edzőóriás Iglói Mihály. Iglói Mihály, eredeti nevén Ignácz Mihály (innen származott a mindenki által használt „*Náci bácsi*” becenév) maga is futó volt, kevesen tudják róla, hogy részt vett az 1936. évi Berlini Olimpián. Híressé azonban nem versenyzőként, hanem edzőként vált. Testnevelő tanár lett és igazából nem is készült az edzői pályára, de 1950-ben, mikor a Budapesti Honvéd felkérte, hogy legyen a közép- és hosszútávfutók edzője, örömmel elvállalta. Lehet, hogy akkor még nem is sejtette senki, hogy ez a megbízás a közép- és hosszútávfutás forradalmi átalakulását eredményezi. Módszere, amely új fejezetet nyitott az atlétika történetében, nagyrészt az intervallumos, kisebb részben a fartlekre, azaz az iramjátékos módszerre épült. Szerinte minden edzésnap kemény nap és csak közvetlenül a verseny előtt engedett némi „*lazítást*”. A futói addig nem látott mennyiségi munkát végeztek és résztávos módszernek köszönhetően addig nem látott iramban. Versenyzői 49 világcsúcsot és 35 Európa-csúcsot értek el. A magyar közép- és hosszútávfutás legendás „*hármasa*”, Iharos Sándor, Rózsavölgyi István és Tábori László- tartotta 1956-ban 1.500 méter és 10.000 méter között, minden méteres és mérföldes versenytávon, minden egyéni és váltó versenyszámban a világcsúcsot. Iharos Sándort 1955-ben a nemzetközi sportsajtó a világ legjobb sportolójává választotta.

Iglói 1956-ban elhagyta Magyarországot és az USA-ban, Kaliforniában telepedett le. Amerikában a közép- és hosszútávfutás addig nem hozta lázba az embereket. 1962 február 10-én a Los Angelesi Sport Arénában történelmi esemény zajlott le. Az amerikai Jim Beatty 1 mérföldes távon, két társával a Los Angelesi Futó Klubból, támadást intézett a fennálló világcsúcs ellen. Jim Beatty társai, Tábori László és Jim Grellel segítségével, új világcsúcsot futott a zsúfolásig telt aréna hangorkánszerű buzdítása közepette. Ez csak a klub első nagy sikere volt, amely felvezette az amerikai távfutás dicsőséges napjait. És természetesen mindezek mögött Iglói Mihály zsenialitása állt. Amerikai tanítványai közül ketten olimpiai aranyat nyertek és egy ideig az amerikai távfutók a világ legjobbjai voltak. Iglói 1970-ben Görögországba költözött, majd 1993-ban visszatért Magyarországra.

Nyugodtan mondhatjuk, hogy Iglói évtizedekkel megelőzte a világot. Az általa felépített és tökéletesített edzésmódszer ma is a közép- és hosszútávfutók felkészítésének meghatározó módszere, de más sportágak sportolóinak felkészítésében is széleskörűen alkalmazzák.

Az „*Iglói évhez*” több rendezvény és médiamegjelenés is kapcsolódik majd. A Magyar Edző ez évi mindegyik számában megemlékezünk a Mesterről, konferenciát és tabló-



kiállítást rendezünk. Az idei évvel és majd a továbbiakkal is az a célunk, hogy azoknak a mestereknek az emléke, akik forradalmasították sportágukat, jelentősen hozzájárultak a magyar sport hírnevének gazdagításához a világban, ne menjen feledésbe.

És most néhány gondolatot arról, hogy a Magyar Edzők Társaságának kitartó és áldozatos tevékenysége által egy újabb lépést léphetünk előre, az edzők szakmai felkészültségének gazdagítása, munkájuk szakmai színvonalának növelése irányába. Két évvel ezelőtt – egy évvel azután, hogy átvettük a MOB-tól a Kiemelt Edző Program gondozását – sikerült elérnünk, hogy az EMMI Sportért Felelős Államtitkárság a KEP szabályzatában elrendelte a KEP edzők kötelező továbbképzését. Az eltelt két év egyértelműen bizonyította a kezdeményezésünk sikerét. A továbbképzési programok nagy népszerűségnek és látogatottságnak örvendenek az edzők körében és jelentős mértékben megmozgatták nem csak a KEP edzőit, hanem az edzői társadalom széles körét is.

Ettől az évtől kezdve a kötelező továbbképzést az Államtitkárság kiterjeszti a Gerevich Sportösztöndíjban részesülő edzőkre és az Utánpótlás Edző Program edzőire is. Így a továbbképzésre kötelezett edzők száma az eddigi kb. 200 főről közel 800 főre növekszik. Kötelező lesz továbbképzésen részt venni tehát azoknak az edzőknek, akik működésükhöz közvetlen állami juttatásban – fizetésben, ösztöndíjban – részesülnek. A megnövekedett feladat ellátására az eddig is közreműködő Testnevelési Egyetem mellett igénybe vesszük a Szombathelyi, a Pécsi, a Szegedi és a Nyíregyházi egyetemek szakmai segítségét is. A regionális rendszerben szervezett továbbképzés az edzőknek lehetővé teszi, hogy működési helyük közelében teljesíthessék a továbbképzést, a MET-nek pedig alkalmat nyújt arra, hogy az együttműködő egyetemek szakembereit is megismerjük és későbbiekben tudásukat a munkánkban hasznosíthassuk. A négy vidéki egyetem vezetőivel március 17-én együttműködési megállapodást írunk alá a Testnevelési Egyetemen, a „*Mi vár ránk Tokióban?*" konferencia keretében. Az együttműködési megállapodás lehetővé teszi számukra, hogy a továbbképzés témái iránt érdeklődő hallgatóik is részt vegyenek a konferenciákon. Ismerve az edzőképzés hiányosságait az elmúlt időszakban, az ez évi továbbképzések témáit úgy jelöltük ki, hogy a szakmai alapokban meglévő hiányosságokat pótoljuk. Így emeltük be a témák közé a sportélettan, a sportpedagógia, sportpszichológia és az edzéselmélet alapvető ismereteit. Természetesen kötelező része lesz a továbbképzésnek a doppinggal kapcsolatos, a doppingellenes tevékenységet segítő ismeretek elsajátítása is.

Az edzőtovábbképzési tevékenységünknek ebben az évben már szerves részévé válik az e-learninges képzés, amely szintén az edzők továbbképzési kötelezettsége teljesítését könnyíti meg. Munkatársainknak és a közreműködő magasan képzett előadóknak, szakembereknek, edzőknek köszönhetően máris rendkívül gazdag tudástár lelhető fel az e-learninges oldalunkon és ez, mondhatni, napról-napra tovább gyarapszik.

Úgy tűnik, az edzőtovábbképzés visszahozatalába eddig befektetett energiánk megtérülni látszik. Ez elismerés a munkánk iránt, de egyben további felelősséget is jelent. Igyekszünk – partnereinkkel együtt – ennek a megnövekedett felelősségnek eleget tenni.

2020. március

Molnár Zoltán elnök

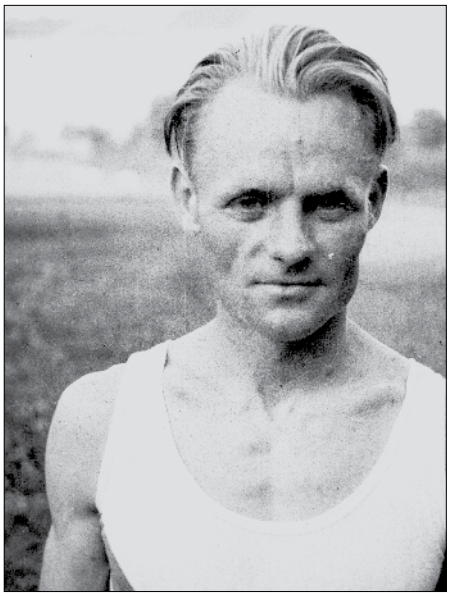
Iglói Mihály emlékév

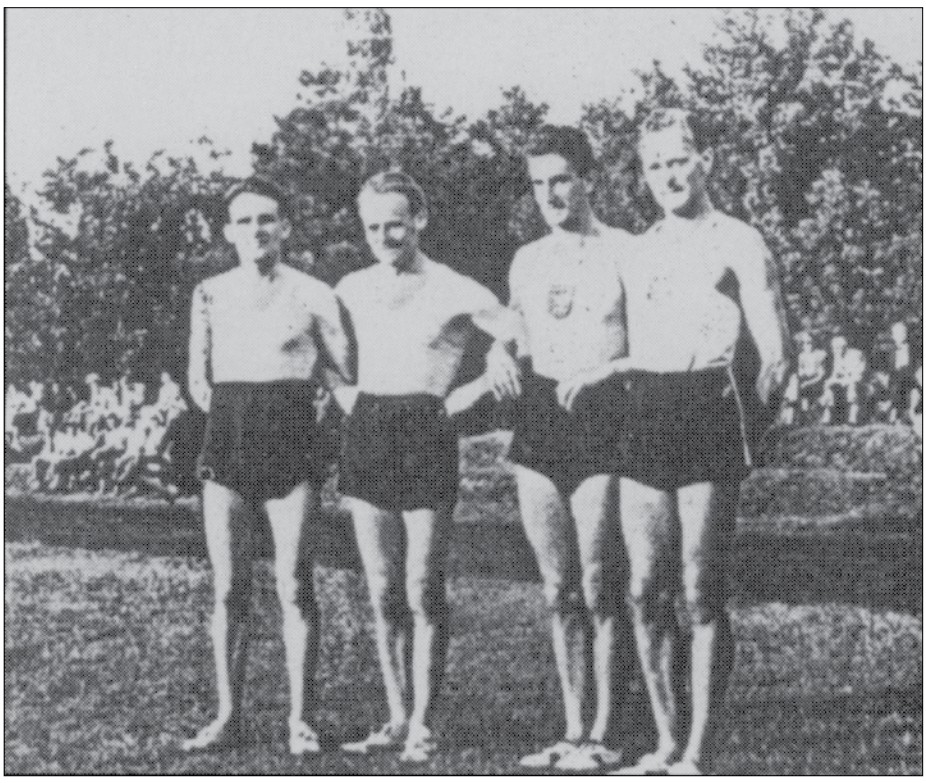
Iglói Mihály, a magyar atlétika legnagyobb hatású alakja

Az intervallumos edzés ma már szinte mindenki által ismert fogalom, az alkalmi fittnesz használók ugyanúgy találkoznak vele és alkalmazzák, mint az élsportolók. Kevesen tudják, hogy a módszer egyik legfontosabb továbbfejlesztője és sikerre vivője a magyar Iglói Mihály volt.

Iglói 1908. szeptember 5-én született Egerben, Ignácz Mihály néven. A helyi Felső-kereskedelmi Iskola tanulójaként kezdett el sportolni. Igazi all round versenyző volt, sikeresen szerepelt a legkülönfélébb sportágakban, így tornázott, korcsolyázott és futballozott. A legjobb eredményét rúdugrásban jegyezte, vármegyei bajnok volt. A szívéhez a korcsolyázás állt a legközelebb, futni csak a korcsolyázás kiegészítéseként, a bokái erősítése miatt kezdett. Kitartása (megszállottsága) már ekkor megmutatkozott, képes volt akár egész nap futni.

Az iskola befejeztekor Budapestre került. A sportok közül ekkorra csak a futás maradt. Legjobb eredményei középtávon születtek. 1929-ben felvették a Magyar Királyi Testnevelési Főiskolára, itt kezdett el az atlétika elméletével foglalkozni. A kor legsikeresebb atlétája, a finn Paavo Nurmi volt a példaképe, de a legtöbbet a lengyel Janusz Kusocińskitől, a Los Angelesi 10 ezres olimpiai bajnoktól tanulta, aki már az idény előtt 15×200 métereket futott az edzéseken. 1934-ben kapott testnevelői diplomát a TF-en, a Markó utcai Bólyai Reálgimnáziumban kezdett tanítani és a BBTE színeiben versenyzett. 1936-ban részt vett a berlini olimpián. A kor elvárásainak megfelelően, ekkor „*magyarosít*” Iglóira. 1500 méteren előfutamában vitatott körülmények között kiesett. Kétszer is járt Finnországban, ahol a legjobb futókkal edzhetett, átvette módszereiket, és amikor 1938-ban a finnek Budapestre látogattak, 3000 méteren legyőzte az 1932-es 5 ezres olimpiai bajnok Lauri Lehtinent és az olimpiai érmes Lasse Virtanent. 1939 augusztus 20-án tagja volt a világcsúcsot futó magyar 4×1500 méteres váltónak. Ezt a csúcsot sajnos a napokkal később kitörő világháború miatt soha nem hitelesítették.





A világégés miatt elmaradt a következő két olimpia, számára a csúcson ért véget a versenyzői pályafutás. Nem kerülhette el a katonai szolgálatot, a fronton harcolt, végül Budapesten esett szovjet hadifogságba. Egy fogolytárs visszaemlékezése szerint atlétikai versenyeket szervezett, színt hozva a szürke tábori hétköznapokba. Hazatérve, 1950-ig az óbudai Árpád Gimnáziumban dolgozott testnevelő tanárként. A Nemzeti Sport már a harmincas években beszámolt Ignácz tanár úr tanítványairól, akik a KISOK bajnokságokban értek el sikereket, az Árpádban folytatta ezt a sikeres munkát. Érdekes anekdota maradt fenn arról, hogyan is indította el egyik renitens tanítványa olimpiai bajnokságig vezető sportpályafutását.

Török Ferenc így emlékezett a történetre:

„Az Árpád Gimnáziumba jártam, és megszöktem egy október 6-ai ünnepségről. Az udvaron keresztül leléptem, átmásztam a kerítésen, de Iglói Mihály testnevelő tanár utánam jött. Rám fütyült, de nem álltam meg, így elkezdtünk futni a Tímár utcai HÉV-megálló felé. Én táskával loholtam, de nem ért utol, mint később kiderült, szándékosan. Kíváncsi volt, meddig bírom a futást. Nem tudhattam, hogy ő akkoriban még szenior mezeifutó-versenyeken indult. Konok fiú voltam, Aquincumig futottam, ott

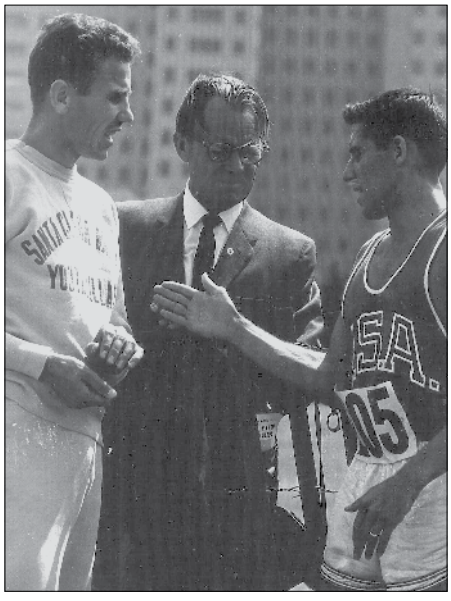
aztán kimerültem, leültem egy római sír szélére, és megadtam magam. Amikor utolért, azt mondta: Fiam, te jól futsz. Na, menjünk vissza az iskolába.

Megkérdezte, hogy visszafutunk, vagy HÉV-vel menjünk, az utóbbit választottam. Visszavitt az iskolába, és ott választ elé állított: vagy az igazgatóhoz megyünk, vagy aláírom a belépési nyilatkozatot a Honvédba. Két-három hónapig jártam atletizálni, nagyon utáltam az egészet. De akkor jött a tehetségkutató verseny, aminek a végén az apám, Iglói és az öttusázó Benedek Gábor megállapodtak, hogy eldönthetem, atléta maradok, vagy az öttusát választom. Az öttusa mellett döntöttem."

A magyar sport szovjet mintájú ágazati átszervezésének eredményeként megalakult a hadsereg központi sportklubja a Budapesti Honvéd és létrejött a Sportszázad, ahol kitűnő körülmények között folyhatott a sportszakmai munka. Iglói Mihály 1951-ben került ide főállású edzőnek. A fiatal, kezdő futókkal végzett szisztematikus kemény edzésmunka, igen hamar meghozta a sikereket. Tanítványai, Iharos Sándor és Rózsavölgyi István már 1953-ban világcsúcsot futottak Garay Sándor és Béres Ernő társaságában a válogatottal 4x1500 méteren. Tábori Lászlóval kiegészülve hárman alkották Iglói világhírű trióját. Váltóban őket egészítette ki Mikes Ferenc, Kovács Lajos és Szekeres Béla.

Az év minden napján, 4–5 órát, 40–45 kilométert futottak, az általa kialakított intervallumos módszer szerint.

A módszer nem volt előzmények nélkül. A finnek már a század elején Lauri Pikhala edző vezetésével kísérleteztek valami hasonlóval, arra épült Nurmi és a többi finn futó sikersorozata. A német Waldemar Gerschler edző és Hans Reindell, a németországi Freiburgi Egyetem fiziológus és svéd sportszakemberek is igen eredményesek voltak, módszereikkel világraszóló eredmények születtek. Iglói a „*magyar ugaron*" saját kutatásával szedte össze és építette fel azt



a módszert, amivel átlagos futóból a világranglista elejére tudott kerülni. Edzőként ezt alkalmazta tanítványainál is. Az edzések zömmel 100–400 méteres, nagyiramú résztávos futásokból álltak. Könyörtelenül szigorú volt velük, ahogyan magával is. Fanatizálta őket.

Két esztendő alatt 21 világ- és 25 Európacsúcsot állítottak fel. Az 1955-ös év végén 1000 métertől 10 ezerig minden síkfutó világcsúcsot Iglói tanítványok tartottak. Magyarországon atlétika soha nem volt olyan népszerű, mint akkor. Futásukat tízezrek követték a Népstadion salakján, nem egyszer a százezret közelítette a szurkolók száma. A minden kontinens legjobbját jutalmazó Helms Alapítvány az 1955-ös év európai sportolójának Iharos Sándort választotta. Ezt a díjat magyarországi sportoló azóta sem nyerte el.

A melbourne-i olimpián azonban a biztosra vett három arany helyett csak Tábori szállított egy 4. és egy 6. helyet. Az 1500 méteren két hónappal korábban világcsúcsot futó Rózsavölgyinek az utolsó hetek mostoha edzéslehetőségei miatt nem volt ereje hajrázni, így nem jutott a döntőbe. Iharos pedig szerelmes lett, és formahanyatlásra hivatkozva egyszerűen nem volt hajlandó elutazni Melbourne-be. Iglói úgy érezte, hogy élete munkája omlott össze, a hadifogság emlékei is élénken éltek benne, s úgy döntött, hogy nem tér haza. Táborival együtt csatlakozott a Sports Illustrated szervezte amerikai túrához.

A túra után, állampolgárság nélkül nehezen kapott szakmai munkát, két év hányódás után a Los Angeles-i Santa Clara Atlétikai Clubnál talált újra méltó feladatot. Ott is sikerült világklasszis futókat nevelnie: Jim Beatty négy világcsúcsot döntött meg, Robert Schul 1964-ben a tokiói olimpián 5 ezren aranyérmet szerzett. Harmadik híres tanítványa, a később Carl Lewist edző Joe Douglas mindig kihangsúlyozta, hogy Iglóitól tanulta a szakmát. Robert Schul Iglói módszerről írott könyve bestsellerré vált az amerikai könyvpiacon.

Iglói 1970-tól a görög közép- és hosszútávfutókat edzett, majd a rendszerváltás után, 1993-ban hazatelepült Budapestre. 1998-ban, életének 90. évében (csaknem elfelejtve) hunyt el.

A Magyar Edzők Társasága 2020-at Iglói Mihály évnek nyilvánította, ezzel is emléket állítva munkásságának, emberi és szakmai nagyságának.

Dr. Szabó Lajos

In Memoriam

Székely Éva

(1927 – 2020)

Nagyon nagy veszteség érte a magyar sportéletet Székely Éva, a Nemzet Sportolója, Helsinki olimpiai bajnok úszója távozásával. Ötven éve, 1970-ben találkoztam először Székely Évával és lányával, Gyarmati Andreával. Éva nénivel laza, de folyamatos volt a kapcsolatom. Legutóbb éppen egy esztendeje adott hosszabb interjút telefonon, amelyet alább ismét elolvashatnak tisztelői.

Az 1927-ben született Székely Éva önmaga egy intézmény. Elvégre túlélte a háború poklát, majd tovább úszott, egészen az 1952-es beteljesülésig, amikor is Helsinkiben megnyerte a 200 méteres mellúszás döntőjét. Közben felesége lett a később háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázónak, Gyarmati Dezsőnek, akivel 1954-ben közösen örülhettek Andrea lányuk megszületésnek.

Az idő elröpült, Székely Éva - a Nemzet Sportolója - ma már a legidősebb ötkarikás bajnokaink közé tartozik a maga „majdnem" 92 évével (csak a két tornász aranyérmes, Keleti Ágnes (98) és Köteles Erzsébet (94) előzi őt), hiszen április 3-án betölti ezt az évfordulót is. Nem természetes, sokkal inkább sajnálatos, hogy most már évek óta szobafogságban telnek napjai. Bár természetesen az is érdekelheti a sportkedvelőket, miként él ma, beszűkült lehetőségek közepette, de azért azt egyszerűen nem lehet megtenni, hogy ne kérdezzen rá bárki - akinek sikerül vele beszélgetnie -, miként emlékezik versenyzői pályafutására, a győzelmek idejére, s egyáltalán: sportpályafutása egészére?

Jaj, ne is kérdezze, hiszen erre csak egyféleképpen tudok válaszolni: nagy-nagy örömmel, hiszen azok az évek életem legboldogabb időszakát jelentik! A csodálatos csillaghegyi strandon átúszkált nyári hónapok éppen olyan gyönyörű emlékek számomra, mint a helsinki olimpia magyar napjai, a tizenhat aranyérem, amelyek között ott volt az enyém is.

– A köztudatban Önről egy nagyon céltudatos valaki képe van elterjedve.

Hát a céljaimért nagyon tudtam küzdeni, ezt senki el nem vitathatja tőlem. Már az 1936-os olimpia idején - amikor még csak kilenc éves voltam - arra az elhatározásra jutottam, hogy egyszer én is bajnok leszek. Ehhez a Csik Ferkó tiszteletére eljátszott Himnuszt kellett meghallgatnom. A nagy célok megvalósítása érdekében jártam a Damjanich utcába, a Német Birodalmi Iskolába is, ahol egyszerre három nyelvet is tanulhattam. Tizenhárom évesen indultam egy iskolai vetélkedőn, amelyen még nem vehettek részt férfiak. Ám későbbi mesterem, Sárosi Imre egy úszómesteri ruhát szerezve, mégis csak be tudott jönni. Ott figyelt fel rám, ettől kezdve készültem a kezei alatt.

– A többi már köztudott, a II. világháborút követően már 1947-ben leadta névjegyét a nemzetközi mezőnyben egy Eb-ezüstérem megszerzésével. Az 1952-ben kiharcolt ötkarikás aranyérmet 1956-ban, Melbourne-ben egy ezüstérem követte. 1960-ban vonult vissza végleg, hogy utána edzőként is maradandót alkosson.

A BVSC-ben majd a Ferencvárosban dolgoztam, 1966-tól Andrea felkészítése mind fontosabb lett a z életemben. Szép idők voltak ezek, jó hangulat uralkodott az uszodában, még az elkerülhetetlen rivalizálások is belefértek. Ma is szívesen emlékezem Túróczy „Pircsi" Juditra, Szentirmay Istvánra vagy éppen Lenkei Ferire, hogy csak néhányat említsek nagy hirtelen.

– Önről több könyv is megjelent, azokban majd minden megtalálható, ami Székely Évával kapcsolatosan érdekes lehet. Azért egy kérdés mégis idekívánkozik: véleménye szerint kire mondhatjuk azt, hogy ő az ideális edző?

Ez egy meglehetősen összetett kérdés. A legfontosabb, hogy az illetőnek ne csak esze, hanem szíve is legyen! Mivel nincs két, egyforma tanítvány, ezért az edzőnek árnyalatokat is meg kell tudnia különböztetni. Az egyik gyerek csak a simogatásra fogékony, a másikat viszont olykor hátulról meg kell billenteni. Nálam természetesen a „*Mesti*", Sárosi Imre a listavezető, majd utána az 1956-ban külföldre távozott Hunyadfi István jön a sorban, de mellette Bakó Jenő neve is ebbe a kategóriába tartozik. A zseniális Széchy Tamás azt is elérte, hogy tanítványai hozták a kezébe a seprűnyelet... Kiss Lászlót a nevéhez fűződő hat olimpiai első hely ténye is minősíti, ráadásul neki is volt szíve a tanítványaihoz. Széles Sándort is itt kell említenem. Ő mellúszásban egészen extrát teljesített.

– Unokájáról, Hesz Mátéról mindig szívesen beszél.

Az én szívem továbbra is Mócié, ez tény. Más kérdés, hogy örüljön annak, ha vannak leányunokái is. A fiúk ugyanis hamarabb leválnak. Belép a képbe az első lány, az első szerelem és máris nő a távolság. Kapcsolatban vagyunk, örülök az ő hároméves kislányának is, aki már a dédunokám, de ha Móci is lány lett volna...

– Három éve gyakorlatilag nem mozdult ki a lakása falai közül. Hogyan éli meg ezt a bezártságot?

Azt nem mondhatom, hogy örömködök, de elfogadom az adott helyzetet. Szerencsére van két, aranyos hölgy is állandóan a közelemben, akik vigyáznak rám, mindennel ellátnak. Mivel 1950 óta a környéken lakom, így majd mindenki ismer itt, az Árpád fejedelem útja közelében. Így sikerült még közelebb kerülnöm a lányomhoz. Andrea egyébként is naponta jön hozzám, a lakáscsere óta pedig csak a második házba kell átjönnie, hogy találkozhassunk.

– A köztudatban az van, hogy a mai idősek jó kapcsolattartók.

A legjobb barátnőm már több mint hatvan éve a Kanadában élő Gyenge Vali! Ő a legutóbbi, tavaly volt hazalátogatásakor is többször eljött hozzám, pedig annak idején nagy riválisai voltunk egymásnak. Évtizedekkel korábban rendszeresek voltak a régi BVSC-sek találkozói, amelyeken jókat beszélgettünk, nevetgéltünk. Mára sajnos, az emberek alapvetően elidegenedtek egymástól és ez nem jó! Nekem a fiatalabbak közül az „Egérke", Egerszegi Krisztina tetszik a legjobban.

– Gyenge Valin kívül léteznek még „régiek", akikkel kapcsolatban van?

Nagyon leszűkültek a lehetőségeim, a kortársak szinte kivétel nélkül mind előre mentek. A szintén olimpikon Sebő Ágotát mindenképpen meg kell említenem, vele viszonylag gyakran beszélgetek telefonon. És nagyon szívesen gondolok vissza sokakra, közülük külön is kiemelném a fiatalon kedves fiút, Tumpek Gyurit és az idősebb Cseh Lacit, aki annak idején a szomszédunkban lakott és nálam kezdett el úszni.

Jocha Károly

Nagy – Mester – Interjú

Pécsi Gábor

Évtizedek az élő sport szolgálatában

– Hogy bírja öttusa nélkül? Legutóbb a februári fedettpályás versenyen jegyezték meg a külföldi edzők, hogy jó ideje nem látják Önt a sportág eseményein.

Ha leülök a Rudasban a meleg vízben, percek alatt odajön hozzám valaki, és elkezd az öttusáról beszélgetni… vagyis a sportág ma is az életem része. Igaz, a napi tennivalókba már nem folyok bele, de értesülök, tudok szinte mindenről, mert az egykori edzőtársak és versenyzők gyakran felhívnak és kikérik a véleményem. Amikor a pekingi olimpia után abbahagytam a főtitkári tevékenységemet, a sportág legendájának, Mizsér Jenőnek a munkáját folytattam, gondoztam az öttusa hagyatékát. Kevés olyan sportág van, amelynek a hazai és nemzetközi története olyan naprakész állapotban volt, mint Mizsér Jenőnek köszönhetően az öttusáé. Ám amikor egyszer az összes anyagot bedobozolták és egy raktárba vitték, be kellett látnom, hogy erre a tevékenységre ebben a közegben nincs szükség. Ezután megszakítottam a kapcsolatot a mai vezetéssel, versenyekre sem járok, de ha megkérnek valamire, ami a múlthoz kötődik, nem mondok nemet. Néhány hete például ott voltam Csepelen az épülő öttusacentrum lőterének avatásán, azon a helyen, ahol 1961-ben toborzót tartott Benedek Feri bácsi, és ott indultam az első kéttusa-versenyemen.

– Ez majdnem hatvan év a sportágban! Hogyan kezdődött?

Sportos közegben nőttem fel, édesanyám, Molnár Magdolna hosszútávúszó volt, az első amatőr-profi versenyző. Ez azt jelentette, hogy állami támogatás nélkül, napi nyolc óra munka mellett sportolt, de már profi pénzdíjas versenyeken is indult, így saját maga fedezte a felkészülése és versenyzése költségeit. Olaszországban nagyon tisztelték őt, 1958-ban például megnyerte a Capri-Nápoly 33 kilométeres távúszó versenyt. Miklós bátyám középiskolás korában Győrben Magyar Vilmosnál elkezdett öttusázni, és amikor látta, hogy a vízilabdázás nem az én világom, rábeszélt, hogy válasszam én is ezt a sportot, így kerültem Csepelre. Versenyzőként kiemelkedő eredmények nélkül a junior- és utánpótlás-válogatottságig vittem, majd beiratkoztam a Műszaki Főiskolára. Már üzemmérnökként dolgoztam a Ganz Villamossági Művekben, amikor 1971 elején Deák Ferenc, az Újpesti Dózsa sportiskolájának vezetője állásajánlattal keresett meg. Néhány álmatlan éjszaka után igent mondtam a felkérésre, és 1971. február 1-jén a Rudas uszodában megtartottam az első edzést, ugyanis alapfokú edzői végzettségem már volt. Az 1959–60-as korosztály került hozzám, és az akkori és a későbbi tanítványaimmal ma is tartjuk a kapcsolatot, tavaly például közösen ünnepeltük meg az 1959-esek 60. születésnapját. Közben a Testnevelési Főiskolán szakedzői diplomát szereztem, és a Dózsában is egyre több feladatot kaptam. Az akkori vezetőedző, Mizsér Jenő különös figyelmet fordított arra, hogy képezzük magunkat, és arra ösztönzött, hogy tapasztalatainkat, gondolatainkat le is írjuk.

– Mizsér Jenő fia, az olimpiai bajnok Attila is az Ön tanítványa volt, pedig ő 1961-es születésű.

Miután Attila leérettségizett és profi sportolóvá vált, édesapja rám bízta a további felkészítését. Attila abban az időben még gyenge úszó és lovas volt, ezért különleges edzéstervet kellett kidolgozni a számára.

– Az 1980-as években élte fénykorát az újpesti öttusaszakosztály, sikerült kinevelniük Kelemen Péter, Szombathelyi Tamás, Horváth László utódait.

Valóban nagyon tehetséges fiatalok öttusáztak nálunk, öt-hat felnőtt válogatott mellett az utánpótlás-keretek gerincét is mi adtuk. Időközben a szakosztály vezető nélkül maradt, és felkértek, hogy vállaljam el ezt a technikai feladatot. Én viszont az akkori elnöktől, Hólya Istvántól azt kértem, hogy ne kelljen nyolc órát benn ülnöm a székházban, mert továbbra is együtt szeretnék élni a versenyzőkkel. Az elnök belátta, hogy „*élő sport*” nélkül nem bírnám ki, és valóban csak az adminisztratív teendőket intéztem az irodában.

– Közben az edzőség mellett más területeken is bizonyította hozzáértését: a versenybíró-bizottság vezetője és az 1989-es világbajnokság versenyigazgatója volt, majd Török Ferenc szövetségi kapitány segítője lett.

1992 elején kért fel Török Ferenc, hogy segítsem a munkáját, mert ő abban az időben ügyvédként és parlamenti képviselőként is tevékenykedett. Nagyon tanulságos időszaka volt az életemnek, mert először lehettem részese olimpiai felkészülésnek, és először vehettem részt olimpián. Mizsér Attila ezüstérme miatt úgy értékeltem, hogy megérte elvállalnom ezt a feladatot.

– Az atlantai olimpia után a közgyűlés új vezetőséget választott, Önt pedig főtitkárnak kérték fel…

… és megint azzal a feltétellel mondtam igent, mint egykor a Dózsában, hogy maradhatok az élő sportban is. A felnőtt férfikeret szakmai munkáját is irányítottam, mert nem akartam elszakadni az edzői munkától sem. Nagyon megterhelő, de csodás négy év volt! Akkoriban a leköszönő Fábián László, Martinek János, Mizsér Attila, Kálnoki Kis Attila négyes után új csapatot kellett építeni, és a Balogh Gábor, Hanzély Ákos, Madaras Ádám, Sárfalvi Péter összetételű válogatott méltó utóddá vált, sikerült őket úgy menedzselni, hogy mindegyikük nyerési eséllyel vágott neki minden versenynek. Szövetségi kapitányságom csúcsa az 1999-es év volt, amikor az Európa-bajnokság megnyerhető három aranyérme mellett egy ezüstöt is hazahoztak Drzonkówból a fiúk, aztán a margitszigeti világbajnokságon is minden eredményhirdetéskor ők álltak a dobogó tetején. Ezt az eredményt sem előtte, sem azóta nem sikerült egyetlen nemzet válogatottjának sem elérnie. Ha több sikernek nem örülhettem volna, az 1999-es évért érdemes volt több évtizedet a sportágban töltenem. Ráadásul amióta elhagytam a Ganz gyárat, egyszer sem éreztem úgy, hogy munkába megyek, hogy fárasztana, amit csinálok.

– Még akkor sem, amikor több feladatkört is el kellett látnia?

Nem, ugyanis a sikerek elnyomhatják a reális megítélést. A mai napig hálás vagyok akkori elnökünknek, Császári Attilának, aki a sydneyi olimpia után felhívta a figyelmemet, hogy ezt a hajszát nem lehet sokáig bírni, adjak le a feladataimból. Bevallom, én a technikai igazgatói posztból megint az „*élő sportot*” szerettem volna megtartani, de főtitkárnak nem találtunk alkalmas személyt. Viszont a Svájcban edzősködő Pálvölgyi Miklós szívesen hazatért volna szövetségi kapitánynak, így nekem maradtak a főtitkári teendők, ami egyre inkább a sportág anyagi hátterének megteremtésére, illetve a megszaporodó versenyek mintaszerű lebonyolításának megszervezésére irányult. Nem tagadom, könnyített a feladatomon, hogy mivel a magyar öttusa sikeres és népszerű volt, nem volt nehéz támogatókat találni, és a versenyrendezésben is tapasztalt csapat segítette a munkát. Olyan szerencsém volt, hogy Császári Attila mellett mindig támaszkodhattam Pakucs János és Medvegy Iván alelnökök véleményére is. Mint korábban a pályámon többször, ezúttal is ragaszkodtam ahhoz, hogy ne legyek „*irodista*”, a szakmai döntésekben továbbra is részt vettem, és a keretedzéseket is látogattam. A sydneyi olimpia után a nemzetközi szövetség technikai bizottságába is beválasztottak, így tényleg nem szakadtam el az élő sporttól, benne voltam az öttusa szabályainak kialakításában. A kongresszusokon, értekezleteken sokat hallattam a hangom, talán túl sokat is… de mindig a sportág érdekeit figyelve alkottam meg a véleményem. Tudom, a testületben egyesek

úgy vélték, hogy a Császári, Pécsi kettős maradi felfogású, a változások ellen van, holott mi csak azt akartuk, hogy mindent ki kell próbálni, mielőtt bevezetnénk.

– Ha már a változásoknál tartunk, meg kell kérdeznem: mi a véleménye a nemzetközi vezetőség legújabb vad ötletéről, a focimeccsnyi idejűvé zsugorított öttusaversenyről? Sokak szerint most kellene „bezárni a boltot".

A változtatások előtt mindig fel kell tenni a kérdést: előbbre viszi-e az ügyet, a sportágat? Az öttusában az utolsó maradandó haladó szabályváltoztatás a hendikepfutás bevezetése volt, amikor egyértelművé vált, hogy aki elsőként ér célba, az a győztes. Őszintén: több néző lett a versenynapok csökkentésével? Többen űzik az öttusát? Többet közvetíti a tévé? Megjegyzem, valójában a versenynapok sem csökkentek, mert a selejtezőkkel együtt ugyanott tartunk. Osztom Balczó András véleményét: ez már nem az én öttusám! Ráadásul évről évre olyan feltételek megteremtésébe kényszerítik bele a tagállamokat, hogy egyre nehezebb versenyrendezőt találni.

– Az 1999-es margitszigeti világbajnokság máig etalon a sportágban, a külföldi szakemberek, versenyzők és újságírók is példaként emlegetik a rendezést, és csodaként a napi többezres nézőszámot. Nem hallgathatjuk el azonban, hogy sok sikeres rendezés mellett egy másik világbajnokság is felejthetetlenné vált…

A 2008-asra gondol, amikor elfolyt a mobilmedence vize?

– Igen. Hogy élte meg akkor a történteket?

Szinte minden versenyen előfordult előre nem látható technikai nehézség, amit menet közben meg kellett oldani, és se a nézők, se a versenyzők nem vettek észre semmit. A medence vizének elfolyása valóban látványos dolog volt … nekem azonban az összefogás jut elsőként az eszembe arról a vébéről. Szörnyű látvány volt reggel az üres medencével és a lógó kötelekkel szembesülni, de mire én odaértem, Bíró Sándor, a versenyhelyszínek felelőse már megtette az első intézkedéseket. A rendezőgárda minden tagja tudta a feladatát, emellett a tűzoltóság, a rendőrség és a BKV is felajánlotta segítségét. Hatalmas összefogással, hat és fél óra alatt sikerült a medencét megjavítani és 680 köbméter 26 fokos vízzel versenyképes állapotba hozni. A programot nem kellett félbeszakítani, csupán a számok sorrendjét kellett a résztvevők beleegyezésével megváltoztatni. A világbajnokság nemzetközi ellenőre a nap végén azt mondta, hogy ilyen összefogás az öttusa érdekében csak Magyarországon elképzelhető. Egyetlen versenyrendezőnek sem kívánok ilyen malőrt, de ha már előfordul, sikerüljön megoldania! A szívemből szólt az úszólegenda Mark Spitz, amikor nemrégiben a TF-en tartott előadásában arról beszélt, hogy nem az a lényeg, hogyan estél el, hanem hogy hogyan tudsz talpra állni, és mit tanulsz a kudarcokból, hibákból. Azt hiszem, ez nem csak a sportban érvényes…

– Talán nem sokan tudják, de egy időben a Formula–1-es világbajnokság eddigi egyetlen magyar versenyzőjének és pontszerzőjének, Baumgartner Zsoltnak a felkészítését is segítette. Hogyan került kapcsolatba az autósporttal?

Zsolt édesapja a katonatársam volt, és ő kért meg az akkor még a Formula-3000-ben versenyző fia fizikai felkészítésére, amire a továbblépéshez nagy szüksége volt. Zsolt többször készült együtt Tatán Balogh Gáborékkal, akik tiszteletbeli öttusázóvá fogadták őt, mivel a kezdeti nehézségek után a legkeményebb edzéseket is végigcsinálta velük. Remek sportembert ismertem meg Zsolt személyében, aki a kitartásának köszönhette, hogy beléphetett a Formula-1 világába.

– Ön viszont a pekingi olimpia után leköszönt a posztjáról. Miért?

Már az olimpia előtt megbeszéltük Császári Attila elnökkel, hogy nem folytatjuk tovább, mert a szövetség irányításában töltött sok év megterhelő volt, de a nyugalom érdekében akkor még nem jelentettük be. Sajnos, nem lett szép a búcsú, érem nélkül tértünk haza Pekingből. A sportág egyik vezetőjeként pályafutásom során három kívánságom volt: versenyen vagy a sok utazás közben ne történjen olyan baleset, amelyben ember vagy ló maradandó sérülést szenved. Ez teljesült. A szövetség pénzügyileg ne lehetetlenüljön el, minden reális szakmai célt meg tudjunk valósítani. A nehéz időkben is sikerült előteremteni a szükséges anyagi forrásokat. A harmadik, amit el akartam kerülni, hogy egy versenyen minden éremesélyes versenyzőnk „*befejeljen*". Addig minden versenyről éremmel, érmekkel tértünk haza, de Pekingben sajnos botlottunk, és ez máig fáj. Mint ahogy fáj, és őrlöm magam miatta, hogy miért nem sikerült felnevelni egy következő generációt, amely a sportvezetésben és az edzői munkában is folytatná azt, amit mi a nagy öregektől, Benedek Feri bácsitól, Mizsér Jenőtől, László Istvántól, Nyulászi Andrástól, Magyar Vilmostól tanultunk, ellestünk és továbbfejlesztettünk.

– Ezzel a gondolattal, az edzői tapasztalatok átadásával, az edzőlegendák munkájának megbecsülésével áttérhetünk arra, hogy ha az öttusában már nem is, a Magyar Edzők Társasága Mesteredzői Kollégiumának tagjaként aktívan részt vesz a sportéletben.

A Molnár Zoltán vezette MET ma az egyetlen olyan szervezet, ahol a magyar edzőkkel foglalkoznak, továbbképzik őket, a Magyar Edző szaklap és a naprakész honlap pedig az egyetlen fórum, ahol szakcikkekkel lehet találkozni, és a magyar sportélet egykori nagyjairól is olvashatunk. A Mesteredzői Kollégiumban különböző sportágak kiváló edzőivel, szakembereivel teszünk javaslatot minden évben a Mesteredzői cím odaítélésére. Büszke vagyok arra, hogy ebben a testületben mindig szakmai alapon döntünk, emiatt is szívesen veszek részt a MET munkájában.

Füredi Marianne

Tokió előtt

Beszélgetés Märcz Tamással

Az olimpiai bajnok Märcz Tamás mindenképpen a sikeres szövetségi kapitányok közé tartozik. A férfi vízilabda válogatott felkészítője ugyanis az idei, 2020-as hazai rendezésű Európa-bajnokság megnyerésével – túl azon, hogy ismételten bizonyított legénységével – lépéselőnyhöz, ha úgy tetszik, lélegzetvételhez jutott, hiszen immár biztos részvevője a tokiói olimpiának. Persze karosszékben való hátradőlésről így sem lehet szó, hiszen az ötkarikás játékok közeledte maximális és folyamatos készültséget vár el tőle is. Törzshelyén, a Komjádi uszoda szomszédságában beszélgettünk.

– Első a gratuláció az Eb-győzelemhez és a vele járó olimpiai kvalifikációhoz! Milyen elképzelésekkel vágott annak idején, 2017 elején ebbe a munkába?

Köszönöm, ez az immár negyedik éve folytatott kapitányi tevékenységem egy igen fontos állomása. Ha visszaolvassuk azt a pályázatot, amit én 2016 őszén beadtam a Magyar Vízilabda Szövetségbe, az részben már megvalósult, részben pedig a megvalósulás útján van. Az akkori elnökkel, dr. Kemény Dénessel volt beszélgetésemben kiemelt hangsúlyt és fontosságot kapott a rendezés és a sportág szempontjából a 2017-es, budapesti világbajnokság, amelyen végül a második helyet szereztük meg. Nagy részsikernek tartom, hogy a felkészülés során meg tudtam győzni azokat a játékosokat a részvételre, akiket mindenképpen fontosnak tartottam. A sikeres vb-t követően azt kellett mérlegelnem, kik azok a pólósok, akik már nem biztosan lehetnek tagjai a 2020-as válogatott keretnek. Egyidejűleg a viszonylag lassú csapatot mindenképpen fel kellett gyorsítani, ez is egy plusz feladatot jelentett. 2017 őszétől még az esetleg becsúszó, gyengébb eredményeket is vállaltam a stábommal azért, hogy a fiatal jelölteknek mind több teret és időt biztosítsak a beépítésük érdekében.

– Kik a tagjai ennek az említett stábnak?

Németh Zsolt másodedzővel és Mátéfalvy Csaba kapusedzővel a kezdetektől együtt dolgozom. Zala György az erőnléti munkát végzi a tornateremben. 2017-ben még Gerendás György is tagja volt a stábnak, Tóth Szabolcs csapatmenedzser a videofelvételeket is rendezi. Orvosként dr. Szigeti István dolgozik velünk, aki elődjét, a továbbra is tiszteletbeli orvosunknak tekintett Dr. Gábor Antalt váltotta. Fontosabb láncszem a gyúró és fizikoterapeuta Eszlári Gergő, aki a regenerációs terén alkot maradandót. Kenyeres András a mentáltrénerünk és az én személyes coachom. Mindannyian remek munkát végeznek.

A dietetikával 2019 év vége óta foglalkozunk komolyabban. A táplálkozási tanácsadásokat Haris Éva látja el a csapat nagyrészének, aki viszonylag új a stábban, hiszen a budapesti Európa-bajnokság előtt kezdtünk el vele dolgozni. Ezen a téren öt játékosunkat a Scitec csapata támogatja és irányítja.

– Hányan pályáztak a kapitányi posztra és Ön hány jelöltet tartott igazán komoly riválisnak?

Az elnökség szavazatai döntöttek a tizenhárom jelentkező sorsáról. Akkor már harmadik éve dolgoztam a BVSC-ben és nem könnyű feladatot sikerült megoldanom. Egy középszintű csapatból Európa Kupára érett együttest formáltam, meglehetősen behatárolt anyagi lehetőségekből. Legyőztük az akkor még igen erős Szegedet, vagy az akkori Ferencvárost, de helyt álltunk az akkor BL-ben szereplő Szolnok és OSC ellen is. A nemzetközi kupasorozatban pedig hajszál híján a négy közé is bekerültünk. Mindenfajta döntés elfogadására felkészültem, de öthat, igazán erős riválist tartottam számon. Versenyben volt a komoly szaktekintély Milanovics, itthonról pedig többek között Vincze Balázs, Dabrowski Norbert és Cseh Sándor is – talán ők voltak a legveszélyesebb konkurensek.

– Egy négyéves ciklussal kapcsolatosan óhatatlanul felmerül a kényszerű fiatalítás kérdése. Ebben a témában mit kellett megtennie?

Látható volt, hogy Varga Dénesnek, Hosnyánszy Norbertnek és Hárai Balázsnak minimum egy hosszabb pihenőre van szüksége, hogy fizikailag és mentálisan is összeszedjék magukat. A védelemben Gór-Nagy Miklós és Decker Ádám remek játékosok voltak, de valószínűsíthető volt, hogy koruk alapján már nagyon távoli lesz nekik 2020-as tokiói olimpia. Jöttek viszont olyan fiatalok – Angyal Dániel, Jansik Szilárd és Pohl Zoltán –, akikkel már 2017 augusztusában, az Universiadén elkezdtem foglalkozni. Mindhárman kiváló úszástudással is rendelkeznek, ennyivel is könnyebb volt a be-

építésük, hiszen a sportágunk nagyon sokat gyorsult az utóbbi években. Az úszástudás alapvetően szükséges ahhoz a nagy igénybevételhez, amely mellett is hosszabb időt el kell tudjanak tölteni a medencében. Vannak, akik akár három, három és fél negyedet is képesek megfelelő intenzitással eltölteni a vízben, így Varga Dénes, Zalánki Gergő és Mannhercz Krisztián is. Center- vagy hátvédposzton viszont szükséges, hogy 3–5 percenként kisebb pihenőt kaphassanak az éppen vízben lévők. Szerencsére az új szabályok gól hiányában is engedélyezik a cserét menet közben az oldalvonalnál.

– A 2017-es alaphelyzethez képest feltűnt-e olyan játékos, akire első fokon nem számított?

Sokan szkeptikusok voltak, amikor meghívtam Pohl Zolit, hiszen a klubjában keveset játszott, ugyanez elmondható Angyal Daniról is. Pohlra már korábban felfigyeltem, ő folyamatosan fejlődött, de keveset játszott csapatában, Angyal viszont igazán csak erre az utóbbi egy-két évre érett be. Jansik Szilárdot eleinte a gyakori sérülései gátolták a folyamatos teljesítésben. Ő az edzéseken túl rengeteg plusz munkát végzett, aminek komoly része van a fizikai állapota stabilizálódásában. Ő az egyik jó példája a profi gondolkodásnak és cselekvéseknek. A központi edzésmunka ugyanis nem elég, az csak a 60–80 százalékát biztosítja a szükségesnek, a többit magának a játékosnak kell hozzá tennie.

– Ehhez bizony olykor a többiek értetlenségét is le kell győzni?

Vannak ilyen pozitív „*stréberek*", közülük csak egyet említenék, a csapatkapitányunkat, Varga Dénest. Ő amikor dolgozni kell, száz százalékot teljesít, a pluszmunkát is elvégzi, ezeknek a pluszoknak köszönhetően ő is egy más, magasabb szintre lépett az elmúlt három évben. Ő korábban is egy extra tehetséggel és kvalitással rendelkező játékos volt, de amikor rájött, hogy érdemes lenne a fizikai erejét feljavítani, nem félt attól, hogy az erősítő munka más vonalakon hátrányosan befolyásolja majd őt. Az egész éves, folyamatos erősítés bizony meglátszik rajta, ami konkrétan is érzékelhető, amikor el akarják nyomni a vízben. Sokkal dinamikusabb lett a játéka, sokkal nehezebb ellene produkálni, elnyomni őt, mint korábban. Szerencsére többekről is elmondhatnék hasonló, pozitív fejleményeket.

– Az olimpiára történt kijutást követően milyen program vár a válogatottra?

Részt veszünk a klubszezon alatt zajló Világliga sorozatban, amely havonta egy-egy mérkőzést jelent és éppen arra célra használjuk fel, ami elősegíti a nagyobb tornákon való jó szereplést vagy a fiatalok tapasztalatszerzését. A felkészülés szempontjából sokkal jelentősebb az az 5–6 hét, amit júniusban kezdünk majd el a konkrét olimpiai felkészülés érdekében.

– A korábbi tizenhárommal szemben Tokióra csak 12+1 játékost lehet nevezni…

A plusz egy fő nem is lakhat a csapattal, cserélni pedig csak orvosilag igazolható betegség vagy sérülés esetén lehet. Ma úgy gondolom, hogy 17–19 között lesz az a létszám, amellyel majd belevágunk a konkrét felkészülésbe. Egy-két olyan fiatalt is szeretnék bevonni, akik ugyan még nem mehetnek ilyen szintű világversenyre, de a fejlődésüket szolgálhatja, ha konkrétan érzékelhetik, hogy is zajlik egy olimpiai felkészülés. Nehéz döntésnek ígérkezik a tizenhárom utazó kijelölése, s ezen belül további gondot jelent majd, hogy a tizenkét fix játékosba ki nevezi be a két kapust és ki vállal egy nagyobb kockázatot, amennyiben csak egy hálóőrre akar számítani. És az is egy érdekes kérdés lesz, mely országok vállalják úgy a részvételt, hogy a 13 játékos között csak egy kapust szerepeltetnek?

– Van-e olyan rivális, akit szívesen elkerülne a csoportmérkőzéseken belül?

A kvalifikációs sorozat március végén ér véget, utána készítik el a sorsolást. Nincs egyetlen, olyan csapat sem, akit nem szeretnék a csoportunkban viszontlátni. Előbb-utóbb úgyis mindenki összekerül mindenkivel. Talán nem is baj, ha erősebb a csoport, mert akit a csoportban legyőzünk, azzal már nem találkozhatunk a keresztbejátszáskor. Egyébként is, legalább 7–8 olyan válogatott szerepel majd az olimpián, amelyek bármikor képesek „*elverni*" a másikat, akik nagyon megnehezíthetik az éremszerzést bárki kárára.

– Milyen konkrét célkitűzése van az olimpiai helyezést illetően?

Azt szeretném, hogy jó felkészülés után egészséges játékosokkal vághassunk bele az ötkarikás küzdelmekbe és mindig a következő meccset nyerjük meg, ami éppen előttünk lesz. Egyébként eléggé maximalisták a játékosaim, én magam is az vagyok, ez talán előrevetíti, melyek a saját elvárásaink.

– Ha elmondaná, hogy került éppen a vízilabdázás vonzásába?

Én itt nevelkedtem a Császár uszodában. Ami az első találkozást illeti, édesanyám hozott el ide, a KSI-be, konkrétan pedig Lakics Ili nénihez. Lehettem vagy kilenc éves, a választékot pedig toborzók sokasága biztosította. Édesapám már korábban megadta az alapokat, de szépen úszni Lakics Ili néni tanított meg. Nagy szerencsémnek tartom, hogy véletlenül ide kerültem a KSI-be, ez egy nagyon jó műhely volt. Soha nem felejtem el azt a két évet, amely alatt mi mindent kaptam Ili nénitől. Hogyan nevelt bennünket, milyen pedagógiai érzékkel nyúlt hozzánk, hogyan fegyelmezett. Nála megkaptuk azt az alapot, amit azután a többi KSI-beli edző tovább épített velünk. Egy évig a most nemzetközi játékvezetőként tevékenykedő Várkonyi „*Csucsu*" Gabriella foglalkozott velem, majd Horváth István következett, akivel már igazi vízilabdás edzéseken vehettünk részt. A később Dániába került Kácsor Lászlóval nyertük az első gyerekbajnokságot. Utána egy hosszabb időszak jött Pék Gyula bácsival, aki igazi játékosokat faragott belőlünk. Fölöttünk pedig a nagy felügyelő, Dömötör Zoltán volt, aki az egész szakmai munkának irányt adott és folyamatosan igazgatta a KSI pólós szakosztályát. Ők voltak az én edzőim és ma is úgy gondolom, hogy nagyon jó helyen nevelkedtem a vízilabdázás számára.

– Miként emlékszik a KSI-ben annak idején végzett munka szakmai színvonalára?

Csak az elismerés hangján tudok beszélni az ott hallottakról, tanultakról. Nem véletlenül került ki onnan Dömötör Zoli bácsi és kollegái együttműködése eredményeként nyolc olimpiai- és egy világbajnok pólós! (Benedek Tibor, Kásás Tamás, Märcz Tamás, Steinmetz Ádám, Steinmetz Barnabás, Székely Bulcsú, Varga I. Zsolt, Vári Attila és a világbajnok szívós Márton) Egy konkrétummal szeretném megerősíteni ezt az általános dicséretet. A KSI-ben elvégzett úszástechnikai vagy labdatechnikai gyakorlatok közül gyakran előveszek egyet-egyet a válogatott edzéseken és bizony többen is vannak, akik ezekről soha nem hallottak! Pedig ezek a gyakorlatok felnőtt korban is igen hasznosak tudnak lenni. Amint a zongorista is visszamegy és skálázva erősíti az alapokat, úgy kell ezeket a fiatalkori mozgásokat is később elő-előhozni. Aki azt hiszi, hogy ezekre nincs szükség, az szerintem téved. Ezeket ugyanis rendszeresen és kellő alázattal kell végezni. Ezek igazi iskolagyakorlatai a vízilabdás alapoknak.

– Önmaga viszonylatában is fontosnak tartja ezeket az ifjúkori gyakorlatokat?

Feltétlenül! Éppen a reggeli úszóedzésemen is szerepeltek a négy úszásnemen túl is azok a kiegészítő mozgássorok, amelyeket annak idején a KSI-ben tanulhattam meg. Kíváncsi lennék, hogy az összes felnőtt vagy utánpótláskorú játékosok - ha elolvassák a cikket - el tudják-e magyarázni, mi is a kivárásos gyorsúszás, az igazi oldalúszás –amit szerintem mindenki rosszul végez manapság –, vagy a csúsztatásos gyorsúszás? Ez csak három gyakorlat, ennél sokszorosan több volt Ili néni tarsolyában. Márpedig ezeket illik tudni, ha valaki a vízben él és ott akar igazán jól teljesíteni. Ezek az úszástechnikai részek a bemelegítések részét képezik. A BVSC-ben klubedzőként egyébként többet foglalkoztam az úszástechnika fejlesztésével. Bármely sportágra is igaz, hogy igazán komoly eredményt csak akkor lehet elérni, ha valaki a tökéletes technika elsajátítására törekszik.

– Mit gondol, meddig lehet egy ilyen kapitányi feladatot folyamatosan és igényesen ellátni?

Induljunk ki abból, hogy szeretem ezt a munkát, szívesen végzem. Nagyon-nagyon várom azokat a találkozásokat, amikor végre megkapom a játékosokat és edzéseket tudok nekik levezetni. Még amikor egy világversenyről fáradtan hazajövünk, akkor is hiányzik a megszokott ritmus, az edzések irányítása. Amikor éppen nincsenek gyakorlások, akkor is van sok háttérmunka, amit el kell végezni, de a várakozás folyamatos a játékosokra, akikkel kapcsolatosan már a jövőt is tervezgetem. Nyilvánvaló ugyanis, hogy az olimpia után ismét lesznek olyanok, akik elköszönnek a nemzeti együttestől, tehát egy újabb fiatalítás elkerülhetetlen.

– Bízik a kinevezése meghosszabbításában?

Jelenleg az olimpia végéig vagyok kapitány. A döntés a játékokat követő elnökségi ülésen feltétlenül szóbajön majd. Az eddigi három év alatt öt nagy tornán döntőt játszottunk, ebből hármat sikerült is megnyernünk. A legjelentősebb próba viszont még előttünk áll; az olimpiai szereplésünk nyilvánvalóan komoly súllyal kerül majd a mérleg serpenyőjébe. Ez számomra és a csapat számára egyaránt nagy kihívás – van esélyünk arra, hogy jól szerepeljünk. Ha az elnökég úgy döntene, én szívesen csinálnám tovább. Abban pedig egyértelműen bízom, hogy a Tokiót követő években ismét van esély felépíteni egy olimpiai címre esélyes magyar válogatottat.

– Mit gondol, milyen tulajdonságok tehetnek elfogadottá egy kapitányt a játékosok előtt?

Alapvető, hogy az edző kivívja a játékosok tiszteletét és azt folyamatosan fenntartja. Rendelkezzen határozott elképzeléssel, felépített edzéstervvel, ami biztonságot sugároz a csapat felé. Tisztelje játékosait és tudjon kommunikálni az ő nyelvükön.

– Ezekben a hónapokban a válogatott oldaláról nézve holtszezon van. Mi a teendője ilyenkor a kapitánynak?

Rengeteg szponzori, sajtó és kommunikációs tevékenységben kell részt vennem, amik a sportágunkat a lehető legjobb módon pozícionálja. Igyekszem jól kihasználni ezt a periódust. Többek között azzal is, hogy minél több meccset megnézek élőben. És közben nagyon készülök a júniusban megkezdődő, közös munkára, videózom, konzultálok a klubedzőkkel és természetesen magamat is képzem, hiszen az edzőnek is folyamatosan fejlődnie kell.

Jocha Károly

Nagy – Mester – Interjú

Hanzlik János

Zsigerből szerettem az edzői pályát!

A hatvanas-hetvenes években sokkal sikeresebb sportágunk volt a súlyemelés, mint mostanában. Rengetegen emelgették a vastárcsákat, a rivalizálás törvényszerű velejárójaként a legjobbak meglehetős magaslatokba is eljuttatták. És itt nem csak Veres Győzőre vagy a később még nála is eredményesebb Földi Imrére kell gondolni, hanem az őket követő derékhad nemzetközi szinten is eredményes tagjaira.

Ebbe az üldöző bolyba tartozott a tatabányai színekben versenyzett Hanzlik János is, akit sokan csak Mackónak hívtak. Hanzlik „Mackó" természetesen már réges-régen nem emelgeti a tonnákat, jó ideje még az edzésködéssel is felhagyott. Hogy most mégis lehet róla írni, annak egyetlen oka van: hiánypótló szakkönyvet is szerzőtársával, S. Szabó Andrással, amely mű tanulmányozása komoly segítséget jelenthet a sportágban még dolgozó edzőkollégáknak.

Az 1970-es Európa-bajnokságon összetettben bronzérmes, a müncheni olimpián (1972) ugyancsak a három fogás összesítésében hatodik, olimpiai pontszerző kiválósággal találkozásunk legelején a kezdetről érdeklődtem.

Könnyen terelődött a figyelmem a nehézatlétikai sportágak felé, mivel az édesapám egy kimondottan erős ember volt. 1935-ben például az oroszlányi cirkuszban sikerrel mérkőzött meg a cirkuszos medvéjével. Ő volt az első példaképem, utána a tatai Eötvös József Gimnázium testnevelő tanárát, Ádám Sándort említeném. Hatására számos sportágban sikerült kitüntetnem magamat. Imádtam a labdarúgást, szertornászként is figyelmet érdemeltem ki, hiszen harmadikos koromban már óriásköröztem a nyújtón. Az atlétika is szerelmeim közé tartozott, a dobószámokon belül elsősorban a gerelyhajítás vonzott. Középiskolásként ötvenhét és fél métert hajítottam, majd a TF-en 61,70-ig jutottam. Ezzel az eredménnyel a főiskolás bajnokságon bronzérmesként végeztem, köszönhetően Koltai Jenő és Bácsalmási Péter tanáraim szakértelmének. Harmadik példaképem Détár László, aki a hatvanas évek közepén Veres Győző, Tóth Géza, Földi Imre és társai között tagja volt a magyar súlyemelő válogatottnak. Még középiskolás voltam, amikor a vasútállomáson megszólított és hívott az emelők közé. Három hét alatt annyira belejöttem, hogy az első versenyemen 75 kilós testsúllyal hetvenötöt nyomtam, kilencvenet szakítottam és a százhúsz kilót is kilöktem!

– Détár Lászlónak ennél is többet köszönhetett.

Amikor felkerültem a TF-re, csak az én kedvemért minden szombaton felvonatozott Budapestre, hogy nekem külön edzéseket tartson, amelyeken elsősorban a technikám finomításán fáradozott.

– Fejlődése mégsem maradt meredek ívű. Miért?

Azért, mert a TF-en elég nagy fegyelem volt, például soha nem engedtek el edzőtáborba. Nemessányi Árpival felváltva javítgattuk az ifjúsági rekordokat, akivel először 1961-ben, a MAFC termében mértük össze tudásunkat. 1965-ig visszafogottan készülhettem, de egy percre sem adtam fel a célomat, hogy nagyon erős ember legyek. A diplomázást követően három éven át erősen koncentráltam az emelésre, miközben megnősültem és két gyermekem is született. Egyidejűleg már edzősködtem is a KOMÉP SC-nél, közben felmentem a 90 kilósok közé. Az 1970-es, szombathelyi Eb-n 517,5 kilót teljesítettem, amivel harmadik lettem. Münchenben már 542,5 kilóig jutottam, ez a 6. helyre volt elég. 1976-ban a nyomás eltörlése után szakításban 165, lökésben 205 kiló volt az egyéni csúcsom, de egy csuklósérülés miatt nem jutottam ki Montrealba és abba is hagytam.

– Az edzősködést egészen fiatalon elkezdte.

Igen, én már a TF-en megszereztem a középfokú minősítést, majd a szakedzői diplomát is elértem. Tatabányán tizennégy évig voltam vezetőedző, 1989-ben pedig négy évre szövetségi kapitánnyá neveztek ki. Az 56 kilós Karczag Tibor volt a legjobb magyar akkoriban, az erdélyi Czanka Attila és Lénárt Ferenc következett, miután 1988-ban, a szöuli olimpián többen is megbuktak doppingvétség miatt. Akkoriban jött Magyarországra a bolgár „*csodaedző*", Ivan Abadzsijev, de háromnegyed év után neki is megköszönték. Azokban az években különösen kiemelt szempont volt, hogy bármi áron, de kerüljük el a bukást. Bukás nem volt, eredmény sem…

– Miért tartott mégis ki a sportág mellett évtizedeken keresztül?

Azért, mert én az edzői pályát zsigerből szerettem. Talán nem véletlenül kértek fel 1979-ben a TF-en egy szakkönyv összeállítására, amelynek elkészültét követően mesteredzői címet kaptam. Egyébként két évtizeden keresztül vezettem a középfokú edzőképzést. Ezt a munkát egészen 2000-ig folytattam, párhuzamosan az utánpótlás válogatottal öt évig foglalkoztam. Ez idő alatt világbajnok lett Nagy Ákos, míg Tancsics László és Ehrlich György ezüstérmet vehetett át, Likerecz János pedig bronzérmesként végzett. Az ezredfordulón úgy éreztem, elfáradtam és el is köszöntem a katedrától, egyidejűleg az edzőséget is feladtam.

– Mit tart fontosnak kiemelni az edzői munkájában bevezetett újítások közül?

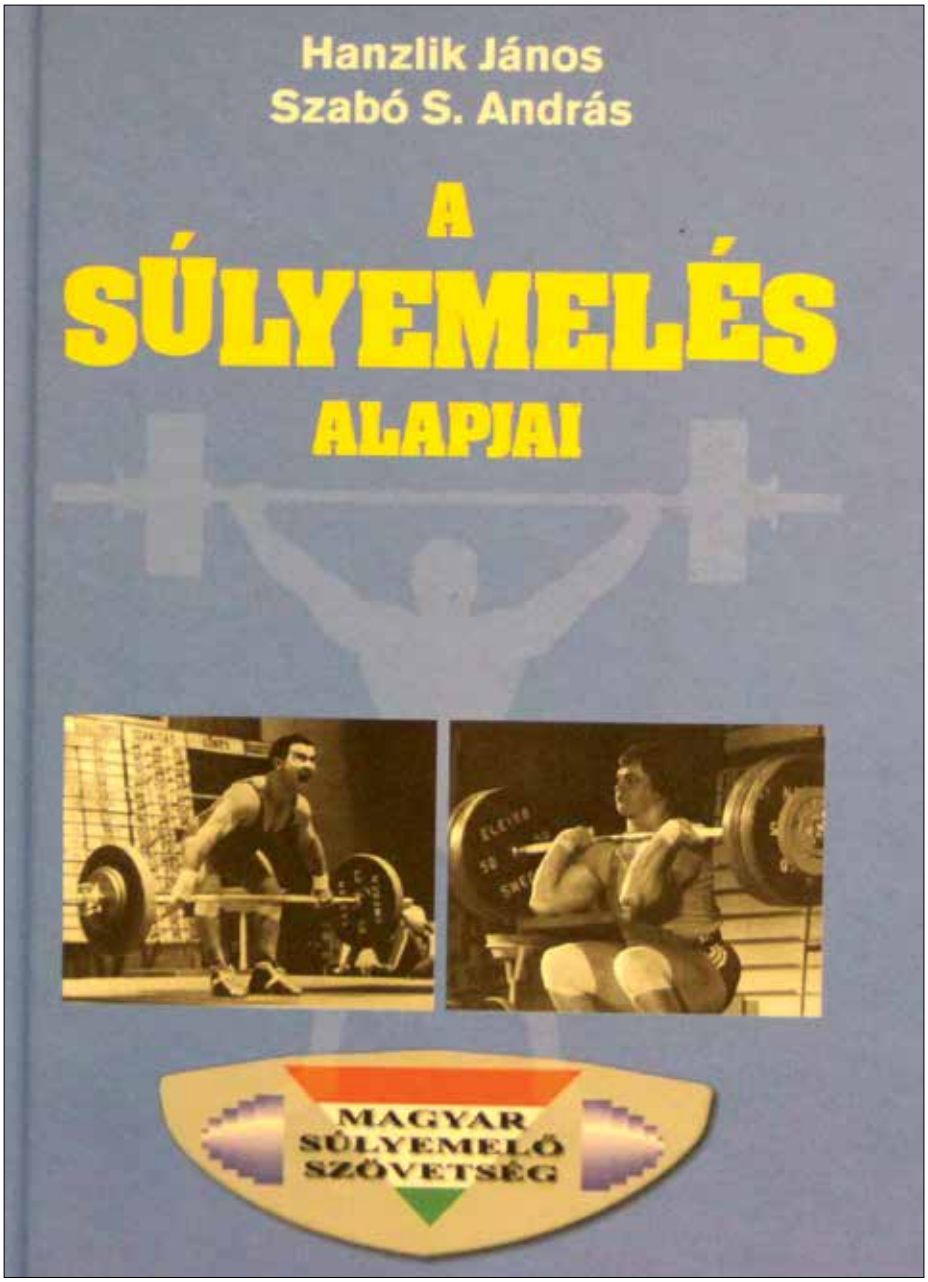
A kezdő versenyzők technikai felkészítésének rendszerében bekövetkezett, komoly változtatásokat igyekeztünk megjeleníteni szerzőtársammal, „*A súlyemelés alapjai*" című könyvben. A 2019 őszén, Hajdúszoboszlón a Magyar Edzők Társasága (MET) szervezésében lebonyolított edzőtovábbképzőn részletekbe menő előadást tartottam, amely igen kedvező fogadtatásban részesült.

– Mit tanácsol a jelenlegi edzőknek például a kiválasztás dolgában?

Úgy gondolom, hogy a 10–11 éves fiúk már komoly odafigyelést érdemelnek. Többek között azért is kell igyekezni, mert ellenkező esetben más sportágak „*elrabolják*" a tehetségesnek tartott gyerekeket. A kezdőknél rendkívül fontos, hogy az első 6–8 hétben kizárólag a technikai minimum elsajátításával foglalkozzanak. Az erőfejlesztéssel nem szabad kapkodni, arra bőven van idő 25–30 éves korig, olykor még tovább is. Legjobb példa erre Földi Imre esete, aki 34 évesen lett olimpiai bajnok. Fontos szempont, hogy az erőfejlesztés elkezdésekor minél fiatalabb egy sportoló, annál sokoldalúbb és alaposabb képzés szükséges számára. Az erőfejlesztés mellett kiemelt fontosságú az aerob kapacitás módszeres fejlesztése, mert ezt 17–18 éves korig különösen jó eredménnyel végezhetik. Az aerob kapacitás fokozása jobb vérellátást biztosít az izmoknak, amire a későbbiekben fokozott szüksége lesz a felnőtt korba lépő súlyemelőnek. A kritikus 17–18 éves korban egyébként az intenzív erőfejlesztés kerül előtérbe, mert ettől kezdve sem lehetőség, sem idő nincs az aerob kapacitás további javítására. Ekkor ugyanis már a teljesítmény növelése a fő cél.

– Visszatekintve az elmúlt évtizedekre, tudna olyan versenyzőt említeni, akiben több is volt, s ezért-azért a tehetsége csak részben tudott kibontakozni?

Jó példa erre a tatai Sólyomvári János, aki szakításban világbajnoki címet is szerzett, őt egyébként csak pályafutása vége felé hoztam át Tatabányára. Benne biztosan több volt, még sokkal többre is vihette volna. Ott volt Bakos Károly is, aki olimpián összetettben harmadik lett, világbajnokságon ezüst- és bronzérmes is volt, lökésben pedig aranyérmes és mégis komoly pluszok maradtak benne. Elsősorban a szakításban megvolt technikai képzetlensége miatt, hiszen a nagyobb eredményre képesítő beüléses szisztémát képtelenek voltak neki megtanítani. Ollózva szakított, ollózva vette fel a súlyt lökésben és még sorolhatnám. Benne még óriási lehetőségek rejlettek. Hasonló okok miatt nem jutott még előbbre az olimpiai ezüstérmes Tóth Géza sem. Ugyanez volt a helyzet az alapvetően rendkívül tehetséges



Nemessányi Árpinál is, aki például nem tanulta meg helyesen a nyomás indító mozdulatát. Kilökésnél rendkívüli módon hiányzott neki az ollózás, amelynek hiányában egyedi módon lökött – nyilván kevesebbet, mint a helyes ollózással tette volna. Mindezt azért merem ilyen aprólékosan és kritikusan elmondani, mert Árpival mindmáig valóban szeretjük és tiszteljük egymást.

– Nemessányit tiszteli és szereti. Voltak-e rajta kívül komoly példaképei is?

Veres Győzőt is tiszteltem-becsültem, de a legtöbbre az ugyancsak oroszlányi Huszka Miskát tartom. Nagy sajnálatomra ő annak idején elhagyta az országot, s bár az utóbbi évtizedben gyakran itthon volt, vett is egy házat Oroszlányban, még mindig nem tért végleg haza. Legutóbbi telefonbeszélgetésünk alkalmával is megerősítette, hogy annak örülne, ha hamvai magyar földben nyugodnának. Bár kitűnő állapotban van, de azért mégis igyekezhetne, hiszen már 87. évében jár. Veres Győzővel akkor ismertük meg egymást igazán, amikor ő Tatabányára került. Barátságunk erejét mutatja, hogy özvegyével mindmáig levelező kapcsolatban vagyok.

– Kétezer óta ugyan távolabb lépett a súlyemelő dobogók világától, de azóta is folyamatosan figyeli a sportágat. Mit kellene tenni ahhoz, hogy a legjobb magyar súlyemelők egy kicsit feljebb lépjenek a világranglistán?

Sokkal jobban oda kellene figyelnünk más sportág utánpótlás nevelő tevékenységére, mert véleményem szerint a mi sportágunk egy kicsit alszik. Már a kiválasztásnál is hátrányban vagyunk, mivel a hamarabb ébredő sportágak szakemberei elviszik a tehetségek zömét. Korábban kezdeni és a kiválasztottakkal rendkívül aprólékosan alapozni – ez a két jelszó. Amikor pedig elkezdenek versenyezni, sokkal nagyobb súlyt kellene helyezni a szülők és a kívülálló érdeklődők figyelmének felkeltésére, a sportág javára történő megnyerésükre. Sportágtörténeti bemutatókat is tartanék, hogy lássák: milyen fejlődésen keresztül ment a súlyemelés, amíg eljutott a mai állapotokra. Meggyőződésem például, hogy csak nagyon kevesen hallottak az egykor igen népszerű, egykaros súlyemelésről. Képekkel illusztrálva eleveníteném fel a sportág évtizedeken át tartó „*épülésének*” útját. A versenyek előtt egy-egy rövid interjúban mutatnám be az évtizedekkel korábbi, még élő nagyságokat, hogy csak néhány ötletet említsek.

– Van egy konkrét kérdésem: Tatabányán miként használják ki az öt olimpiát megjárt, 1972-ben aranyérmet is szerzett Földi Imre személyének varázsát?

Legjobb tudomásom szerint sehogy. Eléggé alszik az ottani szakosztály. Amikor én annak idején az utánpótlással kezdtem el foglalkozni, azonnal rávettem a szakosztály akkori vezetőjét, hogy a Veres Győző nevét viselt terem mellé húzzanak fel nekünk egy 15 x 8 méteres termet, amelyek kizárólag a gyerekek birodalma lesz. A másik fogásom az volt, hogy két edzőt „*elrabolva*” hoztam Tatabányára, akik kizárólag a fiatalokkal foglalkoztak. A négy edzőm mindegyikét kötelezte arra, hogy a tanévkezdést követően rendszeresen látogassák az iskolákat és igyekezzenek minél több gyereket toborozni a kezdéshez. Addig nem hagyhatták abba a viziteléseket, amíg fejenként húsz gyereket nem csalogattak el az edzőterembe. A szülőket is meghívtuk a kedvcsináló filmvetítésekre, mert akkor ilyenek is voltak a korábbi nagyságokról. A sportág megkedveltetésének egyik eszközeként az edzésidő egyik fele a technikai foglalkozással telt, míg a második részben játékok következtek. Mindent egybevetve éveken keresztül tudtuk tartani a száz körüli szakosztályi létszámot.

– Nem csak Tatabányán, hanem a magyar súlyemelésben is az első számú nagyság Földi Imre volt. Őt milyen embernek tartotta?

–Azt hiszem, nem kell bizonygatnom, milyen jó kapcsolatban voltunk Imrével! Ő egy rendkívül jó ember, jó lelkű ember volt! Hallatlanul jó vérkeringéssel rendelkezett, a végtelenségig lehetett terhelni. Ha nem lett volna akkora dohányos, mint amekkora, úgy meggyőződésem, hogy még többre is vitte volna és még ma is élne.

Jocha Károly

Utánpótlás nevelés

A gyermeksportolók regenerációjának egyik legfontosabb eszköze: a pihenőidő

dr. Vannai Judit gyermekgyógyász, sportorvos

Az eredményes felkészítés alapja az edzésterhelés optimális adagolása és a terhelések közötti regeneráció feltételeinek biztosítása. E két tényező viszonyát a sportág sajátosságai, az életkor, a biológiai fejlettség, az edzéséletkor, az edzettség, a táplálтsági állapot és az általános egészség is befolyásolják. A mindennapi edzői gyakorlatban tapasztalható, hogy azonos érettségű és edzettségű fiatal sportolók között is jelentős az individuális különbség az ugyanazon külső stresszhatásra adott szubjektív fáradási reakcióban és a kipihenéshez szükséges időigényben. Napjaink sporttudományos kutatásainak egyik dinamikusan fejlődő területe a **sportolók regenerációjának gyorsítása és tökéletesítése**, az ezt szolgáló technikai eszközök fejlesztése és hatékonyságuk vizsgálata. Sajnos fiatal sportolók esetében vagy még nincsenek, vagy nem egyértelműek a bizonyítékok az egyes eljárások hatékonyságáról és biztonságos voltáról. Ezért egyelőre csak azok az eszközök és módszerek alkalmazása javasolható, amelyek **evidenciákra támaszkodnak és kellően biztonságosak**. Kiskorú gyermekekről lévén szó, minden egyéb módszer és eszköz használata felvetheti jogi és erkölcsi felelősségünk kérdését. Jelen ismereteink szerint a regeneráció elősegítésére a serdülés lezajlásáig a **megfelelő táplálkozáson és folyadékfogyasztáson kívül csak az optimális pihenőidő biztosítása meríti ki a fenti feltételeket**.

A fejlődés alapját jelentő ún. szuperkompenzációhoz elengedhetetlen, hogy a jól adagolt terhelés mellett kellő időtartamú, minőségi pihenőidő álljon rendelkezésére a fejlődő szervezetnek. Ha ez nem teljesül, akkor hosszú távon túledzettség alakul ki, de tudjuk azt is, hogy az eltúlzott pihenés is gátat szab a fejlődésnek. Az edzőknek nem elég az általános elméleti felkészültségükre hagyatkozniuk, hanem a sportolóik egyéni reakcióit is ki kell ismerniük. Ehhez különböző objektív élettani és laboratóriumi mérések eredményeire, illetve speciális kérdőívek kitöltésére támaszkodhatnak. **Alarmírozó késői tünetei a túlterhelésnek**, ha a sportoló fejlődése megreked vagy teljesítménye visszaesik, ha krónikus fájdalmak és visszatérő megbetegedések gyötrik, ha alvás- vagy hangulatzavara van, ha motivációját veszti. A krónikusan túlterhelt sportolók testi és lelki problémáinak megoldása nehéz feladat, a sportszakmai és egészségügyi stáb összehangolt, kitartó munkáját igényli, ezért alá kell húzni a **megelőzés fontosságát**.

Annak érdekében, hogy gyermekeink egészséges sportolók legyenek, széleskörű prevencióban kell gondolkodnunk. Legújabb rovatunkban az életmentés, a mozgásszervi és a kardiológiai témák után a regeneráció fontosságára és fő szempontjaira szeretnénk felhívni a figyelmet. Mayer Ágnes és Szendrő Gabriella

Vegyük számba, melyek a **pihenőidőre** vonatkozó legfontosabb megállapítások. Pihenőidőként tekintünk az **aktív pihenésre** éppúgy, mint a minőségi alvásra. A mindennapi gyakorlatban edzőként jobban kézben lehet tartani az aktív pihenés módszereit, hiszen ha az edzés végeztével biztosítjuk a felhalmozódott salakanyagok elszállítását segítő, alacsony intenzitású, dinamikus „*levezető*” mozgást, és kellőképp hangsúlyozzuk a helyesen kivitelezett nyújtógyakorlatok jelentőségét, akkor az izmok karbantartását, regenerációját már hatékonyan előmozdítottuk. Nehezebb a **minőségi alvás** kérdésköre, hiszen az alváshiány napjainkban globális probléma. A 12–25 éveseket magas rizikójúnak tekintjük az **alvászavarok** szempontjából, hiszen ebben a korosztályban gyakori és növekvő tendenciájú a **kialvatlanság**, ami negatívan befolyásolja a testi fejlődést, a tanulási képességet, a figyelmet, a koncentrációs készséget, a rövid távú memóriát, de a hangulatot és a viselkedést is. Nem csak a már megszerzett képességek hanyatlanak, hanem magát a motoros fejlődést, a tanulás folyamatát is hátráltatja az alváshiány. A **kognitív funkciók, a gondolkodás romlása** mind az egyéni sportágakban, mind a csapatsportokban limitálja a teljesítményt: a helyzetfelismerést, a reakcióidőt, a döntéshozatali képességet, a toleranciát. A **fizikai teljesítőképessége is romlik** azoknak, akik az éjszakai alvás során nem tudják kellően kipihenni magukat: feltételezzük, hogy az alváshiány csökkenti a reakcióidőt, hatással van a sebességre, az izomerőre és a mozgáspontosságra. Magukért beszélnek annak a vizsgálatnak a megállapításai, amit 18–20 éves labdás csapatsportot űző fiúk körében végeztek. Az alvásidejüket 5–7 hetes periódusban, átlagosan 110 perccel megnövelve jelentősen javuló sprintgyorsaságukat mérték, és a dobásaik találati pontossága, a reakcióidejük, valamint az edzések és mérkőzések alatti szubjektív jólétük is javult (Mah, 2011).

Szervezetünk működésében 24 órás ciklusokban ismétlődő, **napszaki regularitás** fedezhető fel. A belső óránkra befolyással vannak külső környezeti hatások, mind közül a legfontosabb a sötétség-világosság váltakozása, ami ismét aláhúzza az éjszakai alvás jelentőségét. Ismert tény, hogy a sportteljesítményben is fellelhető ez a bizonyos napszaki ingadozás, egyes képességek maximuma késő délutánra esik (aerob kapacitás, izomerő, reakcióidő), míg a főként finom-motorikát, összpontosítást, rövid távú memóriát igénylő tevékenységek teljesítménymaximuma a délelőtti órákra jellemző. Bizonyára az sem véletlen, hogy a világcsúcsok is a leggyakrabban a koraesti órákban születnek, amikor a testhőmérséklet eléri a napi maximumát **(Drust, 2005).**

Az alvás hatása a hormonháztartáson keresztül is érvényre jut. A **növekedési hormon** ciklikus elválasztásának legfontosabb ingere a fizikai aktivitás mellett az alvás, amit azért hangsúlyozunk, mert a növekedési hormon nem csak a fiatalok egészséges testi fejlődéséért felelős, de általánosságban véve a sportadaptációhoz, a sérülések gyógyulásához és az immunrendszer működéséhez is elengedhetetlen.

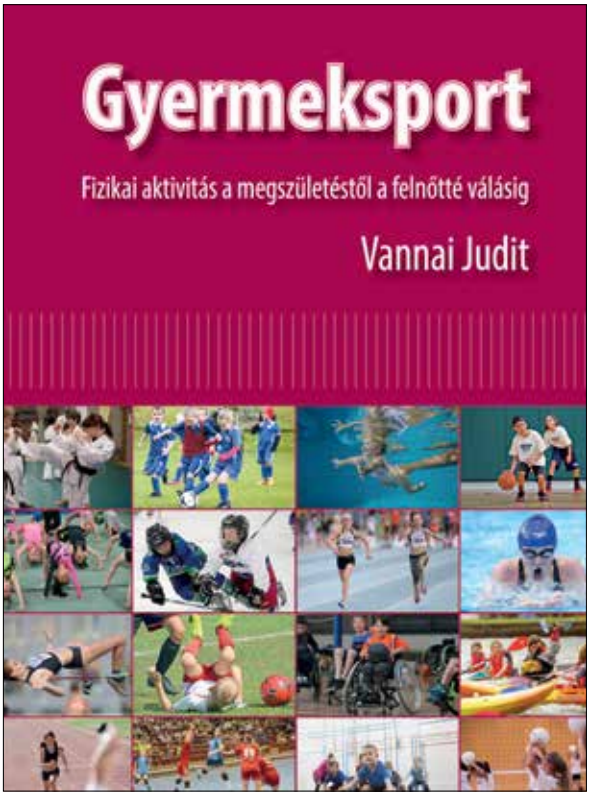
Az alváshiány szempontjából legnagyobb veszélynek a serdülők vannak kitéve, hiszen a kisgyermekek esetében még érvényesülő szülői felügyelet ilyenkor többnyire megszűnik. A pubertáskorban fiziológiásan is megváltozik az alvási mintázat: az elalvás időpontja és az ébredés is későbbre tolódik, az addig magától kelő gyermeket is ébreszteni kell. Ezért a változásért nem csak a zsúfolt időbeosztás, hanem a koffeinfogyasztás és az elektronikus eszközök lefekvés előtti használata is okolható. Azok a serdülő sportolók, akik eleve nagyobb terhelésnek vannak kitéve, még veszélyeztetettebbek az alváshiányra, az alvási mintázat megváltozására, pedig a terhelés növekedésével éppen ellenkezőleg: növekednie kellene a pihenésre szánt időnek. Téthelyzetek előtti stresszállapot tovább ronthatja a pihenés hatásfokát. Az alváshiány okozta krónikus fáradtság következménye, hogy fiatalok serkentő hatású szerekhez nyúlnak (kávé, kóla-félék, energiaitalok), amelyek jól lehet élénkítenek, de kedvezőtlen és veszélyes hatással vannak a keringési rendszer működésére: emelik a vérnyomást és a pulzusszámot, bizonyos mennyiség felett szívritmus-zavart is okozhatnak. Könnyen ördögi kör alakul ki, mert az élénkítő italok tovább nehezítik az elalvást, ezáltal nappali fáradtságot okoznak, így újabb serkentő anyagok fogyasztására sarkalnak. Mindezek arra hívják fel a figyelmet, hogy serdülő sportolóinkat tudatosan kell felvilágosítanunk az alvás fontosságáról, konkrét tanácsokkal kell kialakítanunk az **alvási „higiénéjüket"**. Nem csak az abszolút alvásidőnek, hanem az alvásminőségnek is nagy jelentőséget tulajdonítunk. **Mit tanácsoljunk tanítványainknak?** A 6–12 éves gyermekek napi 9–12 óra, a 13–18 évesek napi 8–10 óra nyugodt, egyhuzamú alvást igényelnek. Törekedjenek a gyermekek arra, hogy az elalvás és az ébredés időpontja legyen minden nap nagyjából azonos. Lefekvés előtt 2–3 órával kerüljék a fizikai aktivitást, ne étkezzenek, serkentő italokat már a délután folyamán se fogyasszanak. Az ágyat csak elalvás előtt foglalják el, ne használják ott multimédiás eszközeiket, ugyanis az elektronikus kijelzők hideg kékes tónusa negatívan befolyásolja az alvás hormonjának, a **melatoninnak** az elválasztását, nehezítve az álomba szenderülést. Bár éjszakai módban a képernyők melegebb színhőmérsékletre váltanak, lefekvés előtt egy órával már minden elektronikus eszközhasználatot ajánlott felfüggeszteni. Segíti az elalvást a meleg fürdő vagy egy fél órás olvasás. A sötét csöndes környezet, a hűvösebb szobahőmérséklet, a kényelmes fekhely megakadályozza az idő előtti megébredést. Felkelést követően kerüljék a szundikálást, igyekezzenek ébredés után mihamarabb kikelni az ágyból. **Mit tehetünk magunk a sportolóink érdekében?** Az edzés időzítésében legyen prioritás az elégséges alvásidő biztosítása, így sem a túl korai felkeléssel járó reggeli edzések, sem az estébe nyúlók nem támogathatók. Ha mégis szélsőséges időben kell tartani az edzést, jobb áttérni egy rotációs rendszerű beosztásra, ami azt jelenti, hogy egy szezonon belül periodikusan változtatni kell az edzések időpontját, ezzel megóvhatók a sportolók a krónikus alváshiánytól. Az edzések időzítésében figyelembe kell venni az oda- és hazautazás, az étkezés, az öltözködés-tisztálkodás időigényét is. Különös gondot kell fordítani a versenyhelyszínekre, edzőtáborokba történő utazások okozta időeltolódásra, az akklimatizálódáshoz szükséges idő megtervezésére. Fokozott terhelésnek kitett gyermekek esetén jótékony lehet a kora délutáni rövid pihenő, akár 20 perces szunyókálás is, erre a célra „*csendesszobákat*" is kialakíthatunk. A mentális pihenést számos pszichológiai módszer elsajátításával is ki lehet egészíteni (pl. relaxáció, jóga).

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a sportolóink megnövekedett fizikai terhelése és zsúfolt napirendje miatt jóval nagyobb gondot kell fordítanunk a hatékony pihenésükre, azon belül is az igényeknek megfelelő időtartamú, minőségi alvás biztosítására. A gyermekek alvásigénye individuális és állandóan változó, ezért kellően szenzitívnek kell lennünk szubjektív jelzéseikre (fáradtság, napközbeni elalvás, motiválatlanság) és teljesítményük alakulására. A tudatos sportolói magatartáshoz hozzátartozik, hogy a fiatalok tisztában legyenek az alvás jelentőségével, az általános egészséget, a sportképességet, a tanulást és a hangulatot befolyásoló hatásával.

Hivatkozások

- Mah, C.D., Mah, K.E., Kezirian, E.J., Dement, W.C. „The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players." Sleep (2011;34): 943–50.
- Drust, B., Waterhouse, J., Atkinson, G., Edwards, B., Reilly, T. „Circadian rhythms in sports performance: An update. Chronobiology International (2005;22): 21–44.

A gyermekek fizikai aktivitásának, a versenysportnak egészségügyi vonatkozásaival kapcsolatban további hasznos információhoz juthat a **GYERMEKSPORT Fizikai aktivitás a megszületéstől a felnőtté válásig** című könyvből. (Szerző: Vannai Judit, Kiadó: Krea-Fitt Kft., ISBN: 978-963-88102-6-7) A könyv csak a kiadónál kapható, megrendelni a konyv@sportorvos.hu e-mail címen lehet.



Nagy – Mester – Interjú

Monspart Sarolta

A tájfutástól a gyaloglásig

„Gyere nyugodtan, most jól vagyok. A hétvégén egész napos szeretetfürdőben volt részem, és tele vagyok energiával" - tessékel be a Városmajorban található lakásba Monspart Sarolta, és közben csillogó szemmel mesél a hétvégéről. – Az idén ötvenéves a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség, és ebből az alkalomból szerveztek ünnepséget. A délelőtti szenior találkozón 150-en voltunk, a délutáni gálán, amelyen részt vett a nemzetközi szövetség elnöke is, 350-en. Sokan jöttek vidékről is, nagyon jó közösség a tájfutóké. Nagy bánatom, hogy egyre kevesebben választják ezt a szép sportágat, és nemcsak mi küszködünk azzal, hogy a gyerekeket nehéz megszólítani, hanem más sportágak is. Sőt, a tájfutás nagyhatalmának számító skandinávok is panaszkodnak. A rengeteg tévécsatorna, a kütyük és más szórakozások kötik le a fiatalok érdeklődését… De most nem panaszkodni akarok, hanem örülök a jubileumi évnek, amelynek során még hét nagy versenyt és egy zárókonferenciát is rendezünk.

– Ott leszel ezeken a versenyeken?

Három éve, amióta beteg vagyok, csak lélekben követem a tájfutást, és futóversenyekre sem járok még szurkolni sem.

– Pedig évtizedeken át ott álltál a nagy versenyek rajtjánál, a pálya egyes szakaszain vagy a befutónál biztattad a fáradni látszó futókat… Hogy lettél a futás szerelmese, megszállottja?

Kis kövér gyerek voltam, mert a háború után főként zsíros kenyéren éltünk. Szigorúan fogtak a szüleim, és nekem mindenhonnan korábban haza kellett jönnöm, mint a három öcsémnek. Viszont ha iskolai elfoglaltságom volt, oda elengedtek. Éppen ezért mindent kitaláltam, még főzőszakkörre is beiratkoztam. Igaz, még ma sem tudok főzni! Sokféle sportot kipróbáltam, csak hogy megszabaduljak az otthoni házimunkától. Elmentem kézilabdázni, betettek a kapuba, mondván, elfoglalom a felét. Nem volt sok sikerélményem, mert a másik felén azért bement a labda.

– Az igaz, hogy utána az olimpiai bajnok Elek Ilonánál vívtál?

Igen. Ő maga jött toborozni az iskolába, ami ma már elképzelhetetlen egy ilyen klasszistól. Körülbelül három hét múlva mondta, hogy nem lesz belőlem vívó. Mivel Anyukám teniszezett, elvitt a Vasasba, de onnan is eltanácsoltak. Engem azonban nem lehetett elkedvetleníteni, mentem mindenhová, még futni is próbáltam.

– Hogy lett ebből tájfutás? Tudtad egyáltalán, hogy mi az?

A Szilágyi Erzsébet leánygimnáziumba jártam, és az egyik földrajz-szakkörön a József Attila fiúgimnáziumban tanító Jávorka Péter tanár úr Finnországról mesélt. Az illusztrációnak szánt képek között volt néhány fotó a tájfutásról is, és a tanár úr mondta, hogy aki szeretné kipróbálni ezt a sportot, mehet hozzájuk edzésre. Mind a 23 lány ott volt! Persze, a fiúk miatt.

– Gondolom, aztán megcsappant a létszám.

A következő edzésen már csak hárman voltunk. A Gellért-hegyre kellett fölfutni, és én nagyon szenvedtem, legurulnom könnyebb volt. De nem adtam föl, küszködtem, mert arra gondoltam, majd befutok az erdőbe, ott meg csak arra kell vigyáznom, hogy ne szoruljak be két fa közé – meséli Saci a sajátos humorával. – Aztán rájöttem, hogy ez milyen jó dolog, változatos a táj, kinn vagyok a természetben, fiúk és lányok együtt vannak. Az is tetszett, hogy a pontok között én döntöm el, merre megyek, hogy nekem melyik megoldás a megfelelőbb, a gyorsabb. Határozottan, gyorsan, jól kell dönteni, ha nyerni akarok. Hetente egyre több edzésre jártam, és a kisgombóc lefogyott. Akkoriban még kevés lány űzte ezt a sportot, és csak 1962-ben rendezték meg az első női bajnokságot. Bekerültem a válogatott keretbe, és 1964-től zsinórban 14 egyéni bajnokságot nyertem.

– Mitől lettél olyan jó, hogy a pályafutásodnak véget vető ominózus kullancs-csípésig uraltad a mezőnyt, és több tetteddel sporttörténelmet írtál?

A keretben a fiúk kitalálták, hogy atlétikusan fognak készülni, vagyis nem csak terepen, hanem pályán is, hogy gyorsuljanak. Ez nekem nagyon jó volt, mert futottam velük, vagyis utánuk. És az is hasznos volt, hogy elvittek a legendás Rózsavölgyi Istvánhoz, aki azonban kijelentette: Lányokkal nem foglalkozom! Én viszont észrevettem, hogy a pályán fut egy lány is, és szóvá tettem neki. Erre így felelt: Ő Kazi Olga, és ő nem nyafog. Nem hagytam magam lerázni, és azt mondtam: Engem is elküldhet az első nyafogásnál. Így maradhattam Rózsavölgyinél, aki nagyon kemény edzésterveket írt, sokat tanultam, „*loptam*" tőle. És ha már a Magyar Edzőbe készül a cikk, nem hagyhatom ki a többi edzőmet sem: Garay Sándort és a maratonifutó olimpikon Simon Dénest. Simon Dénes nagyszerűsége abban volt, hogy belelátott a tájfutásba, és elfogadta, hogy amellett, hogy hozzá járok pályaedzésre, nekem terepen is vannak edzéseim. Meg kell említenem Béres Ernőt (BEAC), akinél Nagy Zsuzsával mezeifutó bajnokságot is nyertünk, és edzői szempontból fontos volt számomra Vittek Lajos síoktató, aki a TF-en a síelést és a tájfutást tanította. Tudod, télen nem volt tájfutó verseny, de nekem valamit akkor is kellett csinálnom, és elkezdtem a sífutó edzéseket, majd sífutásban is nyertem hat bajnokságot. Igaz, lesiklani nem tudtam, és amikor jeges volt a pálya, már nem én nyertem. Külföldön még sítájfutóversenyeken is indultam.

– Nekem úgy tűnik, elég sok edződ volt. Vagy ez megszokott ebben a sportban?

Idővel én éreztem úgy, hogy meg kell újulni, ahhoz pedig új edzőre van szükség. Három évente megköszöntem az edzőmnek a segítséget, és tovább álltam. Mindig bejött a váltás, és akihez mentem, mindig örült nekem, akit pedig elhagytam, az megbántódott, jogosan. Visszatérve az előző kérdésedhez, hogy mitől voltam olyan jó, miért lehettem

az első magyar világbajnok, több okot is felsorolhatok. Azzal megelőztem a kortársakat, hogy atlétikus edzéseim is voltak, ami ma már elengedhetetlen a sportágban. Megtanultam a jó útvonalat és az optimális maximális gyorsaságot kiválasztani, vagyis azt a tempót, amikor gyors vagy, de tájékozódni is tudsz. És talán a legfontosabb, hogy rengeteg melót tettem ebbe a sportba, ha hétvégén nem volt verseny, akkor is mentem valahova. Sok segítséget kaptam az edzőktől és a klubtársaktól is. Akkoriban kimaradt az életemből a színház, az olvasás, de nem éreztem áldozatnak.

– Világbajnoki aranyérem, az első nem skandináv versenyzőként elért győzelem az ötnapos svéd tájfutó versenyen, az O-Ringenen, második hely a nem hivatalos női maratoni világbajnokságon … csak néhány sporttörténelmi tett, és ki tudja, hogyan folytatódott volna a sor, ha nincs az az 1978-as kullancs-csípés. Ennyi év távlatából hogyan emlékszel vissza rá?

Nagyon nehezen tudtam feldolgozni, főleg lelkileg. Akkor Magyarországon még nem tanították az egyetemen a kullancs okozta betegséget, az enkefalitiszt, ezért a tüneteim alapján kivették a vakbelemet. Ez sem lett volna baj, de nem érzéstelenítéssel, hanem altatással műtöttek, és az egész szervezetem „*elaludt*", nem tudott védekezni. Egy hét után ébredtem föl, amikor kiderült, hogy nem mozog a jobb lábam, nagyon lassan beszélek és szinte mindent az alapoktól kellett megtanulnom: járni, írni, tanulni. Akkor még azt hittem, hogy el tudok menni New Yorkba és Tokióba az év végi maratonokra, ahova meghívtak, aztán el kellett engednem ezeket a versenyeket, utána az egész élsportot. Persze, lehet, hogy a korom miatt lassan egyébként is be kellett volna fejeznem a pályafutásomat… Orvosi javaslatra 37 éves koromban megszültem Botondot, és elkezdődött életem második szakasza: addig nekem írták az edzésterveket, innen kezdve én írtam terveket másoknak.

– Tíz éven át a tájfutók szövetségi kapitánya is voltál, akkor találkoztunk először egymással. Emlékszem, Skerletz Iván főtitkárral mindent megtettetek ezért a sportágért.

Edzésterveket írtam a tájfutóknak és az amatőr futóknak is, mert akkoriban kezdtek népszerűvé válni Magyarországon az úgynevezett amatőr futások. Futóklubokat szerveztem, előadásokat tartottam, külföldi szaklapokat olvasva próbáltam lépést tartani a világgal, ami egy jó edző számára elengedhetetlen feladat.

– Dolgoztál az Országos Egészségfejlesztési Intézetben is, és bárhová vetett a sors, mindig a mozgás, az egészséges életmód propagandistája voltál. Manapság pedig gyaloglásra biztatod az időseket. Hogy találtad ki ezt?

2010 óta vagyok az Idősek Tanácsának tagja. Az egyik ülésen felvetettem, hogy szeretném kiépíteni az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatát (OGYIK). Bíztam benne, hogy többszáz klub jön majd létre, hiszen rengeteg nyugdíjas klub működik az országban, és sikerül megmozgatni őket. Tévedtem, a többszáz helyett csupán száz körüli a klubok száma két év alatt. Amikor a kezelések és az állapotom engedi, járom az országot, és ha ott vagyok, jönnek az emberek, együtt gyaloglunk, de hát nem tudok mindenütt ott lenni. Több karizmatikus személy kellene, aki magával vinné, kirángatná a magányból az időseket. Elkeserítő a helyzet, ugyanis több mint kétmillió öregségi nyugdíjas van az országban, ebből 750 ezer egyedül él, többségük nő. Hogy mivel telik a napjuk? Bevásárolnak, főznek, esznek, és ki sem teszik a lábukat a házból, ülnek a tévé előtt, nézik a sorozatokat. Nem mozognak, feleslegesnek érzik magukat, és híznak. Az egyedülállók így építik le magukat. Magányjárvány van az országban, és szedi áldozatait. Ez a harmadik szakasza az életemnek, ez az utolsó próbálkozásom a sportban. Tudod, amíg élsportoló voltam, mindig volt edzőm. Lehet, hogy tudtam volna egyedül is edzeni, de nekem kellett egy személy, aki kívülről lát. Életem első szakaszában az edzők segítettek ahhoz, amivé váltam. A második szakaszban az edzőimtől látott és ellesett dolgokat adtam tovább edzőként bárkinek, aki kérte. Az amatőröknek is írtam edzéstervet, akik le akarták futni a maratoni távot. Meg kellett őket érinteni, hozzájuk is meg kellett találni az utat. A mostani, harmadik szakaszban pedig a kortársaimat próbálom rávenni a mozgásra és a helyes étkezésre, a mottónk a „*fele étel, dupla mozgás!*".

– Őket mivel tudod kimozdítani az állapotukból?

Nem könnyű! Sok fortélyt kell bevetni, empatikusnak kell lenni, és a humor elengedhetetlen! Minden foglalkozásra az interneten összeszedem, hogy régen mi történt azon a napon, vagy hogy mit csinált egy-egy celebünk … az érdekli őket. Tudod, én régen bohóc és színész akartam lenni, de szavalni nem tudtam, maradt a bohócság, és ez a bohóc vénám ma is sokat segít. Tőlem elfogadják, ha azzal riogatom őket, hogy ha nem mozognak, nemcsak a ruháikat hízzák majd ki, hanem a foteljüket is. Jó edzőnek lenni nagyon nehéz, mert sokrétűnek kell lennie, sokat kell tudnia. Szövetségi kapitányként a nyolcvanas években én is egy kicsit edző, szülő, pedagógus, pszichológus és színész is voltam, hogy át tudjam adni, amit szeretnék. Most, az említett tájfutó ünnepen találkoztam egykori tanítványaimmal is, akik közül többen edzők lettek, és mondták, hogy átvettek a módszereimből. Húúú, most elkanyarodtam a kérdésedtől. Szóval, akit sikerült megérinteni az idősek közül, az rendszeresen mozog, a pesti foglalkozásokra is jönnek busszal, vonattal még Kecskemétről, Százhalombattáról is. De tudod mit? Gyere el a következő közös gyaloglásra, és győződj meg mindenről személyesen.

Gyalogoljunk együtt!

Saci annyira lelkesen mesélt a közös gyaloglásokról, hogy a következő, margitszigeti foglalkozásra elmentem. (Az OGYIK tagjai adott menetrend szerint, keddenként

találkoznak a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál, illetve a Normafánál). A hivatalos kezdés 9 óra, de Saci már fél 9-től fogadta az érkezőket. A szépkorúak, a 60 év felettiek pedig jöttek-jöttek, általában két-három fős csoportokban, mosolygósan, vidáman. A csapat nagyrésze ismerősként üdvözölte egymást, de a névsorból kiderült, hogy két „*újoncot*" is köszöntött a társaság. Egyikük, Anikó elárulta, hogy az interneten olvasott a klubról, és mivel a barátnője már régóta klubtag, most elkísérte őt.

A nyüzsgést-zsizsegést Monspart Saci erőteljes hangja szakította félbe, s mint minden foglalkozás elején, ezúttal is megkérdezte: születésnapos-e ma valaki, majd megemlékezett az e napon született hírességekről. A szokásos táplálkozási tanácsokat tartalmazó lapot is megkapta mindenki – ezúttal az influenza-szezonra való tekintettel állt össze az „*étrend*".

Elhangzott a napi penzum – a teljes szigetkör nagyjából öt kilométer, de féltávtól, az Állatkerttől vissza lehet fordulni –, majd Saci segítője, Korik Vera közös bemelegítést vezényelt. A torna közben befutott egy csaknem 30 fős csapat Gyálról, így tényleg népes „*mezőny*" kezdte meg a szigeti sétát.

Gyaloglás közben a Pest megyei településen működő klub vezetőjét Erikát faggattam, és megtudtam, hogy otthon hetente kétszer, hétfőn és szerdán gyalogolnak közösen, akár esik, akár fúj. „*Először jöttünk el a Margitszigetre, és tervezzük, hogy tavasszal a Normafához is elmegyünk, mert a keddi gyaloglás éppen belefér a programunkba. Reméljük, legközelebb a vonat sem késik majd, hogy már az elejére megérkezzünk*" – mondta, és büszkén hívta fel a figyelmemet a csoport OGYIK felirattal díszített egyenmellényére, amit egyébként mindenki észrevett és megdicsért. Erika elmesélte, hogy a klubjuknak 47 tagja van, és húsz-harminc fő mindig részt vesz az eseményeken. Ha új tag jelentkezik náluk, örömmel fogadják, és felhívják a figyelmét a rendszerességre, mert az alkalmi nekibuzdulásoknak nincs sok értelme.

… én meg akármelyik kisebb csoporthoz csapódtam, azt tapasztaltam, hogy akik itt vannak, nagyon szeretik ezt a közös programot. Szinte gyerekké váltak séta közben, örültek a fák között futkosó mókusnak, a madaraknak – és legfőképp annak, hogy hasznosan, jó levegőn tölthették a délelőttöt.

Füredi Marianne

Monspart Sarolta

Született: 1944. november 17.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem matematika-fizika szakán 1967-ben szerzett diplomát. Mindössze másfél évig dolgozott tanárként, mert a sportolást nem tudta összeegyeztetni ezzel a hivatással. 1979-ben elvégezte a Testnevelési Főiskola sportszervezői szakát, majd 1980-ban a szakedzői szakot is.

A futást 1960-ban a Budapesti Pedagógus sportklubnál kezdte. 1969-ben igazolt a Spartacushoz, és a klub színeiben 1977-ig tizennégy alkalommal nyert egyéni magyar bajnoki címet tájfutásban. Ezen kívül 9 váltó- és 11 csapatbajnoki címet is szerzett. Sífutásban a Vasas SC versenyzőjeként hatszor lett országos bajnok.

Az 1970-es tájfutó világbajnokságon ezüstérmes volt váltóban, 1972-ben első magyarként egyéni világbajnok lett. 1976-ban világbajnoki bronzérmet nyert a tájfutó váltóval, és még ugyanebben az évben első nem skandinávként megnyerte a Svédországban rendezett ötnapos tájfutó versenyt, az O-Ringent.

Maratonfutásban is kiváló eredményeket ért el. 1972-ben hazai sporttörténelmet írt, amikor elindult a csepeli maratonon, nők ugyanis addig nem indulhattak a klasszikus számban. A versenyt nemcsak lefutotta, hanem három órán belüli idejével Európa leggyorsabb női maratonfutója lett, 1976-ban elért 2:48:22 órás ideje 1982-ig magyar csúcs volt. Az 1978-as nem hivatalos női maratoni világbajnokságon második helyezést ért el, de még abban az évben kullancs okozta agyvelőgyulladás (enkefalitisz) miatt be kellett fejeznie az aktív versenyzést.

1980 és 1990 között a magyar tájfutó válogatott szövetségi kapitánya volt, az első négy évben társadalmi munkában, 1989 óta Mesteredző. Az 1990-es években a Nemzetközi Tájfutó Szövetség (IOF) elnökségi tagjaként az elitprogramok (világbajnokságok, világversenyek) szervezéséért felelt.

2012-ben a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) alelnökévé választották. Dolgozott az Országos Egészségfejlesztési Intézetben, az Avon országos női mozgásprogram szakmai vezetője, 2004 októberéig a Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány elnöke, 2009-2011 között a Nemzeti Szabadidősport Szövetség elnöke volt.

A mozgásra, egészséges életmódra nevelést fontos feladatának tartja. A magyar amatőr futóélet tevékeny részese, ő kezdeményezte a kocogóversenyeket és a Futapest-mozgalmat. Társadalmi munkában edzője volt a Női Futó-Gyalogló Klubnak. Miltényi Mártával együtt írt könyve A futás csodálatos világa címmel jelent meg 1990-ben. 2010 óta az Idősek Tanácsának tagja, a szervezet égisze alatt megszervezte és vezeti az Országos Idősek Gyalogló Klubhálózatát (OGYIK).

Kitüntetései: kétszer kapta meg a Magyar Népköztársaság Sport Érdemérem arany fokozatát, Kiváló Sportoló, Érdemes Sportoló, Fair Play-díjas. 2001-ben Esterházy Miksa-díjat kapott, 2002-ben megörökítette kézlenyomatát a Sportcsillagok falán, 2003-ban megkapta a Köztársaság Elnökének Érdemérme kitüntetést, 2006-ban a Nemzeti Sportszövetség Életmű-díját. 2010-ben Prima-díjat, 2012-ben a MOB Nők a sportban bizottsága különdíját, 2013-ban a Pro Sanitate díjat vehette át. 2014-ben a MOB Fair Play-díjában (szabadidősport kategória) és Idősekért díjban részesült, 2018-ban a Magyar Érdemrend tisztikeresztje polgári tagozata kitüntetéssel ismerték el tevékenységét. 2019-ben Budapest XII. kerületének (Hegyvidék) díszpolgára lett.

Forrás: MTI

Parkolópályán

Szabó Bence

„ … túl nagy az igazságérzetem, nem tudok csendben maradni. Talán nem kellett volna mindig megszólalni … Viszont a volt kollégáimmal a mai napig jó a kapcsolatom, ami engem igazol, jó csapatot alkottunk együtt …”

Egy újságírónak nem szabad felfednie az érzelmeit, én viszont nem tagadom, hogy Szabó Bence a kedvenc sportolóim közé tartozott. Sok közös élmény köt össze minket: tudósíthattam az 1992-es barcelonai olimpiai győzelméről, világbajnoki sikereiről, az Újpest karcsapatával elért BEK-győzelmeiről, majd követtem sportvezetői, klubelnöki, vívókapitányi és MOB-beli tevékenységét is. Néhány éve azonban nem Szabó Bence áll az érdeklődés középpontjában, nem róla szólnak a hírek, és mi sem találkoztunk már hosszú ideje, ezért adódott az első kérdés:

– Hogy vagy, hogy viseled ezt az állapotot, a mellőzöttséget? Egyáltalán, mellőzöttnek érzed magad?

Annyiban lehet mellőzöttségnek nevezni, hogy valóban nem csöng annyit a telefonom, mint régen, és olyanok is vannak, akikkel egykor napi kapcsolatban álltam, ám mostanában már vissza sem hívnak. Mit tehetnék? Megrántom a vállam. Az életben annyi más öröm adódik, azokat kell kiélvezni. Egyébként pedig még mindig vannak helyek, ahová meghívnak és szívesen látnak, szeretettel fogadnak. Szóval, jól viselem ezt a helyzetet. Tudod, ha az élet az egyik oldalon valamit elvesz, a másikon pótolja. Pél-

dául több időt tudok együtt tölteni nyolcéves kislányommal. Amikor Bence fiam volt ennyi idős, vele nem tudtam ennyit foglalkozni. Napi öröm Szonja fejlődését látni, megélni azt, ahogy nyílik az értelme. Általában én viszem őt az iskolába, én megyek érte, és ilyenkor tapasztalja, hogy sokan köszönnek nekem, felismernek, megállítanak néhány szóra. Otthon megkérdezte, hogy mi ennek az oka, és anyukája elmagyarázta neki, hogy híres vívó, olimpiai bajnok voltam. Erre ő kijelentette: tudom, azt szeretnéd, hogy vívó legyek, de rossz hírem van, én táncosnő leszek. Ezt mondja nyolcévesen! Én meg örülök neki, hogy a táncban nagyon tehetséges, mindent mosolyogva csinál. Ha netalán eltéveszt egy mozdulatot, mosolyogva korrigál. Jó látni, hogy élvezi, amit csinál. Egyébként pedig még az is előfordulhat, hogy két év múlva megtetszik neki a vívás. Balkezes, ami előnyére válhat ebben a sportágban. Nagyon aktív, a heti két táncóra mellett zongorázni jár, és síelni is elviszem magammal.

– És Szabó Bence mennyire aktív? Mi maradt meg az egykori sportolóból, sportemberből?

Reggelente Szonját elviszem az iskolába, utána a Normafánál sportolok.

– Futsz?

Futásnak azért nem mondanám, inkább kocogok. Viszont a teniszpályán futok, azt már annak lehet nevezni. Elérem a rövid labdákat is, igaz, ebben nagy segítségemre van, hogy a reakcióidőm ma is gyors. Az első házasságomból született Bence fiam sokáig focizott, és mivel megszerezte a legmagasabb sportvezetői képesítést, éppen a közelmúltban nevezték ki sportigazgatóból a III. kerületi TVE ügyvezető igazgatójává. Ez egy kis klub, de az UTE és az FTC után a harmadik legnagyobb múltú. Bence nagyon lelkes, Scheer Sándor klubelnökkel jelenleg három szakosztályt működtetnek: atlétika, labdarúgás és vízilabda.

– Téged ismerve, bizonyára rá akarod őket beszélni a vívásra…

Igen, tényleg *„fűzöm”* őket. Egyrészt hagyománya is van ennek a sportágnak, ugyanis az egyesület nevében a *„v”* betű a vívást jelenti, másrészt pedig Óbudán lenne is igény egy vívóklubra. Mivel a vezetőknek tetszik az ötlet, ennek megvalósításán dolgozunk. Az óbudai gyerekek és a klub mellett a magyar vívás is profitálna ebből.

– Érdekes, hogy a magyar vívás érdekeit figyeled, pedig enyhén szólva, nem sok elismerést kaptál mostanában a szövetségtől.

Való igaz, hogy itthon nem vagyok annyira a fókuszban, nem veszik igénybe a tapasztalataimat és a munkámat, de a nemzetközi szövetség, a FIE számít rám. A riói olimpia után, 2016-ban a végrehajtó bizottság tagjává választottak úgy, hogy előtte 16 évig nem volt magyar tagja a testületnek.

– Mi a feladatod?

Az edzőbizottság felügyelőjeként például a szabálymódosítások elbírálása, akadémiák létesítése tartozik hozzám. Most éppen Vietnámban szeretnénk létrehozni egy ázsiai központot, a nemzetközi szövetségnek már vázoltam egy tervet róla. Afrikában már két központ működik, és Budapesten is egy, ahol edzőket oktatnak. A nagy országoknak nem gond a szakemberek képzése vagy szerződtetése, ám a kisebb nemzeteknek nagy segítség egy ilyen akadémia, ahol a régió edzői tanulhatnának. A Magyarországon működő európai edzőközpontot szeretnénk Aliser Uszmanov elnök úr elképzeléseinek megfelelően erősíteni. Már felvettem a kapcsolatot ez ügyben Mocsai Lajossal, a Testnevelési Egyetem (TF) rektorával, és az intézmény nyitott lenne az együttműködésre. Sőt, a rektor úr szerint nem kellene megállni a jelenlegi kilenc hónapos kurzusnál, az alapképzést tovább lehetne fejleszteni, hogy egyetemi diplomát is szerezhessenek az érdeklődők. A magyar vívás elismert, az egykori mesterek, például az én edzőm, Zarándi Csaba bácsi módszereit pedig ma is sokan emlegetik. Szóval, a meglévő edzőközpontot a FIE égisze alatt működő akadémiává szeretnénk fejleszteni. Ez egy egyedülálló ajánlat, nem lenne szabad kihagyni. A helyszín lehetne akár a TVE is, az oktatás pedig a TF-en zajlana. Bízom benne, megvalósul a terv. Könnyebb lenne, ha a magyar szövetség is segítene, de eddig nem sok támogatást kaptam. Pedig a magyar vívásra mindig számítanak. Eszes, kreatív embereknek vagyunk elkönyvelve, ennek ellenére az utóbbi négy évben szakmai kezdeményezés vagy javaslat nem érkezett a magyar szövetségtől. Uszmanov elnök úr nyitott minden újításra, szeretné érthetőbbé, a közönség számára vonzóbbá tenni a vívást, várná a javaslatokat. Nekem volt néhány, talán hajmeresztőnek tűnő ötletem.

– …. például?

A strandvívás festékkel. Sok sportág strandváltozata megpezsdítette az adott sportágat, a strandröplabda már olimpián is szerepelt. A paintball igen népszerű Magyarországon, valahogy úgy képzelem el ezt a vívást, hogy a találatot a szétfolyó festék jelezné. De az is érdekes lehetne, ha statisztikai adatokat vetítenénk az asszók szünetében. Ha a szurkolókat érdekli, hogy Messi mennyit futott a pályán, hány gólja és gólpassza volt, márpedig érdekli, akkor a vívásban is lehetne láttatni a mérhető dolgokat, mondjuk, hogy Szilágy Áron hány lépésből érte el a találatait. A mai, fejlődő világban ez technikailag megvalósítható. Világszerte sok barátom van, más sportágakból is, sokat beszélgetünk, és az ötletek mindenki számára gondolatébresztők lehetnek. A vívásban is lépni kell, a szakembereknek össze kellene fogniuk, beszélgetni a jövőről.

– Úgy hallottam, harcba szállnál a magyar szövetség elnöki posztjáért. Igaz a hír?

Igen, de hangsúlyozom, hogy nem vagyok önjelölt, nem tőlem származik az ötlet. Engem kerestek meg egyesületek képviselői, mint ahogy annak idején a tanítványokat sem én toboroztam magamnak, hanem en-

gem keresett meg edzője, Gerevich György halála után Nemcsik Zsolt, majd Szatmári András és Iliász Nikolász. Felkértek, örültem neki, nagyon élveztem és szerettem azt a munkát. Az életem a vívás, nem szakadtam el tőle, még ha most kevésbé látványos is, nincs előtérben, amit csinálok. Én a sportágból jöttem, remélem, hogy a szavazók mellettem teszik le a voksukat. Eredményes versenyző és vezető voltam, edzői tapasztalatom is van, úgy érzem, nem rizikó rám bízni egy sportág vezetését …

– A régi jó kapcsolatunk ellenére fel kell tennem egy kínos kérdést. Nem is olyan régen, 2017 májusában alul maradtál egy szavazáson, a MOB-elnökségért kiírt választáson az első körben kiestél. Nem félsz az újabb kudarctól?

Akkor sokan becsaptak, és a politika is beleavatkozott a választásba. Bízom benne, saját környezetemben, a vívók között nem a politika, hanem a sport fog dönteni. Azt az esetet egyébként nem kudarcnak, inkább átverésnek nevezem. Mint ahogy az sem esett jól, amikor 2016 novemberében az akkori MOB-elnök, Borkai Zsolt indok nélkül kirúgott.

– Így írjam?

Igen, kirúgott. De mint az elején említettem, minden rosszban van valami jó, akkoriban több időt tudtam a családommal lenni, sportolni.

– Megbántál valamit is?

Túl nagy az igazságérzetem, nem tudok csendben maradni. Talán nem kellett volna mindig megszólalni. Viszont a volt kollégáimmal a mai napig jó a kapcsolatom, ami engem igazol, jó csapatot alkottunk együtt, és más sem tudja, miért történt ez velem.

– Hogy érzed, most lesz elég támogatód?

Egykori klubommal, az UTE-val jó a kapcsolatom, bízom benne, hogy támogatni fognak. Újpest díszpolgára vagyok, olimpiai bajnok, az egyesület elnöke is voltam, úgy vélem, megérdemlem, hogy támogassák az ambícióimat. Lila-fehér a szívem, de bevallom, a focicsapatnak már nem tudok drukkolni. Sajnos. Amit az a belga üzletember művelt, azt nem lehet minősíteni. Annak viszont nagyon örültem, hogy a decemberi országos vívóbajnokságon a Kreiss Fanni és Mohamed Aida vezette női tőrözők mellett megint villogtak a férfi kardozók, döntőbe jutottak a fiatal utódaink. Ez különösen jólesett a szívemnek, mivel nagyon régen, legutóbb 1994-ben lett bajnok az újpesti férfi kardcsapat, amikor még én is vívtam.

Füredi Marianne

Szabó Bence

Született: 1962. június 13.

Legjobb eredményei kardvívóként: olimpiai bajnok egyéniben (1992) és csapatban (1988), 2x olimpiai ezüstérmes csapatban (1992, 1996). 2x világbajnok csapatban (1991, 1993), vb-ezüstérmes egyéniben (1993) és csapatban (1994), vb-bronzérmes egyéniben (1994) és csapatban (1995). Európa-bajnok egyéniben és csapatban (1991).

Sportvezetői pályafutása: az UTE elnöke (1996-1999). A Magyar Vívószövetség kard szakágának menedzsere 2001. márciustól, majd 2002 elejétől összefegyvernemi szövetségi kapitány is. 2004 novemberében újabb négy évre kapott megbízást, ám 2005 végétől posztja megszűnt. 2007-2008: a venezuelai vívóválogatott szövetségi kapitánya. A MOB sportigazgatója 2011. március 1-től, majd a MOB főtitkára 2012. októbertől 2016 novemberéig. 2017-ben indult a MOB-elnökválasztáson.

A Nemzetközi Vívószövetség (FIE) végrehajtó bizottságának tagja (2016-tól)

Nők a sportban

Elismert sportdiplomata a nők élén. Beszélgetés Kelemen Ildikóval

Évtizedekig sportága meghatározó személyisége volt, világversenyeken, olimpiákon szerepelt, Magyarországon tizennégyszer (!) választották meg az Év műugrójának. Pályafutása befejezése után dolgozott a korcsolyaszövetségben és a sportminisztériumban is, aztán „eltűnt" a magyar sportéletből: a LEN Műugró Technikai Bizottságának tagja, majd alelnöke lett, aztán első magyarként a FINA Műugró Technikai Bizottságába is beválasztották. 2017 júniusában azonban visszatért, ugyanis az újonnan megválasztott MOB-elnök, Kulcsár Krisztián feladatot kínált az akkor már sikeres sportdiplomatának – így lett Kelemen Ildikó a „Nők a sportban" bizottság elnöke.

– Már rég meg akartam kérdezni, hogyan, miért lettél műugró? Sohasem féltél a magasban?

Éppen 50 éve, 1970-ben kezdtem el ugrani, de a történet előbb kezdődött. A szüleim a munkahelyüktől a Balatonhoz kaptak beutalót májusban, amikor még elég hideg volt a víz. Engem viszont ez nem zavart, négy és fél évesen imádtam a vizet és a hidegben is jól éreztem magam. Már lila volt a szám, és a többiek azt hitték, Apu kínoz, pedig akkor kezdtem el sírni, amikor kivett a vízből. A vízimádatomat látva elvittek a Vasasba, ahol Ölveczky Vili bácsi és Hajós Mária foglalkozott velem. Hiába szerettem a vizet, hamar kiderült, hogy az alkatom miatt nem lesz belőlem jó úszó, ugyanis ugyanolyan alacsony voltam, mint a szüleim. És ekkor jött Vili bácsi zsenialitása: nem „*eltanácsolt*" az úszástól, hanem átirányított az ugrókhoz.

– Egy pici gyereket az ugrókhoz?

Igen. Tudod, edzésen ugrálgattunk a műugró deszkáról, de én voltam az egyedüli, aki a tíz méteres toronyba is felment. Szóval, egyáltalán nem féltem a magasban, és 1970-ben, nyolcévesen átkerültem az ugrókhoz, ahol akkoriban még edzősködött a sportág legendája, az Európa-bajnoki ezüstérmes, az 1948-as olimpiára is kijutó Zságot Irén. Még egy érdekesség az akkori viszonyokról.Mivel a szüleim a munkájuk mellett nem tudtak volna edzésre vinni, a nagyszülőkre hárult ez a feladat. Ők nem tudták, mi az a műugrás, ám amikor megtudták, kijelentették, hogy ilyenre nem visznek engem. Két-három hétig sírtam otthon, majd megadták magukat, és a szülők felelősségére innentől ők hordtak edzésre. Nemsokára Irénke néni átadott Felhősi Évának, és gyakorlatilag nála kezdtem ugrani. Éltem-haltam ezért a sportágért, és 1983-ig a szüleim minden versenyen ott ültek a tribünön.

– Ha az úszásra nem is, a műugrásra ideális az alkatod. Ez hamar jelentkezett eredményekben is?

Igen. Két évvel a kezdés után, 1972-ben ott lehettem Bukarestben az IBV-n (Ifjúsági Barátság Verseny – a szerző), ami nemcsak az első rangos versenyem, hanem az első külföldi repülős utam is volt, és ez azért volt érdekes, mert a BVSC-vel mindenhova vonattal mentünk. Az első felnőtt Európa-bajnokságom az 1974-es bécsi volt, ahol 3 méteren és toronyugrásban is indultam. Az első világbajnokságom pedig az 1978-as nyugatberlini, ahol 3 méteren és toronyugrásban is 9. lettem, aminek köszönhetően meghívtak a sportág első Világkupájára Texasba, ahol negyedik lettem toronyugrásban.

– Még húsz éves sem voltál a moszkvai olimpián, ahol nyolcadik lettél, és reményteli karrier előtt álltál.

Igen, 1980-ban, az olimpia után úgy alakult, hogy edzőt váltottam, és Gerlach Istvánnal azután a pályafutásom végéig együtt dolgoztunk és sikeres éveket éltünk meg. A remek olimpiai eredmény ellenére nem utazhattam az 1982-es vb-re, aminek igazából a mai napig nem tudom az okát, és ez kisebb törést jelentett a pályámon. Majd jött a következő csapás, a legnagyobb törés, 1984. Már megvolt a kvalifikációm a Los Angeles-i olimpiára, de távolmaradtunk. Úgy éreztem, az lett volna a pályám csúcsa. Akkoriban itthon idénysport volt a műugrás, csak nyáron ugorhattunk, illetve egy-egy edzőtáborban. Nehéz volt így lépést tartani a világgal, és az sem kedvezett, hogy nem egyenletesen kaptam a terhelést, így több sérülés ért, elkezdtem „*kopni*", sportolóként elhasználódni. 1985-től állandó gerincproblémáim lettek, műteni nem kellett ugyan, de vissza-visszatért a fájdalom, ezért a műugrást be kellett fejeznem.

– Kívülállóként ezt nem értem. Nem veszélyesebb, „ártalmasabb" a toronyugrás?

Igaz, hogy a vízbe érésnél a műugrás a kedvezőbb, mert kisebb a vízbe érkezés okozta ütés, de a deszkahasználatban a műugrás a gerincnek megterhelőbb. A '86-os madridi

vb-n hetedik lettem, egyben európai második. Addig az Európa-bajnokságokon általában ötödik voltam, a két-két szovjet és NDK-beli előzött meg. No, azt a sok ötödik helyet elcseréltem volna egy éremért! Utóbb kiderült, hogy a világbajnokságon már néhány hetes terhes voltam, majd megszületett a kislányom, Nikoletta! Viszont én már 1984-ben eldöntöttem, hogy így nem hagyhatom abba, nekifutok a következő olimpiának, ott akarok elbúcsúzni. Azért, hogy az álom valóra vált, nagyon sokat köszönhetek a szüleimnek. Anyukám még a munkahelyén is elintézte, hogy bevihesse Nikit, hogy én tudjak edzeni. Miután kicsit nagyobb lett a lányom, már jött velem az edzésekre. Köszönet illeti még doktor Gábor Antalt, Tóni bácsit, aki naponta kezelte a gerincemet, és a mai napig bármikor felhívhatom, ha kiújul a gerincsérvem és derékszögben járok. Szöulban is döntős lettem, pedig a fájdalomtól nem tudtam annyit edzeni, ugrani, sokszor csak az akaratom vitt előre.

– Elégedett vagy a pályáddal?

Minden világversenyen döntős voltam, ami nagy szó, különösen azért, mert mostoha körülmények között készültünk. Ráadásul akkoriban magyar bíró sem volt a világversenyeken, ami pontozásos sportágban hátrányt jelent. Mint mondtam, egy Eb-érem hiányzik … de az élet más területen kárpótolt.

– Az európai (LEN) és a nemzetközi (FINA) szövetség vezetőségének is elismert tagja lettél.

Mindenképpen a sportágban akartam maradni, és ebben hasznomra vált az általános iskolában megtanult német, majd a gimnáziumban hozzávett angol nyelvtudásom, mivel akkoriban az edzők, sportvezetők nem nagyon beszéltek nyelveket. Az 1996-os budapesti Grand Prix-versenyen a szövetség megkért, hogy üljek be pontozni. Még nem volt bírói képesítésem, de a LEN tisztségviselői jónak ítélték a tevékenységemet, később ők biztattak, hogy vállaljak szerepet a testület működésében. Így kerültem 1998-ban a LEN technikai bizottságába, 2016 óta pedig alelnök vagyok. Közben bírói vizsgát is tettem. 2017-ig 5 olimpián és 9 világbajnokságon vettem részt a FINA által jelölt versenybíróként. Több hazai világversenyen, Eb-n és vb-n voltam a műugrás versenyigazgatója, és 2017-ben a FINA műugró technikai bizottságába is beválasztottak. A technikai bizottság tagjaként ma már nem bíráskodhatok, hiszen mi ellenőrizzük a versenybírók tevékenységét, jelöljük őket a világversenyekre és a bíróképzést is mi végezzük. Annak nagyon örülök, hogy még „*aktív*” koromban sikerült megtalálni az utódomat, Székffy Nórát, aki részt vett az idei kvangdzsui világbajnokságon és kijelölték a tokiói olimpiára is. Erre nagyon büszke vagyok. 2007 és 2018 között a Magyar Műugró Szakszövetség elnökségi tagjaként, majd alelnökeként részt vettem a sportág irányításában Haász Katalin kolléganőmmel, aki jelenleg is kiemelt edző státuszban van. Ifi Európa-bajnoki második, és három Európa-bajnoki harmadik helyezést értünk el Kormos Villővel, Reisinger Zsófiával és Gondos Flórával. Nagyon büszke vagyok rájuk is, és örülök, hogy részt vehettem a munkában és a sikerekben is.

– Volt egy olyan szakasza az életednek, amelyről minden sportember, legyen edző vagy vezető, ódákat zeng. Mindenki dicséri a hajdani „sportminisztériumban” végzett tevékenységedet.

Tényleg? Ez nagyon jólesik! Tudod, én a sportból jöttem, úgyhogy kormányoktól függetlenül mindig a sportolók érdekeit képviseltem, azt kerestem, hogyan tudnék segíteni az edzőknek, versenyzőknek a szabályok adta keretek között. Jó érzés, hogy ma is mindenütt szeretettel fogadnak. Egyébként két szakaszban dolgoztam az állami sportvezetésben, és érdekes, hogy én végig ugyanabban a székben-pozícióban ültem, mégis kilencszer változott az elnevezés és a „*főnök*” személye: 1994 szeptemberében még az OTSH-nak nevezettben kezdtem, az 1998-as kormányváltásnál már a sportminisztériumnak nevezettből jöttem el. Aztán 2003-ban visszahívtak, és ott voltam a 2012-es londoni olimpia utánig. Akkor a magánéletem miatt kiléptem a mindennapi sportéletből, ezért is ért váratlanul, meglepetésként Kulcsár Krisztián elnök úr telefonhívása, hogy vezessem a MOB női bizottságát.

– Mit feleltél?

Gondolkodási időt kértem. Igaz, hogy sportolóként, nőként, sőt, gyermek mellett sportoló nőként is vannak tapasztalataim, de ezzel a területtel nem foglalkoztam. Aztán igent mondtam, mert kihívásnak érzem a feladatot. A bizottság tagságát úgy válogattuk össze, hogy legyen benne téli és nyári, egyéni és csapatsportág képviselője. Ötleteink, terveink vannak, de még az út elején járunk. A legfőbb célunk, hogy – a NOB irányelveivel összhangban – felhívjuk a pályafutásukat befejező sportolónők figyelmét a további lehetőségekre, hogy legyen önbizalmuk, motivációjuk a sportban, a sportdiplomáciában tevékenykedni. Személyes példám igazolja, hogy én sem lettem volna sportdiplomata, ha a LEN vezetői nem bátorítanak, ösztönöznek. Első lépésként felmértük a helyzetet, a szövetségekhez eljuttatott kérdőívekből kiderült, hogy a magyar sportban kevés a női vezető, sportdiplomata, lehet javítani. Kulcsár Krisztián MOB-elnök úrral októberben részt vettem egy vilniusi konferencián, amelyen Thomas Bach, a NOB első embere is jelen volt, és amelyen a nők sportvezetésben betöltött szerepe került fókuszba. A NOB már megindult a női létszámbővítés felé, és a nemzetközi szövetségek is támogatják ezt az irányt. Persze, ez nem jelenti azt, hogy érdemtelenül, rátermettség nélkül csak azért nevezzünk ki valakit valahova, mert nő. Mindkét nem képviselőinek vannak erényei, van, amit a férfiak, mást a nők tudnak jobban, vagy alkatuknál-lelkületüknél fogva könnyebben elintézni. Meg kell találni a helyes arányt!

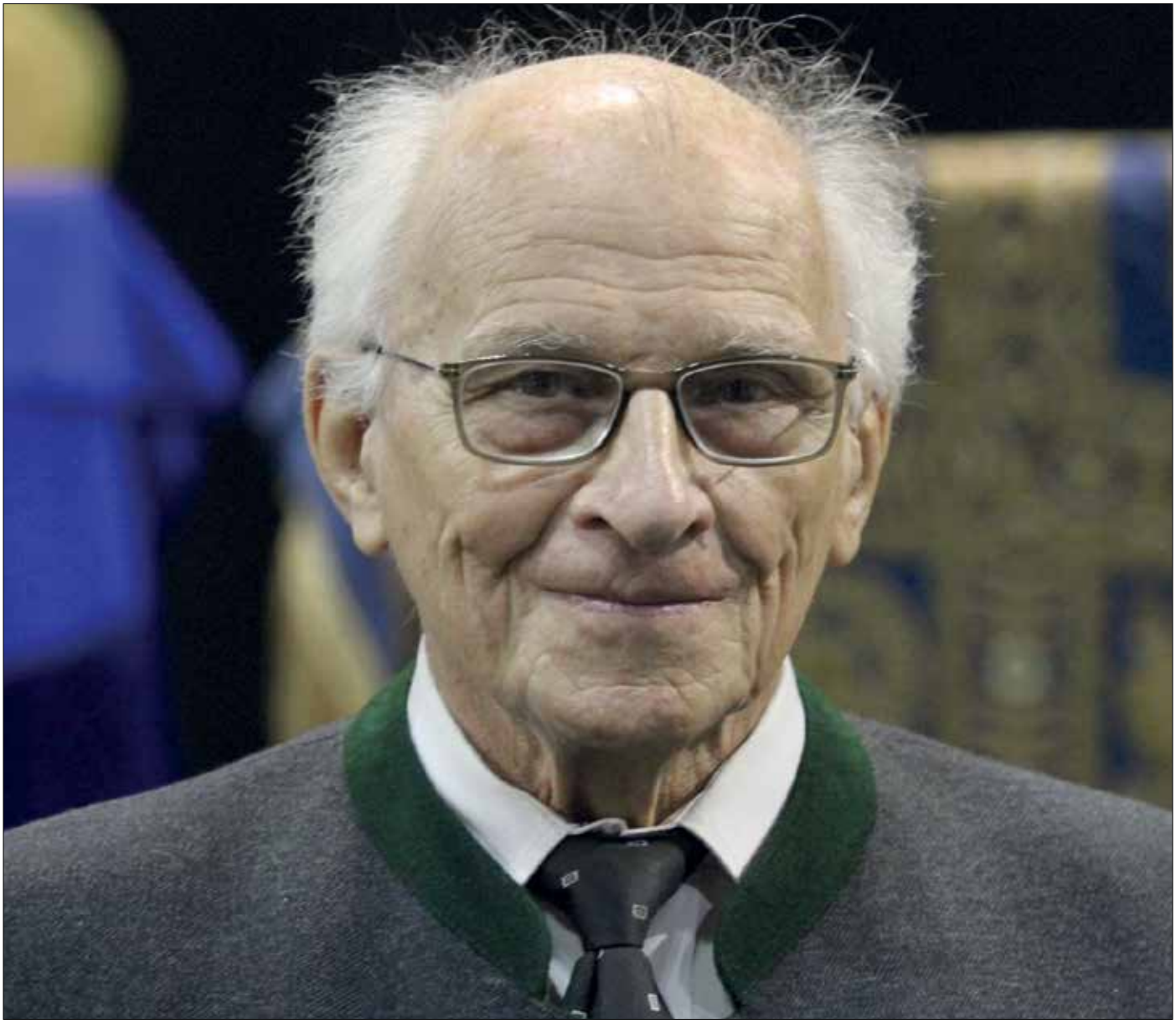
– A tavalyi, sikeres konferenciátoknak lesz folytatása?

A Magyar Edzők Társasága segítségével valóban nagysikerű konferenciát rendeztünk, és több hasonlót tervezünk. Itt említem meg a másik nagy meglepetést és örömöt, ami ért: Molnár Zoltán, a MET elnöke a testület elnökségi tagjának javasolt, és a közgyűlés bizalmat szavazott nekem. Nagy megtiszteltetés és boldogság, hogy milyen sikeres edzőkkel, sportvezetőkkel kerültem egy csapatba, és remélem, hogy az együttműködés révén tudjuk egymás munkáját segíteni. Visszatérve a női bizottság feladataihoz: a nőkkel foglalkozó edzők helyzete más, és ezt nem lehet elégszer hangsúlyozni. Beszélni kell az orvosi-egészségügyi vonatkozásról, a szülés utáni visszatérésről, a nők kitolódott sportpályafutásáról, meg kell őket védeni a káros hatásoktól. És vannak témák, amelyek napjainkban igen aktuálissá váltak, a sportban is.

– A zaklatási ügyekre gondolsz? Azt hiszem, az edzők nagyon keskeny mezsgyén mozognak, és bevallom, én féltem őket. A közvélemény nehogy átessen a ló túloldalára.

Igen, a szexuális zaklatás témakörében tervezünk anyagokat, beszélgetéseket. El kell kerülni, hogy ártatlan embereket meggyanúsítsanak csak azért, mert mondjuk a szülő nincs tisztában az edző mozdulataival. Például egy tornászhoz hozzá kell érni, hogy érezze a helyes testtartást. De mondhatom a saját példámat is: az edzőmnek meg kellett érintenie a derekamat, akár a popsimat is, hogy rögzüljenek bennem a mozdulatok. De beszélhetünk arról is, hogy sok sportágban koedukált edzések vannak, együtt készülnek a kisfiúk és a kislányok. Szóval, vannak női, de nem csak a nőket érintő témák, feladatok is. A rohamosan változó világban felvetődő kérdésekre meg kell találnunk a válaszokat, az új kihívásoknak meg kell felelnünk!

Füredi Marianne



Edzői Életmű Díjasok

Fleck Ottó

Mindennek az utánpótlás nevelése az alapja!

Rohanó világunkban már az is csúcsteljesítménynek számít, ha valaki megéri a 85. születésnapját. Amikor pedig valaki nem csak egyszerűen átlép egy ilyen komoly küszöböt, hanem eseményekben és eredményekben is gazdag életútra tekinthet vissza, az kétszeresen is irigylésre méltó valaki. Ebbe a szűkebb körbe tartozik Fleck Ottó, aki a jubileum alkalmából, 2019 nyarán a Magyar Edzők Társasága Életmű-díját vehette át. Az idős mesterrel budafoki otthonában elevenítettük fel a hosszú és sikerekben gazdag pályafutását.

– Mit érzett, mire gondolt, amikor a Testnevelési Egyetem tanévzáró ünnepségén, több ezer megjelent vendég előtt Önt is szólították a díj átvételére?

Egyáltalán nem számítottam rá, de irtózatosan jólesett, hogy ebben a korban még eszükbe jutottam az illetékeseknek, „*leporolták*" a dossziémat és megemlékeztek rólam ebben a formában is! Persze hogy örültem, hiszen ezzel nyilvánosan is elismerést nyert, hogy én is letettem valamit a magyar sport és ezen belül elsősorban a kézilabdázás asztalára. Nagyon boldog voltam!

– Erre a szintre, erre az alkalomra eljutni, ehhez hosszú utat kellett megtennie.

Budafokon, a Premontrei Gimnáziumban kezdtem, majd a névváltoztatást követően a Budai Nagy Antal nevét viselő középiskolában érettségiztem. Abban az időben Budafokon a kosárlabda volt a legsikeresebb sportág, az NB I-es csapatban játszott Simon János is, akit „*Simi*" néven határainkon túl is jól ismertek. Ennek megfelelően a gimnáziumban a foci és a kosárlabda volt a sláger, a kézilabdáról nem is hallottunk. Jól emlékszem tizenhárom éves koromtól minden nap megvettem a Népsportot, amelyet az utolsó betűig ki is olvastam. Innen tudtam meg, hogy ez a sportág is létezik.

– Mikor érte az első, kézilabdás élmény?

1951-ben Keszthelyen nyaraltunk. Elmentünk a strandra, ahol rendkívül ügyesen focizó lányokat láttunk. Ki akartuk hívni őket egy meccsre, de ők inkább kézilabdázni akartak. Borzalmasan elvertek bennünket – mint kiderült, a nagypályás női válogatottakkal kerültünk szembe. Mi egy másik táborban laktunk, ahol egy hülyeség miatt szobafogságra ítéltek bennünket. Végül a nők csapatkapitánya, Molnár Mária jött el kikérni bennünket a táborvezetőtől, így azután egész ottlétünk alatt jókat játszottunk. Ez volt az első, konkrét benyomás, amit későbbi sportágamról szereztem.

– A folytatásra meddig kellett várni?

1954-ben kerültem Pécsre, a Tanárképző Főiskolába, ahol biológia-testnevelés szakra vettek fel. Ott hivatalból ismerkedtünk a kézilabdával, Szigeti Lajos tanár úr vezetésével, aki az első edzőm is lett. 1956 telén hosszú tanulmányi szünet volt, ekkor mentem el a haverjaimmal a budapesti Tüzér utcába, ahol többek között Török Bódoggal is megismerkedhettem. Olyannyira megtetszett a játék, hogy a pécsi diplomázást követően ezért is iratkoztam be az akkori Testnevelési Főiskolára, ahol Kolos(Klein) Feri bácsi lett a mesterem. Öreguras játékot vittünk, a csapatkapitány kikövetelte a labdát a kapustól és csak ő adhatta tovább, amit én nehezményeztem. Ezt a „*totyogós*" kézilabdát játszottuk, ki is estünk az NB I-ből. Már akkor megfogadtam, hogy én mindig a gyors játékot fogom preferálni.

– Hol nyílt lehetősége az elképzelései megvalósítására?

Itt, Budafokon kezdtem edzősködni a Női ruhagyárnál, amelynek Budapest-bajnokságban szereplő csapata volt. Itt jegyezném meg: nagyon hiányolom ezeket a kis nevelő egyesületeket, amelyek komoly forrást képeztek az élvonalbeli klubok számára. Mást ne mondjak, innen öt olyan játékos került a Vasas csapatához, ahol meg is állták a helyüket. Az 1965-ös világbajnok csapat tagja, Babos Ági - aki később a feleségem lett -, a húga, Babos Márti, Werner Ági, Palotai Julcsi és Győrvári Györgyi, a későbbi, sokszoros válogatott kapus. Hasonlóan eredményes nevelő klub volt a Kelenföldi Goldberger és még említhetnék más, ugyancsak sikeres műhelyeket.

– Meddig tudott az első helyén megmaradni?

Ági már a TF-ből került Török Bódoghoz, 1966-ban lett a Vasas játékosa, 1967-ben házasodtunk. Én pedig csak 1968-ban váltottam; ekkor lettem a Vasas edzője, amikor a Vasas kiesett az NB I-ből. Odakerülésem fontos előzménye volt az 1966-os Országos Ifjúsági Kupa (OIK) versenysorozata, amelyre a Nőiruha 14-15-16 éves játékosaival eljutottam a debreceni hatos döntőbe, ahova a Spartacus, a Ferencváros, a Tatabánya, a Vasas és a Goldberger sem tudott bekerülni. Budapestről csak a Csepel és a mi nevesincs kis csapatunk jutott a legjobb hat közé, ahol körmérkőzésen, veretlenül lettünk győztesek. Ez azért is sikerülhetett, mert másfél hónapon keresztül minden nap 4–5 edzést tartottam. Ez volt az első, komoly edzői sikerem, erre sokan felkapták a fejüket! Többek között Barbacsy Imre, a Vasas akkori módszertani osztályvezetője is odafigyelt, s később ő szorgalmazta az angyalföldiekhez történő szerződtetésemet.

– Hogyan lett az NB II-be kiesett Vasasból országos bajnok?

Amikor átvettem, beígértem, hogy 3–4 év múlva odáig jutunk – 1972-ben meg is nyertük az élvonalban a pontvadászatot. Ezt követően a Vasas nyerő szériába került és folyamatosan tizennégyszer lett első a bajnokságban. Hét éves ottlétem alatt a piros kékek négy bajnoki győzelmet harcoltak ki.

– A következő állomáshelye a Budapesti Spartacus volt, ahol 1975-ben az ugyancsak sikeres edzőt, idősebb Nádori Pált váltotta.

Legyengült játékosállományt vehettem át, mert például a „*Szpari*" legjobbja, Tomann Rozi átment a Fradiba. Több, idősebb játékos abbahagyta, mások kismamák voltak, a klub pedig kiesett, így az NB II. megnyerésével indultunk felfelé.

– A nőkkel történő foglalkozás bizonyos szempontból nehezebb, összetettebb feladatot jelent. Ön pedig érdemben csak női csapatokkal dolgozott. Kiket emelne ki a keze alatt megfordult, sok játékos közül?

Amire feltétlenül büszke vagyok, az a 2000-ben volt választás, melyen az Évszázad Já-

tékosának Sterbinszky Amáliát jelölték az első helyre. A legjobb tízen belül az első ötbe pedig négy játékosom is bekerült, akikkel én érdemben foglalkoztam! Az évszázad legjobb kapusának megválasztott Bujdosó Ágota is tanítványom volt, miként Babos Ági és Csíkné Horváth Klári is az én embereim közé tartozott. Négy Vasas-játékos közé csak az 1965-ös világbajnok csapat első számú kapusa, Elekné Rothermel Anna tudott beékelődni. Bujdosót külön is méltatnám, mert azon túl, hogy kitűnő kapus volt, rendkívüli érzéke volt a gyors indításokhoz is! Hogy mindez nem a véletlen műve volt, azt igazolja Sterbinszky esete is, akit a lányok Őzikének hívtak, s aki egy évet kivárt, hogy eljöhessen a Fradiból a Vasasba. Amikor megérkezett, a csizmájában lötyögött a lába, az év végére pedig annyira megerősödött, hogy megtelt a csizmája. Attól kezdve többet nem volt sérült. A közbenső hónapokban keményen edzett, többek között együtt futott a többpróbázó világklasszissal, Bruzsenyák Ilonával is, aki mellett hihetetlenül felgyorsult. A Vasasban még két játékost kell megemlítenem: Samus Ilonát és Hajós Máriát. Jól is játszottak, meg a kedvenceim közé is tartoztak.

– Viszonylag korán befejezte az edzői pályafutását…

Igen, úgy éreztem, hogy megteltem a kézilabdázással. Ezért jött kapóra a Spartacuson belül a szervezési feladatok ellátására szóló ajánlat, amit el is fogadtam. Ez egy új és érdekes munka volt számomra. Hivatalnok lettem, amit nem csak egyszerűen megszoktam, hanem kimondottan szerettem is.

– Olyannyira belejött a hivatalnokoskodásba, hogy a Spartacusból ezen a téren lépett feljebb.

Így történt, és megint csak Barbacsy Imre nevét kell említenem, ugyanis ő akkoriban már az Országos Testnevelési- és Sporthivatalban (OTSH) dolgozott. Ő hívott oda és megint egy érdekes helyre kerültem. Négy területre volt felosztva az ország, amire öten voltunk. Mindenkinek volt négy megyéje, hozzám például Baranya, Veszprém és Tolna megye tartozott a Dunántúlról, a másik oldalról pedig Nógrád megyét kaptam. Szakmai vonalról pedig a labdajátékokkal kapcsolatos szervezési tennivalók képezték a feladatomat. Az egyéb dolgaim közé tartoztak ilyen témák, mint a jutalmazások és a kitüntetések is, miként a tehetségek beiskolázási ügyeit is nekem kellett intéznem. Akkor például nyolc olyan gimnáziumunk is volt, ahova nyugodt szívvel el lehetett menni és kérni az élsportoló fiatalajaink beiskolázását, a budapesti Kölcseytől a Rákóczin keresztül még számos helyre. Így segítettem például Egerszegi Krisztinát, Kovács Ágit, Mohamed Aidát, Póta Ginát és másokat is. Kovács Áginál például én voltam az érettségi bizottság elnöke… A Vörösmartyba próbáltunk labdarúgó fiatalokat is „*besuszterolni*", mert ott tanított két, labdarúgó szakos testnevelő tanár is. Szóval ezek izgalmas tennivalókat jelentettek.

– 1992-ben az OTSH-ból ment nyugdíjba. Azóta milyen vonalakon kötődik a sportélethez?

Visszavedlettem sima szurkolóvá. Persze ez csak részben igaz, mert nem sokáig bírtam a sportmentes életet. Tóth-Harsányi Borbála ötletéből kiindulva megalakítottuk a korábbi válogatottakra alapuló csapatunkat, amely éveken keresztül játszott a téli terembajnokságban, ahol komoly szurkolótáborunk volt. Ez az időszak eltartott körülbelül 2005-ig.

– Mennyire érdeklik a sport és persze elsősorban a kézilabdázás történései?

Mindkét szakág egyértelműen leköt, folyamatosan figyelem a fejleményeket. Általános érvényű tapasztalat, hogy maga a játék hihetetlenül felgyorsult, most az első és legfontosabb a csapatok számára, hogy minél eredményesebbek legyenek a rendezetlen védelem elleni lerohanásaik. Persze az eredményesség nem elsősorban a futás mennyiségétől és a felfutások gyorsaságától függ, hiszen a győzelemhez elengedhetetlenül szükség van jól használható játékosokra is. Jól látható volt a férfiak Európa-bajnokságán például, hogy amikor a Bánhidit ismételten sikerült helyzetbe hozni, azokon a meccseken vagy nyertünk, vagy komoly győzelmi esélyünk volt. Amikor az ellenfelek ráébredtek, hogy ő mennyire fontos a magyarok játékában és kellően meg is szervezték semlegesítését, akkor mindjárt nehezebb lett a dolga.

– Hosszan lehetne elemezgetni a férfiak válogatottjának az Eb végére történt visszaesése okait, de ne essünk túlzásokba! Inkább arról beszéljünk, mi volt az Ön edzői arcpoétikája? Mit tartott ebben a tevékenységben a legfontosabbnak?

Az első és legfontosabb elképzelésem az volt, hogy indulásra egy jó közösséget tudjak kialakítani. Ezért már a legelején úgy igyekeztem válogatni a szóba jöhető játékosok közül, hogy ez a szempont mindenképpen prioritást élvezhessen. Hogy ott mindenki jól érezhesse magát, hogy mindenki számára természetes legyen a másikért való feltétel nélküli küzdőképesség bevetése. Ebből a szempontból borzasztóan fontos volt a Feleségem, Ági segítsége, akit minden játékostárs elismert és elfogadott. Így amit én szerettem volna a játékosoktól kérni, azt ő a legmesszebbmenőkig képviselte a pályán. Ugyancsak sokat nyomott a latba, hogy ők a Bujdosó Ágotával igen jó kapcsolatban voltak, így ketten bármi gondot vagy feszültséget idejekorán le tudtak földelni. Tartást tudtak adni a csapatnak, ez igen fontos volt. A másik a gyors játék elfogadtatása. Meggyőződésemként vallottam, hogy először jól fel kell készíteni fizikálisan az együttest, mert csak a jó kondícióra lehet építeni a technikát és a taktikát. A monotónia feloldására alkalomszerűen meghívtam vendégedzőket, például a gátfutókat felkészítő Damjanovics Ferencet, akivel szívesen edzettek is a lányok. Máskor elmentem egy borászati szakboltba, ahol olyan gumigolyókat vásároltam, amelyek közül egyik-másikba be volt építve egy acélgolyó, amivel azután jó erősítő gyakorlatokat lehetett végezni. A szokásos szereket is használtuk, medicinlabda például rendszeresen szerepelt, ólommellény viszont nem! Úgy érzem, a tőlem a válogatott keretbe behívott játékosokkal Török Bódognak soha semmilyen gondja nem volt.

– A mindenkit érdeklő, külföldi játékosok témájáról mi a véleménye?

Elsődleges felvetésem, hogy az utánpótlás nevelésére sokkal nagyobb gondot kellene fordítani. Ahogy annak idején az akkori edzőgárda tudott világklasszis jelölteket felnevelni, úgy ma is így kellene ennek történnie. Így nagyon nehéz előbbre lépnünk bármely labdajátékban, amikor szinte zúdítják az országba a külföldieket, akik között sokszor elég gyengécske „*áru*" is érkezik, miközben a hazai fiataloktól elveszik a kibontakozás lehetőségét. Az egyetlen, komoly ellenpéldát a Ferencváros női gárdája szolgáltatja, akiket nagyon becsülök azért, mert számos, magyar fiatalt összegyűjtöttek és komolyan is akarnak velük számolni.

– Nyolcvanhatodik évében jár, miként telnek a napjai?

Sajnos, a feleségem már második éve egy otthonban van, hozzá minden nap ellátogatok. Ha marad időm és van kedvem, akkor a minimum ezer darabos bakelit lemez és CD-gyűjteményemből bőven van válogatási lehetőségem. Hozzám legközelebb Csajkovszkij muzsikája áll. A zene mellett egész életemben érdekelt a földrajz és a történelem tudománya. Rengeteg szakfolyóiratot olvasok ezekben a témakörökben, amelyek sorba vannak állítva. Legszívesebben a II. világháború történetét kutatom – erről a nehezen átlátható eseménysorról tényleg rengeteget tudok.

Jocha Károly

Sportpolitika

Nők a magyar sportban és az edzői társadalomban

Dr. Bukta Zsuzsanna Egyetemi adjubnktus, ELTE, a MOB Nők a Sportban Bizottság

A sportoló és versenyző nők, valamint a sportban más területeken karriert építő nők ügye igen hosszú utat járt be a napjainkban tapasztalható teljes elfogadásig.

A fejlett ókori civilizációk ugyan komoly figyelmet fordítottak a nők sportolására, de ez egyrészt csak a kiváltságos rétegek számára volt elérhető, másrészt csak a finomabb, esztétikusabb mozgásformák esetében. A versenyzés, a férfiak sportjára jellemző küzdelem azonban a számukra egyáltalán nem volt illendő. Ritka kivételnek számított az Olympiában a férfiak versenyeitől időben és térben is elválasztott Héraia, amely a Zeusz főisten feleségének tiszteletére rendezett stadionfutás volt, s amely 16 hajadon lány küzdelméről szólt, a valódi stadion távjánál egy kicsit rövidebb pályán. Ugyanakkor a női testmozgást egészségügyi és esztétikai szempontból fontosnak tartó társadalmakban is csak a hajadonok sportolhattak. A feleségek, családanyák esetében már nemcsak a versengés, egyáltalán a sportolás sem tartozott a kívánatos tevékenységek közé.

A nők a modern sport kialakulásáig és annak kezdetén is inkább csak a férfiak sportjának csodálóiként, buzdítóiként kaptak szerepet. Az újkori olimpiák kezdetén éppen az egyébként igen felvilágosult gondolkodású Coubertin báró ellenezte a nők versenyeken való megjelenését; jellemző, hogy az 1900-as párizsi játékokon is a helyi szervezők kérésére voltak női versenyszámok (teniszben és golfban), majd az áttörésnek számító női atlétika 1928-ban, Coubertin visszavonulása után került fel az olimpia műsorára. A sport történetében a leginkább nőktől elzárt tevékenység az olimpia egyik előfutárának számító angol gentlemansport volt, amelyet leginkább olyan, ma is férfiak dominálta sportágak fémjeleztek, mint a labdarúgás, a rögbi, és a valamennyi szakágát a nők előtt nagyon későn megnyitó atlétika. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság az utóbbi 30 évben rengeteget tett a sport egyenjogúsítása érdekében. Ezen törekvések az egész

sportvilág hozzáállását megváltoztatták, a nők pedig a legtöbb esetben bebizonyították, hogy megfelelnek ennek a kihívásnak. A NOB-nak egyébként volt mit bepótolnia: az egyik leginkább elitista, férfiközpontú sportvezetéssel rendelkező szervezetbe csak az 1981-es években kerültek be az első női delegáltak, és számuk a testület tagságában még ma is elenyésző; az olimpiai versenyek küzdelmeibe pedig számos, ma már teljesen kétneműnek tartott sportág is csak a hetvenes években tudott becsatlakozni.

Jelenleg a nők száma a sportpályákon sok sportágban megközelíti a férfiakét. A nőies sportágakban természetesen ők dominálnak, a férfias sportágakban feltehetőleg sosem lesz egyenlőség, de ez nem is baj. Ugyanakkor utóbbi sportágból jelentősen több van, gondoljunk csak a küzdősportok számtalan vállfajára. Európában és Magyarországon is jelentősen rontja a sportolói nemi kiegyenlítettség esélyeit a labdarúgás népszerűsége, amelyben a nők aránya még mindig nagyon alacsony.

A sportolói részvétel mellett a női edzők és a közreműködők (versenybírók, más hivatalos személyek), valamint a női sportvezetők és a nők sportmédiában való megjelenése is érdekes kérdéskör. A sportban történő kiegyenlítődéshez képest ezeken a területeken még messze vagyunk a nők jelentős szerepvállalásától. Az edzők és a hivatalos személyek esetében talán kevésbé, a sportmédia és a sportvezetők esetében igen jelentős a férfi dominancia, nemcsak hazai, hanem nemzetközi szinten is.

Női sportolók aránya a hazai sportágakban

A MOB Nők a sportban bizottsága 2018-ban kérdőíves vizsgálatot végzett, melyben a hazai sportági szövetségek közül a legjelentősebbek, összesen 59 részt vett. A felmérésbe bevont sportágak közel 400 ezer igazolt sportolójából 118 ezer nő, amely 28%-ot jelent. A legtöbb igazolt sportolót felmutató labdarúgásban a nők aránya csak 6,4%, amely nagyon alacsonynak mondható még a szintén férfi dominanciájú küzdősportokhoz képest is. Mindamellett ez több, mint 10 ezer igazolt női sportolót jelent, amely egy igen jelentős szám a magyar

viszonyok között. A futball dominanciájáról mindent elmond az, hogy a sportágat a felmérés adataiból kivéve a nők aránya azonnal 40 % fölé ugrik. A csapatsportágakban egyébként érdekes tendencia figyelhető meg: minél kevesebb a kontakt a küzdő felek között, annál nagyobb a női részvétel aránya. A röplabdában jelentősen több a nő, 65 %, a kézilabdában teljesen, a kosárlabdában közelítően kiegyenlítettek a nemi arányok, míg vízilabdában és jégkorongban a nők aránya 20 % alatti.

A sportágak között találunk néhány nőies sportágat vagy szakágat, ezeknek a szövetségei természetesen jelentős női dominanciát jeleztek. Ilyen sportágak a torna, a táncsport, a korcsolya és a szinkronúszás, de sok a nő a műugrásban vagy a fitnesz sportban is.

A férfias sportok közé sorolhatjuk a küzdősportokat, a labdarúgást, a jégkorongot, a rögbit és az amerikai futballt, az viszont általános tendencia, hogy ezekben a sportágakban több nő jelenik meg, mint férfi a nőies sportágakban.

A kétnemű sportágakban, amelyeket sem a nemi sztereotípiák miatt, sem a szakágak egyenlőtlensége miatt nem sorolunk férfiasnak vagy nőiesnek, érdekes a kép. Sok sportágban a nemek aránya a teljes csoportban mért 40–60 % körüli a férfiak javára. Több az igazolt női sportoló a röplabdában, a lovassportokban, valamint a kézilabdában; utóbbiban csak kicsivel, az első kettőben jelentősen többen versenyeznek a nők. Férfi dominancia van viszont asztaliteniszben, atlétikában, sportlövészetben, kerékpárban és vitorlázásban, ugyanakkor az is jellemző, hogy ezekben a sportágakban az utánpótlás korosztályoknál jobb a lányok aránya, olykor – pl. sportlövészetben – jelentősen.

Nemi egyenlőség – vagy inkább egyenlőtlenség – az edzői szakmában

Az edzői hivatás választása a nők körében sokáig még a sportolói részvételnél is több akadályba ütközött. Nyilvánvaló, hogy az edzői hivatást az esetek túlnyomó részében sportolói múlttal választja valaki, így a nők megjelenése ebben a szakmában csak a pályákon való megjelenésüket követhette, azt is pár éves, évtizedes késéssel. Ezen túl az edzői feladatok olyan képességeket feltételeznek, amelyek hasonlóak a vezetői szerepekhez és amelyeket a társadalom férfiasnak tart: az irányítás, a csapatépítés, a munka ellenőrzése és esetleges szankcionálása, a sportoló teste és cselekedetei felett álló hatalmi viszony kialakítása.

Hazánkban az első edzőnők az 1930-as években jelennek meg, jellemzően a torna szakágaiban, illetve az úszásban. A testnevelő tanári pálya megnyitása a nők felé szintén nagy lökést adott a szakmának, és a revizionista sportpolitika nem zárta ki a szakma egyetlen szegmenséből sem a nőket. Ugyanakkor hosszú ideig a női edzők és a testnevelő tanárok is inkább csak a lányok képzésében, edzésében, illetve az utánpótlás-nevelésben vállalnak szerepet, s csak az 1960-as évektől kezdve – nemzetközi tendenciák hatására – válik elfogadottá a női edzők részvétele a sportágak szélesebb körében is.

Jelenleg az elit edzőket támogató állami kezdeményezésben, a Kiemelt Edző Programban mindössze 17 női edző vesz részt 166 férfi társa mellett, vagyis csak 8,8%-os az elit edzők között a nők aránya. A NOB felmérése hasonló arányokat mutat az olimpiára akkreditált női edzők között: a legutóbbi két nyári olimpián egyaránt 11%-os volt az akkreditált edzők között a nők aránya, a téli olimpiákon pedig ennél egy kicsit még alacsonyabb.

A Budapesti Sportunió középfokú edzői képzésére az utóbbi három évfolyamba beiratkozó 785 tanuló között 44 %-os volt a nők aránya. Ha csak a kétnemű sportágakat nézzük, akkor a nők aránya 38 %-os lesz, ez pedig elmarad az ezekben a sportágakban igazolt nők arányától. Csak úszásban, lovassportban és kajak-kenuban jelentkezett több nő a tanfolyamra, viszont az összlétszámon belüli jó arány az olyan sportágak előretörésének köszönhető, mint az akrobatikus rock 'n roll, az akrobatikus torna, a szinkronúszás vagy a versenytánc. A férfias sportágakban persze nagy a férfi edzői dominancia, birkózásban egyáltalán nincs a három évfolyamon edzőnő, a judo, a jégkorong és a sakk arányai is nagyon kedvezőtlenek. Érdekesség még, hogy a képzésen – amelynek bemeneti követelménye a középfokú végzettség – a felsőfokú végzettséggel rendelkező nők aránya 6 %-kal nagyobb, mint a férfiaké.

Ebből a két adatból azt az óvatos következtetést lehet levonni, hogy az edzői szakma elitjében még mindig nagyon kevés nő található, de az alacsonyabb szinteken – a tanfolyamok, csoportok, a szabadidősport területén – az edzők aránya jóval kiegyenlítettebb. A 2018-as sportági felmérés eredményei is hasonló képet mutatnak. Általában a sportolói arányoknál rosszabb a női edzők aránya 5–10 %-kal. Az 59 sportágban a női edzők aránya 26%, amely a rendkívül rossz arányt (1,74 %) felmutató labdarúgás nélkül 34 %-ra emelkedik, a kétnemű sportágakban összesen 38 %-os.

Nagyon érdekes, bár nem meglepő, hogy a nőies sportágakban, ahol a sportoló nők aránya 87 %-os, az edzők számában teljes nemi kiegyenlítődést találunk. Ezzel szemben a férfias sportágakban jobb az edzőnők aránya, mint a résztvevő nőké. Ez talán annak is köszönhető, hogy az újabb küzdősportok körében még igencsak alacsony a teljes edzőszám is.

A sportágakban tevékenykedő hivatalos személyek között a nők aránya az edzőkéhez hasonlóan alakul, itt is jellemző, hogy a sportolói pályafutás utáni felnőtt sportkarrier tekintetében a nők kisebb százalékban vesznek részt. A női sportvezetők alacsony száma és aránya viszont nemzetközi és hazai szinten is szinte érthetetlen, még a nőies sportágak esetében is – áttörést viszont talán ezen a területen a legnehezebb elérni.

Záró gondolatok

A nők és a férfiak egyenlő részvételének lehetősége napjaink sportjában a számtalan ezt célzó projekt és főként az olimpiai mozgalom elkötelezettsége miatt egyre inkább megvalósul. A sportolási és versenyzési lehetőséggel a szebbik nem tagjai éltek is, nagyon kevés ma az olyan sportág, amelyben már – akár a mezőny gyengesége, akár a teljesítmények miatt – nem tekintenek elismeréssel a női versenyzőkre. Olyan szimbolikus gesztusok is segítik az elfogadást, mint az egyre több sportágban bevezetésre kerülő vegyes csapat, vegyes páros vagy váltó versenyek, női játékvezetők megjelenése hagyományosan férfi bírák uralta sportágakban, vagy esetleg koedukált versenyek sokak által követett, profi sportokban.

A szövetségek számára a női edzők, sportvezetők, játékvezetők képzése, ösztönzése, pozitív diszkriminálása lehetne a követendő út a nemi egyenlőség elősegítése érdekében. A sportdiplomáciában a nők elsősorban azért örvendenek kitüntetett figyelemnek, mert ritkaságuk miatt még mindig feltűnő jelenségek, ezt viszont egy sportág a maga javára is tudja fordítani. A sportnak szüksége van a feminin tulajdonságok megjelenítésére is: a pedagógiai érzék, az empátia, a női sportolóként szerzett tapasztalat nagy hasznára lehet az edzői társadalomnak, a sport nonprofit világának egyaránt. Fontos ugyanakkor az is, hogy a férfiak ne érezzék magukat bűnbaknak, hiszen a nők hosszú időn át tartó diszkriminációja társadalmi jelenség és nem egyének hibája; feltehetőleg a legtöbb férfi számára egy talpraesett, a munkáját jól végző női edző vagy sportvezető igen kívánatos jelenség a sportpályák környékén. Minél többen vannak, annál könnyebb lesz az elfogadás és annál jobban megértik egymást a sportban nők és férfiak.

Edzők - versenybírók írták

49. Női-Férfi Tornász Világbajnokság Stuttgart 2019. október 4–13. (a cikk az eredeti tanulmány rövidített változata)

Dr. Kalmár Zsuzsanna[1], Bordán Csaba[1], Dr. Gyulai Gergely[1], Draskóczy Imre[2]

[1]Testnevelési Egyetem (TF), [2]Magyar Torna Szövetség szövetségi kapitány

„... az utánpótlás folyamatos és magas szintű képzése elengedhetetlen annak érdekében, hogy – ha kisebb nagyobb eltérésekkel is, de – kiegyensúlyozott teljesítményt lehessen nyújtani a nemzetközi mezőnyben ...”

Bevezetés

Jelen összegző cikkünkben betekintést szeretnénk nyújtani a világ női és férfi tornájának helyzetébe, illetve a fő kvalifikációs világbajnokságon elért magyar eredményekről. A Tokiói Olimpia előtt a tornász világ utolsó nagy megmérettetése Stuttgartban volt, amely város 1989 és 2007 után harmad ízben adott otthont a tornászok legnagyobb versenyének.

A 49. Női–Férfi kvalifikációs Világbajnokságon 77 országból 234 női és 256 férfi sportoló képviselte országukat. 24 ország női és 24 ország férfi csapata vehetett részt az elő kvalifikációs VB-n szerzett helyezések alapján. A többiek az egyéni indulási jog megszerzésével tornázhattak Stuttgartban.

Hogy „*a tornaversenyek népszerűsége töretlen*” (Kalmár, 2017), ez nemcsak a tavalyi elő kvalifikációs világbajnokságon, hanem most, a stuttgarti világbajnokságon is megmutatkozott, a résztvevők és a tornasportot szerető nézők tekintetében is.

Női szakág

Nemzetközi kitekintés

Nem várt eredményeket és meglepetéseket hozott a mostani világbajnokság. Az átrendeződések, melyek évről évre újabb rangsort eredményeznek sportágunkban, hosszabb elemzést érdemelnek.

A korábban a nemzetközi mezőnyben meghatározó szerepet betöltő román torna ezen a VB-n teljesen leszerepelt. Sem a férfi, sem pedig a női versenyzőik nem szerezték meg csapatban az indulási jogot az olimpiára. Ugyanakkor ebben az évben a bakui EYOF-on és a győri junior VB-n látható volt, hogy Romániában van minőségi utánpótlás és vélhetőleg átmeneti ez a visszaesés mind női mind a férfi szakágukban. A másik két ország, amely negatív meglepetést okozott a VB-n elért eredményével, Brazília és Ausztrália volt. Minkét nemzet az előző olimpiai ciklusokban (az elmúlt 15–20-évben), nagyon sokat invesztált a szakemberképzésbe, komoly tornaiskolák felépítésébe, és a felnőtt válogatott csapatok felkészítésébe. Ugyanakkor nem várt körülmények következtében, most csak egyéni versenyzőket tudnak majd szerepeltetni az olimpián.

Viszont az eddig sem „*gyenge*” amerikai torna dominanciája még inkább meghatározó a női tornasportban. Simone Bales egyeduralkodó azokkal a nehézségi értékekkel bemutatott gyakorlatokkal, amikre ő képes. Ezen a világbajnokságon 10 új elemet mutattak be, ebből 3 az ő nevéhez fűződik. Évről évre megújul és egyre több magas értékű elemmel lepi meg a világot. Ezen kívül egyrészt szakmailag alaposan ki kell majd elemezni Belgium, Hollandia és Spanyolország csapattal történő olimpiai részvételét, másrészt abból a megközelítésből is, hogy a lakosságuk tekintetében Belgium és Hollandia nem sokkal nagyobb hazánknál, mégis folyamatos magas szinten versenyző junior és felnőtt korú tornászokat nevelnek. Mindhárom ország edzőivel és bíróival folytatott beszélgetésekből kiderült, hogy erős, összetartó csapatmunkával, teljesen kiszámítható ösztönző rendszerre épülő, egymást segítő és támogató folyamatban dolgoznak évek óta. Ezek a pozitív, céltudatos lépések, meghozták az eredményeket ezekben az országokban és óriási fejlődést mutatva a csapatversenyben felzárkóztak a nemzetközi élmezőnyhöz. Oroszország továbbra is tartja az erős pozícióját a Kelet Európai régión belül. Ugyanakkor kiemelt figyelemmel kell kísérni Brazília mellett néhány latin-amerikai országot, mint például Mexikót, Argentínát, ahol egyre magasabb szintű gyakorlatokkal szerepelnek a tornászok. Az Afrikai országok közül Egyiptom versenyzői lépésről lépésre jobb teljesítményeket mutatnak az elmúlt években. Ázsiából a két tornász nagyhatalom Kína és Japán mellett, mint mindig, most is számítanunk kell, kellet Észak- és Dél-Korea csapataival.

Hazai helyzetkép

A felnőtt válogatott munkája (sajnos) továbbra is csak 5 hazai szakmai műhelyre épül válogatott szinten (Dunaferr SE, Szombathely, MTK, Postás SE, és TC Békéscsaba), ugyanakkor a mostani VB csapat összetétele három szakmai műhelyre szorítkozott. Böczögő Dorina és Makra Noémi a békéscsabai, Kovács Zsófia a dunaújvárosi, Schermenn Bianka, Péter Sára és Székely Zója és az itthon maradt tartalék Bácskay Csenge a budapesti tornának a neveltjei (Postás SE, KSI SE). Minden nemzetközi csapateredmény egyfajta tükre a sportágnak, közös eredmény, mely elsősorban azoknak köszönhető, akik munkájukkal hozzájárulnak a válogatott sikeréhez!!!

A hazai helyzet elemzésénél kétségkívül különbséget kell tennünk azon szakosztályok között, amelyek felnőtt válogatottat tudtak, tudnak nevelni és azok között, akik csak a tömeg tornában vesznek részt. A magyar torna eredményességének nélkülözhetetlen alapja, ha minél szélesebb bázisból, minél több műhelyből kerülnek a tehetségek a válogatottba. Mindaddig, amíg ez a három - négy műhely neveli a felnőtt válogatottakat, addig komolyabb áttörésre nem lehet számítani.

A magyar női torna elkövetkezendő kvalifikációs világkupákon történő felkészülésében és az Olimpia évében szintén ez a pár szakosztály fog részt venni. Ugyanakkor már most el kell kezdeni a 2024-es Olimpiára történő

csapatépítést és ezzel kapcsolatban a szakmának átfogó programot kell kidolgoznia. Azok a szakosztályok, amelyek nem vállalják a minőségi és versenysportot, nem szabad központilag támogatni, hiszen eleve az ilyen szakosztályok tisztán gazdasági alapokra épülnek és önfenntartóknak kell lenniük.

A hazai helyzet problémája

- Magyar edzők kiöregedése és ezzel egyidejűleg a magyar edzők utánpótlásának a hiánya (kevés a fiatal edző és legtöbbször nem kapnak igazi lehetőséget! Olyan ösztöndíj rendszerre van szükség, amely fiatal edzőket von be sportágunkba!)
- Olyan oktatási és egyéb központi, szakmai stratégiák, szakmai segédanyagok elkészítésére van szükség, mely a műhelymunkát hatékonyan tudja segíteni. A kezdő edzőknek konkrét iránymutatást tud adni.
- A szakosztályok létesítményi fejlesztése mellett a modern oktatási eszközök beszerzésére kialakítására van szükség pl.: süllyesztett gumiasztal!

Ha ezeken a feltételeken tudunk változtatni, javítani és a minőségi utánpótlást, valamint a felnőtt válogatottat nem négy-öt, hanem lényegesen több szakosztály tudja majd segíteni, mint pl.: UTE, FTC, Pécs, Sopron, Veszprém, Miskolc, Szeged, Debrecen, Túrkeve, Esztergom, Eger, Herend, akkor minden bizonnyal sokáig várhatunk még a fellendülésre. A magyar torna helyzete az elmúlt három évben létesítményi, körülményi feltételeiben pozitív értelemben óriásit változott, de minőségi humánerőforrás tekintetében továbbra is le vagyunk maradva. A korábbi hazai helyzetet jellemzését szeretnénk kiegészíteni még egy jelenséggel. A szakosztályaink egy része nem a minőségi utánpótlás nevelést választja, hanem az üzleti alapú működést, a szakosztály tömegsportban való szerepvállalását tartja fontosnak és valósítja meg a gyakorlatban. Ezek a szakosztályok hiába rendelkeznek megfelelő létesítményi háttérrel, nem élnek a lehetőséggel. Ezeket a szakosztályokat is be kell vonni a minőségi munkába, vagy a támogatásukat újra kell értékelni.

Ott, ahol szövetségi edzők dolgoznak, ott ellenőrizni kell, hogy az adott szakosztály részt vesz-e a központi programokban és tud-e válogatott szintű versenyzőket nevelni. Azoknál a szakosztályoknál, ahol szövetségi edzők dolgoznak, minimum elvárás kell legyen a minőségi utánpótlásban való aktív részvétel. Női tornánk egyben tartása és fejlődése is megkívánja a csapat szintű gondolkodást, és nem lehet más célkitűzésünk, mint csapattal részt venni a következő olimpiai játékokon! Egyéni eredmények is csak akkor fognak születni, ha az egyén mögött ott áll a csapat támogatása.

A dohai világbajnokságon 152,395 pontszámmal végeztünk a 17. helyen, tulajdonképpen pozíciónkat megtartva idén 3,266 ponttal többet teljesítve végzetünk a 18. helyen. Azt elmondhatjuk, hogy kivéve gerendán, a korábbi teljesítmény alapján reális volt a célkitűzés, és a 12. hely is elérhető lett volna egy sikeres gerendán történő versenyzéssel. Korábban is és most is egyértelművé vált, hogy csapateredményt gerendán lehet „*megnyerni*" vagy „*elveszíteni*". Versenyzőink kivétel nélkül ezt a szert rontották és a többit az elvárásnak megfelelően teljesítették. Meg kell jegyeznünk, hogy ugrásban és korláton sokat léptünk előre. Felemáskorláton a csapat összevont pontszámát tekintve a 10. helyen tudtunk kezdeni, ami akár bizakodásra is okot adhatott. Gerendán nem történt más, mint a versenyzőink „*elizgulták*" a szólítást. Talajon akrobatikában ott vagyunk, ahol a többi nemzet, de a gimnasztika és a koreográfia terén nagyon le vagyunk maradva. A duplaszuplé kontra szaltót több kolléga is dicsérte, a közönség óriási vastapssal honorálta, de a pontszám tartalmazza a talaj többi részét is, melyben vannak hiányosságaink.

A válogatott minden tagja koreográfiában messze el van maradva a nemzetközi elvárástól! Ugrásban fejeztük be a versenyt, mely komoly előrelépés a dohai világbajnoksághoz képest, hiszen két Jurcsenko duplacsavart is sikeresen bemutattak versenyzőink. Természetesen reménykedtünk Péter Sára második ugrásában, mely 100 %-ig nem volt kész, de a kvalifikáció olyan motivációs tényező volt, amiért úgy döntöttünk, hogy megpróbáljuk elérni a finálét. Végül a 14. helyen, pontszámát tekintve nem sokkal maradt le a döntőről. Ugyanakkor elmondhatjuk, hogy a világkupa sorozat tekintetében szinte mindenki kvalifikációt szerzett előtte és számára nem maradt más út, mint megpróbálni a világkupákon megszerezni a kvótát. Ami örömteli tény, hogy mindhárom versenyzőnk, akiket indítottunk összetettben, átugrotta a kvalifikációs ponthatárt. Név szerinti kvótát az olimpiára pedig a világbajnokság legeredményesebb magyar versenyzője Kovács Zsófia (52,432) szerezte meg.

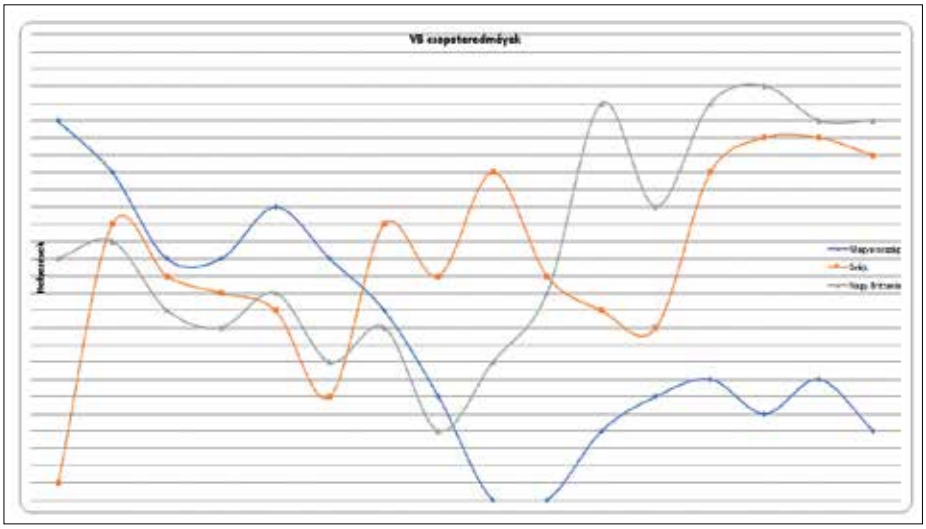
A csapat- és az egyéni eredményekből is egyértelműen látszik, hogy van fejlődés, de a világ gyorsabb, nagyobb ütemben halad előre és nekünk fel kell vennünk a ritmust ahhoz, ha eredményt akarunk.

Férfi szakág

A magyar férfi torna 2019-es stuttgarti világbajnokságon való szereplését több irányból érdemes megvizsgálni.

Visszatekintés

A magyar tornasport komoly hagyományokkal rendelkezik. Az 1972-es müncheni Olimpiai Játékokkal kezdődött el az 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, Molnár Imre, Guczoghy György, Kovács Péter, a 80-as évek közepétől Borkai Zsolt, később Supola Zoltán, Csollány Szilveszter, majd napjainkban Hidvégi Vid és Berki Krisztián, akik jelentős nemzetközi eredményeket értek el. Míg a magyar 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. Azokban az országokban, ahol a csapatépítésre



koncentráltak, a sportág hosszútávon sikeres maradt, illetve lett. Hazánkban az egyéni eredmények mellett a szakemberek ugyan látták, hogy a háttérben baj van, de érdemben rendkívül kevés hathatós döntés született, hogy a kirakat eredmények mögött egy hosszútávon fenntartható sportág épüljön.

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 az összes sportágat beleértve egy (1) aranyérmet, majd 2016-ban 27-et szerzett, vagy Svájc, amely 24 év után jutott ki csapattal az olimpiára, és végzett ott a kilenc legjobb csapat között. Említhetjük azonban 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. Hollandia és Brazília egyértelműen a feljövő nemzetek közé tartozik,

Ezen nemzetek teljesítményének fundamentuma egy nagyon jól tervezett és szervezett utánpótlás-nevelés és képzés, az ahhoz tartozó programok, tervek kidolgozása és betartása, az utánpótlás és felnőttsportban dolgozó magasan képzett edzők együttműködésével. Az eredményességhez nagyon sok tényezőnek kell egyszerre teljesülnie, és – főleg a tornasportban – ehhez 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.

Teljesen világos, hogy egy nemzet sportteljesítménye, az adott sportágban leigazolt versenyzők száma és nemzetközi eredményességének alakulása alapján ítélhető meg. Kétségtelen, hogy e kettő komoly hatással van egymásra. Azt is látjuk, hogy az utánpótlás folyamatos és magas szintű képzése elengedhetetlen annak érdekében, hogy – ha kisebb nagyobb eltérésekkel is, de – kiegyensúlyozott teljesítményt lehessen nyújtani a nemzetközi mezőnyben. A torna sajátossága, hogy egy kiváltó okra vezethetők vissza a hibák vagy esések. Valahogy így van ez az eredménytelenséggel is. A válogatott tendenciózus sikertelensége, rossz döntés, döntések következménye, ez a sportban hosszabb távon pénzügyi gondokat okoz, mely edzői elvándorláshoz vezethet. Ennek egyenes következménye a kontraszelekció, ami kétségtelenül eredménytelenséget vonz maga után. Ez közép- és hosszútávon csökkenő sportolói létszámmal jár, majd folyamatosan romló eredményekhez vezet. Abban az estben, ha még időben felismerik a problémát, nagyon valószínű, hogy több korosztály kiesik a versengésből. Amennyiben nem ismerik fel, akkor képzett edzők vezetésével, alapos munkával 10–15 év után beszélhetünk újra felnőtt eredményekről. Hazánkban a 2024–2028-as olimpia tűnhet elérhetőnek csapattal, azonban ehhez a felnőtt válogatottban (ha lesz) teljesen más koncepcióban és sokkal többet kell dolgozni.

Kvalifikáció

A jelenleg érvényben lévő kvalifikációs rendszerrel több szintű bekerülési lehetőség van az olimpiai játékokra. Ma már a csapatok is két egymás követő évben próbálkozhatnak a részvételük biztosításával. A 2018. évi, Dohában megrendezett világbajnokságon és a 2019. évi stuttgarti világbajnokságon lehetett csapatkvalifikációt kiharcolni. A stuttgarti világbajnokságon az egyéni összetett verseny és a szerenkénti döntős eredmény alapján egyéni kvalifikációt is lehetett szerezni. A 2018 novemberétől 2020. márciusig tartó időszakban nyolc világkupa versenyt rendeznek, melyek összeredménye alapján szerenként egy további tornász szerez jogot az olimpián való részvételre. Az a nemzet is, amely a 2019-es világbajnokságon már csapattal vagy az egyéni összetett eredménye alapján, vagy a szerenkénti döntő során jogot szerzett a tokiói részvételre, további egy tornászt delegálhat az olimpiára. A 2020-as egyéni összetett világkupa sorozat alapján további 3 versenyző kerülhet be. Az utolsó lehetőség a részvétel biztosítására a 2020-ban megrendezésre kerülő kontinentális versenyek. Esetünkben az Európa-bajnokság az, ahonnan az a 2 legjobb összetett eredménnyel végző tornász szerezhet jogot a részvételre, aki még az előző versenyeken nem kvalifikálta magát. A kvalifikációs rendszert lehet jónak vagy rossznak értékelni. Egy biztos, ha egy nemzet csapatot épít, akkor van a legnagyobb esélye, hogy a lehető legtöbb sportolóval vegyen részt az olimpiai játékokon.

A 2018-19 világversenyek értékelése magyar versenyzők tekintetében

A magyar csapat 2019-hez képest három helyet rontva a 23. pozícióban végzett. A célkitűzést, hogy hazánk versenyzői jogot szerezzenek a 2020-as olimpiai részvételre, nem sikerült elérni.

Berki Krisztián londoni sikere után még vállalta volna a részvételt a világbajnokságon, ahol a már a szerenkénti döntőbe való bekerüléssel is lehetőséghez jutott volna, hogy egy újabb olimpián szerepelhessen. A sokéves egyoldalú terhelés következtében akut vállproblémákkal küzdő sportoló azonban az utolsó edzések egyikén újra lesérült. Lehetséges teljesítményéről történő esélylatolgatásba nem mennénk bele. A 2019-es világbajnokságon induló csapatból két tornász, Kardos Botond régóta húzódó váll- és hát problémákkal küzd, Babos Ádám pedig a felkészülés alatt sérült meg. Boncsér Krisztián ifjúsági Európa-bajnoki bronzérmes tornász a világbajnokság előtt szerződött a Cirque du Soleil csapatába. A kiutazó csapatunknak tehát két ifjúsági sportoló és egy olyan tornász is tagja volt, aki nem tartozott a felnőtt keretbe. Velük együtt még két olyan tornász alkotta a csapatot, akiknek meg volt a lehetőségük az olimpiai kvalifikációra.

Bíztatónak nevezhetjük két fiatal tornászunk szereplését. Mészáros Krisztofer és Tomcsányi Benedek ifjúsági korú sportolók, akik egy új generáció képviselői. Koruknak megfelelő, jó technikai tudással és anyagerővel rendelkeznek. Sok lehetőség és munka áll előttük. Fontos megemlítenünk, hogy a csapat tagja volt még Csorvási Soma, aki a jelenlegi elnökségi határozat alapján ugyan nem felnőtt kerettag, de az adott helyzetben szükség volt rá. Ebből is látszik, hogy sportágunkban sok minden megtörténhet. Ezúton is köszönet jár azoknak az edzőknek, akik a szorgalmas, a sportágra alkalmas sportolókkal is, és nem csak a jó képességekkel rendelkező versenyzőkkel foglalkoznak.

Edzők írták

Körkép az Ultimate frizbi sportág nemzetközi és magyar helyzetéről a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság után

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

„... Röviden összegezve, három év alatt a szabadidősport jellegről teljes mértékben átállt a szövetség működése az utánpótlás alapú versenysport arculatra ..."

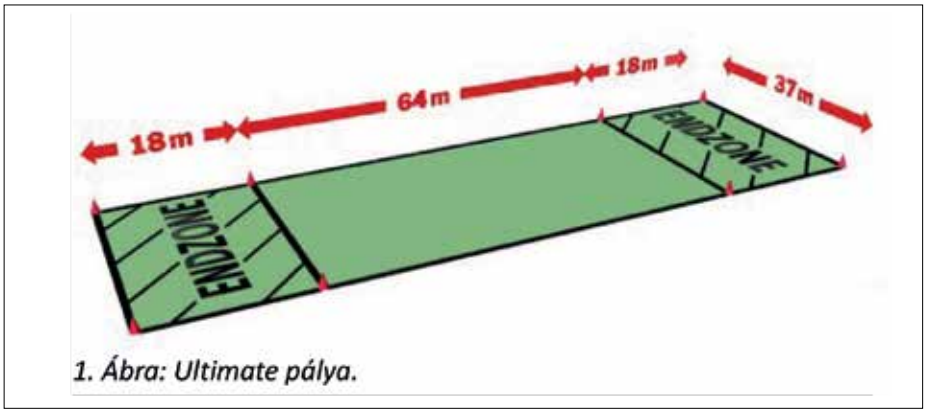
Absztrakt

Az Ultimate frizbi sportág legnagyobb versenye a négyévente megrendezésre kerülő felnőtt Európa-bajnokság. 2019-ben Magyarország adhatott otthont az eseménynek női, férfi és vegyes divízióban. A 24 országból érkezett több mint 1300 sportolót a regisztráció során anonim kérdőív kitöltésére kértük, célunk volt annak vizsgálata, hogy a jelenlegi felnőtt elit mezőny milyen módon ismerkedett meg a sportággal. Feltételeztük, hogy Nyugat-Európában a sportágban jellemzőbb az általános iskolai sportági karrier-kezdet, és a jelenlegi felnőtt élmezőny tagjainál a rekreációs jelleg már háttérbe szorult. Meglepő eredményeket olvastunk ki a kérdőívekből, mely arra enged következtetni, hogy egy tudatos iskolai sportstratégiával és korai kiválasztással akár a Kelet-európai régióból is fel lehet zárkózni a világelithez néhány éven belül. Ennek jelentőséget az adhat, hogy a sportág jó eséllyel pályázik a 2028-as Los Angeles-is nyári olimpiai debütálásra.

Kulcsszavak: Ultimate frisbee, korai kiválasztás, iskolai testnevelés, rekreáció

Bevezetés

A 2019. évi felnőtt Ultimate frizbi Európa-bajnokságot a Magyar Repülő Korong Szövetség rendezhette meg Győr városában, s hazai esemény lehetőséget nyújtott a sportág európai helyzetének feltérképezésére. Az egy évvel ezelőtt megjelent cikkünk (Erdősi, Kovács 2018) folytatása képpen igyekszünk egy átfogó képet festeni a kontinensen zajló sportági szakemberképzésről és a pillanatnyi élvonal sportági előképzettségéről. Jelen cikk alapjául az Európa-bajnokság szervezése során készített kérdőíves felmérés szolgál, s a vizsgálat célja a hosszú távú tervezés segítése, amit az indokol, hogy a sportág jó eséllyel a 2028. évi nyári olimpiai játékokon bemutatkozhat, és szövetségünknek nem titkolt célja, hogy az előttünk álló szűk évtizedben felzárkózzunk az olimpiai kvalifikációra esélyes nemzetek közé.



1. Ábra: Ultimate pálya.

Sportág rövid bemutatása

Az Ultimate frizbi sportág szabályait 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 pontot szerez, ha az ellenfél tizennyolc 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. A non-kontakt szabálynak (is) köszönhetően a sportágat nemcsak női és férfi divíziókban lehet űzni, de külön divíziónak számít az un. Mixed, melyben női-férfi vegyes csapatok játszanak koedukáltan (a pályán lévő hét játékosból 4:3 arányban kell mindkét csapatnak megosztani a női és férfi játékosait).

Felnőtt Európa-bajnokság, Győr, 2019. július

A repülő korong sportágak legnagyobb európai eseménye a négyévente megrendezésre kerülő felnőtt Ultimate EB. Győr városában 2019. június 29. és július 6. között 24 nemzet 54 csapatának 1307 sportolója vett részt a három divízió küzdelmeiben: 15 női, 20 férfi és 19 mixed. Az EB regisztrációs időszakában megkértük az összes sportolót, hogy anoním online kérdőívünk kitöltésével segítse monitorozni a jelenlegi kontinentális élmezőny. A kérdőívet több mint 500 versenyző töltötte ki. Az alábbiakban a mixed divízióban részt vettek válaszait elemezzük. A 19 mixed nemzeti válogatottban 470 játékos szerepelt, közülük 208 külföldi és 24 magyar játékos által adott válaszokat hasonlítjuk össze. A kitöltők aránya (49 %) okán hangsúlyozzuk, hogy következtetéseink tendenciákra vonatkoznak, hiszen a számok nem felelnek meg egy tudományos kutatás előírásainak, követelményeinek.

Eredmények

Korosztály

A hazai szövetség 2016-ban megkezdett stratégiai terveinek megfelelően a magyar színeket egy nagyon fiatal válogatott képviselte a Mixed divízióban. A teljes mezőny átlagéletkora 26,5 év volt, míg a magyar csapaté mindössze 18,8 év. A hazai „*fiatalítás*"-sal a kimondott cél volt az utolsó három helyezés elkerülése volt. A példátlanul nagy életkori (és rutinbeli) különbségek ellenére a kitűzött célt sikerült túlteljesíteni: a magyar válogatott négy ellenfelet megelőzve a 15. helyen végzett.

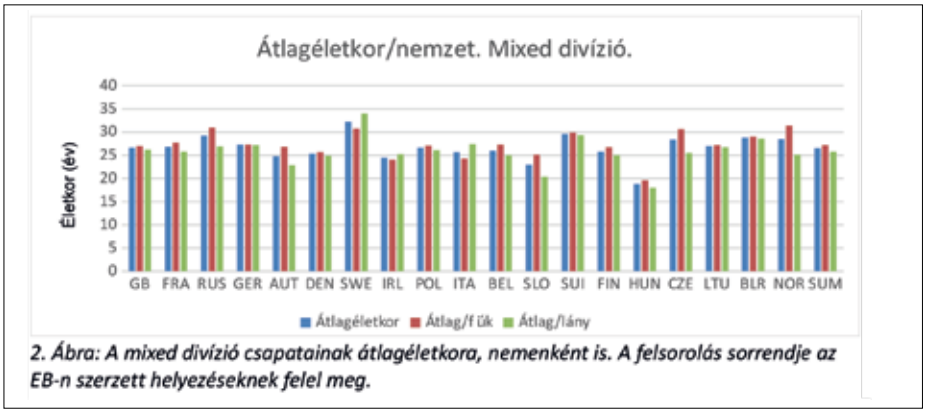
25 év átlag alatt is csak Szlovéniát találjuk, míg 30 év átlag felett és/vagy közvetlen közelében van Svédország, Svájc, Oroszország, Csehország, Fehéroroszország, Norvégia.

A kelet-európai régió (Lengyelország, Csehország, Szlovákia, Szlovénia, Horvátország, Szerbia) utánpótlás-nevelési és szakemberképzési rutinját már korábban megismertük, mivel az európai szövetség versenyrendszerében mind felnőtt, mind utánpótlás szinten szoros kapcsolat van a szövetségek között. A régióban sehol nincs sportági szakedző képzés, és a nemzeti szövetségek még nem szabályozták a szakemberképzés bemeneti követelményeit. A gyakorlatban sportági múlttal rendelkező (legtöbbször még aktív) sportolók „*toboroznak*" fiatal játékosokat iskolákban, és szabadidősport jelleggel tartanak edzéseket, sportfoglalkozásokat – sportszakmai felügyelet nélkül. A kérdőívünkkel arra voltunk kíváncsiak, hogy a nyugat-európai riválisaink hol tartanak régiónkhoz képest a korai kiválasztásban és a pedagógusok bevonásában.

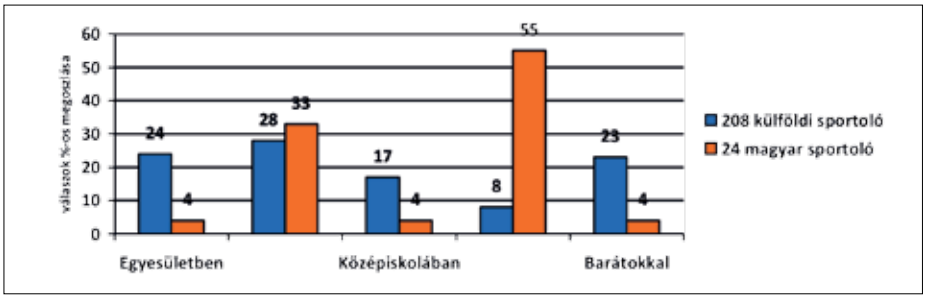
Az európai felnőtt válogatott játékosok sportági múltja

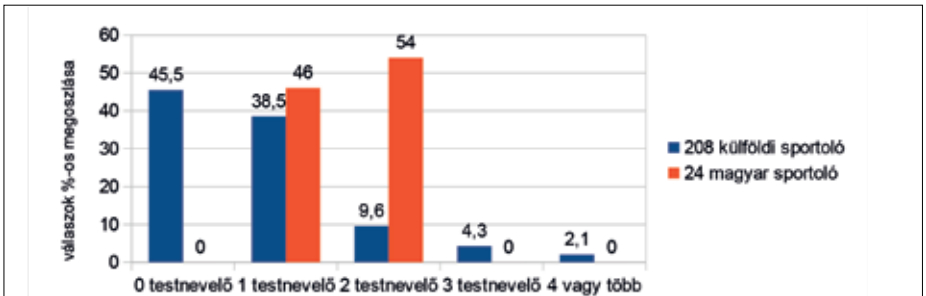
A külföldi sportolók esetében rekreációs jellegre utalnak a számok: az általános és középiskolai kezdés együttesen sem éri el a teljes merítés egyharmadát, míg a magyar válogatottnál az általános iskolai kezdés önmagában meghaladja az ötven százalékot! Tovább élesíti a képet, hogy megvizsgáltuk azt a két kategóriát, ami nem tükrözi egyértelműen, hogy hány éves korban találkozott a játékos a sportággal. A válaszok alapján „*egyesületben*" választ adók átlag kora 19,2, míg „*barátokkal*" választ adók átlag kora 18,8 év volt, mikor először játszották a sportágat.

Beszédes adat, hogy míg a külföldi válaszadók átlagban 19 évesen játszották először a sportágat, addig a magyar válogatott keret esetében ez 15 éves korban történt meg átlagosan. Érdekesség továbbá, hogy az egyes válaszok nem mutatnak tendenciát nemzetenként: 18 nemzetből érkeztek válaszok, s ebből 17 nemzet játékosa jelölte meg az egyetemi kezdést, és 14 nemzet sportolója a középiskolai kezdést.



2. Ábra: A mixed divízió csapatainak átlagéletkora, nemenként is. A felsorolás sorrendje az EB-n szerzett helyezéseknek felel meg.





3. Ábra: A Eddigi edzőid közül mennyi volt testnevelő tanár? kérdésre adott válaszok %-os megoszlása. Külön a külföldi és a magyar sportolók válaszai.

Szakemberek, edzők

Az alábbiakban a „*Hány edződ volt eddig?*" és az „*Eddigi edzőid közül mennyi volt testnevelő tanár?*" kérdésekre kapott válaszokat és összefüggéseket elemezzük.

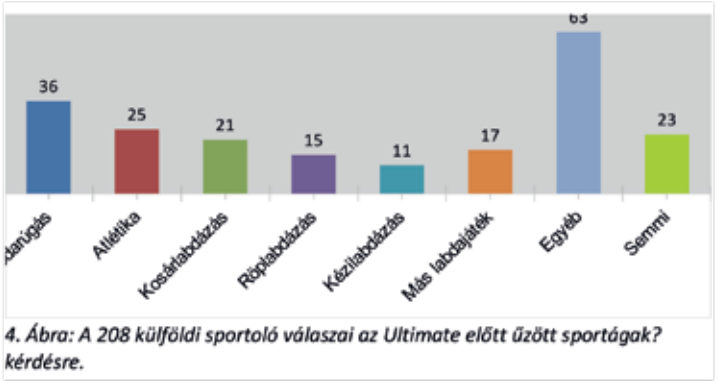
A 208 külföldi sportoló átlagosan 3,9 edzőt írt válaszként eddigi sportolói pályafutása során, mely pályafutás átlagosan 8,3 év a válaszadók körében..

Míg a nemzetközi mezőnyben egy sportoló átlagosan közel négy edzőt nevez meg karrierje során, de átlagosan kevesebb mint egy közülük testnevelő, addig a magyar szövetség szabályzatai – egyedülálló módon – kötelezővé teszik az egyesületekben a testnevelők alkalmazását. (A szövetség egyik fő stratégiai alapja, hogy a mindennapos testnevelés lehetőségeit kihasználandó a pedagógusokat bevonjuk az egyesületi munkába.) Mindehhez még hozzá tehetjük, hogy míg számos külföldi nemzeti válogatottat is szakképesítés nélküli játékosedzők irányítanak, addig a magyar sportági szabályzatok értelmében a magyar utánpótlás- és felnőtt válogatottak mellett kizárólag diplomás szakedzők és/vagy testnevelők dolgozhatnak szövetségi edzőként vagy kapitányként, a szövetség licencképzésének elvégzése után.

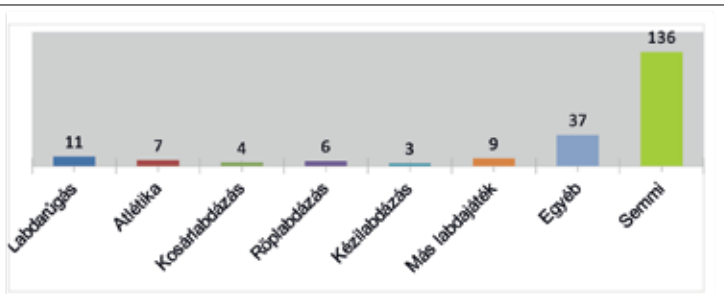
Fenti válaszokból az a kép rajzolódik ki egész Európa szerte, melyet az elmúlt évtizedekben csak a saját kelet-európai régiónkban tapasztaltunk. Vagyis a jelenlegi felnőtt élmezőnyt Nyugat-Európában is a szabadidő- és/vagy egyetemi sport klubok biztosítják; egész Európában elsők között épülhet fel Magyarországon olyan sportági iskolai- és diáksport rendszer, mely kitermeli a felnőtt nemzeti válogatott csapatának magját. Ezt a hipotézist támasztják alá az Ultimate karrier előtti és alatti egyéb sportszokásokra vonatkozó kérdésre adott válaszok is.

Sportolói múlt

Az alábbiakban a „*Sportoltál-e, és ha igen, mit Ultimate karriered előtt egyesületi szinten?*” és a „*Sportolsz-e Ultimate karriereddel párhuzamosan, és ha igen, mit?*” kérdésekre kapott válaszokat és összefüggéseket elemezzük.
A 208 külföldi válaszadó közül 185 sportolt versenyszerűen más sportágban Ultimate karrierje előtt, hetvenkét sportoló az Ultimate karrierje mellett is űz más sportot versenyszerűen.
A válaszadók 89 %-a más sportágakból tért át Európa-szerte.
Közülük sokan (35 %) még a sportági karrierjük alatt is űznek más sportokat, és nemzetenkénti összehasonlításban sem láttunk kiugró tendenciákat a sportágak megoszlásában.
A magyar válogatott esetében ezek az arányok egészen mások: a 24 tagú magyar válogatott keret kevesebb mint fele versenyzett egyesületi szinten más sportágban Ultimate karrierje előtt, s közülük mindössze kettő folytatta ezt az Ultimate mellett.



4. Ábra: A 208 külföldi sportoló válaszai az Ultimate előtt űzött sportágak? kérdésre.



5. Ábra: A 208 külföldi sportoló válasza a Ultimate mellett űzött sportágak? kérdésre.

Következtetések

Az öt kérdésre adott válaszok alapján talán túlzás nélkül beszélhetünk az Ultimate rekreációs alapjairól az egész kontinensen. A legtöbben egyetemen, vagy felnőtt korban barátok, esetleg egyesületek révén ismerték meg az Ultimate-et. Különböző okokból három, négy vagy akár több edzőt is „*elfogyasztanak*” karrierjük során, akik között azonban legritkább esetben van diplomás sport szakembert. S a válaszokból arra is következtethetünk, hogy a más sportágban megszerzett mozgásos-, edzés- és versenytapasztalatok hozzájárulnak az Ultimate válogatottság szintjére jutáshoz.

Az európai és a magyar út

A fentiekben elemzett kérdőívből láthatjuk, hogy a jelenlegi felnőtt európai élmezőny még rekreációs alapokon épült fel. Ezek az adatok minket arra sarkalnak, hogy részletesebben megvizsgáljuk az európai szakemberképzés és utánpótlás-nevelés jelenlegi helyzetét.
Az eredmény a fentiek olvasatában már nem is meglepő: az európai szövetségnek nincs edzői licencszabályzata. Sem a klub, sem a nemzetek közötti versenyeken nincs feltételhez kötve az edzői stáb kijelölése, amint az más sportágakban megszokott és kötelező. Ugyan az európai szövetség három éve megkezdett egy edzőképző programot (Train the Trainer Camp), ám ennek sem bemeneti feltétele, sem záró vizsgája nincsen. Jelenleg az U17-es korosztály a legalsóbb szint a kontinentális versenyrendszerben. A sportágválasztás korosztályát tekintve érthető módon ugyancsak hiányzik az európai szövetség átigazolási és/vagy igazolási szabályzata, mely segíthetné az utánpótlásneveléssel érdemben foglalkozó egyesületeket. Azt is meg kellett állapítanunk, hogy az európai szövetség nem tart kapcsolatot európai szakmai ernyőszervezetekkel (pl. EUSA), ami arra utal, hogy a Világszövetséggel ellentétben az európai szövetség nem – feltétlenül – törekszik a sportág olimpiai szereplésére. (A Világszövetséggel ellentétben az európai szövetség egyelőre nem foglalkozik a bíróképzés kérdéskörével sem. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság ajánlására a Világszövetség már egyes kiemelt versenyeken – VB, Világjátékok – alkalmaz un. Observereket. Míg az európai szövetség ragaszkodik a „*self-refereeing*” szisztémához, és továbbra is csak a játékosokra bízza a szabályok betartatását.)
Összegezve, az európai szövetség – bevallottan – nem kívánja ösztönözni az egyes nemzeti szövetségeket a rekreációs jellegtől a versenysport irányába való elmozdulásra. S mivel a legtöbb nemzeti szövetség vezetőségeiben jelenleg is aktív sportolók vannak, a legtöbb esetben Ők maguk nem kívánják a nehezebbnek tűnő utat választani (adminisztrációs teendők, működési költségek növelése, nemzeten belüli „*pozícióharc*”).
A fenti európai rekreációs tendenciákkal szemben 2016-ban alakította át a hazai utánpótlás bázisépítés rendszerét a magyar

szövetség. Sportszakemberek kezébe került az irányítás, szakítva az addigi rutinnal, mely a (szabadidős jellegű) európai gyakorlat kritika nélküli átvételét jelentette. Az iskolai testnevelés és a testnevelő tanárok felé fordult a szövetség. Az eltelt három évben több mint 500 pedagógus végezte el az Oktatási Hivatal által akkreditált 45 órás továbbképzést, a sportág oktatásmódszertanáról. A szövetség kiemelt jelentőségű versenyévé emelte a Diákolimpiát, melyen évről évre növekvő számban vesznek részt az iskolák és diákok. (Az idei tanévben ez a szám megközelíti a 2000 diákot.) A szövetség edzői licencszabályzata feltételül szabja a testnevelő tanári diplomát, korosztályos csapat esetén a sportoktató végzettséget. Az igazolás és átigazolási szabályzat nevelési költség megfizetéséhez köti az átigazolást, ezzel védve az iskolai egyesületek testnevelő-edzőinek munkáját, motivációját. Röviden összegezve, három év alatt a szabadidősport jellegről teljes mértékben átállt a szövetség működése az utánpótlás alapú versenysport arculatra.

Ígéretes jövő

A fentiekben a sportág felnőtt élmezőnyéről és a nyár eleji felnőtt EB-ről írtunk. A mögöttünk hagyott három év korosztályos eredményeit szintén volt alkalmunk idén lemérni a gyakorlatban. Augusztusban Lengyelország adott otthont az U20 és U17 korosztályos EB-nek, ahol első alkalommal vett részt (mindjárt kettő) magyar csapat. U20-ban a mixed divízióban negyedik, míg U17 lány divízióban második helyen végeztek fiataljaink. Az egész európai közösséget meglepő magyar siker minket arra ösztönzött, hogy a fentiek folytatásaként megvizsgáljuk: a kontinens mely nemzetei és milyen módszereket alkalmazva járnak élen az utánpótlás-nevelés terén. Az eredményeket következő cikkünkben tesszük közzé. Jelen cikkünk zárásaként azt a reményteli feltételezésünket jegyezzük le, hogy a hazai korai kiválasztással éppen akkora érhetünk el felnőtt korosztályban sikereket, amikor az olimpiai debütálás okán az amerikai, ausztrál és ázsiai példát követve a sportág végérvényesen áttér a rekreációról a versenysport világába Európában is.

Források

- Erdősi, Z., Dr. Kovács, K. (2018) Körkép az ultimate frizbi sportág magyar és nemzetközi állapotáról a hazai rendezésű felnőtt Európa-bajnokság előtt. Magyar Edzők, Budapest, (4) 54-56.
- www.wfdf.org
- www.mrksz.hu
- www.mdsz.hu
- www.ultimatefederation.eu

Sportpszichológia

Pszichoportré Nagy Enikő (sport)pszichológusról

Szekeres István

A magyar sportban évtizedek óta ismert, és egyre fajsúlyosabbá válik a pszichológia szerepe. Szabó Bence a kard egyéniben aratott olimpiai győzelme (Barcelona 1992) után már hivatkozott arra, hogy a felkészülését sportpszichológus is segítette.

Abban az évben kezdte Nagy Enikő a pszichológiai tanulmányait Debrecenben.

Hogy sport-szakpszichológus lett, arra a tanulmányi és az életútja is ösztönözte. A speciális motiváltsága révén.

Tizenhat éves korára végigélte a tehetségesnek kikiáltott, de a pályafutását súlyos sérülés miatt befejező sportoló életét. Földrajz-testnevelés szakos tanárként egy idő után a sporttehetségekkel való munka töltötte ki az életét, testnevelőként, edzőként. Megérezvén azt, hogy a fizikai felkészítésnek vannak határai, a mentális fejlesztés szerepe egyre fontosabbá vált a mindennapi munkájában, akkor jelentkezett pszichológus szakra. A diploma megszerzése után iskolapszichológusként dolgozott sport-, zenei és matematikai tehetségekkel. Szívesen vett részt a tehetségkutatás, a tehetségmeghatározás témájában indult kutatásokban, tartott tréningeket, előadásokat szülőknek, edzőknek. Sportpszichológusi szakvégzettsége idején már labdarúgó-akadémián dolgozott Nyíregyházán (és több sportágban készített fel egyéni versenyzőket és csapatokat a profi versenyzésre).

A Nyíregyházán indult akadémián, az akkori vezetők bíztatására elkezdte a fiatalok és a labdarúgóedzők életébe beépíteni a pszichológiai gondolkodást és gyakorlatot. Nemigen állt előtte követendő minta, ezért sok mindent a napi munkában tanult meg. Talán egyedülálló volt akkoriban az országban, hogy csoportot vezetett az akadémia edzőinek, és hogy a fiatal játékosok szívesen jártak az egyéni tanácsadására, gondolkodtak a labdarúgásról, önmagukról kicsit másképpen. A felnőttsport közege teljes embert kíván, így amikor lehetősége volt főállásban felnőttcsapat mellett dolgozni, nem engedte el a felkérést. A lehetőség igazi kihívás volt, minden edzésen, minden bajnoki mérkőzésen, edzőtáborban ott lenni, egy férfias világban dolgozni, sok mindenre megtanítja a szakembert is.

„Az én munkám a háttérben zajlik – mondja a futballban vállalt szerepéről. – Kísérem a csapatot, a játékost, a versenyzőt, edzőt, remélhetőleg legtöbbször a sikeres versenyzésig, de az öröm pillanatában szeretek háttérben maradni. A sportoló, az edző és én tudjuk, min mentünk keresztül a felkészülés során, a boldogságuk elegendő erőt ad a további munkához. A győzelmi diadal azonban, úgy gondolom, csak őket illeti meg, ott már nincs helyem, marad az alázat.”

Ezzel indokolja, de nem panaszként, hanem tényszerűen, hogy miért is tudunk olyan keveset róla.

Néha azonban eljátszik a gondolattal, hogy az utcán sétáló emberek gondolnák-e, hogy két bajnoki arany és egy ezüstérem van a tarsolyában labdarúgó NB II-ből. (A 2013–14-es idényben a Nyíregyháza Spartacus FC bajnok lett az NB II Keleti csoportjában. Az volt a pályafutásában az első felnőtt futballsiker. A 2016–17-es bajnokságban a Balmazújvárosi FC-vel jutott fel az NB I-be. 2017 ősze viszont már az MTK Budapest FC szakember teamjében találta.) Ma már alig van olyan csapat a másodosztályban, amelynek egy-két játékosával nem dolgozott volna. Nevetve mondja, sajnálja, hogy nem tudja hány NB I-es és NB II-es mérkőzése van hivatalosan, amikor a lelátón nem nézőként üldögélt. Természetesen vannak más sportágakban is szép sikerek, amelyben szerepe van, de visszatérünk a labdarúgáshoz: Nyíregyháza, Balmazújváros, MTK, amatőrválogatott. Azt, hogy a sportpszichológus is tud nyomott hagyni, azt emlékezetes bejegyzés igazolja az egyik klub honlapján: *„A születésnapját ünnepli labdarúgócsapatunk pszichológusa, Nagy Enikő. A kiváló öltözői morál és remek csapategység egyik fő letéteményesét Isten éltesse sokáig!”*

Csak egy ideig éltette ott. Az edzőcserével együtt kicserélődött a team is. Ő maga ezt természetesnek tartja. Mármint lelkileg.

Mert a vezetőedzők nem szeretik örökölni, inkább maguk alakítják ki a saját stábjukat.

Egészen más fejezetet írt a pályafutásában, amikor valóságos fejezetet írt dr. Hegedüs Csaba birkózótankönyvébe.

Érdemes felidézni a Tuskirály szavait:

„Nagyon jó referenciákat kaptam a sportszakpszichológus Nagy Enikőről, aki több éve gyakorló sportpszichológusként dolgozott. Őt kértem fel társszerzőnek a pszichológiai fejezet megírására. Tudtam róla, hogy küzdősporttal még nem foglalkozott. De azt gondoltam: annál jobb. Fedezze fel friss szemmel a birkózás összetett világát. A beszélgetéseink során nyitott volt a sportágról kapott információkra, és látszott, hogy mindinkább megfogja a téma.

Amikor aztán a kéziratát olvastam, egyfolytában az az érzésem volt, hogy a felidézett szituációkat, dilemmákat és kétségeket magam is átéltem. Versenyzőként, majd szövetségi kapitányként, a versenyzőimen keresztül.

A klinikai pszichológus gyógyít, a sportpszichológus „tanít”, fejleszt, segít. Nem úgy fordulunk hozzá, mint az orvoshoz, amikor például fájdalmat érzünk, amelyet ő aztán kezeléssel,

gyógyszerrel megszüntet. A sportpszichológushoz nem azzal kell segítségért menni, hogy a hét végén versenyem lesz, és most erős szorongást érzek, nem tudom, miért. A szakember ugyanis azzal segít, és az nem ötperces vizsgálat, hogy megismeri a sportoló személyiségét, majd rávezeti arra, hogy ő is alaposabban megismerje önmagát."

Nagy Enikő a fejezetben igen árnyaltan és meggyőzően mutatta meg az együttműködés lényegét: „*A pszichológus a verseny helyszínén látszólag már nem tud segíteni. Látszólag. Nem mindig a küzdelem menetét figyeli, ül a lelátón és más összefüggéseket keres. A sportoló szemével is lát a szőnyeg szélén. Tudja, hogy kinek a bíztatását keresi a versenyző, ismeri a versenyzővel megbeszélt apró jeleket. A mérkőzések közben jelen tud lenni. A látottakat visszacsatolja a versenyzőnek. Megerősíti a jól működő mentális folyamatokat, és közösen a sportolóval, élesíti a változtatás irányát. A versenyzőben megerősödő kompetencia, kontrollérzés segít a legjobb teljesítmény megvalósulásában. A személyes jelenléte a kedvező lélektani helyzet kialakítását biztosítja. A tanulási folyamat akkor igazán eredményes, ha a sportoló saját közegében monitorozható. Nem a függőség kialakítása a cél! A birkózó megtanulja az önmonitorozást, a reális önértékelést, önmaga megerősítését. A külső kontroll folyamatos áthelyezésével a birkózó beépíti a felkészülésébe a pszichológiai készségeket. Így később a szakember jelenléte már csökkenhet.*"

A futballmeccseken sem mindig a labda útját követte. Az egyént figyelte a mérkőzésszituációkban, a csapattag reakcióit a közösség nézőpontjából.

Felidéz egy esetet, természetesen név nélkül, mert az „*orvosi*" titok fogalma itt is létezik. Hosszú kihagyás után visszatérőben volt az egyik játékos, és annak megvan a maga menete: csereként áll be, majd egyre hosszabb időt tölt a pályán. Ilyenkor fizikailag már jól érzi magát a futballista, elfogadja, hogy a mérkőzés terheléshez is folyamatosan lehet hozzászokni. De a csatár az első perctől csak a gólban tudja mérni a teljesítményét. Ilyenkor a sportpszichológus türelemre inti a játékost. Megtervezik a hátralévő mérkőzéseket, hogyan szokja a közeget, félév után hogyan kerüljön újra nagyon kiélezett helyzetekbe, hogyan tudjon egyetlen mozdulattal mérkőzéseket eldönteni. Ilyenkor azért nagyon sok mindentől függ, hogy egy csatár mikor rúg gólt, de megpróbáltuk felépíteni a folyamatot. A negyedik mérkőzésen a játékos kapufát lőtt, és akkor azzal biztatta, hogy már csak két centire volt a góltól. Az ötödiken végül a kapuba is betalált a csatár. A mérkőzés után jött az üzenet: köszönöm szépen, ha így el lehet érni minden célt, amit kitűzünk, akkor szép év lesz …

Nagy Enikő jelenleg az Arbor Egészségfejlesztő Központban dolgozik, amelynek a legújabb szolgáltatása a sportpszichológia lett. Nagy szavakkal azt is mondhatjuk, iskolát alapított. Köznapi szóhasználatban ez azt jelenti, hogy lubickol a hivatásában.

Tanulmányok

- 1985–1989: Bessenyei György Tanárképző Főiskola Nyíregyháza, földrajz-testnevelés szakos általános iskolai tanár; Szakdolgozat címe: A tehetségkiválasztás sajátosságai a 14. sz. Általános Iskolában labdarúgásban
- 2002–2006: Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar; pszichológus; Szakdolgozat címe: Gepárd-kölykök
- A pszichológiai immunrendszer vizsgálata és összefüggései az énképpel tehetséges sportolóknál
- 2009–2011: Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar sport-szakpszichológus; Szakdolgozat címe: A lila ködtől hat méterig. Egy egyéni csúcs háttere

Önkéntes továbbképzések

- 2008.09–2010.02.: Magyar Szimbólumterápiás Egyesület
- Autogén tréning módszerspecifikus képzés, 100 óra Dr. Pető Csilla
- 2013.10–2014.10.: Rendszerelméletű Sorsmodellek Ismerete
- Családállító, 150 óra; Kövesdi Krisztina

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 Marianne
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!

Iglói Mihály emlékév

„A rendszer Iglói nélkül nem működött volna” – beszélgetés Dr. Török Jánossal

Vincze Szabolcs

A tizenhatszoros országos bajnok hosszútávfutó, Török János volt az utolsó magyar sportoló, akinek edzéseit 1978 és 1980 között a legendás Iglói Mihály irányította. A Magyar Edzők Társaságának mesélt a *„Náci bácival”* eltöltött időszakról, a közös munkáról, a levelezésükről és a személyes találkozóikról.

– A hetvenes években még nem lehetett leírni sem Iglói Mihály nevét. Ön akkoriban mennyit tudott róla?

Egy fátum volt az Öreg. Én jól ismertem Iharos Sándort, Rózsavölgyi Istvánt és Tábori Lászlót is, mivel 1955-ben a tornaterem öltözőjének falán ott lógott az újságból kivágott fényképük, és mindenkinek tudnia kellett, mikor futották a világcsúcsokat. Akkor még nem tudtam, hogy ezekhez a nagy emberekhez nekem egyszer sportolóként is közöm lesz.

– Az ön edzéseit egy ideig Rózsavölgyi irányította. Hogyanismerkedett meg vele?

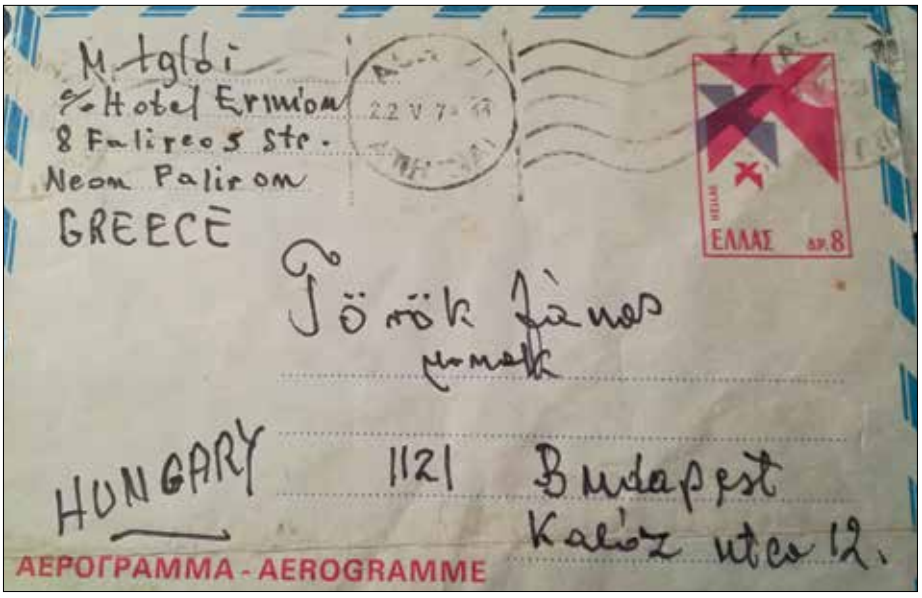
Tizenöt évesen kezdtem volna atletizálni, de a Budapesti Honvéd szakosztályvezetője azt mondta, jöjjek vissza akkor, ha kijavítottam a kettes oroszomat… Neki köszönhetően egy évvel később tudtam csak elkezdeni Pátkai László irányításával, de már akkor is nagyon önfejű ember voltam, ezért tizenhét évesen egyedül edzettem másfél hónapot. Tizenkilenc évesen aztán átadott Rózsavölgyinek.

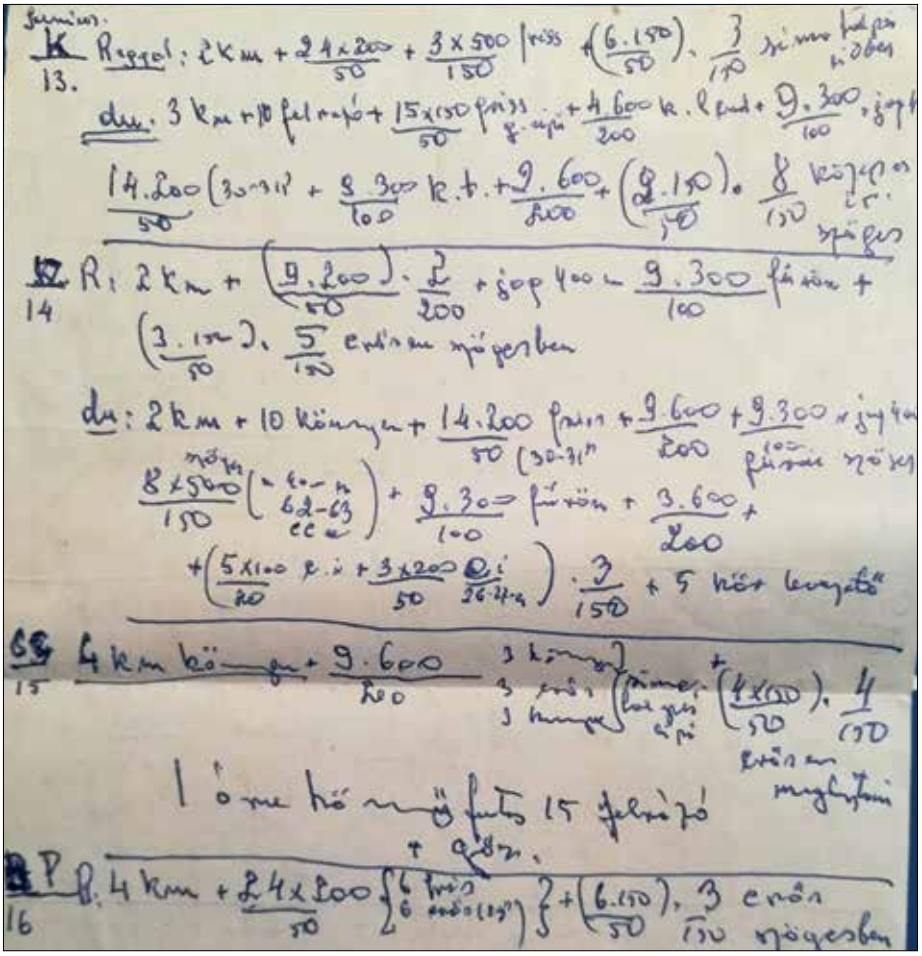
– Akkor nyilván sokat hallott Iglóiról is.

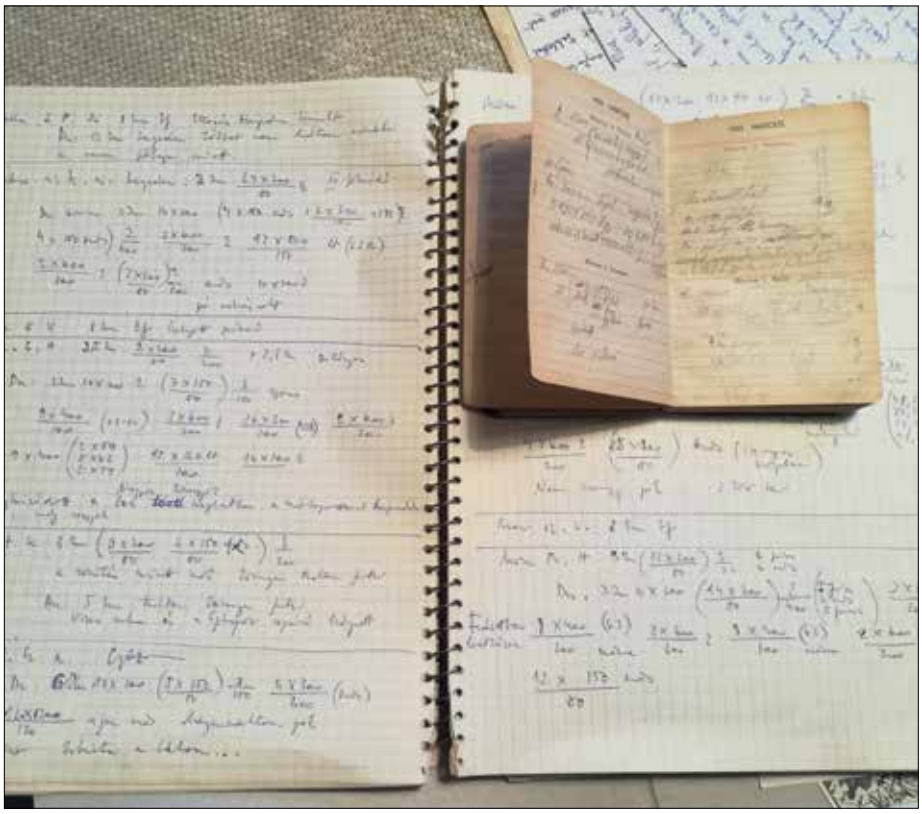
A nevét valóban sokat hallottam, a futók sokszor beszéltek róla. De csak 1974-ben ismertem meg személyesen, mikor egy újvidéki utcai futóversenyre mentünk. Akkoriban már újságíróként is dolgozgattam, és a hotel portáján jeleztem, szeretnék beszélni az ott élő íróval, Zilahy Lajossal, aki arra várt, hátra rehabilitálják és beengedik Magyarországra. Sajnos éppen vidéken tartózkodott, de hallva a magyar beszédet, megszólított minket egy ott álló másik ember, és kérdezte, hogy mi is magyar futók vagyunk-e? Mint kiderült, ő volt Iglói Mihály.

– Felismerte?

Elsőre nem, akkor találkoztam vele először, de a bemutatkozást követően hajnal egyig beszélgettünk a szobámban az edzésmód-







szertanról, emlékszem, egy selyempapírra írt mindent és úgy magyarázott.

– Mikor és hogyan lett az edzője az akkor Görögországban élő Iglói Mihály?

Akkoriban már egyedül edzettem, mint mondtam, elég önfejű voltam, de nem bántottak emiatt, mert országos bajnoksági címeket nyertem. Aztán 1978-ban Iglói egyszer csak megjelent a Honvéd-pályán, mert akkor már beengedték az országba három hétre. Megtudtam, hogy Spiriev Bozsidár és felesége beszélni akar vele, ezért meghívattam magam hozzájuk én is, és beszélgetés közben megkértem, hajlandó lenne-e edzéseket tartani nekem.

– Akkor már jó eredményei voltak. Miért akart vele dolgozni?

Szerettem volna kipróbálni. Rózsavölgyivel addigra már kétszer is szakítottam, mert ezerötszázon nem léptünk előre úgy, ahogy szerettem volna. Ezért meg is haragudott rám, a hetvenötödik születésnapján el is mondta nekem.

– Iglói gyorsan igent mondott?

Akkor már harminckét éves voltam, öregnek számítottam a sportban, sok minden volt már mögöttem. De azt felelte, semmi akadálya, de akkor másnap reggel fussak harminc darab száz métert, utána pedig huszonnyolc kétszázat. Jó, a pontos mennyiségre nem emlékszem, csak arra, hogy óriási számok repkedtek a levegőben, és nem voltam hozzászokva, hogy reggel tizenhat kilométert fussak. Kapkodtam is rendesen a levegőt. Délutánonként pedig levezette az edzéseimet a Honvéd-pályán, vagy ha kellett, bementünk a négyszázas sátorba.

– Milyen volt vele együtt dolgozni?

Én lábujjhegyen futottam, könnyű léptű voltam, ha mondhatok ilyet. A közös munka azzal kezdődött, hogy az Öreg rám szólt, ne így csináljam, a kezemet vegyem el a testem mellől, a könyökömet hagyjam kint, majd könnyű, puha lépésekkel a felére vegyem vissza a lépéshosszaimat. Azonnal megcsináltam, de furcsán néztek rám a többiek, hogy mégis mit csinálok? Azokat a kilométerszámokat, résztávokat nem lehetett volna másképp megcsinálni. Fedett pályán sem tetszett neki, amit csinálok, pedig akkor már voltak jó eredményeim, országos bajnoki címeim. Óriási munka volt, de szép lassan beleszoktam. Az utolsó héten egy kicsit kiengedett, és 8:03.3-mal megnyertem a háromezer méteres fedett pályás országos bajnokságot. Amíg itt volt, minden délután tartott nekem egy két-három órás edzést.

– És hogyan folytatták a munkát, amikor Iglói visszatért Görögországba?

Megbeszéltük, hogy levélben küldi majd az edzésterveket, telefonon pedig átbeszéljük. Egy hónapig rendesen jöttek is a levelek, telefonon pontosítottunk, én pedig megnyertem a mezei országos bajnokságot. A levelek viszont elkezdtek csúszni, négy-öt nap helyett két-három hét alatt érkeztek meg, mint kiderült, a hazai elhárítás elkezdett foglalkozni vele, hiszen a levelek tele voltak érthetetlen szám- és betűhalmazzal, amit még egy atlétaedző sem biztos, hogy megértett volna. De mivel már április-május volt, és jöttek a versenyek, nekem időben kellettek volna az edzéstervek, ezért az övé alapján végül én csináltam meg őket. Kétszáz kilométeres heteket futottam résztávban, négynaponta versenyeztem, jó eredményeket hoztam. Iglói visszatért 1979-ben és 1980-ban is, akkor már hozott magával görög atlétákat, így minden évben személyesen is találkoztunk. Az 1979-es évem viszont államvizsga és sérülés miatt elszállt. Ki akartam menni hozzá Görögországba edzőtáborozni, meg is szereztem hozzá minden engedélyt, de az utolsó előtti napon ő mondta le, valószínűleg nem engedélyezték neki, hogy én is ott legyek. Ez egy kicsit szíven ütött.

– Meg is szakadt a közös munka Iglóival?

Nem, mert utána még egyszer felszívtam magam, nagyon meg akartam futni az országos csúcsot háromezren. Mondjuk az utolsó hét iszonyú nehéz volt. Nekem egyedül kellett futnom, nem volt itthon senki, aki segítsen. Az utolsó időre futásnál már nagyon fáradt voltam, leültem a dobókörnél, és becsapottnak éreztem magam. Ekkor odajött hozzám Rudolf Erika magasugró, mutatta a lábát, amit akkor műtöttek, és hozzátette, hogy már alig várja, hogy végre dolgozhasson. Nagyon elszégyelltem magam, hogy miközben ő mindent megtesz, hogy újra edzhessen, én itt nyavalygok, pedig semmi bajom sincs. Felálltam, végigcsináltam az edzést és a csúcs is meglett. Megcsináltuk az Öreggel, akit ekkor rehabilitáltak.

– Hogy értve?

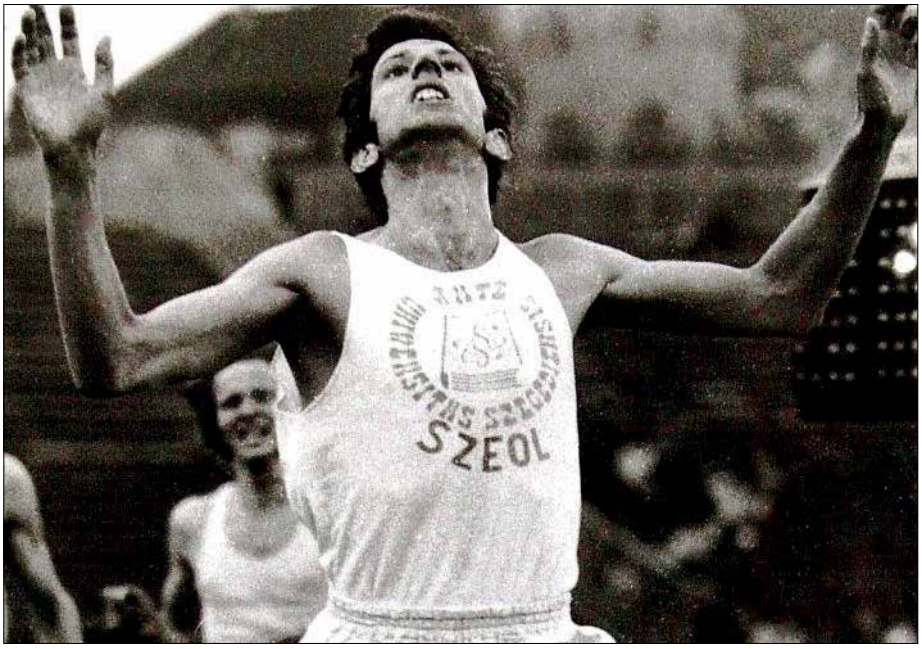
Az 1980. februári fedett pályás országos bajnokság után hosszú idő óta először jelenhetett meg a neve a Népsportban, mint az edzőm, pedig akkor már harmadik éve együtt dolgoztunk. Utána viszont tényleg abbahagytam a futást, öreg is voltam, jogász és újságíró, és Náci bácsival is megszakadt a kapcsolatom, ami a leírt edzéstervekben és az elért eredményekben manifesztálódik.

– Van hiányérzete?

Csak az, amit ő is mondott, hogy mi lett volna, ha nem harminckét évesen vesz át, hanem korábban. Az ő edzéstervét nem könnyű végigcsinálni, az egész leginkább mentális kérdés, hogy bírom-e egyedül, rá tudom-e venni magam. Én rá tudtam, ezért is működött.

– Milyen ember volt Iglói Mihály?

3000 m (13). Bajnok: dr. Török János (Volán, edző: Iglói Mihály) 7:58.1 országos fedettpályás csúcs (régi: 7:59.6 Zemen, 1977), 2. Sinkó (Bp. Honvéd) 8:08.6, 3. Szeleczki (Bp. Honvéd) 8:13.9, 4. Bula (Csepel) 8:15.4. Versenyen kívül: Kasszianidisz (görög)



Szuggesztív, karizmatikus és bölcs. Egyszer mondtam neki, hogy Náci bácsi, nagyon fáradt vagyok, erre ő csak felnézett az égre, és annyit mondott, csinálni kell, mert halálunk után, odalent nagyon sok sötét éjszaka vár ránk. Ennek a történetnek az volt a folytatása, hogy 1998-ban, a halála előtt bejártam hozzá a kórházba, és mondtam neki, Náci bá, maga szerint mi lesz velünk, ha meghalunk? Azt válaszolta, eltemetnek minket, és az Ítélet Napján majd feltámadunk. Erre meséltem neki Raymond Moody könyvéről, ami a klinikai halálból visszajött emberekről szól, és amely szerint a halál után a lélek azonnal találkozik Jézussal. Az Öreg megint felnézett az égre, és hitetlenkedve mondta: ez csak sztori! Sztori! Mondtam is neki, egyszer majd odaát találkozunk, és akkor majd megbeszéljük. Jópofa, humoros ember volt, olyan tekintéllyel és tudással, hogy még én, a makacs tanítványa sem mertem neki visszadumálni.

– Könnyen elsajátította a módszerét?

Bár átláthatatlannak tűnt, én könnyen kiigazodtam rajta, már csak azért is, mert Rózsavölgyinek is hasonló volt, nála volt alkalmam beletanulni, hiszen a rövidítéseket már az ötvenes években kitalálta az Öreg. Nekem az a véleményem, hogy nem lehet egy az egyben lemásolni ezt a módszert. Ha odaadom valakinek, biztosan nem tudja végigcsinálni, belerokkan és nem ér el eredményt. Egy darabig menni fog a dolog, de egy idő után döntési helyzetbe kerül az ember, és nem lesz mögötte a gondolatiság, amihez kellett maga Iglói. Ő „*Iglóiul*" tudott, én pedig „*Török Jánosul*", mindenkinek megvan a saját rendszere. Az Iglói-rendszer Iglói nélkül nem működött volna. Az eszköztárát felhasználtam, de nekünk megvolt a személyes kapcsolatunk, ami megint más.

– És az óriási terhelést hogy bírta?

Megcsináltam, amit kért, és éreztem is a hatását, de olyan fáradtság volt rajtam folyamatosan, hogy szerintem akkoriban egy óvodás gyerek is leelőzött volna. Az adaptációs küszöb hat-nyolc hét volt, ennyi kellett, hogy átálljon a szervezet. Addig az ember úgy érzi, nem bírja el azt a rengeteg munkát, de utána a teljesítmény nőni és a forma javulni kezd. A szervezet mindenhez hozzászokik. Egyébként később volt egy tanítványom, aki elkezdte, de csak két és fél hétig bírta, utána abbahagyta.

– Mi az, amiben más volt Iglói módszere?

Sok út vezet Rómába, az övé egy kemény iram-állóképességi munka volt, ebben hitt, ezt tudta nagyon jól. De ő is folyamatosan fejlődött, az én edzésadagom például már a duplája volt annak, amit Rózsavölgyi az ötvenes években elvégzett. Rózsavölgyi 1960-as edzésnaplójában például áprilisig nem is volt időre futás. Kulcsszavak voltak, például „*könnyű lendületes*", „*lendületes*", „*erős lendületes*", „*erős lendületes fokozó*" és „*teljes erejű*" futás. Ugyanez a gyors futásoknál, és mindenkinek magának kellett ezt lefordítani, a gyors például nem azt jelentette, hogy sebesebben kellett futni, hanem hogy rövidebb legyen a lépéshossz. Vagy a „*friss*" kifejezés nála gyorsabb indulást jelentett.

– Nyitott ember volt?

Lehetett vele szakmailag is beszélgetni. Egyszer mondtam neki, hogy Náci bácsi, ezt a napi kétszer tizenhat kilométert egyszerűbben is le lehetne futni, miért kell ezt az iram-állóképességi munkát megcsinálni? Miért nem lehet négy perces kilométerekkel lefutni? Azt válaszolta, hogy jól gondolom, de miben más az az állóképesség, amit ez az edzésprogram adna? És igaza volt. Hitt a rövidebb, de gyorsabb távokban, mert olyan fáradt nem lehet az ember, hogy kétszáz métert ne tudjon gyorsan lefutni. Szerintem egyébként itt voltak a problémák a szisztémában, mert hosszú résztávot sosem futott, csak száz, kétszáz és négyszáz métereseket. Egyszer Török Ferenc, a kétszeres olimpiai bajnok öttusázó szerette volna, ha a magyar öttusázóknak az Iglói-módszert oktatom. Az indok az volt, hogy „*gyors lábakat csinál*", ami így is van.

– Kapcsolatba lépett Iglóval, amikor 1993-ban hazatért?

Csak egyszer találkoztam vele egy MAC-közgyűlésen. Annyian vették körül, hogy nem éreztem, szüksége lenne rám, mint ahogy szerintem nem is volt. Ő is magának való figura volt, én is az vagyok, csak akkor megyek valahova, ha kérnek, magamtól nem. De ma már kicsit sajnálom, a mostani eszemmel valószínűleg másképp csinálnám.

Köpf Károly

Titkári beszámoló

Ez történt …

A jó munka jutalma, hogy az idén még több dolgunk lesz…

Már közhelynek tűnik leírnom, hogy megint jó és eredményes évet zártunk. Nem kevés energiát fektetünk abba, hogy a szakmai tevékenységünk elismerten magas színvonalát folyamatosan fenntartsuk, megőrizzük, és ha lehet erről az alapról még feljebb lépjünk.

A Kiemelt Edző Program edzői az év lezártával az elismerés hangján szóltak az iroda munkatársainak a törődéséről, amely mind a szakmai tevékenységük, mind a munkájukkal kapcsolatos egyéb körülmények iránt megnyilvánult. Az év eleje mindig megfeszített munkát igényel a KEP projekttel foglalkozó kollégáktól. Ilyenkor kell egyeztetni az új KEP-es listát a szövetségekkel, a MOB-bal és végül az Államtitkársággal. Majd ezt követően megkötni a közel kétszáz munkaszerződést. Mindez idáig zavartalanul lezajlott.

Új információ, hogy az eddig csak a KEP edzőire kiterjedő kötelező kreditrendszerű továbbképzést a Sportért Felelős Államtitkárság ki akarja terjeszteni a Gerevich Sportösztöndíjban részesülő edzőkre és az Utánpótlás Edző Program edzőire is. Ez azt jelenti, hogy az eddigi közel kétszáz edzővel szemben az idén mintegy nyolcszáz edző továbbképzését kell megszerveznünk. A megnövekedett létszám szükségessé tette, hogy partnereket keressünk a feladat ellátásához. Így megkerestük azokat az egyetemeket, amelyeken testnevelő tanár és edzőképzés folyik. Regionális rendszerben a Szombathelyi, a Pécsi, a Szegedi és a Nyíregyházi egyetemeket szemeltük ki a feladatra. Jelenleg folyik a szakmai tartalom és a lebonyolítás körülményeinek az egyeztetése. Szeretnénk, ha ezeken az egyetemeken az egyetem saját oktatói látnák el az oktatási feladatokat. Március 17-én a Testnevelési Egyetemen rendezzük meg a „*Mi vár ránk Tokióban?*” konferenciát, melynek keretében együttműködési megállapodást írunk alá a négy egyetem vezetőivel. Az együttműködési megállapodás azt is lehetővé teszi az egyetemek számára, hogy saját hallgatóik is bekapcsolódjanak a programokba és a konferenciákon született szakmai anyagokat az oktató munkájukban felhasználják. Négy egyetemen összesen 12 programot bonyolítunk le.

A cukorbetegség mára népbetegséggé vált. Sajnos a sportolók, és elsősorban a sportoló gyerekek körében is egyre gyakoribb a cukorbetegség. Sokszor a testnevelő tanár a testnevelési órákon nem tud velük mit kezdeni, így inkább a padon ültetik őket. Ezek a gyerekek aztán soha még a sport közelébe sem kerülhetnek. Ennek nem kellen így lenni, a cukorbeteg gyerek is élhet teljes életet, beleértve a sportolást is. Ezt felismerve az EMMI érintett államtitkárságai megbízták a Magyar Edzők Társaságát egy, a „*Sport és cukorbetegség*” címet viselő konferenciasorozat megszervezésével. Ez az OSEI munkatársaival közösen öt helyszínen rendezzük meg 2020-ban. A kibővült továbbképzési programunk ebben az évben 35 szakmai rendezvényt ölel fel.

A nemzetközi projektekben való részvételünkkel nem csak a tevékenységünk, szakmai kapcsolataink bővülnek, hanem munkánk iránt egyre nagyobb érdeklődés nyilvánul meg külföldön is. Sokan példaértékűnek tartják azt a tevékenységet, amelyet az edzők körében kifejtünk és egyre többen kérnek tőlünk tanácsot, útmutatást.

A múlt év végén beindult e-learninges képzésünk máris nagy népszerűségnek, látogatottságnak örvend. A KEP edzők és a MET tagok megkapták a hozzáférési kódot az e-learninges képzéshez. Munkatársaink a képzési anyag további bővítésén dolgoznak. A már elérhető rendkívül gazdag és színes szakmai kínálat létrejöttében nagy segítséget kaptunk a Testnevelési Egyetemtől.

Örvendetesen megnőtt az aktív taglétszámunk. Bízunk benne, hogy ez nem csak azért van, mert bizonyos szakmai anyagok elérhetőségét lekorlátoztuk a KEP edzők és a MET tagok körére, hanem ez is munkánk dicséretét, elismerését jelenti.

Az új év első lapszámában köszöntjük minden régi és új tagunkat és kívánunk az olimpiai évben sikeres, eredményes munkát!

Köpf Károly
titkár

Magyar Edzők Társasága szervezésében 2020-ban megtartott konferenciák

A siker útja

2020. január 17.

Lehet, hogy a mai nemzedéknek már nem mond sokat Mark Spitz neve, de annak idején ő volt minden sportoló példaképe, az olimpiai bajnoki cím szimbóluma. Miután a Mexikói Olimpián két váltó aranyérmet szerzett úszásban, a következő olimpiám Münchenben erre rátett még hetet. Így kilencszeres olimpiai bajnokként vonult vissza. Ez sokáig utolérhetetlennek tűnt és sok évtizeddel később Michael Phelps tudta csak ezt a rekordot megdönteni. Az idei Év Sportója Gála díszvendégeként a Magyar Sportújságírók Szövetsége meghívására Mark Spitz ismét ellátogatott Budapestre. (Korábban, a 2017. évi világbajnokságon szakkommentátorként már járt itt.) A kedvező alkalmat kihasználva a Magyar Edzők Társasága a Magyar Sportújságírók Szövetségével és a Testnevelési Egyetemmel együttműködve konferenciát szervezett „*A siker útja*" címmel. A konferencia díszvendége és első előadója a kilencszeres olimpiai bajnok volt. Előadásának a címe lett az egész konferencia névadó címe is. A helyszín a Testnevelési Egyetem Athén terme volt, amely zsúfolásig megtelt az edzőkkel, sportvezetőkkel, TF-es hallgatókkal és érdeklődőkkel. A konferencia programja kiegészült Mocsai Lajosnak, a Testnevelési Egyetem rektorának és Soós Csabának, a Vízisportok Tanszék vezetőjének, úszó szövetségi kapitánynak az előadásával.

Mark Spitz előadása valóban megérdemelte a hatalmas érdeklődést. Visszavonulása óta, gyakorlatilag négy és fél évtizede járja a világot és tart motivációs előadásokat edzők és versenyzők részére. Előadása elején felvázolta a saját pályafutását. Kezdettől fogva mindig voltak határozott céljai. Korosztályos úszóként az idősebb társait akarta utolérni. Majd mikor a fejlődése érdekében egy olyan egyesületbe került, a Santa Clara Egyetem csapatába, ahol vele együtt úszott a nála négy évvel idősebb Don Schollander, aki a Tokiói Olimpiáról négy aranyéremmel tért haza, őt akarta megverni. Ez 1967-ben sikerült neki, mikor egyúttal világcsúcstartó is lett. A Mexikói Olimpia csalódás volt száméra, mert csak váltószámokban lett aranyérmes. A „*kudarc*" nem törte le, fokozott erőfeszítésre késztette, aminek eredmény lett a müncheni hét aranyérem. Mindig nagyra becsülte az edzőit, különösen sokat köszönhetett Georg Hainesnek, a Santa Clara Egyetem edzőjének. Később megemlítette, hogy magyar edzője is volt, Zádor Ervin személyében, akit a Melbourne-i Olimpián a magyar-szovjet vízilabda mérkőzésen készült emlékezetes fotója tett világszerte ismertté. Saját példája szerint mindenki saját maga dönt sorsáról: kiaknázza-e a benne rejlő lehetőségeket, vagy eltűnik a tömegben. A csúcsra törekvés, a kemény edzések sokszor fájdalommal járnak, de a siker titka, hogy meg kell tanulni ezeket elviselni. Egy kérdésre válaszolva azt mondta, hogy ha a mai lehetőségekkel és a mai módszerekkel készült volna, képes lett volna Phelps-szel is felvenni a versenyt. Mindenkinek, aki hallotta az előadást és találkozhatott az úszólegendával, maradandó élményt jelentett ez a délután.

Mocsai Lajos rektor úr előadása az edzői személyiség és a teljesítmény kapcsolatáról szólt. Az előadó a témát elsősorban a csapatsportok, jelesen a kézilabda szempontjából dolgozta fel, hangsúlyozva, hogy a jelen előadás és prezentáció egy nagyobb ívű munka része. Bemutatta az edző, mint vezető szerepét a közösség működésében. Ebben a kapcsolatban a közösség és az én (EGO) ütközése jelenthet problémát. Az edzői munka hatékonysága, különösen a csapatsportokban, sokrétűségű folyamat. Ugyanígy a sportoló (játékos) egyéni teljesítménye is sok mindentől függ. Ezért az együttműködésre nagyon alapos tervet kell készíteni. Fel kell használni a sporttudomány, a sportanalitika lehetséges eszközeit. Nagyon fontos, hogy az edző és a sportoló is megfelelő helyen kezelje az énképét. Az EGO a legfőbb ellenség, hangzik a régi, de igaz mondás. Az edzőnek ismernie kell a sportoló, játékos személyiségét és ennek alapján kell tervet készíteni a motiválására. Ha jól működik az edző – versenyző kapcsolat, fokozódik a feladatorientáltság és csökken az EGO szerepe. Ezért is fontos a fizikai felkészítés mellett a mentális tréning. Az Edzők Etikai Kódexe jól összefoglalja az edzőnek azokat a teendőit, amelyek a sportoló teljes személyiségének fejlesztését szolgálják. Mocsai Lajos előadását egy Németh László idézettel fejezte be: „*...egy ember általában annyit ér, amekkora erkölcsének az alakító ereje.*"

Ez minden edzőnek megszívlelendő.

Soós Csaba előadásában a magyar úszósikerek titkáról beszélt, amelyek kétségtelenül ámulatba ejtik a világot. És ennek a titoknak a megfejtésére, bemutatására nincsen alkalmasabb személy, mint a szövetségi kapitány. A magyar úszás mindig a világ élvonalába tarozott. Két olyan olimpia volt csak az olimpiák története során, amelyen nem nyertünk érmet, ebből az egyik a Los Angelesi volt, amelyen részt sem vettünk. 1972 után Széchy Tamás új korszakot nyitott a magyar úszósport történetében. Széchy új utakat keresett. Az ő megfontolása volt, hogy a 400 m vegyes és 200 m hát versenyszámokra kell összpontosítani. Itt volt ugyanis a legnagyobb időeltérés a világranglista vezető és a ranglista 8. helyezettje között. Tehát itt volt a legnagyobb „betörési" lehetőség. Széchy számtalan újítást vezetett be a magyar úszásban. Az úszók szárazföldi felkészítését forradalmasította, megnövelve a hajlékonyság szerepét az eredményességben. A szövetségi kapitány – tanszékvezető megemlítette a Testnevelési Egyetem vezető szerepét a magyar úszósikerek elérésében. A magas színvonalú oktató munkát egyetemi jegyzetek és oktatófilmek sora fémjelzi, amelyek hozzájárultak az intézmény eredményes testnevelőtanár- és edzőképzéséhez.

Összességében tanulságos délutánt töltöttünk a Testnevelési Egyetemen, amelynek fénypontja kétségtelenül Mark Spitz magával ragadó előadása volt.

Magyar Edzők Társasága szervezésében 2020-ban megtartott konferenciák

Nők, sport, siker

2020. február 17.

A MOB-bal való szakmai együttműködésünk jegyében immár második éve rendezünk konferenciát a nők helyzetéről a sportban. Ebben a témában az együttműködő partnerünk a MOB Nők a Sportban Bizottsága.

A konferenciát Dr. Szabó Tünde államtitkár köszöntője vezette be. Beszédében arra hívta fel a figyelmet, hogy bár a nők szerepe a sportban egyre erősödik köszönhetően a hazai és nemzetközi sportszervezetek ilyen irányú törekvéseinek, ezen a téren még rengeteg a tennivaló. Maguk a nők is sokat tehetnek az ügy érdekében, arra bíztatja a nőket, hogy vállaljanak vezető szerepet a sportban, a sportolók felkészítésében. Ehhez az állam is minden segítséget megad.

Dr. Bukta Zsuzsanna, az ELTE egyetemi adjunktusa a hazai helyzetet ismertette, egy kérdőíves felmérés alapján. Magyarországon a 2000-es évek elejétől folyik kutatás a nők sportban betöltött szerepének felmérésére. Ismertette azokat a mérföldköveket, amelyek a nők sportbeli emancipációját jellemezték. Különösen a NOB tett az elmúlt évtizedekben jelentős intézkedéseket a női versenyszámok bevonására az olimpiai játékok programjába és ez alapvetően megnövelte a nők jelenlétét a sport minden területén. A MOB Nők a sportban bizottsága 2018. március és december között kérdőíves felmérést végzett a sportszövetségek körében a nők részvételének felmérésére. 89 felkért szervezetből 59 válaszolt. A 426 ezer igazolt sportolóból 118 ezer nő volt. A nők részvételi aránya azokban a csapatsportokban a legmagasabb, amelyekben nincs, vagy csak minimális a testi érintkezés. Az edzők között az úszásban, kézilabdában és kosárlabdában a legmagasabb a nők aránya. A sport vezető testületeiben nemzetközi és hazai szinten is alacsony a nők részvétele.

Fazekas Erzsébet volt élsportoló, jelenleg televíziós műsorvezető és újságíró a nők médiamegjelenéséről tartott néha kritikus, időnként önkritikus előadást. A televíziós szakma nagyon felhígult, nehéz kezelni a tudatlanságot és az erőszakosságot. Alapelv, hogy a riporter és a riportalany kölcsönösen egymásra utalt. Nem kell mindig kedvesnek lenni, de a tárgyilagosság elengedhetetlen. Más-más felkészültséget igényelnek a különböző napszakokban felvett adások, és eltérő a szerepe a riporternek és a háttérben lévő szaktanácsadónak is. Fontos figyelembe venni a célközönséget, azt, hogy kikhez szól az adás. A felkészült riporter vázlatot készít, tudja a prioritásokat, menet közben is bővíti mondanivalóját. Előre meg kell tervezni, mit fog kérdezni, de rugalmasnak kell lenni. Nem árt előző nap telefonon egyeztetni a riportalannyal. A kérdezett soha ne abból induljon ki, hogy a kérdező felkészült. Döntő dolog a megjelenés: az öltözködés, a testtartás, a mosoly. A médiamegjelenés ma már az edzői szakma szerves része. Okosan kell felhasználni, de erre fel kell készülni.

Ezután a konferenciára más elfoglaltsága miatt időközben megérkezett Kulcsár Krisztián MOB elnök szólt a jelenlévőkhöz. Elmondta, hogy a MOB számára is nagyon fontos a nők részvételi arányának növelése a sport minden területén. Ezen dolgozik a MOB Nők a Sportban Bizottsága, amelynek ő is tagja.

A konferencia harmadik előadását Dr. Gál Andrea, a Testnevelési Egyetem tanszékvezetője és Fodor Anett programmenedzser tartották a nők sportdiplomáciai részvételével kapcsolatos szemléletváltásról. A sportolóból gyakran lesz sportvezető és kellő nyelvismeret esetén sportdiplomata. A sport hagyományosan maszkulin terület, ami megnehezíti a nők érvényesülését. A magyar sportot ugyan nő irányítja, de a vezető testületekben rendkívül alacsony a nők aránya. Ez így van még a „*nőies*" sportágakban is. A nők nagyobb részvételének hátráltató tényezői: maga a sport természete, az elvárások, és a nemek kezelésének intézményesített gyakorlata. A nők sportdiplomáciai részvételét akadályozzák, hogy a döntéshozatal férfi privilégiumnak számít, változó a munkaidő, sok utazással jár, és korlátozottabb a nők kapcsolati hálója. Ugyanakkor a nőknél gyakori az önkorlátozó magatartás, nem vállalnak szerepet, vagy hamar feladják. A különböző statisztikák azért fontosak, mert jól mutatják a nők szerepvállalásának változásait és összehasonlítási alapot adnak. Az EU politikája is szorgalmazza és elősegíti a nők nagyobb arányú bevonását minden területen. A NOB is indított programot az egyenlőtlenségek felszámolására. A mentorálás is segíti, hogy a tapasztalatok átadásával megkönnyítse a nők szerepvállalását.

A konferencia záró előadását egy sikeres edzőnő, Szabó Edina, az Érd NB I-es női kézilabda csapatának edzője tartotta. Bemutatta életútját: hogy lett válogatott kézilabdázóból itthon és Franciaországban is elismert szakember. Képekkel ábrázolta, hogy a sportág európai élmezőnyében elvétve akad női edző. A jó edző tulajdonságainak a szenvedélyt, a meggyőződést és az ambíciót tartja. A siker számára külvilág visszajelzése. A sikeres munkához stabil családi háttér szükséges. Az edzői munka sokszor konfliktusforrás. Megemlítette a szurkolókat, a játékvezetőket, a médiát és az előítéleteket. Ezekkel, mint női edzőnek, fokozottan meg kell küzdenie. Egy női edzőnek hatványozott a felelőssége és kellő bátorságot igényel a szerepvállalás.

A konferencia rendkívül jól szolgálta célját, hogy felhívja a figyelmet a nők szerepvállalása megnövelésének szükségességére. Az egész sportközösségnek sok tennivalója van még, hogy a nők megfelelő helyre kerüljenek edzőként, vezetőként és sportdiplomataként is.

Magyar Edzők Társasága szervezésében 2020-ban megtartott konferenciák

Sportgenetikai segítség a sportdiagnosztikában 2020. február 20.

A sportgenetika két év alatt már negyedszer szerepelt a továbbképzéseink programjában. Mostani kerekasztal beszélgetésünkön a téma a genetika és a teljesítménydiagnosztika kapcsolata volt.

Az előadók, Dr. Gógl Álmos sportorvos és Dr. Tánczos Balázs igazságügyi genetikus vezették fel a témát.

A tudományág sportban betöltött szerepének gyors növekedésére utal a témában viharos gyorsasággal megnövekedett publikációk száma. A teljesítménydiagnosztika az elmúlt évtizedekben az egyik legelterjedtebb eszközévé vált az edzésmunka ellenőrzésének, a felkészülés támogatásának. Sok értékes információt ad. Ezek közül is kiemelkedik a VO_{2max} mutató. A teljesítmény összetett, sok tényező – külső és belső – határozza meg. Centrális faktorok: a tüdőgázcsere kapacitás, a keringési kinetika és a vérösszetétel. Perifériás faktor az izom oxigénfelvétele, amely függ a kapillarizációtól, az alkalmazkodó vérnyomásváltozástól, a mitokondrium számtól és az izomösszetételtől. Az izomrost típusok fejlődése genetikailag meghatározott. Genetikailag meghatározott a sérülékenység is, amely összefüggésben van az izomrost típussal. Ezt az edzésfolyamatban, a terhelés típusának megválasztásánál figyelembe kell venni.

A teljesítményt befolyásoló egyéb faktorok közé tartozik az edzés utáni regeneráció. Ennek gyorsasága, az alkalmazott módszerek szintén genetikailag meghatározottak. Ide tartozik az egyénre szabott táplálkozás is. Az egyéni különbségekkel az edzőnek tisztában kell lennie, hogy a regeneráció minél gyorsabb és hatékonyabb legyen.

A genetika egyre nagyobb teret nyer a kiválasztásban. A genetika nem a kialakult készségeket nézi, a génkombinációt veszi figyelembe, életkortól függetlenül vizsgálható és ami a legfontosabb, nem érzékeny az akcelerációra. A genetika a kiválasztásban elsősorban irányokat adhat. Azt mutatja meg, hogy az illető genetikailag milyen sportágtípusra alkalmas.

A cél a személyre szabott edzés és táplálkozás kialakítása. Ehhez a felső faktorok, a környezeti hatások, és a teljes genetikai térkép ismerete szükséges. Ez olyan információ mennyiséget jelent, amit okos eszközök, nagy teljesítményű számítógépek alkalmazásával lehet feldolgozni. Ez jelenti a jövőt, a teljesítmény növelésének tudományos hátterét.

A felvezető előadást élénk eszmecsere „*kerekasztal beszélgetés*” követte. Az edzők elsősorban a sportágak közötti különbségekre, a kiválasztás genetikai hátterére, a különböző korosztályok felkészülésének genetikai hátterére, a nemek közötti különbségekre kérdeztek rá. A beszélgetés során sokan érdeklődtek az ajánlott regenerációs módszerek iránt is. A kerekasztal beszélgetés azért volt nagyon hasznos, mert lehetőséget nyújtott arra, hogy a résztvevők a felvetett problémákra azonnali válaszokat kapjanak. A két felkészült előadó sok értékes információval, új ismerettel gyarapította a résztvevők szakmai ismereteit.

Lőj, lőj, lőj! Dömötör lőj ... GÓL!

Könyv Dömötör Zoltánról

„*Lőj, lőj, lőj! Dömötör lőj...GÓL!*” címmel jelent meg lapunk munkatársának, állandó szerzőjének, Jocha Károlynak a könyve a tavaly november 20-án elhunyt Dömötör Zoltán olimpiai bajnok vízilabdázóról, a tokiói ötkarikás játékok hőséről.

Rendhagyó módon kezdődött a Magyar Sport Házában tartott könyvbemutató: a magyar sportélet megjelent nagyjai, olimpiai és világbajnokok, érmesek és helyezettek – például Balczó András, Császár Monika (nem hiba, rövid o-val írja a nevét!), Rejtő Ildikó, Sákovicsné Dömölky Lídia, Wladár Sándor, Hargitay András, Varga János -, egykori és mai sportvezetők elénekelték a Himnuszt Dömötör Zoltán és minden sportoló emlékére, aki Magyarországot világversenyen képviselte.

„*Ritkán fordul elő, hogy egy könyvbemutatón ilyen sokan vannak, mint amennyien most megtöltöttétek a termet*” - állapította meg Schmitt Pál olimpiai bajnok párbajtőrvívó. A Magyar Olimpiai Bizottság korábbi elnöke hozzátette: ez az érdeklődés egyaránt szól a könyv főhősének, Dömötör Zoltánnak, valamint a szerzőnek, Jocha Károlynak is.

„*Jocha Karcsi éjt nappallá téve tanulmányoz minket, sportolókat, és nemcsak a bajnokokat, hanem az érmeseket is. Mindent tud rólunk*” - hangsúlyozta Schmitt Pál, majd a könyv címéről kiemelte: ezt a mondatot minden magyar sportbarát ismeri. – „*De Dömötör Zoltán nemcsak lőtt, ment is a labdáért, aztán meg ott volt mindenhol, a KSI megalakításánál és az Olimpiai Bajnokok Klubjának létrehozásánál is.*”

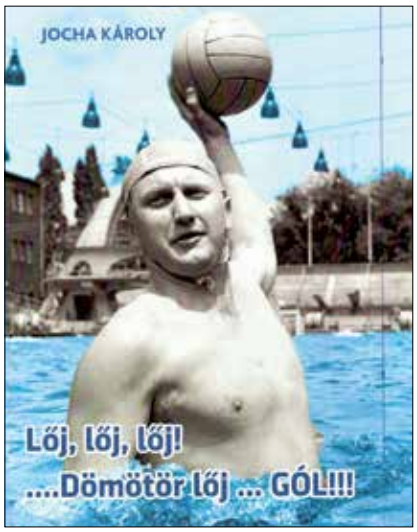
Szöllősi György, a Magyar Sportújságírók Szövetségének (MSÚSZ) elnöke a szerző méltatásakor kiemelte: a sportújságírók tudósításai nélkül a sikerek nem válhatnának közösségi élménnyé.

„A *mű nyomdába adása és a megjelenés között vesztettük el Dömötör Zoltánt, így most közösen emlékezünk meg róla*” - mondta az MSÚSZ elnöke. Hozzátette: ez a szerző hetedik könyve, amely a magyar sport nagyjairól szól. Leszögezte, az MSÚSZ örömmel állt a keményborítós, 135 oldalas könyv mellé a Nagy Béla program keretében. „*A magyar sport múltja nagyon gazdag, és a gazdag jövő érdekében a múltat ápolni kell*” – hangsúlyozta Szöllősi György.

Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társaságának elnöke kiemelte: Jocha Károly mindig szeretettel, tisztelettel, szakértelemmel ír a sportolókról, a bajnokokról.

„*Közel harminc éve ismertem Dömötör Zoltánt, tisztelem, becsülöm. Egyenes, tisztességes, szókimondó ember volt, ezt támasztják alá a könyvben megszólalók is*” – mondta a szerző.

A családi archívumból származó és egyéb fotókkal illusztrált műben visszaemlékezések olvashatók egykori osztálytársaktól, a KSI-s sporttársaktól, a klubban felnevelkedett pólós világklasszisoktól, valamint más sportágak olimpikonjaitól is.



Magyar Edzők Társasága szervezésében 2020-ban megtartott konferenciák

Figyelemfejlesztés workshop

2020. február 24.

Február 24-én úttörő kezdeményezésnek mondható továbbképzést szerveztünk a FONTANUS Tudományos Módszertani Kutató- és Oktatási Központtal. A téma a figyelem fejlesztése volt a sportteljesítmény növelése érdekében.

A workshop jellegű rendezvényen az előadók Hacker Péter testnevelő tanár, szakedző, sportfilozófus és Dr. Bajzik Éva mozgásszervi rehabilitációs szakorvos voltak. A kiinduló tézisek voltak:

- A figyelemkoncentráció segít a jobb teljesítmény elérésében
- A figyelem hiánya sérülések forrása lehet

Hacker Péter a témákat sportfilozófiai szemszögből vetette fel. A sportfilozófia a filozófiának egy új területe: a sportoló egyén és a teste közötti összefüggéseket tárja fel. A sportfilozófia emberközpontú megközelítés, a sportoló emberre a maga teljességében tekint.

A figyelem segít kiterjeszteni a teljesítőképesség határait anélkül, hogy azzal károsítaná a sportoló ember egészségét.

A foglalkozás résztvevői kérdőíveket kaptak a figyelemmel kapcsolatban. A kérdésekre a foglalkozás során az egyes témák felvetése után válaszolni kellett. A válaszadás egyénileg, de négyes munkacsoportban történt. A munkacsoportban lehetőség nyílt közös álláspont kialakítására. A témákra adott válaszokat a résztvevők megvitatták, így keresték meg a konszenzusos álláspontot. Vita alakult ki például arról, hogy a figyelemkoncentráció során a nagyobb teljesítmény érdekében ki kell-e zárnia a sportolónak a környezetből érkező ingereket. Bár sportáganként más és más a környezet szerepe, ennek figyelembevétele nélkül nem lehet jó teljesítményt elérni. Sőt a labdajátékokban több tényezőre, labda, talaj, ellenfél, szél vagy eső is figyelni kell. Egyetértés volt abban, hogy a jó teljesítmény feltétele a fejlett testtudat. Ezért gyerekkortól törekedni kell a sportolóban a saját testéről sportolás közben kialakított kép tökéletesítéséről.

A workshopon résztvevők jelentős része élvezte és értékelte az interaktív foglalkozást és annak a véleményének adott hangot, hogy a jövőben is igényli a hasonló szakmai rendezvényeket.

A sportpedagógia szakmódszertani kérdései

A Testnevelési Egyetem könyvajánlója

Edzők, pedagógusok és testnevelők számára készült a Mocsai Lajos és Hamar Pál szerkesztésében megjelent „*A sportpedagógia szakmódszertani kérdései*” című tankönyv, amelynek elolvasása minden, a sporttal és a sportolással kapcsolatban álló személynek hasznára válik.

„*Kezdettől fogva lapvető célunk és feladatunk, hogy a TF szakmai könyvtárát megújítsuk, szakirodalmát frissítsük. Ez a hiánypótló kötet nagyon hamar megszületett, mert a szerzők hatalmas lendülettel láttak munkához*” - mondta a Testnevelési Egyetemen tartott könyvbemutatón Mocsai Lajos professzor, az intézmény rektora. Hozzátette: az volt a céljuk, hogy bemutassák az edzőt mint pedagógust, mint a pedagógiai folyamat meghatározó személyiségét, valamint hogy a testkultúrát és a mozgáskultúrát közelebb hozzák az érdeklődőkhöz, konkrét segítséget nyújtsanak a pedagógusoknak.

„*A testkultúra, a mozgáskultúra, a mozgásműveltség a kultúra teljes értékű része, nem különíthető el a kultúra többi részétől*” - hangsúlyozta.

Hamar Pál professzor, a Testnevelési Egyetem tanárképző intézetének igazgatója, oktatási rektorhelyettes a könyv felépítéséről úgy fogalmazott: az általánostól a konkrét felé haladva, az egyéni és csapatsportágak – benne kiemelve a labdarúgás – specifikumait elemezték. Hangsúlyozta, hogy a leírtak nem receptek, de megszívlelendő vélemények, tapasztalatok.

„*A sport és a pedagógia két olyan terület, amelyről mindenki azt gondolja, hogy ért hozzá. A sporthoz elsősorban a labdarúgás révén, a pedagógiához pedig azért, mert szülőként, nagyszülőként gyakorolja. Ezt figyelembe véve készítettük a könyvet*” - tette hozzá.

Prukner László labdarúgóedző, a kötet egyik szerzője elmondta, több magyar bajnok és szövetségi kapitány tapasztalatait, véleményét összefoglalva írta meg a legnépszerűbb sportágról szóló részt. Tóth Ákos úszó szakedző, a könyv egyik lektora arról beszélt, hogy hiánypótló, úttörő munkáról van szó, és reméli, sokak hasznára válik.

A neves szakemberek által megírt esettanulmányokat, a tudományos igényességgel bemutatott gyakorlati tapasztalatokat, valamint az egyes problémák megoldási mintáit tartalmazó tankönyvből néhány téma ízelítőül:

Az edzői tevékenységet meghatározó tényezők, Egészséges életmódra nevelés, A pedagógus szerepe a tehetséggondozásban, A sport iránti érdeklődést kiváltó tényezők, A küzdőképesség fejlesztése, Konfliktuskezelés a csapatsportágakban, Példamutatás, minta-és értékközvetítés az egyéni sportágakban, Különleges bánásmódot igénylő sportolók.

Fókuszban a doppingellenes küzdelem

EPO és vérdopping

Kárai Péter alelnök, Magyar Kajak-kenu Szövetség

„Milyen érzés EPÓ-n élni? Nagyszerű, mert semmihez sem hasonlítható. Nem vagy kimerült. Egészségesnek, normálisnak, erősnek érzed magad. Az arcod pirospozsgás, nem morgolódsz minden apróságon, szebbnek látod az életet. Ezek a tiszta cseppek olyanok, mint a rádiójelek: utasítják a vesédet, hogy több vörösvértestet termeljen, mire hamarosan milliónyival több nyüzsög az ereidben, hogy oxigént szállítson az izmaidba. Minden más változatlan marad a testedben, egyszerűen csak jobb lesz az üzemanyag-ellátásod. Keményebben és tovább nyomhatod. A határod szent helye kitolódik – méghozzá nem is kevéssel.

A versenyzők EPO-mézeshetekről beszélnek, és tapasztalatból mondhatom, hogy igazuk van – ez is egy olyan pszichológiai jelenség, mint a többi. A boldogság abból ered, hogy néhány csepp EPÓ-val áttörheted a falakat, amik eddig megállítottak, és hirtelen új lehetőségek nyílnak meg előtted. A félelem eltűnik. Azon tűnődsz, milyen messzire juthatsz még, milyen gyorsan tekerhetsz még."

Az amerikai profi kerékpáros, az olimpiai bajnoki címétől megfosztott, doppingvétség miatt kétszer is eltiltott Tyler Hamilton vall így a vérdoppingról. Arról a doppingszerről, amely három évtizede a legnépszerűbb tiltott teljesítményfokozó szerek közé tartozik, és – bár különböző okok miatt, de – mind az állóképességi sportágakban, mind pedig a gyorsaságot igénylő sprint számokban előszeretettel alkalmazzák a sportolók. Jelen tanulmány az eritropoetin (EPO) és a vérdopping alkalmazásának lehetőségeit áttekintve az egyre hatékonyabb közvetett kimutatási módszer, a biológiai útlevél program lényegét vázolja fel, érintve a géndopping témakörét, illetve ízelítőt adva a doppingjogi eljárás nehézségeiről.

A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) definíciója szerint a vérdopping bizonyos módszerek és/vagy szerek tiltott alkalmazása a vörösvértestek mennyiségének növelése érdekében, ami a szervezetnek lehetővé teszi, hogy több oxigént szállítson

„... A WADA – 2019 novemberében, Katowicében tartott – 5. világkonferenciáján Thomas Bach, a NOB elnöke forradalmian új doppinganalitikai módszerek bevezetését helyezte kilátásba. ..."

az izmokhoz, és így fokozza az állóképességet, illetve a teljesítményt. Három – széles körben ismert szer, illetve módszer – létezik a vérdopping tekintetében:

- rekombináns eritropoetin hormon;
- szintetikus oxigénszállítók;
- vérátömlesztés (transzfúzió).

Az eritropoetin (EPO) egy 30,4 kDa molekulatömegű glikoprotein, amely 165 aminosavat tartalmaz. Magzati korban a májban is, felnőtt korban azonban kizárólag a vesében termelődik. Alapvető feladata az emberi szervezetben a vörösvértestek csontvelőben történő képződésének szabályozása. Oxigénszegény környezetben a vese megnöveli a hormon termelését annak érdekében, hogy az oxigénszállító vörösvértestek számát növelje. Az oxigénnek a sejtlégzésben kiemelt szerepe van: az oxidatív foszforiláció során az adenozin-trifoszfát (ATP) keletkezését segíti elő a mitokondriumban, azaz végső soron energiát termel.

A szintetikus oxigénszállítók – mint például a hemoglobin alapú oxigénszállítók (HBOC), valamint a perfluor-karbonok (PFC) – olyan tisztított proteinek vagy kémiai szerek, amelyek oxigén szállítására képesek. Ezeket a szereket a gyógyításban olyan vészhelyzetben, illetve terápiás esetekben alkalmazzák, amikor nem áll rendelkezésre emberi vér, vagy magas a vérfertőzés kockázata, továbbá nincs elég idő arra, hogy véradás esetén az előírt módon összevetésre kerüljön az érintett felek vére.

A vérátömlesztés két formában valósítható meg. Az autológ vérdopping egy ember saját vérének átömlesztése („*visszaömlesztése*"), amelyet a visszaömlesztésig megfelelő módon tároltak (hűtöttek vagy fagyasztottak). A homológ vérdopping olyan

vér átömlesztése, amely egy másik – azonos vértípussal rendelkező embertől – került levételre.

A vérdopping használata elsősorban az állóképességi sportágakban, illetve versenyszámokban terjedt el az elmúlt évtizedekben. Ezzel összhangban a WADA sportágspecifikus mérési ajánlásai is az állóképességi sportágakban írnak elő magasabb EPO vizsgálati arányt. Az utóbbi évek kutatásai, illetve számos – gyorsaságot igénylő versenyszámban történt – pozitív eset rávilágított arra, hogy a „*vérsűrítés*" sokkal szélesebb körben terjedt el a sportvilágban. A magasabb EPO szint a súrlódási erő miatt növeli az endotheliális nitrogénoxid (NO) termelődését, ami értágulatot okoz. Ennek következtében jobb lesz a tápanyag- és gázcsere a vázizomban. Az NO serkenti a vázizomban az ún. szatellit sejtek osztódását. Ezek a sejtek rendkívül fontosak az izomregeneráció szempontjából. A szatellit sejtek kölcsönadják a sejtmagjukat a vázizomnak, és az így megnövekedett sejtmagszám hatékonyabb a fehérjeszintézis és az izomkeresztmetszet szempontjából. Így már érthető, miért lehet népszerű az EPO a sprinterek, illetve izomerőt igénylő sportágakban versenyzők körében.

A vérdopping mellékhatásai a következők lehetnek:

- magas vérnyomás (hipertónia);
- vérrög-képződés, trombózis veszély;
- kardio-vaszkuláris megbetegedések;
- agyi- és tüdőembólia veszély;
- autoimmun betegségek kialakulásának kockázata.

A vérdopping története

A vérdopping alkalmazásának kezdete az 1960-as évek végére nyúlik vissza. Az 1972-es és 1976-os ötkarikás játékokon az 5000 és a 10000 méteres síkfutást egyaránt megnyerő négyszeres olimpiai bajnok finn Lasse Virent a sajtó előszeretettel hozta összefüggésbe a vérdopping módszerével, ez azonban puszta feltételezés maradt. Fontos hangsúlyozni, hogy abban az időben a vérdopping módszere nem volt tiltott. Több olyan sportoló is ismert, aki beismerte, hogy élt ezzel a módszerrel. A holland kerékpáros Joop Zoetemelk beismerte, hogy az 1976-os Tour de France verseny során – ahol végül második helyezést ért el – vértranszfúziót kapott (igaz, hozzátette, hogy ennek célja a vérszegénység kezelése volt, nem pedig teljesítményfokozás). Ugyanebben az évben az olasz kerékpáros, Francesco Moser szintén vérátömlesztést kapott az egyórás kerékpározás világcsúcsára való felkészülése során. Az 1980-as moszkvai olimpián férfi 5000 méteres síkfutásban bronzérmes finn Kaarlo Maaninka később beismerte, hogy sikerét a vérdoppingnak is köszönhette. A legérdekesebb eset az 1984. évi Los Angeles-i olimpiai ezüstérmétől megfosztott finn Martti Vainioé. Ő ugyan tesztoszteronnal bukott le az ötkarikás eseményen, azonban nagyon csodálkozva fogadta az eredményt. Később beismerte, hogy a hormonkészítménnyel időben „*leállt*", azonban vérdoppinggal is élt, és a korábban tőle levett vér (amit közvetlenül a verseny előtt visszakapott) tartalmazhatta a tiltott szert. Vainio tehát azért bukott le, mert ugyan a vérdopping akkor még nem volt tiltott, de nem ügyelt arra, hogy „*tiszta*" állapotban vegyék le a vérét. A vérdopping módszere 1986 óta tiltott.

A rekombináns EPO-val kapcsolatos gyógyszerészeti kutatások a '70-es években gyorsultak fel. Az eritropetin hormont 1977-ben izolálták az emberi vizeletből, 1983-ban pedig sor került az EPO gén izolálására. A rekombináns EPO injekciót első alkalommal 1985 októberében alkalmazták. A '80-as évek végén a kereskedelmi forgalomban is megjelentek az első EPO gyógyszerek.

Az EPO használatát a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) 1990 óta tiltja, és a WADA tiltólistáján pedig a szervezet megalakulása (1999) óta rajta van. Az EPO kimutatási protokolljának bevezetéséig más módszerrel is próbálkoztak egyes nemzetközi szövetségek az 1990-es évek közepétől. Azon sportolók, akiknél 50 %-ot meghaladó hematokrit szintet mértek, nem indulhattak a versenyen mindaddig, amíg ezen paraméterük nem ment a határérték alá (ez volt a „*No-start rule*"). Ennek következménye az lett, hogy a versenyzők hematokrit mérő eszközöket szereztek be, és 50 %-ot meghaladó érték esetén „hígító oldatot" fecskendezek be maguknak. Az EPO tesztet első alkalommal a 2000. évi sydney-i nyári olimpiai játékokon alkalmazták egy ún. vérvizelet mátrix alapján. A WADA végrehajtó bizottsága 2003 júniusában hagyta jóvá az EPO kimutatására alkalmas vizelet vizsgálat módszerét. 2004 óta a szintetikus oxigénszállítók, illetve a homológ vértranszfúzió tesztje is alkalmazásra kerülnek.

Az EPO teszt bevezetése a sportolókat is cselekvésre késztette. A kimutatás megnehezítése érdekében kitalálták a mikrodózisok módszerét. Erről így vall Tyler Hamilton.

„A doppingellenes hatóságoknak jó pár évébe és sokmillió dollárjába került, amíg kifejlesztettek egy tesztet, mi vizeletből és vérből egyaránt kimutatta az EPÓ-t. Ferrarinak mindössze öt percébe került rájönni, hogyan játszhatjuk ki. A megoldás őrületesen egyszerű volt: ahelyett, hogy az EPÓ-t bőr alá fecskendeztük volna (ahonnan sokáig tartott felszívódnia), kisebb adagokban egyenesen a vénába, közvetlenül a véráramba lőttük. A vörösvérsejtszámunkat ugyanúgy megnövelte, de gyorsan távozott a testünkből, így elkerültük a lebukást. Változtattunk hát a kezelési módon. Ahelyett, hogy minden harmadik vagy negyedik este lőttünk volna be 2000 egységnyi Edgart, most csak 400–500 egységet vettünk magunkhoz, de minden este. Ragyogási idő minimalizálva. Probléma kipipálva. A módszert mikroadagolásnak hívtuk."

Egy kis adalék a versenyzők és a doppingellenőrök közötti információs szakadékról: Dr. Michael Ashenden hematológus, aki közreműködött az EPO- és a vértranszfúzió tesztek létrehozásában egészen 2010-ig nem is tudott az intravénás mikroadagolós módszerről, amíg az amerikai kerékpáros, Floyd Landis fel nem világosította...

Géndopping

A XXI. század teljesítményfokozási módszerének tekintett géndopping egyik első ismert példája a vérdopping területén vált ismertté. Az Oxford Biomedica brit gyógyszergyár 2002-ben készítette el a Repoxygen nevű készítmény prototípusát. A cég a csontvelőbeli vérképzésért felelős DNS-részlet felkutatása alapján kísérletezte ki a gyógyszert. A szer – sci-fi filmekbe illő – géntechnológiai módszerrel juttatható be az emberi szervezetbe. A Repoxygent génsebészeti rutineljárással ártalmatlanított vírushoz (például herpesz) kötik, majd oldat formájában az izomszövetbe vagy közvetlenül a vérbe fecskendezik. A mesterséges örökítőanyag-részlet – megtalálva a saját helyét – munkához lát: beindítja a csontvelő saját vörösvérsejt-termelését. A beavatkozás a doppinganalitika által jelenleg alkalmazott módszerekkel kimutathatatlan, legfeljebb csontvelőminták analízise, illetve izombiopszia vezethetne eredményre, ezek azonban nem tartoznak a WADA által jóváhagyott módszerek közé. A Repoxygen használata nyilvánvalóan nem veszélytelen. A gyógyszergyártó cég által közzétett dokumentumok szerint a páviánkísérletek során egyetlen kezelés után 40 napig kellett az állatok vérét hígítani ahhoz, hogy életben maradjanak. Az egészséges szervezetben oxigénhiány esetén bekapcsoló, oxigéntöbblet esetén pedig kikapcsoló vérképzési mechanizmusok

	2015	2016	2017	2018
EPO vizeletminták száma	32.999	43.246	44.322	47.955
– ebből pozitív esetek száma	45	45	56	61
EPO vérminták száma	3.219	3.464	4.531	4.792
– ebből pozitív esetek száma	1	22	29	16
HBOC minták száma	2.646	3.529	2.291	2.063
– ebből pozitív esetek száma	0	0	0	0
HBT (vérátömlesztés) minták száma	771	431	267	328
– ebből pozitív esetek száma	0	0	0	3
Összes vérdopping minták száma	**39.635**	**50.670**	**51.411**	**55.138**
Összes pozitív esetek száma	**46**	**67**	**85**	**80**
Pozitív esetek aránya	0,12 %	0,13 %	0,17 %	0,15 %
Alkalmazó hatóságok száma	183	212	220	229
Érintett sportágak száma	94	108	116	118

által meghatározott bonyolult biokémiai folyamatoknak köszönhetően biztosított a vörösvértestek túltermelődésének megakadályozása. A Repoxygennel „*megbolondított*” szervezet azonban nem feltétlenül áll le, ráadásul a következményeket az orvosok sem ismerik. A gyógyszerkutató cég egyébként 2003-ban felhagyott a szerrel kapcsolatos kutatásokkal, mivel úgy ítélték meg, hogy az EPO gyógyszerekkel nem fognak tudni versenyezni a piacon. Ennek ellenére a sportolók körében vélhetően továbbra is fennmaradt a doppingellenőrök által „*láthatatlan*” szer csábítása…

A vérdopping kimutatási statisztikái

A WADA – bár a vérdopping kimutatására vonatkozóan több protokollt is alkalmaz – elég alacsony hatékonyságot ér el a kimutatás területén. 2018-ban több mint 55 ezer vizsgálatot végzett a vérdopping különböző fajtái tekintetében, ebből csupán 80 pozitív esetet tárt fel, ami a vizsgálatok mindössze 0,15 %-a. Kevéssé valószínű, hogy ilyen alacsony lenne ezen tiltott módszerrel élők aránya a versenysportban… Különösen alacsony a szintetikus oxigénszállítók (HBOC) esetében a felderítés: az elmúlt négy évben (2015–2018) elvégzett 10.529 vizsgálat egyike sem hozott pozitív eredményt. A homológ vértranszfúzió (HBT) kimutatására vonatkozó tesztek felderítési eredményessége hasonlóan alacsony (2015-2018: 1797 vizsgálat – 3 pozitív eset). Az alábbi táblázat a 2015–2019. évek vérdopping kimutatásával kapcsolatos adatokat mutatja be.

Biológiai útlevél mint a vérdopping egyre hatékonyabb eszköze

A sportoló biológiai útlevelének (ABP) a fő alapelve, hogy olyan kiválasztott változó adatokat („*dopping biomarkereket*”) kövessen nyomon egy adott időtartam alatt, amelyek doppingszerek hatását árulják el, a dopping hagyományos közvetlen, analitikus doppingellenőrzéssel történő feltárása érdekében.

A biológiai útlevél jelenleg két modulból áll.

- A 2009-ben bevezetett hematológiai modul célja, hogy felismerje az oxigénszállítás fokozódását, beleértve a vörösvérsejt-stimuláló anyagok (ESA) használatát és a vértranszfúzió vagy a manipuláció bármely más formáját.
- A 2014. január 1-jétől bevezetett szteroid modul célja, hogy azonosítsa az androgén anabolikus szteroidok (AAS) külső használatát (vagyis, ha nem az emberi test termelte) és az egyéb anabolikus hatóanyagokat, mint a szelektív androgén receptor modulátorokat (SARM).

Alapvető különbség a két modul között a szteroid modulba minden vizeletminta automatikusan bekerül, azaz a sportoló ún. szteroidprofilja (hat férfihormon, illetve öt hormonarány) minden esetben meghatározásra kerül. A hematológiai modulba kizárólag akkor kerül be adat, ha azt külön megrendeli valamelyik szervezet (és természetesen külön fizet érte).

A hematológiai modul a következő 14 vérparamétert rögzíti a sportoló biológiai útlevelében.

A WADA biológiai útlevél programjának fontos eleme az ún. adaptív modell. Ez egy olyan matematikai modell, amelynek célja, hogy a versenyzők szokatlan (kiugró) értékeire felhívja a figyelmet. A modell a sportolókra egyedileg jellemző értékek (markerek) valószínűségeit kalkulálja a normál fiziológiai állapotukat feltételezve. A modell a sportolók legfontosabb paraméter értékeinek olyan tartományát számítja ki, amelyekbe a tesztek során mért értékeknek 99 %-os valószínűséggel bele kell esniük.

Az adaptív modell a biológiai útlevél program hematológiai moduljába a következő érték tartományokat határozza meg:

- elsődleges markerek: hemoglobin koncentráció (HGB), stimulációs index (OFFS);
- másodlagos markerek: retikulociták aránya (RET %), abnormális vérprofil pontszám (ABPS).

Paraméter	Jelentés
ABPS	Abnormális vérprofil pontszám
HCT	Hematokrit (a vörösvértestek és a vér ún. alakos elemeinek aránya)
HGB	Hemoglobin koncentráció
IRF	Éretlen retikulocita[1] arány
MCH	Egy vörösvértestre eső átlagos hemoglobin mennyiség
MCHC	Egy vörösvértestre vetített átlagos hemoglobin koncentráció
MCV	Vörösvértest-térfogat
OFFS	„OFF-hr score” – stimulációs index[2]
PLT	Vérlemezke (trombocita) száma
RBC	Vörösvértestek száma
RDW-SD	Vörösvértestek eloszlási szélessége
RET	Retikulociták száma
RET %	Retikuliciták aránya
WBC	Fehérvérsejtek száma

A biológiai útlevéllel kapcsolatos feladatok elvégzésére a WADA jól definiált hatáskörrel és felelősségi körrel ellátott szervezeti egységeket határoz meg:

- biológiai útlevél kezelését ellátó egység (APMU) ;
- biológiai útlevél gondnok

A biológiai útlevél program nagy előnye, hogy tiltott szer közvetlen kimutatása nélkül is (pozitív analitikai eredmény hiányában is) van lehetőség a doppingvétség megállapítására.

Amennyiben az elsődleges markerek valamelyike kívül esik az adaptív modell által kalkulált tartományon, akkor **atipikus biológiai útlevél eredmény (ATPF)** kerül megállapításra. Ilyen esetben az APMU, vagy a gondnok EPO teszt elvégzését javasolja az ellenőrzési hatóság körében eljáró szervezetnek. Az APMU akkor is ajánlhatja az EPO vizsgálat elvégzését, ha a másodlagos markerek tekintetében eltéréseket tapasztal.

Atipikus biológiai útlevél eredmény megállapítása esetén a WADA a következő eljárás követését írja elő.

1. Az útlevél eredményeit hét munkanapon belül felülvizsgálatra kell küldeni egy szakértőhöz. Ilyen felülvizsgálatra ATPF hiányában is sor kerülhet (például adaptív modellben figyelembe nem vett adat, abnormális markerek, „vérhígításra" utaló jelek, sportolóra vonatkozó külső információ esetében).
2. A szakértő által elvégzett ún. elsődleges szakértői felülvizsgálat eredménye, illetve következménye a következők lehetnek.

Szakértő állásfoglalása	APMU akció
„Normális"	Normál ellenőrzési tervet folytatni kell.
„Gyanús"	Ajánlásokat kell tenni az útlevél gondnok felé: • célzott vizsgálatok; • minta vizsgálata; • további információk kérése.
„Valószínűleg dopping"	Az esetet tovább kell küldeni a háromtagú szakértői testület részére.
„Valószínűleg orvosi eset"	Az útlevél gondnokon keresztül tájékoztatni kell a sportolót (vagy másik szakértőkhöz kell küldeni).

„*Valószínűleg dopping*" állásfoglalást akkor tehet a szakértő, ha a tiltott szer vagy tiltott módszer alkalmazásának valószínűsége meghaladja az útlevél adatok természetes előfordulásának valószínűségét. ATPF hiányában csak akkor tehető ilyen állásfoglalás, ha a tiltott szer vagy tiltott módszer alkalmazásának valószínűsége magas.

3. „*Valószínűleg dopping*" vélemény esetében az APMU további két szakértőhöz küldi az esetet. Amennyiben a három szakértő egyhangúlag úgy foglal állást, hogy az útlevél adatok „*valószínűleg dopping*" eredménye, akkor pozitív útlevél eredmény (APF) jelzést kap a sportoló biológiai útlevele (ez az APMU jelentésben kerül rögzítésre). A három szakértő egyet nem értése esetén „Gyanús" jelzést kap a sportoló biológiai útlevele, és az útlevél gondnok számára további vizsgálatok és/vagy információszerzés kerül ajánlásra.
4. APF jelzés esetén az APMU összeállítja a biológiai útlevél dokumentációt, ami alapján a szakértők elkészítik a közös szakértői jelentést. Eddig a szakaszig a sportoló személye anonim az eljárásban. Amennyiben a szakértői testület fenntartja az egyhangú „*valószínűleg dopping*" véleményét, akkor az APMU rögzíti a pozitív útlevél eredményt az ADAMS rendszerben.
5. A következő lépésben az érintett sportoló is tájékoztatást kap a pozitív útlevél eredményről, és rendelkezésére bocsátják a biológiai útlevél dokumentációt, illetve a közös szakértői jelentést. A sportoló lehetőséget kap arra, hogy – megfelelő határidőn belül – magyarázatot adjon az eltérésekre. Amennyiben a szakértői testület a sportolói védekezés ellenére fenntartja egybehangzó álláspontját a „*valószínűleg dopping*" jelzésről, akkor a doppingvétség megállapítása érdekében a WADA Kódex szerinti eljárás lefolytatásra kerül. Abban az esetben, ha a magyarázatot követően a szakértők között nincs teljes egyetértés, akkor pozitív útlevél eredmény nem kerül megállapításra.

Pozitív biológiai útlevél eredmények

A sporttörténet talán legnagyobb port felkavart – időben mindenképpen a leghosszabb – ügye a német gyorskorcsolyázó, Claudia Pechstein nevéhez fűződik. A sportolónő 2000 és 2009 számos doppingellenőrzésen átesett, de egy sem hozott pozitív (analitikai) eredményt. A Nemzetközi Korcsolya Szövetség (ISU) több mint 90 vérmintát vett tőle a biológiai útlevél programja keretében ezek közül 2007. október 20. és 2009. április 30. között 27 minta került levételre. Az ő esetében a retikuliciták aránya (RET%) „*szúrt szemet*". Az ISU szerint a RET% normál értékeinek tartománya 0,4 és 2,4 között húzódik. Különösen az volt furcsa, hogy Pechstein esetében a versenyek előtt nagyon magas – bőven tartományon kívüli – volt a RET % (2007. november 17., Calgary: 3,75, illetve 2009. február 7., Hamar: 3,54), ugyanakkor néhány nappal később normális értékeket produkált (2007. november 24.: 2,2, illetve 2009. február 18.: 1,37). Az ő elhúzódó jogi ügyének egy külön kis részt is szentelek.

Kevésbé eredményes , azonban részletesen publikálásra került a kenyai hosszútávfutó, Cyrus Rutto esete. A 43 oldalas doppingfegyelmi eljárási határozat részletesen feltárja az ügy hátterét, betekintést engedve a biológiai útlevél program keretében történő vizsgálatoknak. A sportolótól 2017. július 22. és 2019. október 10. között kilenc vérmintát vettek, amelyek esetében a vérparaméterek rögzítésre kerültek az ADAMS rendszerben. Az első négy minta a következő értékeket mutatta.

A 3. sorszámú mintát látta el egyhangúan a háromtagú szakértői testület „*valószínűleg dopping*" címkével. A normál értéknél egyértelműen magasabb hemoglobin érték lényegesen lecsökkent retikulocita aránnyal járt együtt. Ennek messze legvalószínűbb élettani oka az, hogy a szervezet a mesterségesen megnövelt hemoglobin szintet érzékelve – a természetes egyensúly fenntartása érdekében – csökkentette a retikulocita termelését. Ez eredményezte a kiugróan magas stimulációs index értéket. Húsz nappal később (4. minta) a

Sorszám	Mintavétel dátuma	HGB (g/dl)	RET %	OFFS
1.	2017.07.22.	16,8	0,92	110,50
2.	2017.08.07.	16,9	0,82	115,00
3.	2018.05.10.	18,4	0,43	144,66
4.	2018.05.30.	18,3	0,71	132,44

hemoglobin szint továbbra is magas maradt, azonban a retikulocita érték átlagos szintre emelkedett. Ez a forgatókönyv tipikusan korábbi vérmanipulációra utal. (A két mintavétel között került sor két versenyre: a sanghaji Gyémánt Liga, illetve az Adidas Boost Boston elnevezésű versenyekre.) A kenyai futó azzal védekezett, hogy egy hosszú repülőút során dehidratálódott. A szakértők erre azt válaszolták, hogy ezt azért nem tudják elfogadni, mert az ugyanazon időpontokban levett vizelet minták normál fajsúlyt mutattak (azaz nem utaltak dehidratációra). A sportoló az eljárás végén 4 éves eltiltást kapott. Érdemes még megemlíteni, hogy a kenyai futó RET% értékei végig 1-nél kisebbek voltak, míg Pechsteiné 3 fölé is mentek…

Két további kenyai futó is eltiltásra került „*a biológiai útlevelük hematológiai moduljában talált abnormalitások*" miatt megállapított doppingvétség következtében. A 2018-ban félmaratoni távon világcsúcsot elért Abraham Kiptum, illetve a 2017. évi tokiói maratonit kiváló idővel (2:19:47) megnyerő futónő, Sarah Chepchirchir egyaránt 4 éves eltiltást kapott tiltott szer kimutatása hiányában is. A biológiai útlevélben rejlő lehetőségek kihasználásában úttörő szerepet játszik a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) által létrehozott független doppingellenes szervezet (Athletics Integrity Unit, AIU).

Jogi útvesztő

A biológiai útlevél eltérések alapján megállapított doppingvétségek jogi kérdéseket is felvethetnek. E tekintetben mérföldkőnek tekinthető Claudia Pechstein 10 évig elhúzódó jogi eljárása, amelynek végén a sportolónő fellebbezése jogerősen is elutasításra került. A jogi procedúra főbb állomásai a következők voltak:

- 2009 – az ISU doppingvétség miatt 2 évre eltiltja a versenyzőt;
- 2009 – a Nemzetközi Sport Választott Bíróság (CAS) elutasítja a fellebbezést;
- 2010 – a Svájci Szövetségi Bíróság elutasítja a CAS határozattal szembeni fellebbezést;
- 2010 – a Svájci Szövetségi Bíróság elutasítja a sportoló jogi felülvizsgálati kérelmét;
- 2014 – a Müncheni Regionális Bíróság megállapítja joghatóságát (illetékességét), és részben helybenhagyja a sportoló keresetét az ISU-val szemben;
- 2015 – a Müncheni Felsőbb Regionális Bíróság részben jóváhagyja a Müncheni Regionális Bíróság döntését;
- 2016 – a Német Szövetségi Bíróság jóváhagyja az ISU fellebbezését és elismerte a CAS joghatóságát (illetékességét);
- 2018 – az Emberi Jogok Európai Bírósága elutasítja a sportoló keresetét;
- 2019 – az Emberi Jogok Európai Bírósága elutasítja a sportoló azon kérelmét, hogy az ügy az Emberi Jogok Európai Bíróságának Nagykamarájához kerüljön további jogi felülvizsgálat céljából.

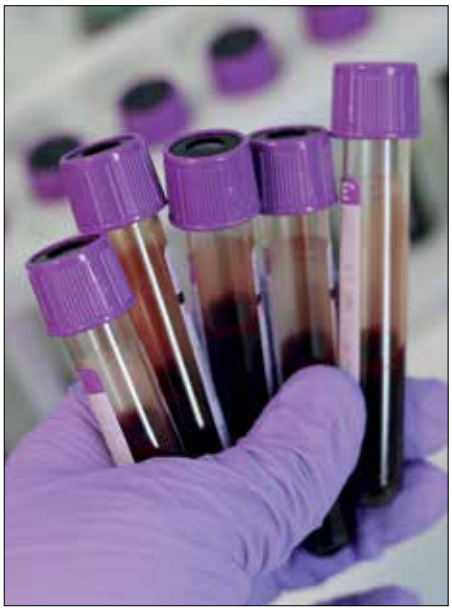
Az ügy jelentősége abban áll, hogy a biológiai útlevél program által nyújtott közvetett bizonyítási módszer érvényesíthetősége – valamennyi jogi fórum kihasználása után – bebizonyosodott.

A jövő módszerei

A WADA – 2019 novemberében, Katowicében tartott – 5. világkonferenciáján Thomas Bach, a NOB elnöke forradalmian új doppinganalitikai módszerek bevezetését helyezte kilátásba. A jelenleg alkalmazott vérvételi protokoll kiegészítéseként egy ún. „*szárított vércsepp*" módszer (Dried Blood Spot, DBS) kidolgozása van folyamatban . A módszernek számos előnye van: lényegesen egyszerűbb mintavétel, minimális kényelmetlenség a sportoló számára, egyetlen vércsepp is elegendő, nagyságrendekkel kisebb költségű tárolás és szállítás. Az új elemzési módszert legkésőbb a 2022. évi pekingi téli olimpián kívánják alkalmazni, azonban néhány formáját már a 2020. évi tokiói olimpián is tervezik bevetni.

A másik innovatív kutatási terület a gének tesztelésére irányul. A génszekvencia eljárás kidolgozása jól halad, ezzel a megközelítéssel a vérdopping hetekre, sőt akár hónapokra visszamenőleg is kimutathatóvá válna. Amennyiben a WADA jóváhagyja az eljárást, akkor már a 2020. évi tokiói olimpiai játékokon is alkalmazásra kerülhetne.

Összefoglalásként megállapítható, hogy a biológiai útlevél hematológiai moduljában komoly lehetőségek rejlenek. Amíg egyes szerek (dizájner EPO, géndopping), illetve módszerek (autológ vértranszfúzió) kimutatása nehézséget okoz a doppingellenes szervezeteknek, a vérparaméterek változása nem elfedhető. Aki csal, annak a különböző vérértékei megváltoznak, és jó esélyel abnormális értékeket mutatnak. Ehhez azonban szükség van a doppingellenes küzdelemben résztvevő szervezetek (különösen a nemzeti és nemzetközi szövetségek) aktív együttműködésére. Egyértelműen látszik, hogy ha megvan a szándék (és a szükséges forrás) egy szervezetben az aktív doppingellenes tevékenységre – beleértve a biológiai útlevél adatokkal történő feltöltését is –, akkor igenis lehet eredményt elérni. (A jelen tanulmányban bemutatott mindegyik biológiai útlevél pozitív eredmény az atlétika sportágban nagyon hatékonynak bizonyuló AIU-nak köszönhető.) Hazánkban a Magyar Kajak-Kenu Szövetség az egyetlen, amely 2017 óta éves szinten többmillió forintot költ saját forrásból a biológiai útlevél hematológiai moduljában rögzített vérparaméterek meghatározására.



Tudomány a sport szolgálatában

Sportfilozófia – a modern tudomány

Dr. Bajzik Éva

FONTANUS Tudományos Módszertani Kutató- és Oktatási Központ

Modern Tudomány

A Fontanus Központ több mint 15 éve végez tudományos kutatótevékenységet az élet számos területével kapcsolatban. A Központ munkatársai a kutatási témákat több tudományterület irányából megközelítve vizsgálják - mint például a filozófia, orvostudomány, didaktika, társadalomtudományok, testneveléstudomány, jogtudomány és mások.

A kutatások olyan területeket és témákat ölelnek fel, mint az oktatás, a módszertan, a tudattal összefüggő kutatások, a fejlődés, a testtudat, különböző mozgásformák, az edzéselmélet, a rehabilitáció. Céljuk, hogy a kutatási eredményeket minél szélesebb körben megismertessék, hogy a tudás mindenkihez elérjen. Az eredményeket oktatási módszertanok, képzések, publikációk, előadások, előadássorozatok formájában teszik folyamatosan elérhetővé.

Sportfilozófia, új szemlélet az élsportban

A sportfilozófia a filozófiának egy teljesen új területe a XXI. században. Merőben új szemszögből tekint a sportra és a sportolóra, a mozgáshoz és a mozgást végző emberhez a filozófia oldaláról közelít: az egyén és a teste közötti összefüggéseket tárja fel, és mindennek a gyakorlati alkalmazására helyezi a fő hangsúlyt.

A sportfilozófia emberközpontú. Sajátos megközelítése szerint a sportoló elsősorban ember – olyan ember, aki sportol.

A sportfilozófiai képzés komplex, integrált, többféle szakma több éves szakmai tapasztalatát ötvözi. Többféle, egyénre szabott eszközt, gyakorlati módszert biztosít az egészséges fejlődésre.

Miben más a sportfilozófia, mint a sportpszichológia?

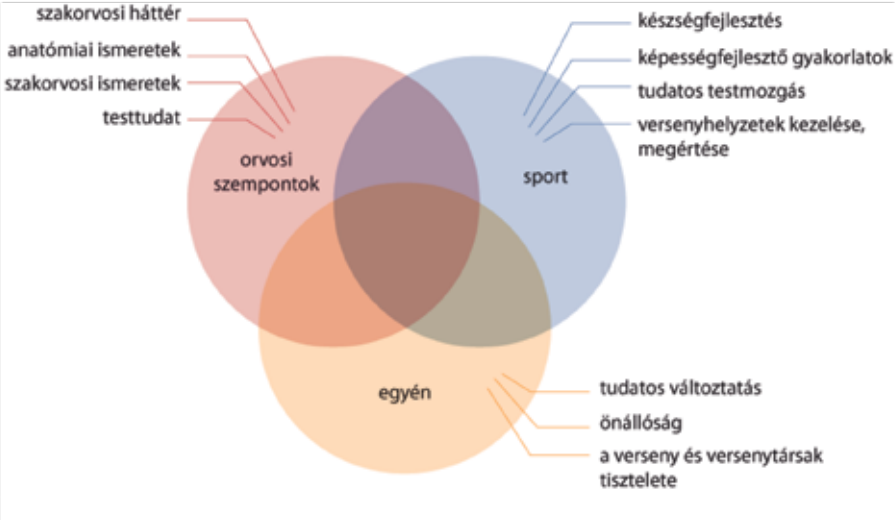
A sportpszichológia a sportoló ember pszichológiai jellemzőivel foglalkozik, azokat elkülönülten vizsgálja. A sportfilozófia az ember felől közelít, a maga teljességében tekint rá. Az ember fizikai, mentális és érzelmi szintjének összességeként tekinti, a szintjei közötti összefüggéseket vizsgálja.

Ezen összefüggések átlátása, megértése segíti a hatékony munkát. A hatékony munka pedig megjelenik a sportoló teljesítményben, valamint az életében is megnyilvánul.

- Nő a teljesítménye,
- fejlődik a fizikai és mentális terhelhetősége,
- javul a reakcióideje, az összpontosítása,
- fokozódik a koncentrációs képessége,
- fejlődik a helyzetfelismerő képessége,
- eredményesebbé válik.

A test és egyén közötti összefüggéseket felismerve, azokat a gyakorlatban alkalmazva a sportoló képes növelni a teljesítményét, kiterjeszteni a teljesítőképessége határait anélkül, hogy azzal bármilyen szinten is károsítaná az egészségét. Elérheti, hogy testét dinamikus egyensúlyban, egészséges módon, tudatosan használhassa és fejleszthesse.

A sportfilozófia szemléletmódja lehetőséget biztosít arra, hogy az egyén önmagát figyelve és fejlesztve sportolóvá, illetve élsportolóvá váljon, és megvalósítsa azokat a célokat, melyeket a sportágában kitűzött maga elé. Mindezt úgy, hogy közben egészségesen használja a testét. A képzések során nagy hangsúly kerül arra, hogy a sportoló széle-



sítse ismereteit önmagáról, a sportról, a versenytársairól és a versenyzésről, a versenyhelyzetekről, valamint ezek kapcsolatairól.

A tréningen a fizikai terhelés összhangban van a mentális képzéssel. Magában foglalja az élsportolók számára szükséges alapvető orvosi és anatómiai ismereteket, a versenyzéshez szükséges összefüggéseket, melyek a sportág és a sportoló viszonylatában megismerhetőek, továbbá erőnlétet fejlesztő fizikai, illetve a formaidőzítéshez elengedhetetlen mentális képzést.

Balance To The Power Two, vagyis egyensúly a négyzeten

A B2P2 mozgásrehabilitációs edzésmódszer a Fontanus Tudományos Módszertani Kutató- és Oktatási Központ testtudattal foglalkozó szakmai csapatának több éves kutatási eredményeit ötvözi. A kutatói csapat tagjainak – Török-Szabó Balázs, Hacker Péter, Dr. Bajzik Éva – közös célja az volt, hogy a XXI. század emberének igényeire szabott, élvezetes és egészséges mozgásformát alakítsanak ki, amely hatékonyan fejleszt, melynek rendszeres alkalmazásával elérhető és fenntartható a test egészséges és dinamikus egyensúlya.

Az ember életében az egyensúly az egyik legfontosabb tényező. A mozgásban, a test tekintetében ez jól látható: még ahhoz is szükséges, hogy megálljunk a lábunkon, és minden egyes fizikai gyakorlat, mozdulat elvégzésének előfeltétele.

A testünk egyensúlyra törekszik, ráadásul a szimmetrikus egyensúlyra. Azért, mert az olyan állapot, ami a lehető legkisebb energiabefektetéssel fenntartható és mozgatható. Amennyiben a testben az egyensúly felborul, nagyon sok energiát emészt fel annak a helyreállítása – vagy ha az nem lehetséges, akkor az, hogy kompenzáljuk azt.

A legegyszerűbb példa erre a gerincferdülés, de hasonlóképpen működik egy féloldalas sportág – például a vívás, ahol más terhelést kap a test jobb és bal oldala – vagy egy rendszeresen féloldalasan hordott táska miatti egyoldali vállterhelés is. Hasonlóképpen felborul az egyensúly a hosszan tartó ülőmunka következtében, vagy olyan sportágak esetében, ahol az alsó és felső végtagok eltérő terhelést kapnak – például a kajakozás –, vagy olyan terheléssel járó sportoknál, ahol egy ízület mozgatását végző izmok közül csak az egyik terhelődik, a másik nem – például a lovaglás, amely a comb közelítő izmait erősíti, a távolítókat nem.

Ezeket a zavarokat eleinte nem veszi észre az ember, mert a test igyekszik kompenzálni, hosszú távon viszont fájdalommal, mozgásszervi megbetegedésekkel, a mozgástartomány beszűkülésével járhatnak. Ezek a zavarok nem csak a mozgásszervrendszerre vannak hatással, hanem az egész testre, a keringésre, vérnyomásra, a hormon- és immunrendszer működésére egyaránt.

A tartóizomzat, amely a csontok közvetlen közelében helyezkedik el, nem látványos, ezért kevesen foglalkoznak vele, és nehezen edzhető. Ha megerősödik, akkor viszont olyan előnyöket ad, amelyek semmilyen más edzésprogrammal nem pótolhatók. A tartóizmok olyan állapotban tartják meg a testet, amiben a súlypont a helyén van és semmi nem feszül túl, minden egyéb izmunk annyi munkát végez, amennyire tervezve van. A tartásból eredő fájdalmak így elkerülhetők. Ugyanez a helyzet az ízületek körüli izomcsoportokkal, amelyek ereje a stabilitást biztosítja, a lazaságuk pedig a mozgékonyságot – egyik sem elhanyagolható tényező. A Balance² gyakorlatai kifejezetten ezeket a kapcsolatokat célozzák meg a testben, hogy az erő és energiaátvitel az egyes mozgásoknál zökkenőmentesen és a lehető legkisebb mozgási energiaveszteséggel történjenek meg.

Water Skyball

A Water Skyball magyar fejlesztésű, izgalmas, speciális szabályokkal rendelkező vízi páros sportág. A gyorsan terjedő, egyre népszerűbb játékot 2013-ban hozta létre a Fontanus Központ szakmai csapata, Török-Szabó Balázs vezetésével, és több éven keresztül folyamatosan fejlesztette. Céljuk olyan játék létrehozása volt, mely számos fizikai és mentális képesség és készség fejlesztésére alkalmas, élvezetes és széles közönség számára játszható.

A játék néhány éven belül sportággá érett, melyből országos bajnokságokat rendeznek.

A játékot 2 fős csapatok játsszák egymás ellen, vízben, labdával, kapura. Ennyiben hasonlít bármely más sportághoz, minden másban egyedi. Szabályai, eszközei, szellemisége, a bajnokságok lebonyolítása speciálisak és izgalmas, játékos, kihívásokkal teli időtöltést kínálnak – a játékosok számára és a nézőknek, szurkolóknak egyaránt.

Sportegészségügy

Új szemléletű sportrehabilitációs szakmai központ a Sportkórházban – beszélgetés dr. Nagy Helgával, a Mozgásszervi Rehabilitációs Osztály vezetőjével

Minden sportoló és edző álma-vágya a sérülésmentes pályafutás. Ám ha mégis megtörténik a baj, szeretnék lerövidíteni a kényszerpihenő idejét, hogy a versenyző minél előbb visszatérhessen a pályára. A Sportkórházban – hivatalosan Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI) – többek között arra kerestem a választ, hogy modern világunkban milyen módszerek, eszközök, eljárások segítik a rehabilitációt, vagyis a sérülés előtti állapot visszaállítását.

Az intézmény honlapjáról megtudtam, hogy a Mozgásszervi Rehabilitációs Osztály osztályvezető főorvosa, dr. Nagy Helga PhD az év elején érkezett az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetből a Sportkórházba, ezért kezdésként arra voltam kíváncsi: van-e sportos múltja, milyen a kapcsolata a sporttal?

„... az edzők siettetnék a visszatérést. Számos példa van arra, hogy a versenyző már gyógyultnak mondja magát, pedig valójában még nem teljesen terhelhető ..."

Szatmárnémetiben születtem, ahol a sportnak, azon belül a tornának és a vívásnak is kiemelt szerepe volt. A kiemelkedésnek, magyar nemzetiségűként az identitás megőrzésének és az érvényesülésnek az egyik területe a sport, a másik pedig a tudás volt. Sportprofilú általános iskola torna osztályába jártam, de kipróbáltam az atlétikát és a vívást is. Kiderült, hogy a tanulásban sikeresebb lehetek, az lett az én utam. A sportot nem hagytam abba, a mindennapi életem része lett, persze, hobbi szinten. Az a rendszer, amiben felnőttem, pedig megtanított küzdeni, és kitartásra nevelt. Szatmár megyében egyetlenegy magyar nyelvű gimnáziumi osztály volt, és ahhoz, hogy magyar nyelven tanulhassak, be kellett kerülnöm a 32 fős osztályba. Képzelje, a sport ott is „*utolért*", mert testnevelésből is érettségiztem.

– Tényleg? Ilyet még nem hallottam. Mit kellett csinálnia?

Különböző sportágakból bizonyos szinteket teljesíteni: például rövid- és hosszútávfutás, helyből távolugrás, stb. És komolyan vették, mert volt osztálytársam, akinek a testnevelés miatt nem sikerült az érettségije. A forradalom után már bővültek a magyarul tanulás lehetőségei, a határok is megnyíltak, kiléphettünk az elzártságból, én Nyíregyházán a Tanárképző Főiskolán biológia-kémia szakos tanári diplomát szereztem. Közben megtetszett az orvosi pálya, és a Szegedi Egyetemen orvosi diplomát szereztem. Orvosi pályafutásomat a szegedi Neurológiai Klinikán kezdtem el, majd később a budapesti Semmelweis Egyetem Neurológiai Klinikáján folytattam. Tudományos doktori fokozatot és neurológiai szakvizsgát szereztem, és miután az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben kezdtem el dolgozni, a mozgásszervi rehabilitációs szakvizsgát is sikeresen abszolváltam. Közel kilenc évet töltöttem súlyosan sérült betegek között. Nagyon szerettem azt az időszakot!

A tanári képzettségem sem veszett „*kárba*", mert az egyetem mellett kémiát tanítottam általános iskolában, az egyetem elvégzése óta pedig megszakítás nélkül oktatok az egyetemi és orvosi szakképzésben, de olyan területeken is mint orvosi kommunikáció, vagy betegszervezeteknél betegoktatás.

– Miért jött el az előző munkahelyéről?

Foglalkoztatott, hogy váltanom kell, új szakmai kihívásokra vágytam. A sportos múltam, a sport szeretete is vezérelt, amikor jelentkeztem a Sportkórház pályázatára. Tetszett a kórház vezetésének az az elképzelése, ami végül a fő feladatom lett, hogy új szemléletű komplex sportrehabilitációt alakítsak ki, hogy intézetünk országos sportsebészeti és sportrehabilitációs szakmai központként működjön, és a későbbiekben aktív résztvevője legyen a nemzetközi szakmai és tudományos életnek. A kialakuló egységes szemlélet szerves részei a prevenció, a diagnosztika, a konzervatív és műtéti ellátás, valamint az azt követő rehabilitáció, vagyis a sportoló teljes betegútjának támogatása. Ehhez a koncepcióhoz illeszkedik a kórház infrastrukturális fejlesztése, az épület felújítása, a korszerű eszközpark, amelyekhez

elengedhetetlen a magasan képzett szakemberek csapata. Fő profilunk a sportolók és a sportvilág tagjainak magas szakmai színvonalú ellátása, a sporttevékenységhez kapcsolódó betegségek, sérülések sportspecifikus ellátása.

– Csak sportolók fordulhatnak Önökhöz? Az utcáról az „átlagember" nem?

Az aktív sportolókon kívül a már nem aktív sportolók is fordulhatnak hozzánk, utóbbiak például a pályafutásuk alatt kialakult mozgásszervi problémáikkal keresnek fel minket. Mivel sporttevékenységhez kapcsolódó problémákkal foglalkozunk, az amatőr, hobbi vagy szabadidős sportolót is ellátjuk. A sportspecifikus komplex ellátásnál az a cél, hogy a lehető legrövidebb idő alatt teljes gyógyulást érjünk el, és a sportoló minél előbb visszatérhessen a sportéletbe.

– Azt hiszem, ezen a téren nincsenek könnyű helyzetben, mert az eredménykényszer miatt sok sportoló vagy az edzője siettetnék a visszatérést. Számos példa van arra, hogy a versenyző már gyógyultnak mondja magát, pedig valójában még nem teljesen terhelhető…

Nagyon élő példát hozott fel! Azért is fontos, hogy intézményünk szakmai központként működjön, hogy irányítani és felügyelni tudjuk a sportoló rehabilitációjának teljes folyamatát, ami a sportágspecifikus terhelés megkezdéséig terjed. Egy korai, rosszul megválasztott terhelés tönkreteheti az addig elért eredményeket, vagy a rehabilitációs időszakot jelentősen megnöveli. Szeretném megemlíteni, hogy még a Sportsebészeti Osztályunkon anatómiai pontosságú műtétek után is szükség van rehabilitációra, de természetesen ezekben az esetekben könnyebb és gyorsabb a gyógyulás. Ha nem megfelelő a rehabilitáció, krónikussá váló problémák alakulhatnak ki, nő az újrasérülés veszélye, csökken a sportteljesítmény, és súlyosabb esetben a sportolói pályafutás végét is jelentheti. Szakmai igény, hogy segítsük a válogatottak és klubok mellett dolgozó sportegészségügyi szakemberek munkáját szakmai útmutatással. Éppen ezért fontos a szövetségekkel, klubokkal, edzőkkel való párbeszéd és együttműködés a sportoló rehabilitációjának összehangolása érdekében.

A gyakorlati útmutatások mellett a legkorszerűbb szakmai ismeretek, módszerek átadását is kötelességünknek érezzük.

Célom komplex programok kialakítása, hogy a rehabilitációnak a mozgásterápia és a fizikoterápia széles spektruma mellett a modern technológia is része legyen. Szakmai elképzeléseink között szerepel egy modern hidroterápiás centrum kialakítása, ami a sportrehabilitáció egyik fontos pillére. A beruházás részeként nemzetközi szintű eszközpark segíti a diagnosztikát és egészíti ki a terápiás tevékenységet. Méréseinkkel objektíven követhetjük a sportoló gyógyulását és fejlődését, és a fejlesztések és edzések ehhez illeszkedően tervezhetők. Fontosnak tartom, hogy a rehabilitáció folyamatát optimális táplálkozással is segítsük.

– Táplálkozás és rehabilitáció? Ezt megmagyarázná?

Ez a szervezet és a gyógyulási folyamat aktuális igényéhez illeszkedő táplálkozást jelent. Egyéni táplálkozási terv kialakításával hatékonyan támogathatjuk akár a csontgyógyulást, vagy más fázisban az izom regenerációját.

– A szavaiból ítélve a Sportkórház rehabilitációs osztálya lépést tart a világgal. Milyen terveik, céljaik vannak?

Ami ma realitás az élsportban, ahhoz kell illeszteni az ellátási formát, amelyik lehetővé teszi akár a sporttevékenységgel párhuzamosan végzett rehabilitációs program beillesztését a sportoló napi programjába. Ezért terveink között szerepel a nappali kórházas rendszer kialakítása és a járóbeteg ellátás bővítése. Kórházunk nagyon aktív a prevencióban és az egészségre nevelésben. A klinikai munka mellett, mint országos intézetnek, fontos feladatunk az oktatás és a kutatás is. Szakembereinknek naprakész tudással kell rendelkezniük, ezért nagyon fontosnak tartom a folyamatos képzéseket. Mint említettem, a szövetségekkel és az egyesületekkel együttműködve szakmai központként szeretnénk működni, irányelveket és tapasztalatokat megosztani, segítséget nyújtani akár a számos alternatív módszer közötti eligazodásban is.

– Végezetül engedjen meg egy személyes kérdést. A beszélgetés elején említette, hogy a sport már gyerekkorában az élete része lett. Elárulja, hogy mit sportol?

Szeretem az idénysportokat, a síelést, a szörföt, a wakeboardot, az úszást, és heti négy-öt alkalommal jóga vagy aerobik szerepel a programomban. De a családban mindenki sportol, a férjem és a 15 éves lányunk is, sőt, a közel 70 éves édesanyám is heti háromszor jár tornázni. Kiemelten fontosnak tartom az egészségnevelést és egészségtudatosságot, a betegeimnek azt szoktam mondani, hogy a mindennapi mozgást úgy kell beépíteni az életünkbe, mint a fogmosást. Csak akkor lehetek hiteles, ha magam is hasonló elvek szerint élek.

Füredi Marianne

Fókuszban

Az izom regeneráció étrendi támogatása

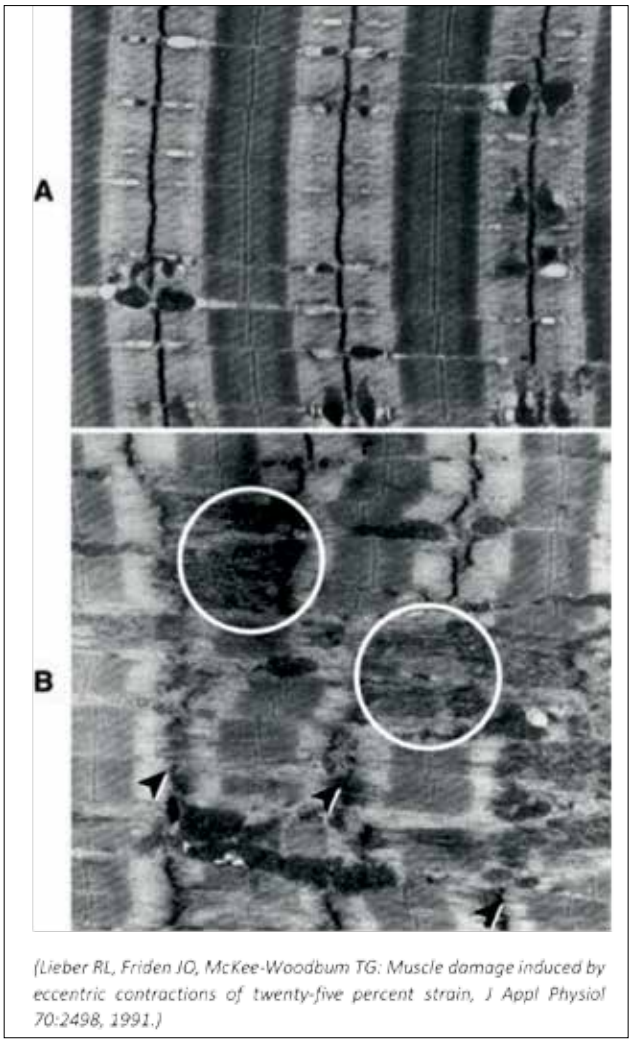
Szász Máté – biológus, szakmai vezető (Scitec Institute)

Intenzív vagy elhúzódó edzés hatására az izomzat sérül, funkciója csökken, mozgatása fájdalmas lesz. A jól ismert jelenség mögött a mikroszkóp ultrastrukturális, tehát mikroszkopikus méretekben vizuálisan is látható elváltozásokat mutat. Az izomzat fizikai értelemben szakad, a szabályos mikrostruktúrák felbomlanak. A károsodott részek eltávolításához és pótlásához energiára, tápanyagokra és időre van szükség. A teljesítmény hosszú távú megtartásához fokoznunk kell a regeneráció sebességét, melyben a táplálkozástudomány is segíthet.

Szerkezeti változások az izomzatban

Az izom „*sérülésének*" mértékét az okozott funkcióvesztés és a tünetek fennállása alapján két nagy csoportba sorolhatjuk. A terhelés után jellemzően 24 órán belül tetőző, és leginkább 2 napig húzódó izomfájdalom és funkcióvesztés neve a szakirodalomban DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness), azaz késleltetett beállású izomfájdalom, ismertebb nevén izomláz.

Súlyosabb túlterhelés esetén a tünetek korábban jelentkezhetnek, és akár 2 héten át is csökkenthetik a teljesítményt. Az ilyen kiterjedt izomkárosodás neve EIMD (Exercise Induced Muscle Damage), mely valóban az izomrostok és ideg-izom kapcsolatok fizikai károsodásával, nekrózissal jár.



(Lieber RL, Friden JO, McKee-Woodburn TG: Muscle damage induced by eccentric contractions of twenty-five percent strain, J Appl Physiol 70:2498, 1991.)

Exercise Induced Muscle Damage

Az EIMD veszélyét növeli az excentrikus terhelés, a hosszabb izomrost, a nagyobb maximális erő és szögsebesség. Erőteljes EIMD után két héten át akár 60 %-os maximális erő csökkenés tapasztalható.

A harántcsíkolt izom sérülése mikroszkóposan is jól látható, csíkozottsága megszűnik, jelezve hogy az összetartozó molekuláris elemek szétszakadtak. A Z-disk streaming néven ismert jelenség szövettani képe igen beszédes.

A fenti képen egy szabályos szerkezetű harántcsíkot izom metszete látható. A határozott fekete vonalak a Z-lemezeket mutatják, melyek között feszülnek ki az aktin és miozin fehérjeláncok. Az alsó ábra az EIMD-t követő szerkezeti változásokat mutatja. Látható, hogy a Z-lemezek dezintegrálódtak, nyoma sincs a működőképes szerkezeti egységnek.

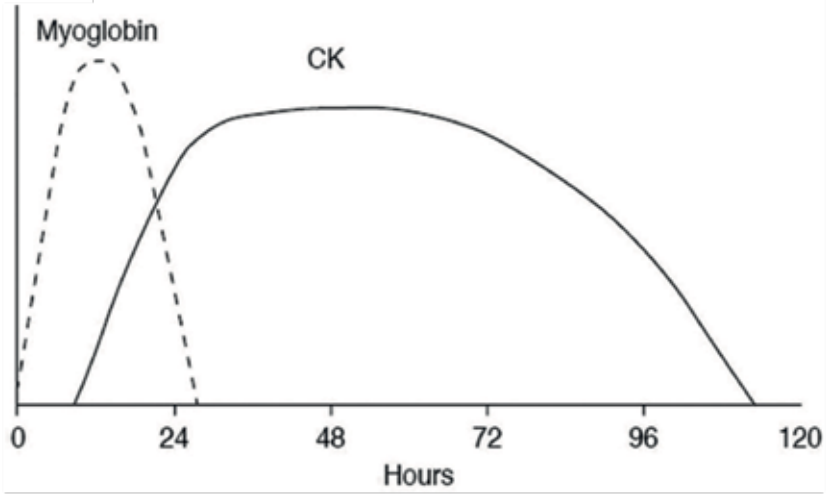
Gyors diagnózis

Az EIMD gyors diagnózisát segíti a nagyon jellemző klinikai kép (nyomásra, érintésre érzékeny izomzat, nagyfokú gyengeség, jelentős mozgástartomány-szűkülés, esetenként hőemelkedés, valamint számos labor paraméter megváltozása. A sérülés kiterjedésének becslésére és az állapot követésére leginkább a nekroenzimeket (CK – kreatin kináz; LDH – laktát dehidrogenáz; ritkábban AST, troponin) és a myoglobint használjuk. Ezek a fehérjék sérülés esetén jelennek meg nagy mennyiségben a keringésben, és mindegyiknek jellemző időbeni lefutása van. Ezek alapján megbecsülhető a sérülés beálltának és várható gyógyulásának időpontja.

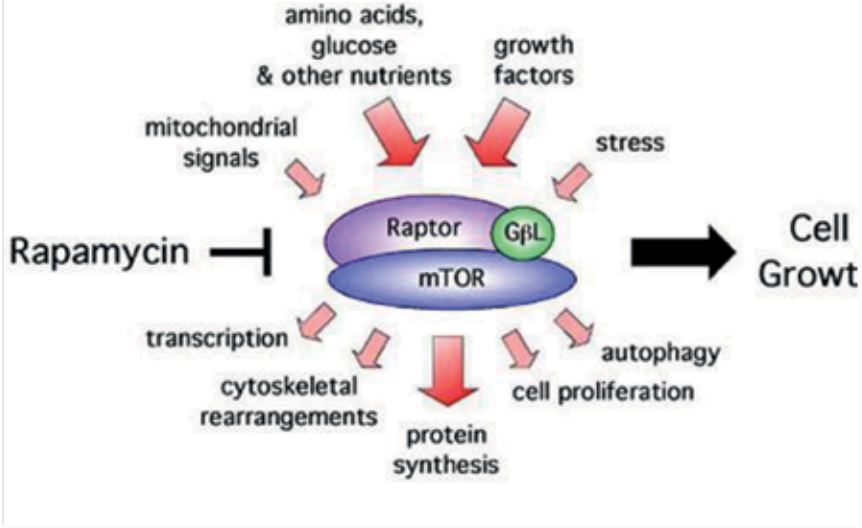
A fenti ábrán látható, hogy az egyes markerek (myoglobin és CK – kreatin kináz) szintje eltérő időpontokban emelkedik, tetőzik és csökken sérülést követően. Ezek ismeretében megbecsülhető a sérülés beálltának, várható felépülésének ideje és a sérülés kiterjedése.

Gyulladáscsökkentők

Erős izomfájdalom esetén a legtöbb sportoló azonnal NSAID (nem-szteroid gyulladáscsökkentő) készítményt alkalmaz, mely hatékonyan enyhíti a kezdeti fájdalmat és citokin vihart (gyulladásos jelzőmolekulák), ugyanakkor hosszabb távú használata csökkenti a regeneratív stimulus erősségét. Az érett izomsejtek közelében megbújó apró satellita sejtek képezik az izomzat saját őssejt raktárát. Gyulladásos citokinek és nitrogén monoxid hatására ezek a sejtek aktiválódnak, ezután elsőként izomsejt előalakokká (myoblast), később izomsejtté differenciálódnak (érnek). A folyamat elindításához és fenntartásához szükség van a gyulladás által termelt citoki-



Giannoglou GD, Chatzizisis YS, Misirli G. The syndrome of rhabdomyolysis: pathophysiology and diagnosis. Eur J Intern Med 2007



(kép: David Guertin, Whitehead Institute)

nekre, ugyanakkor ezek az anyagok fokozzák a gyulladás tüneteit, a fáradtságot és levertséget. Célszerű a kezdeti erősen fájdalmas fázis után mihamarabb csökkenteni vagy elhagyni az NSAID használatát, és megfelelő anti-inflammatorikus értendi lehetőségekkel kordában tartani a gyulladásos folyamatokat.

A protein szintézis szerepe

Az edzés adaptáció alapja a regeneráció és a szuperkompenzáció. Ezek alapja pedig a protein szintézis. A protein szintézis kísérletes gátlásával nemcsak az edzés adaptáció, de még a memórianyomok bevésődése is gátolható, azaz nemcsak erőben, de technikailag sincs lehetőség a fejlődésre.

A regeneráció során az elpusztult struktúrákat újra kell építeni. A szerkezeti elemek többsége fehérje természetű, a szintetizáló enzimek pedig kivétel nélkül fehérjéből állnak. Az újonnan szintetizált ion-csatornák, ionpumpák, kontraktilis fehérjék, valamint az energia termelő anyagcsere enzimei is mind fehérjéből épülnek fel.

A fehérjeszintézis sebessége tehát meghatározó, akár az izomerő, akár az állóképesség visszanyerése a cél.

A protein szintézis étrendi támogatása

Az izomzat folyamatosan figyeli az őt érő anabolikus (felépítő) és katabolikus (leépítő) behatásokat, ezeket összehasonlítja, és ezek eredőjeként eldönti, hogy fokozza-e a protein szintézist, vagy esetleg teljesen leállítja. A rendszert egy molekuláris szenzor, az mTOR *„üzemelteti"*, az ő kezében van a döntés. Lényegében bármilyen behatás, ami pozitív irányban serkenti az mTOR-t, elősegíti a regenerációt. Szinte minden értendi elem, de még egy pohár málnaszörp is segít valamennyit a protein szintézis fokozásában, azonban az egyes étrendi komponensek hatása nagymértékben eltér.

Az mTOR elsődleges aktivátora az emelt kalória bevitel – és valóban, sérülések esetén akár 20 %-al is nőhet a sportoló energiaigénye.

A magas szénhidrát bevitel megemeli az inzulin szintet, mely a szervezet leginkább anabolikus hormonja. A magas inzulin szint magas esszencális aminosav kínálattal kombinálva kitűnő regenerációt eredményez. Aminosavak nélkül azonban a magas inzulin szint még csökkenti is a protein szintézist. A szénhidrát bevitel mellett tehát rendkívül fontos a megemelt fehérje bevitel.

A fehérjékben található 20–22 aminosav mindegyike fontos a regeneráció fenntartásához, az izomzat azonban nem egyformán tekint az egyes aminosavakra. Sokkal jobban érdeklődik az EAA (Essential Amino Acids), azon belül is a leucin aminosav iránt. Jelen tudásunk szerint a „leucin küszöb" kb. 3,5gramm, azaz az ennyi leucint tartalmazó fehérje vagy esszenciális aminosav koktél képes maximális protein szintézist kiváltani.

Egyéb étrendi lehetőségek

A szövetépítés elősegítésében, valamint a későbbiekben hátrányossá váló immunológiai folyamatok mérséklésében, illetve az izomérés szabályozásában számtalan tápanyag vesz részt.

Az újabb vizsgálatok szerint helyet kapnak az ómega-3 zsírsavak, a D_3 vitamin, a C-vitamin, a magnézium egyes formái, a kreatin, a glutamin, és az antioxidánsok is.

A D_3 vitamin szerepét nem lehet kellően hangsúlyozni. Mintegy 200 humán gén expresszióját (nevezzük aktivitásnak) befolyásolja, melyek közül legalább 8 gén közvetlenül az izomérést, izomfejlődést befolyásolja. Úgy tűnik, hogy a vitaminok és aminosavak mellett egyes ásványoknak és nyomelemeknek is önálló szerepe lehet a sérülések regenerálásában. A cinkről régóta tudott, hogy támogatja a kötőszöveti sérülések regenerációját, a közelmúltban ugyanakkor hasonló ismereteket szereztünk a kevésbé népszerű rézről is.

Zárszó

Ha elfogadjuk, hogy az izom fejlődés étrendi elemekkel támogatható, akkor az izom sérülés étrendi kezelésének fontosságáról nem lehet kétségünk. Minden biokémiai folyamat, mely edzés során fokozódik, sokkal nagyobb mértékben, sokkal hangsúlyosabban jelenik meg sérülést követően. A sérülések étrendi támogatásának komoly sportdietetikai protokolljai vannak, melyeket alkalmazva lerövidíthetjük a sportoló szenvedéseit, és elősegíthetjük a mihamarabbi visszatérését.

Könyvismertetők

Sportpszichiátria

A SPORTPSZICHIÁTRIA könyv a sportoláshoz, fizikai aktivitáshoz, sporttevékenységhez kapcsolódó pszichiátriai kérdésekkel foglalkozik, edzőknek, (sport)szakembereknek, sportolóknak ajánlott. A szerző (Dr. Resch Mária) sportpszichiáter, pszichoterapeuta!

A sportoló populációban elsőként a táplálkozási magatartás zavarai váltak ismertté és közismertté. Mára számos szakember, kutató foglalkozik ezzel a témával, az epidemiológiai vizsgálatok meggyőzőek és a kezeléssel kapcsolatban is számos gyakorlati közlemény látott napvilágot. Az evészavarban szenvedő sportolók pszichoterápiás vezetését mostanra már a sportpszichológusok széles csoportja is végzi.

A következő "tudományos bomba" a szorongásos, depresszív zavarok területén várható. Két, a sportban jellemző, depressziós tünetekkel járó kórképet írtak le részletesen: az egyiket a túledzés szindrómához kapcsolódóan, a másikat pedig a sportélet lezárásakor figyelték meg. Az előbbinél a kiégés szindróma (burnout) néhány jellegzetes tünete is megtalálható: szakmája (sport) iránt elkötelezett, folyamatos teljesíteni akarás, állandó stressz és csökkent frusztrációs tolerancia, kimerülés, apátia.

Mostoha a sportéletben a pánik lezajlásáról szóló tudományos közlemények száma. Az aktív sportolót korán megtanítják a testből jövő ingerek és érzések megfigyelésére, tudatosítására és korrekciójára. Ennek a folyamatnak a kognitív félresiklásaként szorongásos tünetek, pánikrohamok léphetnek fel. Főként atlétika, tenisz és labdasportokban figyelték meg.

Jelenleg is botrányokkal tarkítva zajlik a sportolók szerhasználattal (drog, alkohol, dopping stb.) kapcsolatos problémáinak felismerése, pedig fontos lenne a megelőzés a megfelelő tájékoztatással és természetesen az időben érkező szakszerű segítség. A szerhasználat kapcsán komoly gondot az illegális drogok, teljesítményfokozó szerek miatti túlzott, kontrollálatlan indulatok, agresszivitás fellépése jelenti, amely a szerek elhagyása után is megmaradó, tehát irreverzibilis személyiségtorzulást okoz. Gyógyításuk évekig tartó pszichoterápiás kihívás a szakma számára.

A küzdősportokban, labdajátékokban megfigyelhető agyi traumák megelőzése, a kellő védelem kiépítése és természetesen a megfelelő, komplex rehabilitáció személyi és tárgyi feltételei szintén nagyon hiányoznak.

A könyvben a következőkről olvashat: sportspecifikus evészavarok, alvászavar és sportteljesítmény, testképzavarok a sportban, jó és rossz stressz, túledzés és lelki következményei, agyrázkódás, verseny alatti szorongás, agresszió a sportpályán, drog és doppingszer használat, sportolói körben gyakoribb alkoholfogyasztás, sportszemélyiség, személyiség tartós megváltozása doppingszer használata miatt ...

A SPORTPSZICHIÁTRIA című könyvet megrendelni a KONYV@SPORTORVOS.HU e-mail címen SZÁLLÍTÁSI- és SZÁMLÁZÁSI cím valamint egy TELEFONOS elérhetőség megadásával lehet. Ára 6.000,- Ft/db + 800,- Ft/alkalom kiszállítási felár belföldön).

Gyermeksport

Gyermekeink fizikai aktivitása alapvető érték az egészséges életet meghatározó faktorok között. Minden szülő, edző, gyermekekkel foglalkozó orvos megfogalmazza magának azt a kérdést: meddig tekinthető egy gyermek fizikai terhelése egészségesnek, mikor veszélyezteti egészségét az esetleges élsport irányába vezető úton a túlzott fizikai megterhelés, vagy az edzésmunkával és versenyzéssel járól mentális stressz?

E kérdéskör megválaszolása nem könnyű. Elsősorban emiatt is maradt adós ezidáig az orvoslás egy olyan nagyívű áttekintéssel, ami célzottan a szomatikus oldalról közelítve járja körül a gyermeki szervezet élettanát és annak reakcióját a sporttevékenység során jelentkező behatásokra. Ez a könyv ennek a célnak kíván megfelelni, ezért a Szerző a téma súlyának és jelentőségének megfelelő tematikával vezeti végig az olvasót azon az úton, ami a problémakör jobb megértéséhez vezet.

Ez a könyv a Szerző széleskörű irodalmi ismeretein túl azon a biztos gyakorlati bázison keletkezett, amit gyermekgyógyászati és sportorvosi tevékenysége során az elmúlt csaknem két évtized alatt épített fel. Vezetésével jött létre az első sportági gyermekegészségügyi központ, amely kidolgozta és a gyakorlatba is átültette a sportoló gyermek komplex szűrővizsgálati rendszerét, sportág-specifikusan építkezve, multidiszciplináris megközelítésben létrehozva azt a struktúrált adatbázist, ami a vizsgált folyamatok tágabb értelmezéséhez elengedhetetlen alapokat nyújtja a sporttudomány számára.

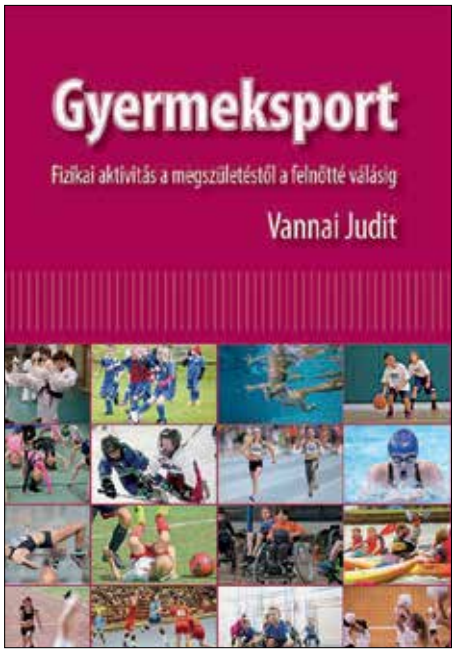
Vannai Judit könyve gyermekgyógyászok és utánpótláskorú sportolókkal foglalkozó edzők számára alapvető információs forrás, szülők számára pedig az a megbízható tudásanyag, amely segít eligazodni az internet világában ránk zúduló hatalmas és ellentmondásos információ-tömegben.

Kérdések, melyekre választ kaphat a könyvből:

Melyik sportág lenne a legjobb a gyermekemnek, hogy válasszunk? Hogy érhet el jobb eredményt? Hogy erősödik a szervezete, izomzata? Hogy táplálkozzon, használjon étrendkiegészítőket? Milyen veszélyei vannak a sportnak? Sérülés? Túledzés? Megáll a növekedésben? Sporterőszak elszenvedője lesz? Dopping? Ha beteg, milyen sportot válasszon, mire kell kiemelten figyelni? Milyen ütemben növekszik, erősödik? Elmarad a többiektől vagy gyorsabban nő? stb.

A GYERMEKSPORT című könyvet megrendelni a KONYV@SPORTORVOS.HU e-mail címen SZÁLLÍTÁSI- és SZÁMLÁZÁSI cím valamint egy TELEFONOS elérhetőség megadásával lehet. Ára 5.000,- Ft/db + 800,- Ft/alkalom kiszállítási felár belföldön). Nagyobb (10 db feletti) egybeni megrendelés esetén 10 % kedvezmény jár!

A könyv megjelenését a Magyar Sportújságírók Szövetsége a Nagy Béla programján keresztül támogatta!



Fő támogatónk

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTÉRIUMA

Szakmai együttműködő partnereink

Magyar Olimpiai Bizottság

Testnevelési Egyetem

Magyar Sporttudományi Társaság

Magyar Antidopping Csoport

Magyar Testnevelőtanárok Országos Egyesülete

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség

Magyar Diáksport Szövetség

Magyar Paralimpiai Bizottság

Magyar Szabadidősport Szövetség

Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidős Sportszövetsége

További együttműködő partnereink

További partnereink

Magyar Birkózó Szövetség

Magyar Jégkorong Szövetség

Magyar Judo Szövetség

Magyar Kajak-Kenu Szövetség

Magyar Karate Szövetség

Magyar Kézilabda Szövetség

Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség

Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége

Magyar Labdarúgó Szövetség

Magyar Ökölvívó Szövetség

Magyar Úszás Szövetség

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.

Olimpiai résztvevő a női tőr és a férfi kardválogatott