

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2020/03



Elnöki üzenet: Egy törekvésünk célba ért!

Molnár Zoltán

**Bizalommal és munkával – Dr. Szabó Tünde
államtitkár évértékelője**

**125 éves a MOB – beszélgetés Kulcsár Krisztián
elnökkel**

In Memoriam

Lochmayer György

(1934 – 2020)



Nekünk, akik több évtizedet eltöltöttünk a magyar sportban, szinte felfoghatatlan, hogy Lochmayer György, Gyuri, „Loks” nincs többé. Korszakos vezetője volt ő a magyar sportnak, sőt mondhatni, „intézmény” volt a sportban. Több, mint húsz évig töltötte be a Sporthivatal sportfőosztály-vezetői tisztjét. Olyan időszakban, amikor a sporthivatalban még magasan képzett sportszakemberek dolgoztak, akiknek a munkáját irányítani, összefogni, koordinálni kellett. Komoly hatalom összpontosult a kezében, gyakorlatilag ő döntött a szövetségek és részben a sportegyesületek éves támogatásairól. Ezzel a hatalmával sohasem élt vissza. Nagyon felkészült, tájékozott volt. Nála nem lehetett mellébeszélni. Ezt mindenki tudta, aki tárgyalt vele. De mindig, mindenivel segítőkész, jóindulatú volt.

Én közel ötven éve ismertem meg. Akkor ő volt a MAFC ügyvezetője. A MAFC-nak fantasztikus kosárlabdacsapata volt: Gabányi Prieszol, Kangyal. Vajdovich ... Ehhez a csapathoz keresett Gyuri edzőt. Kiszemelték Haris Ferit, aki a KSI kosárlabda szakosztályának szakágvezetője volt. Gyuri engem, mint a KSI akkori igazgató-helyettesét keresett meg, hogy engedjük át Harist. Nagyon korrekt, felkészült sportvezetőt, testnevelőtanár kollégát ismertem meg benne. Ezután sportbéli beosztásunk alapján többször is találkoztunk. Gyuri 1975-ben lett az OTS főosztályvezetője. Az én munkámat folyamatosan segítette, akár a KSI, vagy a Vasas szakmai vezetője voltam, vagy a Birkózó Szövetség főtitkára.

Annak idején, mikor a Magyar Olimpiai Bizottság még az OTSH fennhatósága alatt működött, hivatalból hozzá tartozott az olimpiai felkészülés megtervezése, koordinálása, ellenőrzése. Az 1976. évi Montreáli és az 1980-as Moszkvai Olimpián ő volt a magyar csapat vezető-helyettese. 1988-ban Szöulban már a csapatvezetői – chef de mission – feladatkört töltötte be. Hogy eredményesen, nagy hozzáértéssel látta el ezt a feladatot, mi sem bizonyítja jobban, hogy miután a Magyar Olimpiai Bizottság önállósult, 1992-ben Barcelonában és 1996-ban Atlantában továbbra is őt kérte fel az olimpiai csapat vezetésére. Már nyugdíjasként a Sydney-i Olimpián és Athénban is tagja volt az olimpiai csapat vezetésének. Mindent tudott az olimpiáról, a csapatvezetői munkáról. Tudott apró, de hasznos trükköket, amelyekkel a csapat akkreditációja

során plusz kísérői létszámokat kaphattunk. A tudását soha nem tekintette „magántulajdonnak”, szívesen megosztotta velünk. Ilyen szempontból is igazi pedagógus volt. Szorgalmára, a csapatiroda mindennapi munkájához való hozzáállására jellemző, hogy a csapatirodán az íróasztala felett kis tábla lógott, ezzel a felirattal: „Ha nincs semmi dolgod, ne itt csináld.”

1997-ben, nyugdíjba vonulásakor én váltottam őt a Sporthivatal főosztályvezetői székében. 1997 elején keresett meg engem, hogy nyáron tervezze a nyugdíjba vonulását és sokat gondolkozott, hogy kinek adhatja át a tisztségét. Azt mondta, hogy egyértelműen engem tart erre a legalkalmasabbnak. Számomra ez nagy megtiszteltetés és szakmai elismerés volt. Igaz, hogy 1998 végén megszűnt a Sporthivatal, de ez a felkérés megnyitotta számomra az utat később az Olimpiai Bizottsághoz. Sokat köszönhettem szakmailag Gyurinak. Négy olimpián voltunk együtt: Moszkvában, Barcelonában, Sidney-ben és Athénban.

A Sporthivatal megszűnése után a volt munkatársakból alakult egy kis baráti társaság. Két-három havonta fehérasztal mellett összejöttünk a Pénzügyőr vendéglőben. Mindnyájan csodálattal adóztunk a napi tájékozottságának és éleslátásának a spot aktuális történéseiben.

Családjának hagyott emlékiratában azt írta, hogy szerencsés fickónak tartja magát, aki egész életében azt csinálhatta, amit szeretett.

Én is, mi is szerencsés embereknek szerencsés fickóknak tarthatjuk magunkat, mert ismertük őt, dolgozhattunk vele, tanulhattunk tőle.

Gyuri, nyugodj békében!

Köpfi Károly

Tartalom

- 2** In Memoriam: Lochmayer György
- 4** Elnöki üzenet: Egy törekvésünk célba ért
- 6** Iglói Mihály emlékév
- 8** Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkár évértékelője
- 10** Az olimpizmus üzenete – beszélgetés Kulcsár Krisztiánnal, a 125 éves MOB elnökével
- 12** Nagy – Mester – Interjú: Patakfalvy Miklós
- 15** Nagy – Mester – Interjú: Vereckei István
- 18** 100 éve született Lakat Károly a „Tanár”
- 19** Születésnapján köszöntjük a 75 éves Babati Lajost
- 21** Karácsonyi történet: Karibi karácsony – 1969
- 23** Motorosfűrész és fényképes bögre a legszebb ajándék – születésnapi beszélgetés Sterbinszky Amáliával
- 24** Az olimpiai bajnok útja a pástoktól az uszodáig – Születésnapi beszélgetés Nagy Tímeával
- 27** Vendégszektor: Dr. Mészáros János: a MET Etikai kódexe mérföld- kőnek számít!
- 30** Vendégszektor: Egy élet a sport szolgálatában. Beszélgetés Orendi Mihálllyal
- 34** Vendégszektor: Szász-Kovács Emese: Még mindig szeretem a vívást, élvezem, amit csinálok
- 37** Karácsonyi történet: Kötődés
- 38** Polgármesterek a sportért: Szike, kard és színpad – Beszélgetés a Gödöllőt harminc éve irányító Dr. Gémesi Györggyel
- 41** Csak a szépre emlékezem! – születésnapi beszélgetés a többé már nem hetvenkedő Kiss László úszóedzővel
- 44** Vendégszektor: Számomra nem létezik középút – interjú Shane Tusuppal
- 46** Vendégszektor: Csisztu Zsuzsa: A sport legyen örömforrás
- 48** A kajaknak köszönhet mindent. Beszélgetés a 95 éves Varga Ferencsel
- 50** Polgármesterek a sportért: Beszélgetés Dr. László Imrével a XI. kerület polgár- mestereivel a korona vírus járvány árnyékában
- 53** Versenyző–edző: A szobron ketten dolgoznak
- 54** Mit tegyünk a karácsonyfa alá? Honnan vegyünk lendületet 2021-re?
- 55** A sport szolgálatában: Martfű SPA – a sportcentrum
- 57** Az élsportolók mentális kihívásai, és a megoldások a COVID-2019 válságban
- 60** Élete a futás. Jenkei András: nem szabad a fiatalokat idejekorán túlhajtani!
- 63** Utánpótlás-nevelés: A Vasas árnyékában, de nem az árnyékban
- 66** MOB sarok: De ki ápolja a mestert?
- 67** Keleti 100 „Mert szeretek élni...”. Győztesnek születni, avagy akin nem fog a golyó?
- 69** Titkári beszámoló: Ez történt ... Beszámoló a Magyar Edzők Társasága 2020. évi szakmai tevékenységéről
- 72** MET díjazottak – 2020
- 74** Magyar Edzők Társasága szervezésében 2020-ban megtartott konferenciák
- 91** Utánpótlás sport: Jégkorongban is hódít a 3 a 3 elleni játék
- 92** Tokió előtt, az atlétika helyzete 2020-ban a vírushelyzet diktálta feltételek között
- 95** A Héraklész-programok hatékonyságának elemzése a hazai férfi kosárlabda szakágban



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Egy törekvésünk célba ért



A közelmúltban megjelent 472/2020 (X.29.) Kormányrendelet a kötelező edzőtovábbképzést -amely eddig a Kiemelt Edző Program és az Utánpótlás Edző Program edzőire vonatkozott- kiterjeszti a Gerevich Aladár-sportosztályban részesülő edzőkre is, az ösztöndíj folyósításának időtartama alatt. Ezzel a továbbképzés tekintetében teljessé vált az edzőknek az a köre, akik valamilyen állami juttatásban részesülnek. Ezzel egyben a Magyar Edzők Társaságának régi törekvése valósult meg.

Magyarország – mint sok mindenben – az edzőképzésben is az elsők között volt a világon. A magyar edzőképzés kezdete összefügg a Testnevelési Főiskola 1925-ös megalapításával. A testnevelő tanárképzés mellett szinte azonnal beindult az edzőképzés is, elsősorban az akkor „divatos” és elismert sportágakban. A TF-el párhuzamosan a Ludovika Akadémián is folyt edzőképzés, ott főként a „katonai” sportokban, vívásban, lovaglásban. 1945 után a TF-en elindult útjára - szintén a világon elsőként - az önálló, négyéves szakedzőképzés, amely a világon először főiskolai szintű diplomát adott a végzetek kezébe. A magyar sport aranykönyvét számos „edzőóriás” gazdagította: Iglói Mihály, Komjádi Béla, Gyarmati Dezső, Bay Béla, Török Bódog, Ádler Zsigmond, Széchy Tamás, és sokáig lehetne még sorolni a neveket. De ma is élnek közöttünk olyan mesterek, akik világhírűvé tették a magyar sportot: Török Ferenc, Kemény Dénes, Fábiánné Rozsnyói Katalin, Mocsai Lajos, Kiss László vagy a fiatalabb generációból Bánhidai Ákos, az első magyar téli olimpiai arany kovácsa. A TF nappali tagozatos hallgatói a harmadik évtől kezdve választott sportágukban szakképzésen vettek részt és a tanári oklevéllel együtt középfokú edzők is lettek. Két év gyakorlat után



kandidálni lehetett a szakedző képzésre. Az akkori sportvezetés felismerte, hogy a világ rohamosan fejlődő élsportjával csak úgy tarthatunk lépést, ha az edzőket szembesítjük a sporttudomány és gyakorlat új ismereteivel. Ezért 1976-ban egy OTSH utasítás elrendelte az edzők kötelező továbbképzését. Minden edzőnek ötévenként újra be kellett ülni a TF padsoraiba, feleleveníteni a korábban tanultakat és megismerni az új elméleteket, módszereket, gyakorlatokat. Csak az eredményes vizsga után, amely bekerült az edző „szürke könyvébe”, folytathatta edzői tevékenységét. A magyar sport eredményei is bizonyították, hogy a rendszer jól működött.

A rendszerváltozás után az edzőképzés is elülzetiesedett. Sajnos a TF-en megszűnt az önálló szakedzőképzés. Ez összefüggött azzal, hogy a főállású edzői státuszok száza szüntek meg sportegyesületeknél és

sportszövetségeknél. Addig ezeket főként szakedzői képesítésű edzők töltötték be. Sokkal kevesebb edzőt tudtak alkalmazni főállásban, mint korábban. A TF képzési szemlélete is rossz irányba módosult, az addigi gyakorlatcentrikus képzést felváltotta a túlságosan elméleti, a tudományos ismereteket és módszereket előtérbe helyező képzés. Az alacsonyabb szintű edzőképzés piaci alapú lett, az OKJ-s képzésre boldog-boldogtalan akkreditálható, anyagi haszon érdekében. Ez nagy mértékben a képzés színvonalának rovására ment. Ezeknek a bűnöknek a káros hatásait a magyar sport a mai napig nyögi.

A másik mélyütés, ami az edzői munka színvonalát érte, a kötelező edzőtovábbképzés megszüntetése volt. Az edzők továbbképzését elrendelő -fentebb már említett - OTSH utasítás a rendszerváltozást követő dereguláció áldozata lett és az új rendelkezés

szerint „szakmai továbbképzésen egyéni elhatározás, vagy a munkaadó rendelkezése alapján lehet részt venni”.

Volt néhány józan szakember és sportszervezet – köztük a Magyar Edzők Társasága is – akik és amelyek kezdettől ellenézték ezt az intézkedést és azonnal el kezdtek dolgozni a kötelező edzőtovábbképzés vizsgálataján. A Nemzeti Sporttanács, amely 2004 és 2010 között a kormány tanácsadó testülete volt, 2009. szeptember 11-én tűzte napirendjére a hazai edzőképzés és edzőtovábbképzés helyzetét. A Magyar Edzők Társaságának előterjesztése felhívta a figyelmet az edzőképzés és továbbképzés hiányosságaira. Az edzőképzés iránt alacsony volt az érdeklődés, kevés volt az edzőképzést irányító felkészült szakember és a felsőoktatásba bevezetett Bolognai rendszer nem felelt meg az edzőképzés sajátosságainak. Az edzőtovábbképzés megszűntetésével a sport „szaktudás-deficit” súlytotta területté vált. Az előterjesztés sajnálattal állapította meg, hogy a MET által az intézményes, kötelező továbbképzésre irányuló kezdeményezések eredménytelenek maradtak. Az előterjesztés sürgős feladatként jelölte meg a kötelező edzőtovábbképzés bevezetését, az edzői működés engedélyhez (licenchez) kötését és az edzőképzés szereplőinek rendszeres szakmai egyeztetéseit. Sajnos, az ebben az előterjesztésben tett javaslatunk is feledésbe merültek.

A harcot azonban továbbra sem adtuk fel. Új lendületet adott törekvéseinknek, mikor 2010 végén munkatársunk lett főtitkári beosztásban Köpf Károly, aki korábbi tisztségeiben -OTSH sportfőosztályvezető, MOB sportigazgató, sportért felelős helyettes-államtitkár- is elkötelezett híve és harcosa volt a kötelező edzőtovábbképzésnek.

Irányításával egy szakmai testület, amelynek tagjai voltak egyetemi tanszékvezetők, szövetségi és sportegyesületi vezetők, kidolgozott egy javaslatot az edzők kredit-rendszerű továbbképzésére. A javaslat figyelembe vette más értelmiségi szakterületek továbbképzési rendszereinek beépíthető elemeit is. Első körben szorgalmaztuk, hogy azoknak az edzőknek legyen kötelező a továbbképzés, akik valamilyen állami juttatásban részesülnek: KEP edzők, Gerevich sportösztöndíjban részesülő edzők.

Miközben a kredit-rendszerű edzőtovábbképzés javaslatával „házaltunk” a sportirányító szerveknél, folyamatos és sokrétű edzőtovábbképző konferenciákat, szakmai fórumokat, gyakorlati bemutatókat szerveztünk, amelyek nagy látogatottságnak örvendtek. A Magyar Edző folyóirat is az edzők tudásgyarapításának fontos eszköze volt.

Hosszú küzdelmünkben áttörést jelentett, mikor 2017 elején az EMMI Sportért Felelős Államtitkárságával kötött együttműködési megállapodás alapján a Kiemelt Edző Program gondozása a Magyar Edzők Társasága hatáskörébe került. Felmértük az edzői társadalom „krémjét” jelentő csapatot és sajnálattal állapítottuk meg, hogy a szakmai végzettségük – és ezzel párhuzamosan – szakmai tudásuk is nagy kívánnivalót maga után. Az első évben még nem volt kötelező a KEP edzők számára a továbbképzéseink látogatása, ennek ellenére a rendezvényeink többnyire teltház előtt zajlottak. Közben „leporoltuk”, frissítettük a kredit-rendszerű továbbképzésre vonatkozó javaslatunkat és benyújtottuk a Sportért Felelős Államtitkárságra. A javaslat, köszönhetően elsősorban a sportban nagy tapasztalattal rendelkező Dr. Szabó Tünde államtitkárnak, nem csak megértésre talált,

de beépült a KEP szabályzatába is. Így a KEP edzőinek évente meghatározott kreditpontot kell gyűjtenie, ami bizonyos számú továbbképzésen való megjelenést követel. Igyekeztünk a továbbképzések témáit úgy kijelölni, hogy a különböző végzettségi szinttel rendelkező edzők képzettségüknek és érdeklődésüknek megfelelő továbbképzéseken vehessenek részt. A továbbképző események száma is megnövekedett, 2018-ban több mint harminc esemény közül válogathattak az edzők. Időközben a továbbképzésbe bekapcsolódott az e-learninges továbbképzési lehetőség is, ami részben megkönnyítette, részben színesebbé tette a creditszerzés kötelezettségét.

A rendszer működésének elismerését jelentette, hogy 2020-tól a továbbképzési kötelezettséget a Sportért Felelős Államtitkárság kiterjesztette az Utánpótlás Edző Program edzőire is, akiknek a szakmai felügyelete szintén az MET hatáskörébe került. 2021-től előrelépést hoz: rendeltileg kiterjesztik a kötelező továbbképzést a Gerevich ösztöndíjas edzőkre is. Mondhatni, a kör bezárult, a célt nagy küzdelem, hosszú harc után elértük. Ez részben büszkeséggel tölt el bennünket és köszönetet kell mondanunk mindazoknak, akik dolgoztak a cél megvalósításáért, vagy támogattak minket ebben.

De talán itt még nincs vége. Az lesz az igazi, ha az edzők továbbképzése ismét teljes körű, általános lesz. Addig van még teendők!

2020. december

Molnár Zoltán elnök

I M P R E S S Z U M

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.magyaedzo.hu
www.edzokepzések.hu

Főszerkesztő: Köpf Károly
Felelős szerkesztő: Haász Péter
Szerkesztő kollégium:
Györfi 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 szerkesztőségénél.
Az éves előfizetési díj: 4.000,- Ft

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

Iglói Mihály emlékévé

Beszélgetés Molnár Zoltánnal, a Magyar Edzők Társaságának elnökével

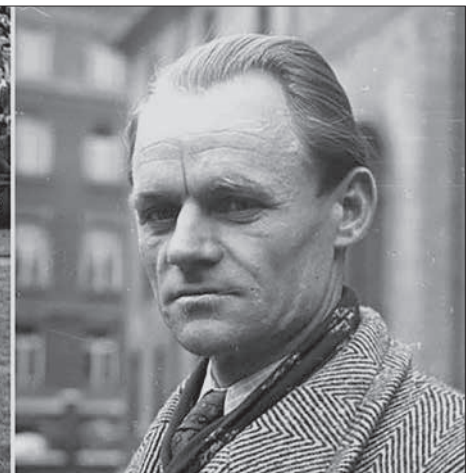
Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társaságának (MET) elnöke szerint az idei Iglói Mihály-év a koronavírus-járvány miatt nem úgy alakult, ahogy tervezték, de számos emlékezetes és előremutató esemény történt 2020-ban.

– Hogyan jött az ötlet, hogy a 2020-as esztendő Iglói-év legyen?

A Magyar Edzők Társaságánál folyamatosan azon törjük a fejünket, hogyan tudnánk felhívni minél szélesebb körben a figyelmet az edzői hivatás elismertségére, hiszen egyik célunk beemelni a köztudatba, hogy milyen értékes az edzői munka, amely nélkül még nem értek el sportsikert. És a jövőben sem fognak, mert már jelenleg is hatalmas tudásra van szükség ahhoz, hogy egy sportoló világszintű eredményt érjen el. Azok a szerencsés fiatalok, akik kiváló edzőkkel dolgozhattak a pályafutásuk során, életre szóló élményt kaptak. Az edzői munkát sokan még ma is csak egyfajta háttértevékenységnek tekintik, ami nincs rendjén. Persze az idő eltemet mindent, és az emberek a géniuszokat is képesek elfelejteni, de úgy helyes, ha az edzők is olyan megbecsülést kapnak, amelyet megérdemelnek. A bajnokok nevét ismerik, az edzőkét viszont csak a legritkább esetben, pedig meghatározó szerep az övék, amit jelez, hogy mára ez az egyik legnépesebb szakma Európában, így egyre inkább felértékelődik a szerepe.

– Hogyan esett a választás éppen Iglói Mihályra?

Iglói esete eklatáns példa arra, hogyan próbálták meg kitörölni a magyar emlékezetből egy sportikon nevét, amiben persze az 1956-os események is közrejátszottak. Pedig mit nem adnánk ma az akkor kudarcosnak minősített olimpiai szereplésért, a Kovács József és Rozsnyói Sándor által szerzett két ezüstéremért, több értékes helyezéért, amelyet az Iglói által is edzett magyar hosszútávfutók Melbourne-ben szereztek. És a legnagyobb esélyes, Iharos Sándor el sem utazott, holott az olimpiai döntő előtt négy hónappal megdöntötte a legendás Emil Zátopek világcúcsát tízezer méteren. Azt tapasztaltuk, hogy ezekre a teljesítményekre ma már nem nagyon emlékszik senki, pedig Iglói mint edző



a világban is meghatározó alakká vált, a mai napig az Egyesült Államokban kiemelten foglalkoznak vele, megbecsülik. Ne feledjük, hogy az ötvenes években nekünk magyaroknak két Aranycsapatunk volt. Puskásék tettei soha nem merülnek teljesen feledésbe, de a világcúcsokat döntő Iharos-Rózsavölgyi-Tábori hármaséi lassan igen. Pedig Iharos az egyetlen magyar, aki 1955-ben az év sportolója lett a világon, itthon mégsem találom a nevét a Halhatatlanok között. Iglói módszereit pedig a mai napig eredményesen alkalmazzák a világban, mert látják, hogy mennyire különleges teljesítményt tett le az asztalra. Innovatív szakember volt, aki a tapasztalatszerzés miatt vállalta a nagy utakat is, és a látottakhoz saját maga is hozzá tett, alkotó módon fejlesztette azokat. Egy zseni volt, akinek a tanítványai szinte óramű pontossággal futották a világcúcsokat.

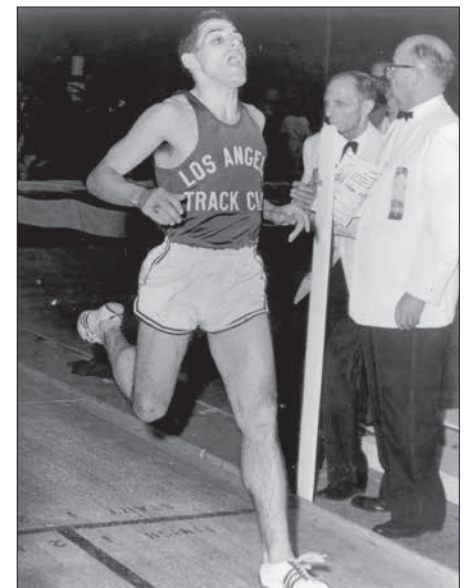
– Amerikában miért lehet ilyen nagy az elismertsége?

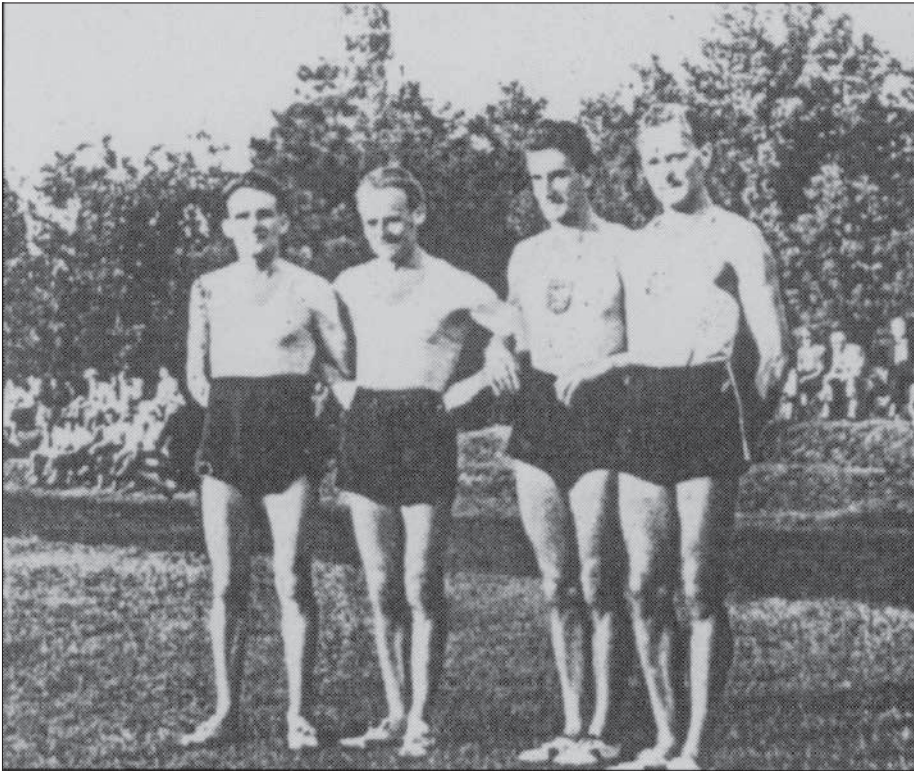
A szlogen ebben a sportágban, és különösen a hosszútávfutásban az, hogy a titok a sok munkában rejlik. Az amerikaiak sokáig azt gondolták, ők nem is alkalmasak arra, hogy kimagasló eredményeket érjenek el hosszútávfutásban, erre Iglói „leszállította” nekik az első olimpiai bajnokukat, Bob Schult, aki 1964-ben nyert aranyérmet Tokióban, ötezer méteren.

– A 2020-as esztendő nagyon megváltozott

a tervezetthez képest. Mennyire elégedett az Iglói-évvél?

Sok interjút készítettünk vele kapcsolatban, számos olyan emberrel beszélünk, aki emlékszik rá. Nem egyszer kifejezetten érdekes dolgokra bukkantunk, például arra, hogyan motivált Iglói, mi volt az a varázsige amit a versenyzőinek futás közben mondott, miközben azok szinte transzállapotban futottak. Bányai Éva hipnózis kutató felfigyelt a történetekre és mivel a versenyzők elmondták, hogy Náci bácsinak volt egy erős varázsigeje pontosan egyikőjük sem emlékezett a rejtélyes varázsigékre. Ezért a kutató Ame-





rikában megkereste Iglóit. A mester kivárta azt a pontot, amikor az adott versenyző a holtponthoz közeledett, majd a pálya széléről hangosan csak annyit mondott neki: „Most tudsz erősíteni!”. Az a kutató, aki ennek utánajárt, elmondta, hogy ez a hosszú évek alatt kialakult erős bizalmi viszony eredménye. Iglói szerintem ebben mutatott leginkább példát, amit egyébként meg lehet tanulni, hiteles edzői munkával el lehet sajátítani és egy tanítvánnyal el lehet jutni erre a szintre.

– Nehéz volt információt szerezni Iglóiról?

Nagy segítséget jelentett, hogy még sokan vannak, akik személyesen ismerték őt, az viszont nehézséget okozott, hogy évtizedeken át egy sort sem írtak róla itthon. Ugyanez történt egyébként Puskás Ferencsel is, a politika akkor így bánt azokkal, akiket ellenségnek tartott. Megtaláltuk az utolsó magyar bajnokot, Török Jánost, aki még kapott tőle instrukciókat, és mesélt emlékeiről az olimpiai bajnok Török Ferenc is. Egyébként az Árpád Gimnázium, ahol Iglói tanított, a mai napig példaértékűen emlékezik meg róla. Szerettünk volna kiállítást és konferenciát is szervezni itt, de a koronavírus-járvány miatt ez nem volt lehetséges.

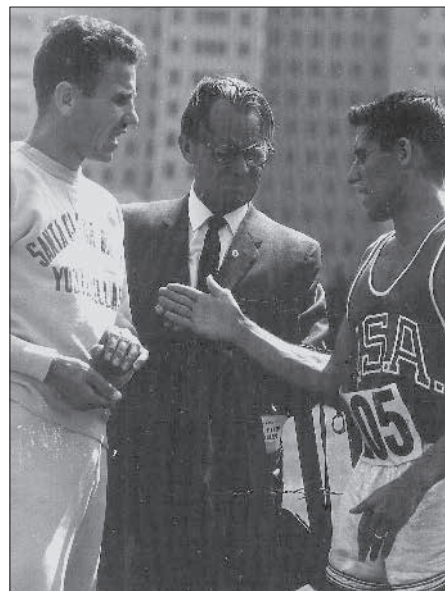
– Volt olyan, amit szeretett volna, ha idén megvalósul, de nem sikerült?

Szerettünk volna a leghíresebb amerikai Iglói-tanítványt, az olimpiai bajnok Bob Schult Magyarországra hívni, de reméljük, ez még sikerül a jövőben, ha elmúlik a ví-

rusveszély. Idén nagyon érezhető volt az a személyes találkozások emberi kapcsolatok hiánya, korábban mintegy harminc konferenciát tudtunk rendezni évente, ami egyben izgalmas lehetőség volt a találkozásra és az eszmecsere a sportágak edzői között, ezt pedig nem lehet pótolni. De akadt azért pozitívum is idén.

– Például?

Jól kezdtük az évet, hiszen a Magyar Sportújságírók Szövetségének segítségével az úszólegenda Mark Spitz tartott előadást, edzője volt az a James Counsilman az edzőpápa, aki „A versenyzés kézikönyvét” írta, és akitől rengeteg tanulhattak a hazai edzők. A vírushelyzetben sokszor a technika segí-



tette a munkánkat, tartottunk online konferenciákat, amelyen részt vett például Szabó Tünde sportért felelős államtitkár, a Magyar Olimpiai Bizottság és számos nemzetközi szervezet is. Úgy érzem, átment az üzenet, amit el akartunk juttatni az emberekhez. A tematikus évhez kapcsolódóan nagy hangsúlyt kapott a Magyar Edzők Napja szeptember 25-én, amit úgy érzem, sikerült beültetnünk a köztudatba, óriás siker volt. Még úgy is, hogy nem tudtuk megrendezni a tervezett ünnepséget a Testnevelési Egyetemen, azon a helyszínen, ahol minden sportsiker kezdődik, ott szerettünk volna személyesen is átadni a mesteredzői kitüntetések. Ma az egyik legfontosabb kérdés, a vírus járvány után hogyan állhat vissza az élet a magyar sportban, ehhez kell támogatást nyújtania a MET-nek is.

– Mennyire érte el a célját a „Mondj köszönetet az edzőnek!” kezdeményezés?

A kampány fantasztikus számokat produkált, több mint 415 ezer elérést és nyolcvanezer aktivitást, ami nagyon jó visszajelzés számunkra, hogy mennyire sikeres volt a kezdeményezés. Ezúton is köszönjük, hogy ilyen sokan csatlakoztak a kampányhoz. Minden rosszban van valami jó, az elmúlt évtizedekben lezajlott kommunikációs forradalom az internet fejlődése óriási lehetőségeket nyitott előttünk is, ennek is köszönhetően például közkinccsé tehetjük az E-learning felületünk ismeretanyagát. És jó volt látni, hogy talán az Iglói Év példáját is követve, a Magyar Testnevelési Egyetem Támogató Köre Alapítvány gondozásában Török Ferenc könyvet írt két egykori futólegendáról, Béres Ernőről és Szabó Miklósról. Ez is egyfajta visszajelzés volt, hogy mások is követik a példánkat, az hogy a Szalma László által elnökölt alapítvány is hozzánk hasonlóan gondolkodik a múlt értékeinek megőrzéséről.

– Iglói Mihály után van már jelölt a következő évre?

Sok jelölt van, de a választást illetően nem könnyű a helyzetünk, mert sok-sok edző géniusz dolgozott és dolgozik jelenleg is a magyar sportsikerekért. Az elmúlt három évben láttuk és tapasztaltuk, mennyire igényesek a magyar edzők, megvan bennük a törekvés arra, hogy a világ legjobbjai legyenek. A Testnevelési Egyetemnek köszönhetően pedig az edzőképzés területén is kezd helyreállni a rend, aminek a segítségével talán újra elérhetőek lesznek a régi sikerek. Az edzői évnek az a fő üzenete, hogy mi nemcsak látjuk, de meg is becsüljük a teljesítményt.

Vincze Szabolcs

Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkár évértékelője

Közeledik az év vége, szokás ilyenkor számot vetnünk az eltelt esztendővel, sorra venni a teveinket, mit sikerült megvalósítanunk abból, amit egy évvel ezelőtt elterveztünk.

Nyugodtan mondhatjuk, hogy minden szempontból nehéz és viszontagságos év áll a hátunk mögött, nincs senki, akit ne érintett volna az egész világon végig söprő pandémia.

Az életünk szinte minden részét befolyásolta, átszötte és megváltoztatta, ezt előre senki sem láthatta, így nem is tudtunk rá felkészülni, csak reagálni a történésekre.

Nem volt ez másként a sport világában sem, ahol a legtöbb esetben kikerülhetetlen, hogy érintkezzünk másokkal mind a versenyek, mind a felkészülés alatt.

Szívszorító volt látni, ahogy tavasszal kiürülnek a sportlétesítmények és leállnak vagy elhalasztódnak nemzeti bajnokságok.

Nem tehattünk azonban másként, hiszen a sportolóink a szakembereink és a szurkolók egészsége prioritást élvez minden más szemponttal szemben.

Magyarország és a magyar kormány az első hullám alatt példászerűen és gyorsan reagált, ez lehetővé tette, hogy a többi országhoz képest később jussunk olyan nehéz döntésekre, mint a halasztás vagy egy bajnokság idő előtti befejezése.

A nemzetközi sportvilág szintén megfontoltan döntött, ne felejtjük el, hogy sport szempontjából ez egy kiemelkedően fontos esztendő lett volna, hiszen olimpiai évről beszélünk.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság és a tokiói Olimpia szervező csapata azonban számba véve a lehetőségeket és a kockázatokat úgy gondolom helyesen döntött a mellett, hogy elhalasztják a világ legfontosabb sporteseményét. Ez egy nagyon nehéz de felelős döntés volt.

Magyarország évek óta élen jár nemzetközi sportesemények megszervezésében, világbajnokságokat, Európa-bajnokságokat, nemzetközi versenysorozatok tucatjait rendezzük minden évben. A nemzetközi sportvilág megbízik a magyar szakértelemben a sporthoz való hozzáállásunkban. Nem lett volna másként ez az idei évben sem.



Az év egyik, sokak által talán legjobban várt eseménye a labdarúgó Európa-bajnokság lett volna, az újonnan elkészült és varázslatos hangulatú Puskás Stadionban, ahol legalább három mérkőzést mindenképp rendeztek volna attól függetlenül, hogy a magyar nemzeti tizenegyet sikerül-e kijutnia a viadalra vagy sem. Utólag már boldogan mondhatjuk, hogy sikerült! Az elmúlt évek egyik legnagyobb sikerét elérve ugyanis ma már tudjuk, hogy a magyar válogatott sajnos nézők nélkül, de Puskás Stadionban harcolta ki a kontinensviadalon való részvételt Izland ellenében.

A helyzetre való tekintettel azonban a labdarúgó Európa-bajnokság is egy évvel később 2021 nyarán kerül megrendezésre. Az elért eredmény miatt azonban talán még jobban várják a szurkolók a mérkőzéseket, hiszen a sorsolás következtében Európa igazi élcsa-

patai ellen mérkőzhetünk majd meg Budapesten. Biztos vagyok benne, hogy ez nem csupán a stadionban, de az egész városban lenyűgöző hangulatot fog eredményezni, bízva abban, hogy addigra már csak rossz emlékként gondolhatunk a vírushelyzetre, és a városok, stadionok, utcák újra megtelhetnek szurkolókkal, ünneplő emberekkel.

Szintén a vírushelyzet miatt maradt el a Grande Partenza, azaz a Giro Di'Italia Magyarországra tervezett rajtja, és a verseny első három szakasza, az utcai kerékpározás szerelmeseinek nagy bánatára, hiszen ilyen nagy volumenű kerékpárverseny nem volt még Magyarországon ezt megelőzően. A világ három elsőszámú körversenye egyikének Magyarországra hozatala igazi sportdiplomáciai siker, természetesen reméljük, hogy a későbbiekben lesz lehetőségünk pótolni ezt az eseményt is.



Ugyanilyen sorsa jutott a FED Kupa döntője, vagy a 35. Úszó-, Nyíltvízi-, Műugró-, Műúszó- és Masters Európa bajnokság is.

Hosszasan sorolhatnánk még az akadályba ütköző sporteseményeket, de közben nem szabad elfelejtenünk, hogy év elején még a vírushelyzet előtt sikeresen bonyolítottunk le egy magyar szívnek igazán kedves nemzetközi sporteseményt is.

Januárban a Duna Aréna adott otthont a Vízilabda Európa-bajnokságnak, ahol a hölgyek bronzérmeket szereztek, míg a férfiak hazai közönség előtt, lehettek Európa bajnokok. Nyugodtan mondhatjuk felejthetetlen pillanatokat élhettünk át. Az ilyen csodálatos események, és sportteljesítmények igazán közelebb hozzák egymáshoz az embereket és büszkeséggel töltik el a szurkolókat.

A helyzet jelenleg sem egyszerű és nagy odafigyelést, valamint a rendkívüli szabályok és intézkedések szigorú betartását követeli meg. Továbbra is hangsúlyoznunk kell, hogy sportolóink egészsége az elsőszámú szempont, azonban a sportélet teljes leállása sem lehet opció.

Idén ősszel az úgynevezett buborék rendszerben már több sikeres rendezvényt is le-bonyolítottunk például a Nemzetközi Úszóliga (ISL) versenysorozatát, vagy a Sopronban rendezett női kosárlabda Euro Liga csoportkörét. Ezek az események mind a sportolók mind a szervezők részéről nagy fegyelmet és teljes odafigyelést igényeltek, de egyben megoldást is kínáltak a versenyés folytatására ebben a különleges helyzetben.

Előre kell tekintenünk, hiszen valahol az

alagút végén mér felsejlik a fény, és nekünk készen kell állnunk, hogy amint a helyzet megengedi újra száz százalékon tudjuk működtetni Magyarország sportéletét.

Nagyon fontos, hogy helyesen szűrjük le a jelenlegi helyzet tanúságait, és ebből építkezni tudjunk a jövőben.

A sport és a testmozgás népszerűsítése, egészségvédő és betegség megelőző szerepének társadalmi erősítése kiemelten fontos feladat volt eddig is, de a mostani helyzetben erre még nagyobb hangsúlyt kell helyoznunk és ezt meg is fogjuk tenni.

Kétségtelen, hogy a jelenlegi helyzet, hosszú és mély gazdasági válságot eredményez a közeljövőben, aminek a sportra gyakorolt hatása azonban országonként eltérő lehet, és nagymértékben függ attól is, egy-egy ország kormánya, hogyan viszonyul a sporthoz.

Ebből a szempontból elmondhatjuk, mi Magyarországon szerencsés helyzetben vagyunk, hiszen a magyar kormány kiemelt nemzetstratégiai ágazatként tekint a sportra, ami bizakodással tölthet el a jövőre nézve is.

Viszontagságos és nehéz esztendő áll a hátunk mögött, de ha valamit nagyon jól megtanulhatunk a sportból és a hozzá kötődő értékekből, akkor az a kitartás, hogy a befektetett munka mindig meghozza a gyümölcsét, és mindig van esély az újrakezdésre.

Ilyen bizakodással tekinthetünk az elkövetkezendő évre, bizalommal és munkával, aminek meg lesz az eredménye, hiszem, hogy egy sokkal kiegyensúlyozottabb és aktívabb sportév várhat ránk, ezzel a reménységgel indítsuk az új esztendőt.



Az olimpizmus üzenete – beszélgetés Kulcsár Krisztiánnal, a 125 éves MOB elnökével

*Kerek születésnapot ünnepel karácsony előtt a magyar sportélet: 125 éves lesz az 1895. december 19-én alapított Magyar Olimpiai Bizottság (MOB), Magyarország harmadik leg-
régbbi ma is működő társadalmi szervezete.*

Az évforduló apropóján többek között arról beszélgettünk Kulcsár Krisztián MOB-elnökkel, hogyan, mikor ismerkedett meg az „olimpiával”, mit jelent számára az olimpiai mozgalom.

Az első olimpiai emlékeim az apai nagymamámmal folytatott beszélgetésekhez kötődnek. Ő mesélt Győző nagybátyám pályafutásáról, így például a Fenyvesi Csabával a müncheni olimpiai döntőben vívott asszója sokáig volt köztünk beszédtema... Az édesapámon (Kulcsár Gábor válogatott kosárlabdázó – a szerző) keresztül főleg a csapatsportok, míg az olimpiai bajnok nagybátyám révén az olimpizmus szívárgott be az életembe. Később, amikor édesanyám feleségül ment Móna Istvánhoz, a magyar olimpiai mozgalom véglegesen beköltözött a lakásunkba. Attól kezdve fizikailag is körülvettek nevelőapám érmei, kupái, személyes tárgyai és a sportkönyvei, amiket előszeretettel bújtam. Szóval lassan teljesen megszokottá, a mindennapok részévé váltak nálunk az olimpiai játékok, és azok a sportolók, akik oda eljutnak – **elevení fel a múltat Kulcsár Krisztián és hozzáteszi, az ő élete a család olimpiai bajnokaitól függetlenül ala-**



kult úgy, hogy elkezdett sportolni, először úszni, majd öttusázni, végül a vívónál kötött ki.

Mivel olimpiai sportágot űztem, fokozato-

san alakult ki bennem a felismerés, hogy akár olimpiára is eljuthatok, és ahogy haladtam a pályámon előre, úgy váltak ezek a célok elérhetővé.

Mint mondja, nála nagyon gyorsan megvalósult az, ami sokaknak csak álom marad egész pályafutásuk során: olimpián szerepelhetett.

A szülői olimpiai ciklus végén még kadét korú vívó voltam, de 1990–1991-ben már összetett világbkupát nyertem a juniorok mezőnyében. 1991-ben lettem felnőtt válogatott, felgyorsult a karrierem, jöttek az eredmények, és 21 évesen ott voltam a barcelonai olimpián. Olyan álopszerűen gyorsan történt minden, még az olimpia utáni vágyakozás sem tudott igazán megérni bennem.

Barcelonában a két rutinos, idősebb (Hegedűs Ferenc, Kolczonay Ernő) és a három fiatal, huszoneves versenyzővel (Kovács Iván, Kulcsár Krisztián, Totola Gábor) felálló magyar párbajtőr-válogatott bravúros meglepetés-ezüst-érmét szerzett, majd Kulcsár Krisztián, akkor





már kétszeres csapatvilágbajnokként, 2004-ben eljutott második olimpiájára.

Az athéni olimpia teljesen más történet. Harminchárom évesen éreztem, hogy ez lehet pályafutásom utolsó olimpiája, és nagyon szerettem volna kijutni rá. Rosszul kezdődött a kvalifikációs időszak, nagyon mélyről tornáztuk föl magunkat a csapattal, és már az is óriási eredménynek számított, hogy egyáltalán kvalifikáltuk magunkat. Nagyon megdolgoztunk érte.

A sportolók pályafutása elképzelhetetlen edzők nélkül, hiszen ők fedezik fel a tehetségeket, indítják el őket az úton, segítik őket, mellettük állnak jóban-rosszban.

Szerencsés voltam, mert sok edző keze között csiszolódtam, kiváló mesterek egyengették a pályafutásomat, és ez ellensúlyoz-

za azt a tényt, hogy a vívásban, ahol különös hangsúlya van edző és tanítvány kapcsolatának, nem szerencsés a gyakori edzőváltás. Kitűnő mestereim voltak: Hátszegi-Hatz József, vagyis Szepi bácsi, aki egykor Rejtő Ildikónak is a mestere volt, Horváth Kornél, Fülöp Mihály, German Szvesnyikov, Lev Szajcsuk, Kopetka Béla, Bognár Gábor, Udvarhelyi Gábor és Kulcsár Győző. A vívás technikai sport, ahol minden mozdulatot meg kell tanulni, és szerencsés vagyok azért is, mert ezek a mesterek szakmailag és emberileg, pedagógusként is a legmagasabb kategóriát képviselték. A vívást egyéni sportnak nevezik, pedig ez is csapatmunka, mester és tanítvány összhangja kell a sikerhez. Az edzők célja az volt, hogy átadják a tudásukat, az enyém pedig az, hogy átvegyem tőlük. Az edző-versenyző kapcsolatban az a legfontosabb, hogy kihozzák egymásból a

legjobbat, együtt fejlődjenek. Edzőnek lenni felelősség, ami nemcsak azt jelenti, hogy a tanítványból ki kell hoznia a legtöbbet, hanem azzal is tisztában kell lennie, hogy ő példakép – ezt volt sportolóként és szülőként is mondom.

Kulcsár Krisztián sportolói pályafutása után sportdiplomata, sportvezető, az európai és a nemzetközi vívószövetség tisztségviselője lett, majd 2017 májusa óta a MOB elnöke. Mint mondja, ma már mást jelent számára az olimpia, az olimpiai mozgalom, mint egykor.

Tapasztalattól mondom, hogy résztvevőként, akár versenyző, akár edző vagy, mást jelent az olimpia, mint egy sportvezetőnek. Egy olyan sportágban, ahol nagyok az elvárások, emberek egzisztenciáját változtathatja meg az olimpiai szereplés, és ezt annak idején én is így éltem meg. A versenyzőnek és felkészítőjének elsősorban az eredmény a fontos, míg a sportvezető tevékenységét áthatja, hogy az olimpiai mozgalom értékeit közvetítsen, a sport segítségével segítségbe fogja a világot. Azért dolgozunk, hogy a jó üzeneteket, mint például az egymás tisztelete, a fair play szellemisége, a partnerség, az egyenlő feltételek biztosítása, mindenhová eljuttassuk. A mai világban különösen fontos ezekre az értékekre felhívni a figyelmet, és az olimpiai eszme terjesztése ezt a célt szolgálja.

Kulcsár Krisztián végezetül megjegyezte, hogy bár a koronavírus-járvány a sportéletet, a versenynaptárokat átírta, biztonsági okokból a MOB is lemond a hagyományos karácsony előtti ünnepségeiről, ám abban biztos, hogy jövőre megrendezik a tokiói olimpiát.

Még nem lehet tudni, milyen feltételekkel, de lesz jövőre olimpia! Ha le is lassult egy kicsit az életünk, január negyedikén megkezdjük a Tokióig terjedő időszak előkészítését.

Füredi Marianne





Nagy – Mester – Interjú

Patakfalvy Miklós

“... Fontos, hogy az edző a versenyzőkkel éljen, minél többet tudjon róluk, s ha kell, tudjon emberi dolgaikban is tanácsokat adni ...”

Túlzás nélkül állítható, hogy a magyar taekwondo és Patakfalvy Miklós személye elválaszthatatlan egymástól. A szövetség jelenleg 66 éves elnöke ugyanis immár évtizedek óta élvez a sportág bizalmát, s e feladata mellett számos, alapvetően fontos hazai és nemzetközi funkciót tölt be. A szövetség megalakulásának 30. évfordulója ürügyén kérte beszélgetésre a Magyar Edzők Társasága.

– Előjáróban megkérdezném: mennyi ideje tölti be az elnöki tisztséget?

Már harminckettedik éve vezetem a szövetséget, ráadásul nem főállásban. Mivel én alapvetően tanárember voltam, szinte végig tanítottam és mellette áldoztam az időmet a sportággal kapcsolatos tennivalókra. 1990 és 2000 között például a Rendőrtiszti Főiskola Testnevelési és Küzdősport Tanészékének adjunktusaként oktattam az önvédelem alapjait, természetesen megmaradva a saját szakterületem mellett, így elsősorban ütéseket, csapásokat, szúrásokat és rúgásokat, illetve ezek hártásait gyakoroltattam. Kétezerig társadalmi munkás voltam a szövetségben, utána – mivel én szövetségi kapitány is voltam – bekerültünk a kiemelt edzői programba, így néhány éven keresztül a programtól kaptam anyagi támogatást. Ez az időszak 2013-tól 2020 elejéig tartott.

– Egyáltalán, hogyan lett elnök?

Fogalmunk sem volt a dolgokról! 1989-ben fejest ugrottunk az ismeretlenbe, 1989 februárjában tudtam meg, hogy diplomáciai kapcsolatra lépünk a taekwondo őshazájával, a Koreai Köztársasággal. Ez volt az a pillanat, amikor illett felvennünk a kapcsolatot a WTF-fel, a koreaiak által vezetett taekwondo világszövetséggel is.

– Ekkor már „derékig” benne volt a sportágban...

Így van. 1977-ben kezdtem taekwondózni Harmath Lászlónál, a sportág emblematisz figurájánál. Olyannyira mentem előre, hogy 1981 és 1987 között egyszer már voltam szövetségi kapitánya a sportágunknak. Bár még versenyzőként és edzőként 1988-ban is ott voltam a világ élvonalában, de a Harmath László és közötttem bekövetkezett „mosolyszünet” miatt átmenetileg hátrébb léptem. Akkor is, ma is több világszervezet működött és működik is, nekem az ITF-fel romlott meg a kapcsolat. Itthon a megelőző években a Harcművészetek Szövetsége felügyelte a karate, a kick-box és a taekwondo hazai történéseit.

– Mielőtt végképp eltávolodunk a kezdetektől, kérem, avasson be versenyzői pályafutása legfontosabb történéseibe.

Mivel testnevelő tanárként és labdarúgó edzőként kerültem ki 1977-ben a Testne-

velési Főiskoláról, érthető módon aktív labdarúgó is voltam. A diplomázást követően elszerződtem félprofinak az akkor NB II-es Budapesti Építők csapatához, ahol együtt játszhattam a Ferencváros két korábbi erősségével, Páncsics Miklóssal és dr. Pataky Miklóssal is. Mellette közművelődési előadó voltam a Hőtechnikai Vállalatnál, ahol általános meglepetésre be is jártam a munkahelyemre. Egy idő elteltével még saját íróasztalt is kaptam...

– A foci mellett még 1977 őszén – kiegészítésként – elkezdett taekwondózni is.

A Budapest XIV. kerületi Hermina úti (akkor Május 1. úti) általánosban „koreai népi táncok” fedőnév alatt oktatta Harmath a taekwondót, ezt a látványos mozgáselemekben igen gazdag sportágot. Beálltam a sor végére, de legbelül én mindig első akartam lenni. Két hónappal később az akkor még súlycsoportok nélkül megrendezett házibajnokságon már dobogóra állhattam. Olyannyira megindultam, hogy 1978 nyarán feladtam a focit és csak a taekwondóra koncentráltam. Elmentem tanítani és mellette taekwondóztam. Az 1978-as bajnokságon már két súlycsoportban küzdhattunk. Súlycsoportom bajnoki címe mellett az abszolút kategóriában a nehézsúlyú Mile Dezsővel döntetlenre végeztem, de mint kisebb testsúlyút, engem hirdettek bajnoknak.

– Mikor léphetett ki a nemzetközi porondra?

1982-ben a Nápolyban megrendezett taekwondo Eb-n, ahol 64 kilóban a legjobb nyolcig jutottam. A legtöbb versenyt akkoriban a lengyelek rendezték. A nagy lépést számomra 1983 hozta meg, amikor a sportágot Svédországból „importáló”, korábban a világ élvonalában zenélt Harmath László felkért szövetségi kapitánynak. Előzőleg a Zuglói SE-ben 1981-től edzősködtem is, így már szereztem némi tapasztalatot ezen a téren is. Az első vb-rajtunkról négy éremmel jöttünk haza Glasgowból. Az egyik bronzot én szereztem.

– Ez év őszén Budapest rendezhette meg az Európa-bajnokságot.

Ott tizenkilenc érmet nyertünk harmincvalahány ország legjobbjai között, ez a mennyiség a megszerezhető érmek közel negyedét jelenthette. Én magam három ezüstöt és egy bronzot vihettem haza. Edzői pályám első világversenyes aranyérmét az a Szarka András szerezte, akit korábban mindenholnan elkergettek. A kapitányságtól való visszalépésem évében – 1987-ben – még ott voltam Athénben a világbajnokságon, ahol tanítványom, Engrich Mariann aranyérmes lett, én pedig másodikként vé-

geztem súlycsoportomban. Akkorra itthon már a legeredményesebb klubedző lettem. Az országos bajnokságon az érmek kétharmadát a Zuglói SE sportolói vehették át az eredményhirdetéskor. 1988-ban a budapesti vében Mariann ismételt, én sérülés miatt távolmaradtam a versenytől.

– A Zuglói SE eredményei megtették a határakat, hiszen az MTK 1989-ben mindenestől átvette a szakosztályt.

Ekkor Déri Tibor és Ruzs János kerestek meg, hogy itt egy jó lehetőség, egy lelkes tömegsport egyesülettől az egyik legpatinásabb magyar sportklub, az MTK átvenné a szakosztályt. Velük közösen indítottuk be a taekwondót, így az MTK lett a hazai WTF taekwondo bölcsője. A kék-fehérek nagyon szívesen fogadtak bennünket, s már az első időkben is kaptunk szolid anyagi támogatást a zuglói nulla forinttal szemben. Két évvel később pedig már egész komoly pénzből gazdálkodhattunk.

– 1989-ben sportági szakbizottság alakult, egy év múlva pedig a szövetség is zászlót bontott.

Mindkét fórumon engem választottak első embernek. A legaktívabb időszakom 1998-ig tartott, ekkor született az első gyermekem, a további edzősködésről pedig lemondtam. Nem akartam, hogy a gyerekeimet csak alvás közben láthassam. Egyébként két lányom és egy fiam van.

– A befejezett edzői pályafutás legfontosabb tapasztalataiból mit adna át szívesen a fiatalabb kollégáknak?

Nekem, mint edzőnek az volt a legfontosabb, hogy folyamatosan tanuljak! Az első időkben erre az önképzésre különösen nagy szükségem volt, hiszen a sportág gyerekcipőben járt. Volt olyan szerencsém, hogy (természetesen saját költségemre) elmehettem Zágrábba, ahol a rokonaim befogadtak, a sportág pedig a világ legszűkebb élvonalához tartozott. A jugoszláv szövetség kapitánya, Toni Nobile vezette edzéseken rengeteget tanulhattam. Fontos, hogy az edzői munka nem csak abból áll, hogy megtartom az edzést és irány haza. Rendre elsőként érkeztem és utolsóként hagytam el a termet. A minőségi versenyzők edzései rövidebbek és nagyon intenzívek, a szélesebb alapokat biztosító többieké hosszabbak voltak, onnan lehetett utánpótlást meríteni a legjobbak közé. Ez a két kategória egymásra épült. Fontos, hogy az edző a versenyzőkkel éljen, minél többet tudjon róluk, s ha kell, tudjon emberi dolgaikban is tanácsokat adni. Nekik is, szüleiknek is látniuk kellett azt, hogy rám minden tekintetben számít-



hatnak! Azt is érezniük kellett, hogy hiszek és bízom bennünk!

– Mennyiben tartja fontosnak a konkrét erőállapot és a technikai felkészítés arányát?

Na, én ebben forradalmat csináltam. Annak idején mindenki harcművészeteket oktatott, de az fel sem merült, hogy külön erőnléti edzéseket tartsanak. Mivel engem erre a TF-es tanulmányaim is predesztináltak, én igyekeztem odafigyelni arra, kinél a robbanékonyságot, kinél az erőt, megint másnál az állóképességet kell kiemelten fejleszteni. Ezen a téren is rengeteget tanultam a jugoszlávoktól. Megint más téma: elkezdtem a technikai képzést, megtanultuk a bázisgyakorlatokat, de azok meccsszituációkban egészen másként jelentkeztek, mint kötött mozgásban. Az ellenfelek várható reagálásaira komoly taktikai felkészítésre is szükség volt. Akkoriban engem ezért sokan megköveztek.

– Korábban a szövetség az Ön lakásában működött...

A kilencvenes évek elején jutottunk el odáig, hogy kaptunk egy szobát a régi szövetségek házában. Kétezerig a helyzetünk lassan javulgatott, akkor kerültem válaszút elé. A Rendőrtiszti Főiskolán tanszékvezetőnek javasoltak – válaszúthoz érkeztem, ha elvállalom, a szövetséget nem tudtam volna megfelelően vezetni. Végül a szerelem, a taekwondo mellett döntöttem. Azóta a szövetség elnöke vagyok és én töltöm be a szövetségi kapitányi tisztséget is. Mellette több, nemzetközi taekwondós szervezetben töltök be tisztséget.

– Egy sportág hazai elismertsége nagy mértékben függ az olimpiai eredményeitől. Ezen a téren hogyan állunk?

Salim József (2000; Sydney) óta sajnos nem jutott ki versenyzőnk egyik ötkarikás játékra sem, pedig többször is csak hajszálak választották el őket a résztvételtől. Tóth Balázs, Gonda Ivett, Kocsis Edina és Salim Gergő egyaránt ki is juthatott volna ugyanúgy, ahogy végül itthon maradt.

– Mit gondol, mire lenne szüksége ahhoz a magyar taekwondózásnak, hogy rendszeresen kijuthasson egy-két legjobbja az olimpiákra?

Sokminden hiányzik, a legprofánabb dolog a pénz. Jobb alapfeltételeket kellene tudnunk biztosítani, több edzőtábor és több nemzetközi verseny lehetőség is elkelne. Semmilyen állandó edzőteremünk nincs, ahol a válogatottak tudnának gyakorolni. Ezeket a plusz lehetőségeket a felnőttek közül hat-nyolc, az utánpótlás legjobbjai közül pedig 8–10 emberünk érdemelne meg. Egy jól felszerelt, mindig rendelkezésünkre álló terem sokat jelenthetne. A sportolóknak perspektívát kellene tudjunk biztosítani. Ez a legnehezebb jelen körülményeink között.

– Semmi másban nem szenvednek hiányt?

Ezt nem merném kijelenteni. Más területen, például az edzők vonalán sem állunk valami fényesen. Kevés, valóban elhivatott szakember dolgozik az olimpiai versenytaekwondóban. Felkészültsége és bizonyított eredményei alapján mindössze néhány ilyen mesterünk van. A harcművészet, a tömegsport szintjén sokkal jobban állunk, de közülük sokaknak sajnos csak arra futja az idejéből és energiájából, hogy megtartsák az edzéseket, pedig az csak az alap kellene legyen. Viszont ezen edzők kilencven százaléka másod-, harmadállásban tevékenykedik, tőlük nem is lehet annyit elvárni, mint a főállásúaktól. A válogatás alapját képező 1500–2000 emberünk nem nagy szám, s

közülük így is ki tudunk emelni mindig egy-kettőt, akik később eljutottak a világszínvonalra. Ellenpéldaként felhoznám a törököket, akiknek minden súlycsoportban van tíz-tizenöt nemzetközi szintű versenyzőjük az összes, szükséges háttérrel. Sok jó edző, sok létesítmény, korlátlan versenylehetőség. Igaz, náluk a taekwondo olyan eredményes, mint mondjuk nálunk a kajak-kenusport.

– Önnek családi alapon is optimistának kell lennie, mert középső gyermeke, a most húszéves Luca nemzetközi szinten is számontartott, fiatal tehetség.

Még véletlenül sem akartam sem az idősebb Csengét, sem Lucát sem Domonkost (15) taekwondóssá nevelni. A sport általánosság szintjén volt fontos a családbunkban. A lányok előbb balettoztak, utána tornáztak a Fradiban, majd szép lassan átjöttek a taekwondósok közé. Luca a Nemzetközi Gyermekek Taekwondo Világszövetségénél már 12 évesen világbajnok lett. 2015-ben elsőéves junior-ként mindjárt megnyerte az Európa-bajnokságot. 2016-ban az U21-es Eb-n második-ként végzett. Csengének is volt már néhány jó eredménye (junior EB 5. helyezés, U 21 EB 5. helyezés), de ő később erő típus. A legfiatalabb, Domonkos a kadetek között ügyeskedik.

Bár jó formaidőzítéssel, optimális felkészüléssel és egy kis szerencsével Luca már a 2021-es, tokiói olimpiára is kijuthat, de a fő versenye – úgy gondolom – 2024-ben esedékes. Fiatal csapatunk van, amelyben Fűréd Rebeka a legidősebb a maga 22 évével. Mivel a január végén esedékes kvótaszerezőn, Szófiában egyenes kieséses rendszerben zajlanak majd a küzdelmek, így a sorsolásnak óriási jelentősége lesz. Jó esetben akár 50 százalék esélye is lehet Lucának az olimpiai részvételre.

A hosszúra nyúlt beszélgetés végén Patakfalvy Miklós némi büszkeséggel a hangjában említette meg, hogy 1987-ben WAKO kickboxba „kirándulva” Európa-bajnok lett Hamburgban, és hogy a tradicionális harcművészetek – karate, taekwondo, kung fu – szekciójában ő az egyetlen, aki mesteredzői címet kapott, még 1997-ben. Ő volt, aki a Testnevelési Egyetemen Galla Ferenc tanszékvezető úr felkérésére – a bolognai rendszer bejöveteleig – a harcművészeti szakedzők képzésének tematikáját összeállította és a képzést vezette. Nagy megtiszteltetésnek érzi, hogy 2020 őszén beavasztották a Magyar Olimpiai Bizottság Sportszakmai Bizottságába.

Jocha Károly



Nagy - Mester - Interjú

Vereckei István

“... a KSI-től Azerbajdzsánig ...”

Régen egy-egy rangos verseny, mondjuk magyarországi világbajnokság előtt vagy után a Tornacsarnokban készítettem interjút Vereckei Istvánnal, a férfi tornászválogatott akkori szövetségi kapitányával. Most viszont Gyalra kellett utaznom, hogy a mindenki által Racsiként ismert sportemberrel – a rá jellemző első osztályú vendéglátás közepette – beszélgessek pályafutásáról, emlékeiről, no és persze az örök szerelemről, a tornáról ...

– Sok feledhetetlen versenyt éltünk át együtt, a fukuokai universiadétól kezdve a 2002-es debreceni világbajnokságig, ám mindig csak a tanítványokról, a gyakorlatokról beszélgettünk, mert azt tartottad fontosnak. Te valahogy mindig a háttérben maradtál ... ezért nem tudom például, hogyan kezdődött a kapcsolatod a tornával, ami 12 évig tartó szövetségi kapitányi munkát hozott az életedbe.

Mondhatom, hogy a véletlennek köszönhetően és későn kerültem a torna közelébe. Dunaújvárosban, vagyis az akkori Sztálinvárosban, ahol laktunk, nyolcadikos koromban városi tornász bajnokságot rendeztek, és a testnevelő tanárom biztatott, hogy készüljek föl a versenyre.

– Minden előképzettség nélkül?

Gyakorlatilag igen. Nem voltunk sportos család, húgom és öcsém sem sportolt, én viszont nagyon mozgékony emberke voltam, futkároztam, és mint minden fiú, fociztam is. Lementem az edzésre, és rögtön megtetszett a torna. Sajnos, egy félreértett mondatom miatt eltanácsoltak a teremből, eltiltottak a tornától. Mivel nem bírtam sportolás nélkül, átmentem a birkózókhoz, ugyanis a városban nagyon menő volt ez a sportág, az olimpiai bronzérmes Gurics György tartotta az edzéseket. Valószínűleg láttak bennem valamit, mert már a második edzés után tehetségként mutogattak a teremben... Lehet, hogy a birkózásban eredményesebb lettem volna, ám én, ahogy letelt az eltiltásom, visszamentem a tornászokhoz. Aztán a gimnáziumi testnevelő tanárom, Nyulási Sándor terelgette a sportos pályafutásomat, ő javasolta, hogy jelentkezsek a Testnevelési Főiskolára. Első nekifutásra felvettek, aminek a család nem nagyon örült.

– Hogyhogy?

Szegény család voltunk, ráadásul 16 éves koromban meghalt az édesapám, és mindenki arra számított, hogy dolgozni fogok.

– A tornász pályafutásod hogy alakult?

Felnőtt kerettag voltam, főiskolás bajnokságokon szereztem egy-egy érmet, de jelentősebb eredményt nem értem el. Inkább az volt figyelemre méltó a TF-en, hogy tornász létemre remek eredményeket értem el 800 méteres síkfutásban ... A főiskola utolsó évében dönteni kellett a jövőnkéről, és én Nyula-

si Sándor példáját követve tanítani akartam. Akkoriban azonban kevesen tudtak elmenni erre a pályára, mert nem volt elég tanári állás. És akkor megint közbeszólt a véletlen: az utcán találkoztam Csányi Rajmunddal, akinek elmeséltem a helyzetemet. Ő magához vett a KIS-be, ahol félállásban a tornászoknál voltam edző, a másik félállásban az asztaliteniszezőknél kondicionáló edző.

– Az asztaliteniszezőknél??

Igen. Berczik Zoltán kapitánykodása alatt olyan versenyzőkkel dolgoztam, mint a sajnós már elhunyt Magos Judit, valamint Gergely Gábor és Jónyer István. Egy idő után főállást kaptam, az asztaliteniszt ott kellett hagynom, de a pingpongos fiúkkal ma is jó a kapcsolatom. A KSI-ben kaptam egy kis csoportot, akikkel egyből serdülő másodosztályú csapatbajnokságot nyertünk, aztán minden korosztályos sportiskolai bajnokságon elsőkké lettünk. Akkoriban sok sportiskola működött, sok versenyzésre volt lehetőség. Az első ifi és felnőtt válogatott versenyzőm Hegedűs Zoltán volt, aki sajnós elment a cirkusz világába, pedig nagyon tehetséges volt. Ekkor tapasztaltam először Bordán Dezső mondásának igazságát: *“mi, edzők, mindig vetünk, de nem biztos, hogy aratunk.”* Edzőként szerettem újítani, új elemeket tanítani, még ha néha veszélyesek voltak is.

– Csak fiúkkal foglalkoztál?

Edzettem lányokat is, például Gabonyi Erikának megtanítottam egy elemet, ami megtetszett az akkori női kapitánynak, Kertész Alice-nak, amikor valamelyik fiú gyakorolta. A moszkvai olimpia előtt például kilenc hónapig edzőtáboroztunk Tatán, és ez idő alatt több edzést tartottam a lányoknak is, megbíztak bennem. A tornában különösen fontos, hogy a tanítvány rá merje bízni magát az edzőre, higgyen benne, hogy szükség esetén elkapja őt, segít neki. Akkoriban számomra nagy élmény volt minden edzés! Még nem volt családom, minden időmet a teremben töltöttem, mert tudtam, hogy a gyakorlatban lehet megtanulni a szakmát.

– Az utánpótlásnevelésben meghatározó, és másoknak is irányt mutató KSI-ben bizonyára volt is kitől tanulnod.

Valóban, remek szakemberek dolgoztak a sportiskolában, Csányi Rajmund, Leopold József, Kertész Alice, Ecseki Kálmán, vagy a későbbi kapitány Maráczai Márta, a válogatott keretnél pedig Vígh László és Bordán Dezső jelentett sokat számomra. Abban az időben rengeteg jó edző volt, a Honvédban például szinte annyi edző volt, mint ma az egész országban. Ma, sajnós, kevés edző van, nincs kitől tanulni... A KSI-ből továbbléptem a Tunggram SC tornaszakosztályához, ám az

egyesületnél nemsokára leépítés kezdődött, sorra szűntek meg a szakosztályok. A szövetségben segítettek rajtam, a titkár nyugdíjazása után a helyére kerültem. Bár én jobban szerettem *“terepen”*, gyerekek között dolgozni, 1991-ben irodai munkás lettem. Egy évet töltöttem ebben a pozícióban, és ez alatt rengeteget tanultam Szuh Csabától, aki mestere volt a versenyrendezésnek, minden részletbe bevezetett, aminek később nagy hasznát vettem, az 1992-es budapesti Európa-bajnokságnak versenyigazgató-helyettese lehettem! A barcelonai olimpia után tisztújítást tartott a szövetség, és többen biztattak, hogy pályázzam meg a kapitányi posztot, így lettem 1993. januárjától a férfi keret szövetségi kapitánya, egészen 2005-ig.

– Ha egy nevet kellene kiemelnem, hogy ki fémjelezte kapitányi korszakodat, Csollány Szilvesztert mondanám, aki ez idő alatt lett olimpiai bajnok 2000-ben Sydneyben, majd világbajnok 2002-ben Debrecenben.

... ez igaz, mégis ő volt az, akit az első kapitányi világversenymen, a birminghami világbajnokságon mellőztem. Az akkori négy élversenyző között nem tudtam dönteni, így Csollány, Fajkus Csaba, Supola Zoltán és Schupkégel Károly is elutazott a vb-re, ott pedig úgy éreztem, hogy Csollány van kevésbé jó formában, ezért őt hagytam ki. A döntésem mindenkit meglepett, de bejött: mind a három fiú bejutott az összetett döntőbe, és még két bronzérmes is szereztünk. Nagy siker volt akkoriban a két érem és az összetett döntő!

... a mai magyar férfitorna állapotát látva még nagyobb eredmény lenne...!

Aztán az 1995-ös, Japánban rendezett vb már nem úgy sikerült, mint kellett volna. Nem szoktam a pontozókat bíráltni, de akkor a bírók, köztük a magyarok is, hibáztak. Csollány nem lett érmes gyűrűn és ezt követően mindenki azt mondta nekem, mondjak le róla, ne számítsak rá a következő világbajnokságon. Már csak azért se, mert 1996 tavaszán Puerto Ricóban lesz a verseny, és az elég drága út...! Én viszont soha nem mondtam le senkiről, nem zavartam el senkit, csak ha úgy viselkedett, ha nagyot hibáztam. Bevallom, az érzelmeimre hallgattam, és ragaszkodtam Csollányhoz, aki akkor már Amerikában versenyzett és edzősködött, és arra gondoltam, onnan könnyen és olcsóbban át tud majd utazni a világbajnokságra. A felkészülés során többször kiutaztam hozzá, megnéztem a gyakorlatát, segítettem neki. Mit mondjak, azok a hosszú utak, ráadásul egyedül, nem tartoznak a legszebb élményeim közé, de megérte: Szilas új elemet is megtanult, és második lett a világbajnokságon! A nem várt ezüstérem után már nem

volt nehéz beválogatni őt az atlantai olimpiára készülő keretbe!

– Korábbi beszélgetéseinkből úgy tudom, a sikerek ellenére Atlanta előtt mégis megbícsaklott valami kapitányi pályafutásodban.

Valóban volt egy fájó pont... Csollány és Supola biztos olimpiai utazó volt, a harmadik helyre előre kidolgozott válogatási szisztéma alapján Mravec Bélát neveztem, ám az elnökség mást jelölt meg úgy, hogy engem meg sem hallgattak! Ez nem volt sportszerű, de le kellett nyelnem. Atlantában Csollány kihozta magából a maximumot, holtversenyben ezüstérmes lett az abszolút esélyes és megérdemelten győztes olasz Chechi mögött! Aztán bejelentette, hogy befejezi pályafutását, nekem is küldött egy hálás levelet, majd kis idő múlva mégis a folytatás mellett döntött. Én meg továbbra is segítettem őt, és 1998-ban Szentpéterváron megszerezte első Európa-bajnoki aranyérmét. Utána hazaköltözött, egyesületet váltott, Dunaújvárosban folytatta a tornát. A sydneyi olimpiai győzelmét nem ünnepelhettük együtt, mert akkori edzője, Limperger István volt mellette, viszont 2001-ben visszatért Budapestre, a Honvédhoz, és a 2002-es, nagyon várt világbajnoki aranyérmének már együtt örülhettünk Debrecenben. Akkor már az edzője is én voltam, nem csak szövetségi kapitányként álltam mellette.

– Csollány Szilveszter mindent megnyert, amit lehetett, és a debreceni vb után végleg abbahagyta pályafutását. Akkoriban egy másik tanítványod, Gál Róbert lépett elő első számú versenyzővé.

Robi úgynevezett hatszeres versenyző volt, de elsősorban ugrásban és talajon volt nagyon jó. Ő volt az utolsó férfitornászunk, aki világversenyen két szerez is döntős tudott lenni! Világ- és Európa-bajnokságon bronzérmes, kétszeres világkupa-győztes, az athéni olimpián pedig pontszerző volt ugrásban. A pekingi olimpiára is kvalifikálta magát, ám az előző évben súlyos sérülése és műtéte volt, amiből nem épült fel teljesen, ezért elmaradt az újabb jó eredmény. Robi mellett a korszak kiváló tornásza volt a világbajnoki ezüst- és bronzérmes, olimpiai hatodik Supola Zoltán, valamint a világbajnoki döntős Fekete Levente, akikkel a mai napig tartjuk a kapcsolatot. Kapitányi pályafutásom alatt 16 érmet nyertünk világversenyen, emellett több helyezési és világkupa-győzelmek fémjelezték a magyar férfitornát. Persze, ezek egyéni eredmények, és én azt vallom, hogy a csapateredmény a legfontosabb, mert az jelzi a sportág erősségét egy adott országban, ugyanis a jó csapatteljesítmény feltétele a több jó egyéni produkció... Mostanra eljutottunk oda, hogy Tokióban nem lesz férfigyőztesünk!

– Miért nem pályáztad meg újból a szövetségi kapitányi posztot?

Elkezdődtek a támadások és tudtam, hogy ezek után nem fognak újraválasztani, akkor minek pályázzak? Azt is láttam, hogy fokozatosan épül le a sportág, fogynak az edzők. Pedig az edző a kulcs, jó edző nélkül meghal a sportág. Már említettem, hogy pályám kezdetén rengeteg jó edző, kiváló szakember dolgozott, volt kitől tanulnom. Szóval, nem pályáztam, de edzőként maradtam tovább a KSI-ben.

– Klubhűséged is példa, örök KSI-s maradtál, sőt, egy versenyző is inkább a Sportiskolába igazolt, csak hogy nálad készülhessen.

Igen, így volt. A fradis Gál Robinak nem engedték, hogy velem, egy KSI-s edzővel dolgozzon, erre ő átigazolt, hogy ne szakadjon meg a kapcsolatunk.

– Viszont a torna és a te kapcsolatod megszakadt, méghozzá csúnyán. Akkoriban nagy visszhangot váltott ki a méltatlan búcsú.

Sosem felejttem el, már csak azért sem, mert megőriztem a szövetség búcsúzó levelét, pontosabban e-mail-jét. 2016. június 29-én jött az elektronikus értesítés, hogy „június 30-án lejáró, többszörösen megújított szerződését nem hosszabbítjuk meg.” - idézi fejből. Ennyit érdemeltem a szövetségtől 12 év kapitányság, a sportágban eltöltött csaknem öt évtized után! Korábban, 1998-ban Mesteredző lettem, 2002-ben Bay Béla-díjjal ismerték el a munkásságomat, beválasztottak a Magyar Tornasport Halhatatlanjai közé... aztán ez a rövid üzenet! Volt három tanítványom, őket le kellett adnom.

– Az is közismert, hogy ha itthon nem is, külföldön azért számítottak a tapasztalatodra, hiszen utána Azerbajdzsánban dolgoztál.

Tálas Bence tanítványommal utaztunk Bakuba, két hétre terveztem a kintléteket, mert úgy volt, hogy őt szerződtetik, aztán nekem is munkát ajánlottak. Nagyon szerettek, becsületes, jó embereket ismertem meg Bakuban, ragyogó lakást béreltek nekem tengerparti kilátással. Úgy volt, hogy az Európa-bajnokságra készítem fel a versenyzőket, aztán kértek, hogy maradjak az iszlám olimpiáig. Ez ugyanolyan nagy verseny, sok sportággal, mint az olimpia. Utána megint hosszabbítani akartak velem, és már a feleségem is jöhetett volna, ám az ő akkori egészségi állapota nem tette lehetővé a költözést, én is hazajöttem.

– Azt már említetted, hogy a szövetséggel nincs kapcsolatod, de mi a helyzet egykori sportágaddal, a tornával? Kéri valaki a tanácsodat, számítanak rád?

Amióta itthon vagyok, ennek október végén lesz három éve, egy-két edzőtárs kérte, hogy segítsek, nézsek meg egy-egy elemet,

de semmi több. Október első hétfőjén elmentem Szombathelyre, a világbajnokságra, de nem nagyon találkoztam régi társakkal. A múlttal nem foglalkozik a szövetség, a régi kapitányokat, versenyzőket nem hívják meg az eseményekre, pedig biztos jólesne ez a gesztus mindenkinek. Ezt nem panaszként mondom, ez sajnálatos tény. Ami viszont nagyon fáj, hogy mára a versenyek is elfogytak, ami szintén nem tesz jót a sportágnak. Említettem, hogy a szövetség irodájában sokat tanultam Szuh Csabától, amit a KSI-ben kamatoztattam, ugyanis az egyesület sok versenyt rendezett, például Kanyó Éva emlékverseny, Csányi-kupa. A rendezést és a szervezést is én csináltam, és olyan kiválóságokat, olimpiai és világbajnokokat, érmeseket sikerült meghívnom, mint Svetlana Horkina, Jelena Zamolodcsikova, Viktorija Komova, Marius Urzica, Bogdan Makuc, Oleg Vernyajej, Nyikita Nagornyij... Mindannyiukat a személyes jó kapcsolatnak köszönhetően csábítottam ide. A versenyekre pedig a magyar sport kiemelkedő alakjait is meghívtuk, aki el is jött Egerszegi Krisztinától Szívós Istvánon át Gergely Gáborig. A szövetség sohasem támogatta anyagilag a kezdeményezésünket, úgy kellett összeszednem a pénzt, de legalább egy ideig a Tornacsarnokot megkaptuk. Aztán amikor már azt sem adták, nem csináltuk tovább. Azóta sincs rangos verseny a fővárosban.

– Érzem, hogy elkeserít a helyzet.

Persze, de azért én öröforrásként tekintek ma is a tornára. Sok helyen jártam, sok barátot és élményt szereztem. Az eredményeket is figyelem, most éppen az oroszok versenyét követem az interneten. Egyébként meg boldog ember vagyok, mert egész életemben azt csináltam, amit szeretek. Sok sportemberrel és egykori tanítványommal tartom a kapcsolatot, gyakran rendezünk kertipartikat az udvarunkon, jókat eszünk-iszunk és beszélgetünk egykori KSI-s társaimmal és más edzőkkel. Sajnos, az egyik legjobb barát, Kulcsár Győző már elment közülünk, de mindig eszembe jut, ha ránézek a fényképes faliórára, amit tőle, Pálvölgyi Miklóstól és Pécsi Gábortól kaptam 70. születésnapomra, és akkor is megemlékezünk Győzőről, ha összejövünk a többiekkel ... Most, hogy jön a hideg idő, már biztatnak, hogy készüljek a hurka- és kolbászkészítéshez, mert nagyon várják a disznótoros finomságokat. Mindig szerettem főzni, a tatai edzőtáborban is sokszor láttam vendégül az edzőtársakat egy-egy jó körömpörköltre. Most ez a hobbim, a torna pedig megmarad örök szerelemnek.

Füredi Marianne

100 éve született Lakat Károly a „Tanár”



„Tanár, Fradi-játékos és válogatott futballista akarok lenni!” – mondta a száz évvel ezelőtt, 1920. november 27-én született Lakat Károly a szüleinek, és barátainak, amikor élete nagy kalandjába belevágott. Akadtak, akik legalább kicsit értették, a többiek meg egyáltalán nem. Nekik nem voltak világmegváltó álmaik, hogyan is érezhették volna át, hogy a „Karcsi gyereknek” miért nem jó a város nagy-csapata, a Győri ETO, mert ha már mindenáron labdakergető akar lenni. Aztán meg, ha tényleg akkora talentum, akkor a gyerekkori szerelem, a Ferencváros is postázza előbb-utóbb a számára meghívót. Ám ha valakit úgy alkotott meg a Teremtő, hogy a maga 60 kilójából 59 a vasakarát, akkor annak a csillogat is lebeszélhetik az égről, egy jottányit sem enged álmaiból. Így esett, hogy Lakat Károly keresztülszelte az országot, és a szegedi egyetemen szerzett magyar-történelem szakos – plusz testnevelés mellékág – diplomát, miközben a helyi egyetemi csapatból, a KEAC-ból a város másik klubjába, a Szegedi AK-ba átlépve, élvonalbeli futballista lett. Ma már talán nem is emlékszünk rá, milyen nagyszerű csapatban játszott, Toldi Géza, Tóth György, Baróti Lajos, a gólkirály Kalmár György oldalán. Mindkét „SZAKOS” idényében bekerült a Nemzeti Sportnál az Év csapatába.

Lakat Károly 1943 nyarán, a korábbi játékosárs, Toldi Géza hathatós kommandálásával, de már Vidék-válogatottként, az ország elismerten egyik legjobb balfezeteként, jelentkezett az Üllői úton. Többnyire ismerősök fogadták, az első számú csillag, a Szegeden jogi diplomát szerzett Sárosi doktor meg is kérdezte tőle: „Tanárkám, aztán mi is az aktuális fronthelyzet?” Nagyjából így, hivatalosan egy Szent István Kupa-mérkőzéssel kezdődött egy tíz idényből álló, 1952 nyaráig tartó hosszú időszak, amelyben Lakat Károly 303 mérkőzést játszott a ferencvárosi klub színeiben.

Pályafutása csúcspontját jelentette az 1948–1949-es idény, amelyben a Ferencváros története egyik legerősebb gárdájával, a Henni – Rudas, Kispéter vagy Csanádi, Szabó – Kéri, Lakat – Budai II, Kocsis, Deák, Mészáros, Czibor tizeneggyel megnyerte a bajnoki címet. Az ötvenes évek elején aztán, amikor a hatalom szétszedte a Ferencvárost, volt ÉD-OSZ- és Kinizsi-játékos is, úgy, hogy közben nem kellett elhagynia ugyanazt az öltözöt. Még akkor sem mozdult, amikor Bozsik Cucu a Bp. Honvédhoz hívta. A Tanár azonban belső hitből volt fradista, nemhogy a Honvéd, de a világ egyetlen csapata sem tudta volna elcsábítani az Üllői útról.

Lakat Károly harmincöt évesen már a Szegedi Haladás NB I-es csapatának kispadján ült, aztán következett az 1962 teléig tartó első tatabányai korszak, telis-tele olyan eredményekkel, amelyek egy akkori vidéki „kiscsapat” esetében szenzációsnak számítottak. Közben 1957-ben fél évre tagja lett Baróti Lajossal és Sós Károllyal az úgynevezett válogató bizottságnak. Az ottani munkája és a tatabányai sikerei megalapozták, hogy aztán megkapja és az olimpiai bajnoki címig vezesse a tokiói olimpiai válogatottat. Volt a Központi Sportiskola futbalédzője, az MTK trénera, s aztán persze megint az olimpiai válogatotté, amellyel a Mexikói Olimpiát is megnyerte, így olyan bravúrt ért el, mint sem előtte, sem azóta utána még senki.

A hatvanas évek második felében szinte járt volna neki a szövetségi kapitányi poszt, de a sportvezetés inkább hazahozta az akkor már régen az NDK-ban dolgozó Sós Károlyt. A szíven sebzett sikeredző számára a legfájdalmasabb az volt, hogy Sós hazahozatalában egykori ferencvárosi csapattársa, Csanádi Árpád játszotta a főszerepet, aki ráadásul ebben a kérdésben erős szövetségesre lelt a nagyhatalmú sportvezető, Kutas István személyében, aki mindig is élharcosa volt a „Lakat-ellenes” mozgalmaknak!

Lakat Károly 1967 elején került a Ferencváros futballcsapatának vezetőedzői posztjára. A következő két idényben, bajnoki címet nyert a zöld-fehérekkel, mégpedig az elsőben az előző évben veretlenül bajnok Vasas nyomába lépve.

Négy korszakban, 1957 és 1963 között, aztán 1970-től 1974-ig, 1980 és 1982 között, végül pedig rövid ideig 1985 tavaszán dirigálta a Tatabányai Bányászt, Grosics Gyulától Csapó Károlyig, Lahos Lászlótól Szabó Györgyön át Kiprich Józsefig, Szovják Istvántól Vincze Istvánig minden tatabányai sztár játszott a keze alatt. A Dombai családból az apának és a fiúnak is edzője volt. Összesen 362 bajnoki mérkőzésen dirigálta a Bányászt az élvonalban

Lakat Károly a hetvenes években – a Tatabányai Bányászon kívül – a Budapesti Honvéd és a Salgótarjáni BTC együttesét irányította. A katonacsapatnál 1974 és 1976 ősze között dolgozott. Az öreg szurkolók még ma is gyakran emlegetik a bon mot-t arról, hogy miért nem szereti a céklát, hogy miért nem piros volt egy meccsen a Honvéd színe, csak rózsaszín, vagy éppen érdeklődését arról, hogy a tábornokain vajon hány csatát nyertek meg az előző századokban.

Ő az egyedüli magyar edző, aki csapatával nemzetközi kupamérkőzést tudott nyerni a fekete-kékek ellen a San Siróban. A Salgótarjánt az NB II-ben vette át, majd visszahozta az elitbe, de aztán már csak egy évet maradt: Szepesi György felkérésére szövetségi kapitány lett, s irányította az olimpiai csapatot is. Megkapta azt az elismerést, ami 1967 óta bármikor kijárt volna neki. Hat meccsen dirigálta az A-válogatottat.

Lakat T. Károly

Születésnapján köszöntjük a 75 éves Babati Lajost



Születésnapot ünnepelni mindig jó dolog. Különösen akkor, amikor – mint esetünkben – valaki megéri a 75. életét. Babati Lajos október 2-án érkezett el ehhez a küszöbhez. A kerek évfordulós alkalom egy pillanatra megálljt is parancsol és egyben alkalmat is ad egy részleges számvetésre.

Az ünnepelt élete egyik legfontosabb ajánlójának azt tartja, hogy az édesapja által beléltáplált sport iránti szeretet az egész életét meghatározta.

Az iskoláskori „kóstolgatást” követően az első, komolyabb impulzusok a medencében érték Babatiit, aki a Budapesti Spartacusban vízilabdázott, például Goór István és Kemény „Fecső” bácsi kezei alatt is. Az érettségit követően felvételizett volna a Testnevelési Főiskolára, de súlyos vízilabdás sérülése megakadályozta ebben. Felsőfokú épületgépészeti tagozaton szerzett főiskolai diplomát, majd ismét nekifutott és ekkor már sikerült bekerülnie a TF hallgatói közé. Ott

sportágot váltott és leginkább a kézilabdázók között volt otthonos. Nehéz dolga volt, hiszen a kapus Horváth József mellett Csík János, Harka László, Szlatényi Béla, Pálmai József, Hunyadkúrti János és Szabó „Paty” István is ebben az időben szerepelt a TF-ben és a válogatottban. Így annak is nagyon örült, hogy ő is Kolos Feri bácsitól kaphatta az iskolákat és a tartalékok között helye lehetett. Eredetileg testnevelő tanár szeretett volna lenni, még az évisméltést is elviselte a cél érdekében, mivel a tornagyakorlatok elsajátítása igen nehezen ment neki. Három, komoly mentort tart nyilván, akiknek egyaránt nagyon sokat köszönhet. Időrendi sorrendben az első Páricska Zoltán volt, aki bevitte a KISZ KB sportosztályára. Ott ismerkedett meg második támogatójával, Tibor Tamással, akinek szintén van mit megköszönnie, de a harmadiktól, Schmitt Páltól kapta és tanulta a legtöbbet: nem csak sportvezetőként, hanem családapaként is. A KISZ-ben

politikával nem is találkozott, idejét a tömegsport események szervezése töltötte ki. Akkor alapozták meg az Olimpiai Ötpróbát, a szintén saját „találmány”, az EYOF pedig a mai napig működik.

A legfontosabbnak mindig azt tartotta, hogy valóban mindent megtegyen a gyerekekért. A túrázásokon, táborozásokon, vetélkedőkön kívül évente közel kétszáz fiatalot vitt – Palkovics Tibor és Kovács Barna közvetítésével – Szlovákiába síelni. Nyáron pedig százasaival mentek vízitúrázni. Utóbbi programok lebonyolításában Kulcsár Jánosnak és Dunai Imrének voltak maradandó érdemei.

Ötleteit egy következő munkahelyen, a Fórum Szállodában is megvalósíthatta volna, de mire odaért, az őt hívó Schmitt Pál már a Népstadion és Intézményei főigazgatójává lépett elő. Így ő is odakerült és a létesítmények, edzőtáborok felügyeletét látta el. Közben a stadionnak a tömegek felé történő megnyitási lehetőségein szorgoskodott. A Népstadionban karácsonyi vásártól kutyakiállításig rengeteg tömegsport versenyt, világhírű együttesek koncertjeit, operaelőadást rendeztek, továbbá korábban elképzelhetetlen dolgokat valósítottak meg. Ebből az időszakból van a Molnár Zoltánnal való későbbi baráti kapcsolata is, aki abban az időben számos kritikai véleményével segítette munkáját.

A Népstadion és Intézményeiben eltöltött nyolc évet követően akkor „igazolt át” a MOB-ba, amikor 1986-ban Schmitt Pál ott főtájtár lett. Akkor még nem volt irodájuk, a Hotel Stadion 7. emeletén – Gábor Tamás olimpiai bajnok párbajtőröző, igazgató jóvoltából – két szobát kaptak, de ő gyakran a fürdőszobába szorult a rajzablájával. Amikor Schmittet 1988-ban a MOB elnökévé választották, nagyobb sebességre kapcsoltak. Az abszolút pénzsűkét módszeres szponzorszerzési-pénzszerzési akciókkal kompenzálták, amiben Babatinak óriási szerep jutott.

Az első támogató megszerzése mindig a legnehezebb – vallotta –, ez esetben az ÁPISZ volt a jégtörő. Szívós munkával sikerült olyan szponzori háttérrel felépíteniük, hogy a végén már megtiszteltetés volt az új támogatóknak ebbe a bizonyos körbe bekerülniük. A vezérelv az volt, hogy minden



lehetséges cserealkalmat is kihasználjon a MOB. Korábban soha nem volt kezdeményezést is megvalósítottak: a legerősebb támogatók képviselőit rendszeresen utaztatták az olimpiákra. Az évek során eljutottak odáig, hogy évente minimum 500 milliós bevételre tettek szert, de az olimpiák évében az egymilliárdot is sikerült „összeházasni”. A motor szerepét betöltő Babati arra a legbüszkébb, hogy a törvények adta lehetőséggel soha nem élt: a MOB számára begyűjtött pénzekből egyetlen forint jutalékot nem vett fel! Annak pedig mindmáig örül, hogy a MOB rendezvényekre, közgyűlésekre, olimpiai fogadalomtételre mindig méltó körülmények között került sor.

Babati Lajos 27 évig állt a Magyar Olimpiai Bizottság alkalmazásában és szolgálatára, 1986 és 2012 között. Miután az elnökség, a felügyelő bizottság és a közgyűlés maximális elismerésben részesítette, hidegzuhanyként érte, hogy napokkal később Borkai Zsolt akkori MOB elnök felmentette a további munkavégzés alól. Így már a 2012-es, londoni olimpiával kapcsolatos terveit sem valósíthatta meg. Kárvallottként azóta sem szidja Borkait, mert Schmitt Páltól megtanulta, hogy „földön fekvő ellenfélbe nem rúgnak bele”...

A jubiláns azt is bevallotta, hogy rengeteget dolgozott London előtt és megannyi ötlete is a megvalósulás helyett elveszett. Az olimpiai falvak családiassá tétele, az angol oktatás biztosítása a DOWER Nyelviskolában és még számos, maradandó kezdeményezést kellett hátrahagynia – úgy érezte, értelmetlenné

vált az élete. Szerencsére a kiléptetését követően több szakszövetség is megkereste, így a birkózók és a sportlövők is, akik igényt tartottak a munkájára, egyedülálló tapasztalataira. Az Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség is hívta, a Magyar Edzők Társaságának jubileumi közgyűlése sikeréért is dolgozott, a curlingosoknak világkongresszust készített elő, több kisebb eseményt nem is sorolva. Így egészen 2019 végéig foglalt volt. Az idei esztendőre is voltak megkeresései, de a vírusinvázió miatt egyelőre minden fronton halasztások léptek életbe.

Babati Lajosnak bőven van felsorolnivalója, ha valaki megkérdezi: mégis, mit talált ő ki, mi újat hozott? Hát például a Parlament szomszédságában „kitalálta” az Olimpiák terét az akkori V. kerületi vezetők – Kassai

Károly és Lőrincz Mihály – támogatásával. Előbb egy olimpiai emlékpark jött létre, majd az elnevezés is megtörtént. Dobby Ivánnal párban közös ötlete a Farkasréti Temetőben létrehozott olimpiai emlékfal. Abban is része van, hogy a fővárosi önkormányzat a temetőkben nyugvó olimpiai bajnokok sírjait kiemelt gondozásban részesíti. Schmitt Pál elnök úrral indították útjára az Olimpiai Bajnokok Klubját a Hélia Hotelben uszodai használat lehetőségével, az 1992-es, nagyszerű barcelonai játékokat követően. A Hunquest Hotels mindmáig évente egy-egy hétre minden bajnokot egy plusz személlyel együtt vendégül lát. Minden kapott szolgáltatás térítésmentesen valósult meg. Sokat foglalkozott az idősekkel – az ő kezdeményezését elindítva, minden év végén azóta is megtartják a nyugdíjasok összejövetelét. Autószalonok támogatásának megnyerésében is úttörőként vett részt az olimpiára készülő sportolóink gépkocsival történő ellátása érdekében. Szintén részes abban is, hogy Magyarországon először 1992 és 1996 között a MOB adott az arra érdemeseknek olimpiai ösztöndíjat!

A jubiláns sikeres pályafutásának egyik igen markáns jelszava ez volt: nem fizetek semmiért semmit! Vele beszélgetve nyugodtan kimondható: elégedett az életében elértekkel, amit a biztos családi háttérnek köszönhetett. Egyetlen gyenge pontja van: hiányzik a nyüzsgés. Felesége még dolgozik, ő pedig nagyon nem bírja a tétlenséget. Így amikor gratulálunk a 75. születésnapjához, azt kívánjuk, legyen még sokáig aktív, legyen, aki igényt tart az ő kivételesen gazdag tapasztalataira és továbbra is tudjon rászorgálni a megbízói bizalmára. Annak pedig különösen örüljön, hogy egy-egy fia és lánya révén négyszeres nagyapának mondhatja magát!

Jocha Károly



Karácsonyi történet

Karibi karácsony – 1969

Kunfalvy Péter vívó szakedző



A történet 1969 végére nyúlik vissza. Színhely: Kuba. Időpont: 1969. december.

Miért Kuba? Mert a Vasas vívószakosztálya meghívást kapott a szigetországba.

Miért a Vasas? Mert – mint annyi más esetben – személyes kapcsolatok hozták létre ezt a túrát. Klubunkban dolgozó volt kollégánk Kubában kapott lehetőséget és a jó emlékű Palócz fivérekkel együtt próbált segíteni az ottaniaknak.

Ebben az időben és valamivel később is még, a Commandante néhány sportágban forszírozta pl. magyar edzők szerződését, a kubai sportot segítőként. Jó példa volt erre Laky Karcsi bácsi munkája a kubai vízilabda válogatottnak. Meglátogattuk őt az uszodában – tanítványai később szintén jól szerepeltek a világversenyeken – és elmondta, Castro személyesen kérte Kádárt, engedje őt tovább dolgozni a vízilabda sportban...

Merem remélni, hogy ez a momentum is segített ottani vívó barátainknak ahhoz, hogy a későbbiekben meghatározó helyet foglaljanak el a világ vívó sportjában...

Férfi tör, párbajtőr és kard fegyvernemeket kértek, egy egyhónapos közös edzőtáborra és a kubai válogatottnal való egyéni- és csapatversenyre.

A dolog pikantériája az volt, hogy előre tudtuk, a karácsonyt Kubában fogjuk tölteni (később már azon drukkoltunk, hogy legalább szilveszterre hazaérjünk...) Kubába eljutni – talán most is – nagyon sok ember álma... Főleg ebben az időben, amikor amúgy se nagyon tudtak az emberek utazni, főleg nem ilyen, távoli, egzotikus helyekre. Érthetőleg nagy volt az izgalom, főleg olyan embereknél, akik még repülőgépen sem ültek soha – pl. mint jómagam... és már elsőre jó néhány órát eltölteni a levegőben...

A repülőgép egy kiszolgált Britannia volt, amivel a jó britek állítólag bombákat hajigáltak a második világháborúban – talán éppen a gépen utazók apjára, anyjára,



„... Ezt az írást ajánlom elhunyt vívó barátaink emlékére: Raábe Gusztáv – Marót Péter---Schumann Mihály – Licov Alexander és nem utolsó sorban dr. Kemenes Ernőnek, aki nélkül a Vasas vívócsarnok nem épült volna fel. ...”

satöbbiére. A mennyezetre a jó ízlés nagy mértékű megerősökölésével, kék ég volt festve, ha jól emlékszem arany színű csillagokkal... Air Cubana... Maga az út is magán viselte a kubai személyzetével a manana legendás lezserségét, persze erre azért nem vennék mérget.

De a gép az írországi Shannon helyett az azori szigeteki Santa Marián szállt le.

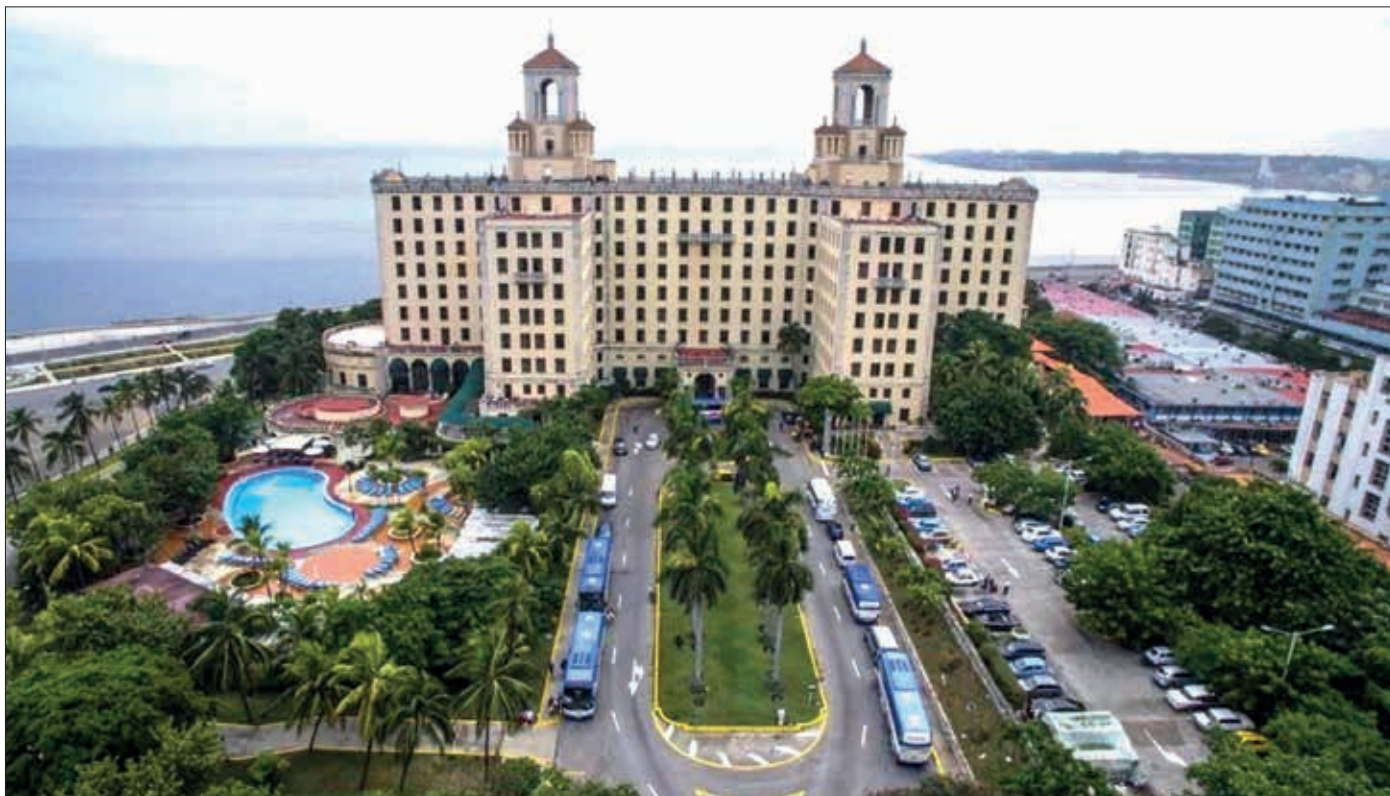
Ezt nem bántuk, mert olyan látványban volt részünk, amely – pl. az akkori politikai helyzet miatt – elképzelhetetlen volt magyar, civil halandónak.

A reptéren a Vietnamból hazatérő amerikai katonák vártak az Egyesült Államokba induló gépekre, mivel ez egy olyan átszál-

ló-féle repülőter volt akkor. A különböző fegyvernemek sokszínű egyenruháinak kavalkádjá még vidám is lett volna, ha nem tudnánk – nem mindenki térhetett haza és az itt várakozók is halottak ezreit hagyhatták a távoli országban, akik minden valószínűség szerint az ő kezűktől estek el...

A kubai José Marti repülőter ekkor még inkább (Uram bocsá) egy nagyméretű legelőhöz hasonlított. (Miután szerencsés sorsom még háromszor Kuba földjére vettem, ez a véleményem lassan megváltozott – csakúgy, mint a Kuba körüli események.)

Mielőtt tovább mennék, el kell mondanom, hogy királyi fogadtatásban volt részünk egész ott tartózkodásunk során, mely rész-



ben – a kubai hagyományos vendégszeretet mellett – annak is volt köszönhető, hogy 10 évvel a Batista rezsim bukása után a népnek nemigen volt alkalma külföldiekkel találkozni saját földjükhöz. Minden eredményt, amely a vívó versenyen született, a Párt lapja, a Granma és az ottani ifjúsági újság, a Juventud Rebelde részletesen és olykor fotókkal színesítve naponta közzétette, viszonylag nagy terjedelemben.

Elszállásolásunk igazán nagyvonalú volt, a régi, patinás Nacional szállóban kaptunk szobákat. Mint évekkel később láttam, a hotel – persze felújítva – továbbra is rendületlenül szolgálta tovább a kubai idegenforgalmat. A kiszolgálás és a felszolgált ételek változatossága, minősége messze túlnőtt a kubai forradalom egyéb, közemberek által megszokott életszínvonalán.

A bármikor használható uszoda és a decemberi kubai tél számunkra nagyon is kedvező hőmérséklete elfelejtette velünk, hogy odahaza tél van és az otthoniak gőzerővel készülhetnek a magyar karácsonyra. A versenyek az ottani TF-en voltak, a meleg miatt este 9 körül kezdődtek.

A légkondicionálást a nyitott ablakok jelentették. A felszerelések magukon viselték a „szegény rokon” minden jelét. A későbbiekben, mikor Havannában versenyen vettem részt (Férfi tör Világ Kupa – Női párbajtőr világbajnokság), ugyanolyan szegényes felszerelések, találatjelzők voltak használat-

ban. Napközben közösen edzettünk a kubaiakkal esténként egyéni- és csapatversenyek voltak. Mint az előbbieken már írtam, a kubai sajtó komoly terjedelemben foglalkozott ezzel az eseménnyel. A Palócz fivérek, akiket nagyon megbecsültek ott, sok érdekes történettel szórakoztattak és hasznos tanácsokkal láttak el minket.

Az egyik nagy műsor volt valamelyik este, a kubaiak népszerű sportjának, a baseballnak megtekintése a városi stadionban. Ne felejtjük el, hogy Kuba 25(!)szörös világbajnok, tehát rendkívül népszerű volt náluk ez a sport! Másnap hallottuk, hogy távozásunk után Fidel is megjelent itt és nagy ovációtól kísérve lement a pályára néhányat ütni.

A karácsony ebben a milióban természetesen messze nem olyan hangulatú volt, ami ott-hon. Ezen persze abszolút nem lehet csodálkozni. Néhány társunk kis karácsonyfát hozott magával, amelyet kirakva próbáltuk legalább halványan megidézni a megidézhetetlent. A daiquiri és a kubai rum csak a hangulatot fokozta, a nosztalgián nem igen segített.

Aztán végre-valahára elérkezett a hazautazás napja. Felszálltunk és megérkeztünk – Prágába! Ott még elvöltünk egy ideig, amíg sikerült vonatra szállni Budapest felé. Mikor megérkeztünk a Nyugatiba, élénk feltűnést keltettünk lebarantul fejünkkel és lengő öltözetünkkel.

De azért mindenki kapott ölelést, ami kárpótlás volt egy kicsit a nem itt töltött, de emlékezetes karácsony miatt...



Motorosfűrész és fényképes bögre a legszebb ajándék – születésnap beszélgetés Sterbinszky Amáliával



Tavaly szeptember 21-én, a Vasas SC női kézilabdacsapatának első hazai bajnoki mérkőzése előtt tartották a klub újjáépített, és ezennél Sterbinszky Amália nevét viselő Fáy utcai sportcsarnokának az avatóját, egyben névadó ünnepségét. A nem mindennapi eseményen köszönthették a sportbarátok a klub egykori klasszisát, az évek óta Dániában, Helsingørben élő népszerű Amált, aki a kezdődobást is elvégezte. (Az akkor készült interjút a Magyar Edző 2019/3-as számában olvashatják el.)

A csarnokavató óta eltelt egy év, és bár Sterbinszky Amália tervezte, hogy újra Magyarországra jön, a koronavírus-járvány miatt a látogatás egyelőre elmaradt – így a Magyar Edző nevében telefonon köszöntöttük a szeptember 29-én 70. születésnapját ünneplő legendát.

Hogy milyen volt a születésnapom? Fantasztikus napom volt, egész nap nagy volt a forgalom. Ugyanolyan magasan lebegtem, mint egy éve Pesten, a csarnokavatón. Elnézést is kérek, hogy csak most tudok időt szakítani a beszélgetésre. Nagyon sokan kerestek és köszöntöttek fel telefonon, sms-ben és emailben is, és még hosszú azoknak a listája, akiknek meg kell köszönnöm a megemlékezést – *szabadkozott két nap múlva Amál.* A járvány miatt most nem tudtunk ünnepséget, bulit tartani. Tudod, nem akartam senkit kellemetlen helyzetbe hozni, aki

tart a vírustól, hogy félve jöjjön el, vagy esetleg lemondja, és emiatt érezte rosszul magát.

– Meséld el, légy szíves, hogyan telt a születésnapod!

Azzal indult, hogy a helyi napilapban megjelent egy köszöntő cikk rólam, ami nagyon megható volt. Reggeli után szokás szerint sétáltam a kutyámmal, majd elmentem futni. Ahogy visszatértem, már várt egy régi kézilabdás társam, akivel jó ideje nem találkoztam, mert messzebb lakik. Még futóruhában voltam, csak magamra kaptam egy melegítőt, úgy ittuk meg a kávé és beszélgettünk egy picit. Aztán elindult az ajándékozón, sorra jöttek a vendégek, és közben érkeztek a csomagok, a virágok. Képzeld, én meg egész nap melegítőben fogadtam a köszöntőket, mert átöltözni sem volt időm!

– Elárulod, hogy milyen ajándékokat kaptál?

Rengeteg virágot, a család is küldött otthonról, a nagy asztalom még most is tele van virágokkal. Érkezett többféle bor, whisky és csokoládék, és még ma is jött virágcsokor! A régi kézilabdás lányok fényképes bögrét küldtek, aminek nagyon örültem, mellé unicomot. A legkedvesebb ajándék viszont egy motorosfűrész ...

– ...jól hallottam, motorosfűrész?

Igen! Mindig is volt fűrészem, de már mind öreg, valami bajuk van, már nem lehet meggyógyítani, megjavítani őket. Most majd ezzel fűrészem a fát a kályhába, mert lassan el kell kezdeni fűteni. Egyébként a fűrész és a fejsze a háztartásom fontos darabja, szeretem is használni őket, élvezem ezt a munkát.

– A járvány miatt a születésnap bulid elmaradt, de hogyan hatott ez az időszak a klinikai munkádra?

Működik a praxis, jönnek a vendégek. Tavasszal volt öt-hat hét szünetem, amit kényszerpihenőnek fogtam fel, de azóta minden a régi.

– Bízom benne, hamarosan az életünk is a régi lesz, és újra találkozhatunk Magyarországon!

Amilyen hamar csak lehet, megyek, de most még tervezni sem tudok...

Füredi Marianne

Sterbinszky Amália

1950. szeptember 29-én született Hajdúszoboszlón.

Hajdúszoboszlón kezdett el kézilabdázni a Bocskai SE ifi csapatában, majd 1966-ban a Gördülő Csapágy Gyár csapatához került. A klub 1967-ben fuzionált a Debreceni Dózsaival, majd az együttes felkerült az NB I. B-be. 1969-ben a Ferencvárosnál folytatta pályafutását, ahol 1971-ben bajnok lett, majd 1973-ban a Vasashoz igazolt. 10-szeres magyar bajnok a Vasassal (1973–1982), a Magyar Kupát 7-szer nyerte meg az angolypöldi klubbal. Ötször volt az NB I gólkirálya, 1973-ban 83, 1974-ben 104, 1976-ban 96, 1977-ben 142, 1979-ben 117 góllal. Az Év kézilabdázójának választották 1974-ben, 1976-ban és 1977-ben. Elévülhetetlen érdemei vannak az 1982-es BEK-győzelemben, de döntős volt már 1978-ban és 1979-ben is a sorozatban.

A BEK-győzelmet hozó szezon után Dániába igazolt, a Helsingør játékosaként kétszeres dán bajnok (1983, 1984), majd edzőként építette tovább karrierjét. A magyar válogatottban 250 alkalommal szerepelt: olimpiai bronzérmes Montrealban (1976), negyedik helyezett Moszkvában (1980), háromszor világbajnoki bronzérmes (1971, 1975, 1978), 1982-ben Budapesten vb-ezüstérmet szerzett nyolc másik Vasas-játékos társaságában. 1984-ben tagja volt a világválogatottnak. 1986-ban a Vasas SC Örökös bajnoka lett, 2006-ban pedig megkapta az Aranygyűrűt. Az évszázad legjobb magyar kézilabdázójának választották.

Az egykori klasszis balátlövő Dániában, Helsingørben él, természetgyógyászáttal foglalkozik, klinikája országos híré, számos válogatott sportolót kezel. A páciense volt például 1985-ben a sokszoros dán válogatott labdarúgó Preben Elkjaer Larsen, aki izomsérüléssel bajlódott, de néhány kezeléssel sikerült meggyógyítani. Két nap múlva a Szovjetunió elleni válogatott meccsen Larsen két gólt szerzett, utána Amálnak ajánlotta a 4:2-es győzelmet meg a góljait.

Az olimpiai bajnok útja a pástoktól az uszodáig. Születésnap beszélgetés Nagy Tímeával



Augusztusban ünnepelte 50. születésnapját Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtörvívó, aki a Magyar Edző számára sajátos szempontból összegezte pályafutását a kerek évforduló alkalmából készített beszélgetés során.

A nevelőedző szerepe

– Veled kapcsolatban mindenkinek két edző neve jut eszébe, Udvarhelyi Gáboré és Kulcsár Győzőé, akik irányításával olimpiai bajnok lettél Sydneyben, illetve négy év múlva Athénban...

... pedig a nevelőedzőmre, Sima Istvánra is ugyanolyan szeretettel gondolok, és most, hogy róla beszélek, előnt a melegség. Minden embernek a család jelenti az elsődleges gyökereket, ám egy sportoló életében ugyanilyen fontos szerepe van a nevelőedzőnek, aki lerakja az alapokat. Az, hogy én idáig jutottam, Pista bácsinak is köszönhető. Ő volt az, aki a tehetségtelennek tartott Nagy Tímeát elindította, esélyt adott neki.

A barátnőm az edzője miatt abbahagyta a sportolást, és már sosem tudjuk meg, hogy mi lett volna belőle. Pista bácsi viszont egy kövér, tehetségtelen kislányban felfedezte a határtalan szorgalmat, nem azt nézte, hogy tehetséges vagyok-e, és szerintem a nagy edzőnek ilyennek kell lennie. Törvívással kezdtem, és ezt a tízéves korszakomat vele csináltam végig. Amikor párbajtörre váltottam, más edzőhöz kerültem, de tudom, hogy utána sokáig velem példálózott, hogy nem voltam tehetséges, de a szorgalmammal sokra vittem. Mindig kitalált valamit, új gyakorlatokat hozott, hogy fejlődjek, csak a fogyásra nem tudott rávenni. A csokiról még az ő kedvéért sem mondtam le. A Vasas, a piros-kék szín számomra Sima Pista bácsi, aki azt is elérte, hogy a törzöz tanítványai asszozzanak velem, a kövér kislánnyal. Mert az edzőn múlik, hogy milyen légkört terem a csoportjában. Engem Kun Csabáék nem csúfoltak, hanem befogadtak. A jó edző is-

mérve az is, hogy meg tud valakit tartani a sportágban, ezért nem jártam én úgy, mint a barátnőm.

– A női párbajtör előre törésével nem csak fegyvernemet, egyesületet is váltottál: a Honvédba igazoltál Körösi Lászlóhoz...

... és nem volt túl sikeres a bemutatkozásom, igaz, több szempontból meghatározta az életemet. Sosem felejttem el, hogy az első edzésen az atlétikai pályán futottunk, és Móna István szakosztály-igazgató így kommentálta a mozgásomat: *”Ezt vettük meg négyszázezer forintért?”* Én meghallottam ezt a mondatot, és elhatároztam, hogy lefogyok. A csokiról továbbra sem mondtam le, mégis sikerült három hónap alatt tíz kilót leadnom! Azt hiszem, ekkor kezdődött az a szoros kapcsolat, ami összekötött minket Móna Pista bácsival, mert meglátta bennem a céljaiért tenni képes versenyzőt. Mivel Körösi Laci akkor a világbajnok Horváth Mariann edzője volt, akire felnéztem és felnézek ma is, az edzővel együtt *„megkaptam”* Mariannt is. Kaptam egy olyan fényt, amit követni lehet. Ők együtt húztak engem, mellettük lettem érett versenyző. Aztán ők átmentek a BVSC-be, én viszont a Honvédban maradtam.

Az első olimpiai arany

– Hogyan lettél az „ős MTK-s” Udvarhelyi Gábor tanítványa, miért éppen őt választottad edzőnek?

Nem én választottam, sőt! A TF-ről már ismertem őt, a tanárom volt, és mivel nagyon szigorú embernek tartottam, amikor Móna Pista bácsi előállt az ötlettel, hogy Udvarhelyi Gábor lesz az edzőm, azt mondtam: csak őt ne! Pista bácsi azonban nem tűrt ellentmondást, és megnyugtatóan, hogy jó lesz.

– A fegyvernem első olimpiájára, Atlantába az első számú esélyesként utaztál, hiszen minden megnyertél abban az évben, veztetted a világranglistát. Az ötödik hely nagy csalódás volt mindenkinek.

Egy világ dőlt össze bennem, mert olyantól kaptam ki a nyolc között, aki azelőtt sosem vert meg. Abba akartam hagyni a vívást, és mivel korábban már megszereztem a diplomámat, logopédusként folytattam volna az

életemet. Hogy nem így történt, az egy furcsa telefonhíváson múlt...

- Felidézned?

Valamikor ősszel felhívott a mester, Udvarhelyi Gábor, hogy számára továbbra is én vagyok a világ legjobb párbajtőrözője. Más nem is mondott, én meg se tudtam szólalni, mert letette a telefont. Ez azonban elég volt ahhoz, hogy összeszedtem magam, lementem a vívóterembe és folytattuk tovább a közös munkát. Atlanta után ő tartotta bennem a lelket, de nem csak ezért tartom kitűnő szakembernek. Az ő emberi nagyságát dicséri, hogy az értékítéletében a tanulás és az anyaság fontosabb, mint a sporteredmény. Sok vívó köszönheti neki a diplomáját, mert tanulásra ösztönzött mindenkit, és nálam sem ellenezte az anyaságot. Így utazhattam második olimpiámra már Csenge anyukájaként.

- Sydneyből aranyéremmel jöttél haza, mégis elhagytad Udvarhelyi Gábort.

Hálátlan tanítvány voltam... Nem könnyű egy edző élete, mert nem tudja, hogy visszakapja-e a tanítványtól azt az időt, munkát, amit rá szánt. Nem csak eredményben, hűségben is. Mindig megmarad bennem a rossz érzés, hogy elhagytam a Mestert, pedig semmi okom nem volt a váltásra.

Az edzőváltás és a második arany

- Miért tetted?

Mert volt egy ember, Móna István, akit fenntartások nélkül nagyon szerettem, aki mindig jót akart nekem, és ő úgy gondolta, hogy jót tenne nekem az edzőváltás. Talán azért hitte ezt, mert az olimpia utáni világbajnokságon kiestem, pedig egy versenyző pályafutásába néha becsúszik egy-egy kudarc is. Szóval, hallgattam Pista bácsira, és az Olaszországból hazatérő Kulcsár Győző tanítványa lettem. Máig hálás vagyok Udvarhelyi Gábornak azért, ahogy ezt a helyzetet kezelte, az ő intelligenciájának köszönhető, hogy most is jó, baráti a kapcsolatunk.

- Kulcsár Győzőről mit tudtál?

A fantasztikus vívóeredményeit, a sportoló Kulcsár Győzőt ismertem, az edzőt nem. Furcsa helyzetben ismertük meg egymást: ő kapott egy olimpiai bajnokot, akit tovább kell vinnie, ugyanakkor egy túlsúlyos emberrel kellett valamit kezdenie, mivel Luca születése után tetemes súlytöbblet volt rajtam. Azt hiszem, kemény kihívásnak tekintette a közös munkát. Egy edző-tanítvány kapcsolatban ugyanúgy időnek kell eltelnie, hogy a felek megismerjék egymást, megbízzanak egymásban, mint az élet bármely



területén. Kezdetben Győző bá' nem tudta, hogy ha száz kitörést ír elő, én százhuszat csinállok ... még rajtam volt a súlytöbblet, de már a maximumnál is többet nyújtottam az edzésen, és törvényszerű volt, hogy megsérültem. Aztán összerázódtunk, és Athénban is olimpiai bajnok lettem. Sokat tanultam tőle, sokat köszönhetek neki is. Az intelligenciájának köszönhetően tudta, hogy kell néha a lazaság is, amikor elengedhet egy edzést, és ezt a „tudást” sem lehet könyvből megtanulni.

A második apa

- A beszélgetés során többször említetted Móna István nevét. Az olimpiai bajnok öttusázó szeptemberben lett volna 80 éves, és tíz éve nincs közöttünk.

Pista bácsi nem az edzőm volt, de nélküle nem lennék az, aki vagyok. Bár volt nehéz, viharos, mosolygú idősorok a kapcsolatunkban, de végig mellettem állt, segített, amikor kellett. Olyan támogatást kaptam tőle, ami edzőtől nem jöhet ... szinte a második apám volt. Pista bácsi hiánya nagyon megvisel. Kerekesebb és boldogabb lenne az életem az ő tanácsaival, a jelenlétével. Pótolhatatlan veszteség a számomra, és mindennap eszembe jut. Az athéni olimpiai győzelmem dátumát nem tudom, de azt nem lehet elfelejteni, hogy Sydneyben éppen az

ő születésnapján lettem olimpiai bajnok.

Élet a páston kívül

- A pályafutásod végén a pástot az uszodára cserélted, a Magyar Nemzeti Sportközpontok (MNSK) égisze alá tartozó Hajós Alfréd uszoda létesítményvezetője lettél, és két éve a Duna Aréna is hozzád tartozik.

Amikor tizenkét éve elvállaltam a margitszigeti létesítmény vezetését, gyakorlatilag összekötöttem a kellemeset a hasznossal. Az uszodába hordtam ugyanis a gyerekeimet úszni, és így egész nap közel lehettem hozzájuk. Az, hogy a sportban maradtam, nagyon jó volt, de a pástok világa után egy számomra idegen közeget kellett megismernem. Belecsaptam, mert szeretem a kihívásokat. Sokat köszönhetek Dala Tamás egykori vízilabdázónak, az uszodák igazgatójának, ő vezetett be fokozatosan az új munkámba, tőle tanultam meg például, hogy a vízilabdában miért zavaró a lyukas háló, és számtalan, apróságnak tűnő fontos dolgot. Megkönnyítette a helyzetemet, hogy a sportból jöttem, és ezért éreztem, mi a fontos és mi halasztható. Büszke vagyok a Duna Arénában idén januárban megrendezett vízilabda Európa-bajnokságra, a 2017-es margitszigeti vizesvilágbajnokságra, és sajnálom, hogy a koronavírus-járvány miatt az idén elmaradt az úszók kontinensbajnoksága.



– Munkád mellett a gyermekeid – Csenge, Luca és Csanád – töltik ki az életedet, akik megfogalmazásod szerint „szerencsére egészségesek, tündérek, és alakul a személyiségük”. Mindhárman sportolnak, bár egyikük sem lett vívó, az uszodák világát választották.

AZ UVSE-ben kezdtek vízilabdázni Danca Katánál, akinek a neve fogalom a sportágban, csak szépet és jót beszélnek róla az emberek. Nálam ő a nagybetűs edző, akinél nem az a fontos, hogy olimpiai bajnokot

neveljen, hanem hogy lerakja az alapokat, megszerettesse a sportot. Amikor Luca tett egy rövid kitérőt a vívásban, Kata úgy köszönt el tőle, hogy visszavárja... Vízilabdában az edzők nem vihetik végig a tanítványt, mint a vívásban, itt feladásos rendszer működik, de nagyon szerencsések vagyunk, hogy a gyerekeimnél Danca Kata tette le az alapokat.

– Milyen szülő vagy, beleszólsz az edző munkájába?

Nem szólok bele, lehet, hogy azért, mert magam is sportoltam, ismerem az edző-tanítvány viszonyt. Elfogadom, hogy a gyerekeknek vannak olyan dolgaik is, amit előbb az edzővel osztanak meg, és csak utána velem, de az is lehet, hogy velem nem is beszélnek meg.

– Egykori sportágadtól nem szakadtál el, a vívószövetség alelnökeként számíthatnak a munkádra, és júliusban a Halhatatlan Magyar Sportolók Egyesülete az elnökévé választott. A vívás érthető, de hogy lettél a Halhatatlanok elnöke?

Az elnökség engem javasolt az elhunyt dr. Kárpáti György helyére. Amikor elvállaltam a jelölést, azt kértem, hadd írassak levelet minden Halha-

tatlannak, hogy csak akkor jelöltetem magam, ha nem lesz más pályázó.

– Bocsánat, de féltél, hogy valakivel szemben alulmaradsz?

Nem erről van szó. Én nem valakivel szemben, hanem az egyesületért akartam elnök lenni. Mivel senki más nem jelentkezett, és a tagság is támogató, jó szájjal mondtam igent a felkérésre. Megnyugtató volt az is, hogy a sportállamtitkárság is mellettem állt, Szabó Tünde államtitkár asszony személyes beszélgetésünkkor azt mondta, hogy örülnek a jelölésemnek. Számomra nagyon fontos, hogy Kárpáti György örökségét továbbvigyük. Személyesen is sokat kaptam Gyuri bácsitól az előadásokon, abban a küldetésben, hogy példaképeket állítsunk a fiatalok elé. Kiemelt feladatunk, hogy az országot és a határon túli településeket járva iskolákban és művelődési házakban beszéljünk sportpályafutásunkról, megismertessük a sport értékeit és az olimpiai eszmét.

Élete a sport

– Végül engedj meg egy személyes megjegyzést. Végigkísértem sportolói pályafutásodat az 1992-es havannai világbajnokságtól kezdve, és hiába múltak el az évek, semmit sem változott az alakod, úgy nézel ki, mint versenyző korodban. Biztos sokan megkérdeznék: hogy csinálod?

Nincsenek titkaim. Az alapot a sportolói múltam és a rendszeres, mindennapi mozgás adta. Mint említettem, rajtam is voltak pluszkielők, akár a kezdetekre, akár a születés körüli időszakra gondolok, de odafigyelek magamra. Minden hétköznap korán kelek, mert fél óttól fél hatig tornázom: has- és combizom gyakorlatok, valamint fekvőtámasz szerepel a programban. Még ha én szabom is meg, hogy mit csináljak, nem lazállok, mert úgy nincs semmi értelme, azért kár lenne hajnalban kelni. Ezt is komolyan, teljes erőbedobással végzem. Mielőtt megijednél, megnyugtatlak, hogy nem vagyok aszkéta, az élet szép és jó dolgairól, köztük a csokiról továbbra sem tudok lemondani!

Füredi Marianne





Vendégszektor

Dr. Mészáros János: a MET Etikai kódexe mérföld- könek számít!

Havonta 6–8 ezer kilométert autózik, Tiszaújvárosban él. Dr. Mészáros János Miskolcon komoly létszámú ügyvédi irodát vezet, de hetente legalább kétszer-háromszor Budapesten is feltűnik. A fővárosban elsősorban sport ügyekben szaladgál, mivel számos, társadalmi munkában végzett, de rendkívül felelős - jobbára vezetői - feladatot lát el. A rendkívüli munkabírású ügyvéddel természetesen a sportéletben betöltött megbízatásaira koncentrálni beszélgettünk.

– Elmondaná, találkozásunk napján hány, különböző helyen fordult meg?

Ha Budapestre is jövök, akkor már reggel

fél és háromnegyed hat között kelnem kell. Negyed- és félnyolc között indulok, ez azt valószínűsíti, hogy legkésőbb fél tízre Budapesten tudok lenni. Ezen a napon az olimpiai bizottság székházában kezdtem, ahol a Nemzeti Versenysport Szövetség (NVESZ) tartott sportági megbeszéléseket: nyolc sportág aktuális dolgai kerültek szóba. Átvettük azokat az extra tennivalókat, amelyek a Covid-vírus jelenlétéből megoldandó feladatként adódtak. Számos információt megosztottam a sportágak képviselőivel, egyidejűleg ki is kértem a véleményüket: mennyire nehezítette meg a helyzetüket az új szituáció? Esetleg milyen segítségre van szükségük?

– A rövid szünetet mire használta fel?

Volt egy órám a Nemzeti Versenysport Szövetség felügyelő bizottságának ülésére történő felkészülésre, amelyen újabb másfél óra alatt sikerült túljutnunk. Kilencven perccel később már a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) elnökével, Kulcsár Krisztiánnal és munkatársaival a MOB jogi aktualitásait vettük át. Ezt követően a NVESZ irodájában mint elnök, áttekintettem egy nemzetközi szerződést, majd a Sportok Házában, a Magyar Karate Szövetség elnökeként a szövetség munkatársaival megbeszéltem néhány tennivalót. Most pedig állok a Magyar Edzők Társasága (MET) rendelkezésére. Innen még egy ritka ügyfelemhez is el kell mennem – ügyvédként ugyanis már csak kivételes esetekben praktizálok – majd irány haza. Úgy este kilencre otthon is leszek.

– Egyáltalán, mióta hívják ügyvéd úrnak?

1990-ben végeztem a jogon, két évvel később lettem az ügyvédi szakvizsgát. Az évek során volt, hogy hús kollegával is dolgoztam együtt az irodában. Jelenleg az ügyvédekkel és a szakalkalmazottakkal együtt általában tizenöt munkatársam van. Egyébként a korábbi, más sportágbeli próbálkozásokat követően tizenéves koromban elkezdtem a karatét és azóta a sport és a civil életbeli tennivalóim mindig párhuzamos pályákon haladtak. Egyik terület a másikat erősítette.

– Kedvenc sportágában, a karatében meddig jutott?

Ami a versenydíszakomat illeti, akkoriban még messze nem volt ilyen kialakult versenyrendszer. Mielőtt 1999-ben megválasztottak a karate szövetség elnökévé, addig sportágunkban három Európa-bajnoki bronzérem és egy Világ kupa ezüstérem született. Jómagam negyven versenyen indultam, s ezek közül harminchaton érmet szereztem. Három szakágban is versenyeztem, s mindegyikben voltam magyar bajnok is. Más és más súlycsoportok voltak az egyes szakágokban, én 64, 70 és 72 kilóban mérlegeltem. Egyébként 8 danos mester vagyok.

– Rendkívül fiatalon lett a karate szövetség első embere.

Bár 1993-ig versenyeztem, de már előbb a Borsod Megyei Justitia sportegyesület elnöke lettem, ahol hamar komoly sportvezetői ismeretekre is szert tehettem. A karate szövetség munkájába még versenyző időszakomban, 1991-ben bekapcsolódtam, mint a verseny-szervező bizottság vezetője. Még harmincon innen már alelnöki tennivalókkal bíztak meg.

– Mit említene, mint egy következő, nagyobb ugrást?



1996-ban alakítottuk ki a karate szövetségnek azt a rendszerét, amelynek alapján tulajdonképpen jelenleg is működünk. Ekkor lépett egy nagyot előre a szövetség, köztestületté és kiemelt közhasznú szervezetté váltunk. Ezt a minősítést megtartottuk és a nemzetközi helyzetünk miatt szakszövetséggé is előléptünk. 1999-ben mondott le az elnöki tisztségéről Popper György, és az ő visszavonulását követően vettem át az elnöki teendőket.

– Az első, igazán komoly feladatot hamarosan követte egy újabb.

2001. május 26-án jött létre a Nemzeti Sportszövetség (NSSZ) a 2000. évi CXLV. sporttörvény alapján, amely dr. Nádori László gondolatából indulva valósult meg, és az olimpiai és nem olimpiai sportágakat egyaránt magába foglalta. Ennek a megalapításában részt vettem, majd általános alelnökké választottak meg. Az NSSZ első elnöke Dr. Berényi János volt. Ezzel párhuzamosan létrejött a Nemzeti Szabadidősport Szövetség, ill. a Fogyatékosok Nemzeti Szövetsége (FONESZ), valamennyien köztestületként. Ezen köztestületek 2012-ben kivétel nélkül beolvadtak a MOB-ba, ahol öt tagozat alakult ki, az egyik lett a nem olimpiai sportágaké. Ennek lett vezetője a kick-box szövetség elnöke, Leyrer Richárd. Az ő 2015-ben bekövetkezett halála után a nem olimpiai tagozat elnöki feladatkörét átvettem, és egyben a MOB alelnöke is lettem. 2016. december 21-én jött létre a Nemzeti Versenysport Szövetség (NVESZ). Ebben a szervezetben 56 sportági szövetség, valamint 2

olyan tag is van, amelyek a nem olimpiai sportágakat támogató egyéb szervezetnek minősülnek: a Sportegyesületek Országos Szövetsége (SOSZ), ill. a Sportlétesítmények Országos Szövetsége. Szervezetünkben 10 olyan szövetség is megtalálható, akik a MOB-nak is tagjai. Ezeknek a szövetségeknek van az Olimpiai Programban szereplő szakága, ill. olyan szakágai is, amelyek pl. a Világjátékokon szerepelnek, ezért ők hozzánk is tartoznak.

– Feltehetően a karate a szíve csücske?

Ezt kár lenne tagadni, annál is inkább, mivel az elmúlt 20 év alatt a sportágunk nagyon sokat fejlődött, jelenleg a kiemelt sportágak között is helyet kapunk. De azt is szeretném nyomatékosítani, hogy ha én valamit – ez esetben 56 sportág képviselőt – elvállalok, e vonatkozásban is minden olyan kötelezettségemnek is eleget teszek, amellyel valamennyi sportágat képviselem.

– Ha már a karate a vezérhajó, rákérdeznék: hogy áll a sportág edzők dolgában? Egyáltalán: hány szakosztály működik a karatésoknál?
Nagyon sokan vagyunk, csak edzőnk van

legalább kétezer! Egyébként mi nagyon korán léptünk az edzőképzés területén, mivel rákényszerültünk azon egyszerű oknál fogva, hogy csak azok, akik kisebb-nagyobb versenyeken, de versenyeznek, vannak 12–14 ezren. Akik bármilyen szinten, de karateznak, azok becsült száma 40–50 ezer közöttire tehető. Ötszázhárom sportszervezet tartozik a tagjaink közé. Ezeknél minimum egy edzőnek kell lennie, de a nagyegyesületeknél tíz is van. Minimum 30–35 szakedzőnk van, mellettük ötven-hatan már mesterképzésben is részt vettek. Kiváló az együttműködésünk a Testnevelési Egyetemmel, amely az edzőképzésben az első számú partnerünk.

– Az előbb azt említette, hogy korán kezdtek módszeresen foglalkozni az edzők képzésével. Konkrétan mikortól?

Amint a hetvenes évek második felében a karate elismerésre került, már az évtized végefelé beindult a segédedzők (mai sportoktatók) képzése is. A segédedzők hazai képzésébe a TFTI mellett a külföldről hazajött mesterek is bekapcsolódtak. Ilyen mester volt például Antal János is. És ezt csak az első lépésnek tekintettük, hiszen akinek ma karate edzői végzettsége van, kétévenként kötelezően részt kell vennie az előírt továbbképzéseken. Ez biztosítja számukra, hogy a karate szövetségben edzői licencet kaphassanak. Miként korábban, jelen időben is mi biztosítjuk a szakmai anyagot, az elméleti tárgyakat pedig a Testnevelési Egyetem tanárai adják le. A COVID vírushelyzetre való tekintettel ebben az időben a továbbképzést ingyenesen biztosítjuk edzőinknek



személyesen, vagy ha a helyzet úgy kívánja, online-módon. Meggyőződésem, hogy a karate sportágban folyó edzőképzés- és továbbképzés a legjobbakkal is összevethető színvonalat képvisel. Sportágunk elismertségét az is bizonyítja, hogy a testnevelő tanárképzésben résztvevők két féléves karate képzésben is részesülnek. Erre különösen büszke vagyok! Az is fontos, hogy a szakszövetségekkel együttműködve a már dolgozó testnevelő tanároknak is tartunk a sportágba bevezető kurzusokat. Az elsöre éppen a közelmúltban, a gyulai tankerületben került sor 28 testnevelő részvételével.

– A karate tekintélyét jelentősen emeli az, hogy már a tokiói olimpián is teljes jogú sportágként szerepelhet a programban.

Az pedig még tovább javít az elismertségünkön, hogy két, magyar színekben induló sportolónk is nagy valószínűséggel ott lehet a játékokon. Az egyik a 75 kilósok között versenyző Hárspataki Gábor, a másik a 67 kg-os súlycsoportban Tadissi Martial. Ha most lezárnák a kvalifikációs folyamatot, akkor Hárspataki a 8. helyével biztos kijutó lenne és Martial is nagyon közel van a határhoz. Minden súlycsoportban, valamint női és férfi formagyakorlatban is tíz-tíz karatés indulhat az olimpián, ahol nagyon igazságos a lebonyolítási rendszer. Súlycsoportonként két ötös csoportban körmérkő-

zés van, majd utána jöhetnek a helyosztók. Úgy gondolom, hogy amennyiben kijut bármelyik magyar, szinte biztos éremesélyesként léphet a küzdőtérre.

– Jelenleg milyen konkrét kapcsolata van a MOB-bal?

Tagja vagyok a MOB közgyűlésének és a szervezet jogi bizottságának elnökeként is részt veszek a MOB tevékenységében. Más, egyéb megbízatásaimnak is igyekszem eleget tenni. NVESZ és MKSZ elnöki, valamint MET alelnöki pozícióim mellett más szervezetekben is viselek elnökségi tagságot, ill. több konzultatív, tanácsadó testületben is van szerepem.

– Tart-e fontossági sorrendet a sok feladata ellátásánál?

Természetesen az ügyvédi irodámat vezetnem kell. Itt elsősorban az iroda menedzselése a feladatom, bírósági, ill. hatósági eljárásokban már csak nagyon ritkán veszek részt, hiszen teljesen kiszámíthatatlan az időbeosztásom a vezetői feladataim ellátása miatt. Azt pedig tisztességtelennek tartanám, hogy abban az ügyben távol maradjak, amelyben nekem kellene képviselnem az ügyfeleket. Maga az ügyvédi iroda dolgozik multinacionális vállalatoknak, és minden olyan feladatot el tudunk látni, amely a miskolci, ill. a Kelet-magyarországi régióban felmerül.

– És a Magyar Edzők társaságánál meglévő feladatairól, a szervezet egészéről mi a véleménye?

Általánosság szintjén meg kell állapítanom, hogy a MET szerepe felértékelődött. A MET nem csak az edzők közösségében, hanem a magyar sport egészében is rendkívül fontos feladatot tölt be, egyre nagyobb és fontosabb tennivalókat lát el közmegelegedésre. Érzékelhető, hogy a szervezet szavára is mind jobban odafigyelnek. S miért éreztem úgy, hogy nekem ebben a szervezetben, ennek munkájában részt kellennem? Ez azzal indokolható, hogy a korábbi olimpia-centrikusság mellett felértékelődően van a nem olimpiai sportágak szerepe is. A feladatom, hogy a MET tagjai között egyre nagyobb számban jelenjenek meg azok az edzők, akik az NVESZ sportágaihoz tartoznak. Nagyon örülök és támogatom azokat a kezdeményezéseket, amelyek a MET részéről látnak napvilágot. Elég csak a MET által életrehívott Etikai Kódexet felemlítenem, amelynek már a megjelenése is mérőföldkönek számít a magyar sportéletben, és amelyet számos ország is átvett és irányadónak tartja a sportéletében. A MET valamennyi munkatársának érzékelhető elhivatottsága és motiváltsága nekem személy szerint is imponáló. Ezért is bízom abban, hogy az ő munkájuk is hozzá fog járulni ahhoz, hogy egyre eredményesebb legyen a magyar sport.

Jocha Károly

Könyvismertető

A sporttáplálkozás részletes útmutatója

Anita Bean bestseller kézikönyvnek a nyolcadik kiadása egy gyakorlati kézikönyv azok számára, akik teljesítményelőnyre vágnak. A sportteljesítmény szempontjából fontos szempont, hogy mit és mikor eszel és iszol. Akár élsportoló vagy, akár csak rendszeres sportolsz, mozogsz, az egészséges táplálkozás segít abban, hogy nagyobb energiával eddzel, növeld az erődöt és az állóképességedet és gyorsabban regeneráldj az edzések között.

A sporttáplálkozás részletes útmutatója könyv a következő témákkal kapcsolatos, könnyen megvalósítható útmutatásokat tartalmaz, melyek segítségével akár önmedednek is megtervezheted:

- az állóképesség, az erő és a teljesítmény maximalizálása;
- az optimális kalória-, szénhidrát- és fehérjeszükséglet kiszámítása;

- tanácsok a testösszetétel javítására;
- konkrét tanácsok nőknek, gyermekeknek, érett sportolóknak és vegetáriánusoknak;
- étkezési tervek a testzsír csökkentésére, az izmok gyarapítására és a versenyre való felkészülésre;
- hidratálás és folyadékbevitel;
- sportolóknak szánt étrend-kiegészítők.

A szerző, Anita Bean BSc díjnyertes regisztrált táplálkozási szakember, egészségügyi író, szerző és sportoló.

A könyv bolti forgalomban nem kapható, 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).





Vendégszektor

Egy élet a sport szolgálatában. Beszélgetés Orendi Mihállyal

Bár csak 2006-ban ismerkedtem meg személyesen Orendi Mihállyal, a korábbi évtizedekben – elsősorban atlétikában – elért eredményeit viszont már jóval korábban elkezdtem figyelni. Az érdekes életút gazdája az utóbbi évtizedben ismét megmutatta kivételes szervező és tervező képességeit. Előbb a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség (MOKSZ) ügyvezető igazgatójaként mutatott fel komoly teljesítményt, majd 2017-ben a Magyar Olimpiai Bizottság alelnökjelöltjei közül őt választották meg a legtöbb szavazattal a MOB tisztségviselőjévé. – Orendi Mihály némiképp váratlanul mondott le a MOKSZ ügyvezetői megbízatásáról

2018-ban, majd ez év nyarán nem indult a MOB közgyűlésén újraválasztásáért. Az immár tényleges nyugdíjas sportvezetővel sikerült hosszabb beszélgetést lefolytatni. A házigazda mintegy bevezetesként a felmenőiről is megemlékezett.

Édesapám erdélyi szász családból származott, Édesanyám pedig elsődlegesen székely-magyar ösöket mondhatott a magáénak. Apai nagyapám élete végéig evangélikus lelkész volt, döntően Szászmedgyesen, a vele volt kapcsolatomban egész életemben elkísért. Felmenőink életét alapvetően meghatározta a trianoni egyezmény. Édesapám

a II. világháború idején Szatmárnémetiben dolgozott, onnan menekültek az oroszok elől Magyarországra. Közben a család Kisújszálláson, a vasúti osztálymérnökségen talált befogadásra és védelemre. Az idősebb nővérem még Szatmáron született, a fiatalabb nővérem, én és az idősebb húgom pedig Kisújszálláson jöttünk a világra. Az ötvenes évek elején a mátészalkai osztálymérnökségen volt üres állás, amelyet sikerrel pályáztam meg édesapámnak, így kerültünk közelebb Szatmárnémetihez. A remélt határkiigazítás persze elmaradt, mi pedig végleg ott kötöttünk ki. A fiatalabb húgom már Mátészalkán született. Ott végeztem az általánost és a gimnáziumot is. A középiskolai testnevelőm, Korompay Sándor szerettette meg velem a sportot. Itt megemlíteném egyetlen, még kisújszállási élményemet, ugyanis édesapám kapcsolatai révén minden évben „nagy” Honvéd eljött egy-egy hírverő meccsre. Én így elbűszkélkedhetek azzal, hogy Puskás Öcsi bácsi ölében is lovagoltam.

– *Menjünk vissza Mátészalkára, a sportélményekhez...*

Korompay tanár úr annyi mindenre megtanított, hogy közben kialakult bennem egy igen aktív vonzódás a sportélethez. Ennek egyenes következménye volt a testnevelő tanári hivatás iránti érdeklődés, aminek édesapám egyáltalán nem örült. Én viszont kitartottam, elsőre fel is vettem a TF-re. Mondhatom, fantasztikus tanáraink voltak. Megemlíteném például Bácsalmási Péter bácsit, Koltai Jenő bácsit, Harmati Sanyi bácsit, Szécsényi Józsefet és Szabó Sándort, Békési Sándor tanár (Sanyika) úrról nem is beszélve. Egyébként öttusa szakképzős voltam annak ellenére, hogy csak igen későn tanultam meg úszni és úszóedzővel is csak tizenkilenc éves koromban találkoztam először. Igaz, Ő nem akárki volt, Dr. Tóth Ákos! Sajnos viszont csodákra Ő sem volt képes! 1969-ben lettem diplomás testnevelő tanár.

– *Mihez kezdett ezután?*

Az ország legnépesebb lakosságú – akkor még – falujába, Újfehértóra kerültem, a helyi gimnáziumba. Nagy kötődésem volt az irodalomhoz és a fotózáshoz is. Élményként éltem meg, hogy a környékbeli, hatalmas kiterjedésű tanyavilágot kellett egy újságíró barátomnak a készülő könyvéhez végig fotóznom. Ami pedig a tanári munkát illeti, a gimnáziumban 240 tanulómk volt, ebből kb. 220 leány és 20 fiú. Nagy kérdés volt, hogy milyen sportágakkal kezdjek el versenyszerűen is foglalkozni. Ezért megszavaztattam a gimnázium diákjait. Ennek eredményeként, a többség a labdarúgást, az atlétikát és a lányok a kosárlabdát

választották, miközben nem volt atlétikai pályánk. A futó edzéseinket tanyasi földutakon végeztük. De két évig a kosárlabda edzéseink is egy szabadtéri salakos pályán történtek. Mindent a nulláról kezdtünk, az első kosaras megmérettetésünk Nyíregyházán, az akkori megyei bajnok ellen történt és ki is kaptunk 200-16-ra! Akkor megígértem a teljesen le-tört lányoknak, hogy ha két év múlva nem leszünk megyei bajnokok, belefekszem a terem mellett folydogáló, „Gangesz” nevet viselt csatornába. Igaz ezt ahhoz a feltételhez kötöttem, hogy addig mindent megtesznek ők is a sikerért! Már másfél év múlva elértük a célt, megnyertük a megyei bajnokságot. A bajnokcsapatból szinte azonnal el is vitte a két legjobb játékost az NBI bajnokcsapata, a BSE, illetve a Vasas Izzó.

– Atlétikában is sikerült „beoltani” a tanítványokat?

Mondhatom, hogy igen. Érzésem után négy évvel, 1973-ban az országos középiskolák bajnokságán a 4x800 méteres leány váltónk új országos rekorddal végzett az első helyen. De a megye NB I-es ifjúsági csapatába is több újfelhértői tanítványom került. Az eredmények hatására már a Nyíregyházi Sportiskola kihelyezett szakosztályaként működhattunk. Még ebben az évben hívtak a megyeszékhelyre azzal, hogy legyek a megye iskolai sportjának felelős főelőadó. A családi kupaktanács döntését elfogadva kerültem a megyei tanácsba, mellette – mivel akkor nem volt divat a másodállás – a helyi sportiskolában társadalmi munkásként edzősködtem is. Az 1976/77-es tanévben sikerült egy atléta osztályt beindítani a nyíregyházi Vasvári Pál Gimnáziumban. Kidalgoztunk ugyanis az egész megyére kiterjedt tehetségkutató, felmérő, kiválasztó és beiskolázási rendszert. Ennek lényege, hogy először jársonként minden hetedikes gyereket felmértünk, majd a „tehetség gyanúsakat” a nyári szünetben egyhetes táborba hívtuk, ahol már nemcsak a motorikus képességeket vizsgáltuk, de a pszichikai, a mentális adottságait, küzdőképességüket, intelligenciájukat is. Úgy gondolom, ilyen átfogó kiválasztási sportági rendszer azóta sem létezik az országban.

– Hogyan működött ez a rendszer?

A kétszeres rostálást (felmérési rendszer) követően maradt meg a kiválasztott kb. harminc tanuló, akik beiskolázást nyertek a Vasvári Pál Gimnáziumba. Természetesen kollégiumot is biztosítottunk. Az első tanévben általános, sokoldalú sportági képzésben részesültek, amelyet hosszú évekig Szalka Géza barátom és kollégám vezetett, irányított kiválóan. Egy év után már az atlétika



szakágaira specializálódtak a tanítványok és a Városi Sportiskolában, majd az NYVSC-ben folytatták pályafutásukat, immáron szakági edzők irányításával. Ebből a rendszerből válogatott kerettagok tucatjai kerültek ki. Például a későbbi fedettpályás Európa bajnok távolugró Pálóczi Gyula, a hármasugrásban világklasszis Bakosi Béla, vagy a négyszázas Vasvári Sándor, aki 1983-ban 46:02-vel állított fel országos rekordot, és az 1980-ban 800 és 1500 méteres felnőtt Ob-n győztes Koleszár Éva neve egyaránt ide kívánczok.

– 1979-ben újabb felkérést kapott.

Azzal kerestek meg, hogy legyek az NYVSC vezetőedzője. 1980-tól elvállaltam. Ez a szakosztály 1990-ig megszakítás nélkül ott volt az ország 4–5 legeredményesebb műhelye között. Már 1980-ban is megnyertük a MASZ bajnoki pontversenyét, elsőként a vidéki szakosztályok közül. A már említettek mellett a mi versenyzőnk volt Petrika Ibo-ly, Hrács Piroska. Nagyszerű dobóink is voltak: Tomasovszky Ági hatvan méteres diszkoszvető, Stefán Laci 80 méter fölé jutott gerellyel, majd kicsit időben később a diszkoszvető olimpikon Ficsor Jóska, a szintén 60 méter feletti eredménnyel rendelkező Kerekes László, vagy a későbbi tanítványa az olimpikon Kürti Évi, az olimpikon, fantasztikus sprinter Molnár Tamás is. Nehéz is lenne most mindenkit felsorolni, hiszen abban az időszakban a felnőtt és utánpótlás kerettagjaink száma folyamatosan 20 és 30 között volt.

– Az NYVSC vitán felüli sikereihez miben tudott hozzájárulni? Melyek voltak a kritikus pontok?

A legfontosabbnak azt tartom, hogy egy vég-telenül lelkes edzői gárda dolgozott akkor a Városi Sportiskolában és az NYVSC-ben is. A tucatnyi kolléga közül 4–5 főállású volt, a többiek (elsősorban testnevelő tanárok) a napi munkájuk mellett foglalkoztak a rájuk bízottakkal. Szerencsénkre a tehetséges és szorgalmas edzőket az egyesület akkori vezetői hagyták is dolgozni. Sajnos az 1976-os montreali olimpián 5. helyezett távolugróval (657 cm), Erdélyiné Szabó Ildikóval a hosszan elnyúló – több, mint kétéves – sérülése miatt már nem számolhattam. Az ő távozásáról nem is egyesületi, hanem megyei szinten döntöttek. Ezt a mai napig sajnálom!

– Los Angeles a nyíregyházi atléták is megszenvedték.

De még mennyire! Legalább hat kijutásra esélyes versenyzőnk volt, akik közül többen akár dobogóra is állhattak volna. Elég csak a még ma is világszínvonalú eredménynek számító 17,25-ös hármasugró, Bakosi Bélát szóba hoznom. Sajnos ebben az évben hatalmas, pótolhatatlan veszteség is érte a klubot, a szakosztályunkat. A nagyszerű edzői munkát végző Sigér Zoltán mellett a már fedettpályás Európa-bajnok Pálóczi Gysuzit is elcsábította a Tatabányai Bányász Sport Club. Szerencsénkre Bakosi Bélát már nem sikerült. Ő a sokkal szerényebb lehetőségeink ellenére is itt maradt nálunk az NYVSC-ben. És azóta sikeres edzőként és sportszervezőként is Nyíregyházán dolgozik.

– 1990-től egyre rosszabb anyagi helyzetbe kerültek.

Ellentétben a nagy fővárosi egyesületekkel vagy éppen a Tatabányával, mi mindig

az ő állami támogatásuknak a töredékével rendelkezünk, mivel az NYVSE nem volt kiemelet egyesület! A rendszerváltáskor a MÁV pillanatok alatt kivonult a sport finanszírozásából, mi a továbbiakban csak a városi önkormányzat támogatására számíthattunk. Szerencsénkre az 1991-ben megválasztott városvezetés, a városi stadion üzemeltetését a klubunkra bízta. Ezzel jelentősen bővültek a bevételi lehetőségeink is (bérleti, vállalkozási bevételek) b A klub vezetése engem kért fel igazgatónak, miközben az atlétikai szakosztályt is tovább vezettem.

– Ráadásul a váratlanul visszalépett Debrecen helyére beugró Nyíregyháza elnyerte az 1995-ös junior atlétikai Európa-bajnokság rendezésének jogát.

Nyíregyháza közgyűlése először leszavazta, majd egy hónappal később már támogatta, hogy a város pályázza meg az 1995-ös ifjúsági EB megrendezését. A pályázat sikeres lett! Az ifjúsági EB a város sportjának és a magyar atlétikának egyaránt nagy szolgálatot tett.

A 90-es években a mai követelményekhez képest egészen más feltételrendszerben kellett a sportversenyeket szervezni. Ma már az elképzelhetetlen, de 1994-95-ben egy PC-nk volt. 1994 végén egy szponzori szerződés eredményeként kaptunk négy (4) darab mobiltelefont. Az 1988-ban épült rekortán pályánk teljesen alkalmatlan volt az Eb megrendezésére, a felújításra kiírt pályázatot az akkori „legmenőbb” európai cég, a német „Balsam” nyerte el, amely 1994 nyarán viszont csődbe ment, a vezetőiket pedig letartóztatták. Végül a gerelyhajító olimpiai bajnok, Németh Miklós mentette meg a

helyzetet azzal, hogy „behozta” az ugyancsak német céget, a „Polytan”-t, akiknek a szakemberei azután változatlan feltételekkel el is végezték a szükséges munkálatokat.

– Végül minden szépen lezajlott?

Három álmom volt az Eb-vel kapcsolatban. Az első, hogy legalább egyszer legyen telt ház a húszezres stadionunkban, ami megtörtént. A másik vágyam az volt, hogy legyen az EB alatt jó idő, ez is összejött. A harmadik sajnos nem sikerült, mert a győzelemre abszolút esélyes Zsivoczky Attila az EB előtt megsérült, így a magyar aranyérem elmaradt. Viszont az Eb-t mindmáig Nyíregyháza legsikeresebb nemzetközi sporteseményeként emlegetik. Az NYVSC-nél egyébként 1980-tól 1999 július 15-ig álltam munkaviszonyban.

– Közben Ön politikai megmérettetést is vállalt.

Igen, kicsit naivan, de 1998-ban elindultam az önkormányzati választáson a FIDESZ támogatásával, de kikaptam. Ettől kezdve finoman szólva is pokol lett az életem. A lehetetlenné vált helyzetemben jött a telefonhívás Debrecenből, Kósa Lajostól. Az ottani önkormányzati sportlétesítmények működtetésének vezetésére hívtam, amit azzal a kéréssel vállaltam el, hogy a létesítményeket lehető legrövidebb időn belül ne intézményi, hanem vállalkozási formában működtessük, ahol ugyan nagyobb kockázatot kellett vállalnom, viszont csak a közgyűlés szólhatott bele a munkámba. 1999. július 16-án beléptem és amiben megegyeztünk, az minden úgy is történt. A létesítmények működtetése, illetve fejlesztések beindítása mellett – Gyulai István, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) főtítkárának javas-

latára – Debrecen megpályázta a 2001-es ifjúsági atlétikai világbajnokság megrendezését. Mellettünk döntöttek, lebonyolítottuk a versenyt, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség pedig a 2001-es esztendő lesikeresebb IAAF-rendezvényévé minősítette az ifjúsági vb-t.

– Miben vonná meg a Debrecenben eltöltött tizenöt év mérlegét?

Én még soha nem éreztem úgy, hogy valamit is tökéletesen sikerült elvégezni. Debrecenben viszont egy fantasztikusan dolgozó csapatot sikerült találnom, kiváló, nagyszerű munkatársakkal. Senki nem szólt bele, kivel akarok együtt dolgozni. Elmondhatom, élmény volt velük a közös munkavégzés, ráadásul Kósa Lajos is minden ígéretét megtartotta. 2006-tól a városi sportiskola is hozzám került a maga tizenegy szakosztályával, több, mint ezer sportolóval és csaknem negyven edzőjével. Így nyolc év után ismét lehetőséget kaptam, hogy foglalkozzak az un. „élősporttal” is. Ezen a területen most csak két kiemelkedően nagy sikerélményemről szeretnék beszélni. A legjelentősebb Risztov Évi olimpiai bajnoksága. A másik, hogy 2013-ban mi lettünk az ország legjobb sportiskolája.

– Évi debreceni befogadása különlegesség számba ment.

A 2007-es rövidpályás úszó Eb-t mi rendeztük, ezen a versenyen került vissza a világ élvonalába a jókora hullámvölgyéből Gyurta Dani. Akkoriban többször is érdeklődtem a MUSZ-ban Ruza József akkori főtítkárnál Risztov Éva felől, mert nem tudtam megérteni, hogy miért hagyta abba valaki húszévesen a sikersportágában a versenyzést. Aztán 2009 márciusában felhívott Ruza és elmondta, hogy Évi nagy bajban van, a civil életben nem találja a helyét, majd megkérdezte, hogy nem foglalkoztatnám-e őt az úszó szakosztályunkban edzőként? Invitálásomra Évi másnap megjelent az irodámban, hat órán át beszélgettünk. Egész lénye, egyénisége fantasztikusan meggyőző volt. A beszélgetésünk végén megállapodtunk, két nap múlva már Debrecenbe költözött.

– Így kezdődött.

Edzőnek jön, de annyira érződött, hogy még szeretne versenyezni! Megegyeztünk, hogy megpróbálkozik a nyíltvízi hosszútávúszással. Először csak három hónapos ciklusokban gondolkodtunk. A felkészítésének irányítását Vajda Tamás mesteredzőre bízom, aki a nyolcvanas években és a kilencvenes évek elején edzője volt Szabó Tündének, majd a kilencvenes évek végén és a kétezres évek elején sikeresen készítette fel a nyílt-



vízi úszásra Kovács Ritát is. Évi július végén – majdnem négy évnyi úszásmentes élet után – már elindult a Balaton átúszáson. A nők közül első, az abszolút kategóriában ötödik lett és mindössze két perccel úszott gyengébb időt, mint Verrasztó Dávid. Ekkor eldőlt a folytatás is. 2010-ben elindult a hazai rendezésű úszó Eb-n is a nyíltvízi 10 km-es távon, ahol a hetedik lett, mindössze kilenc másodperccel lemaradva a győztes holland Linsy Heistertől. Ekkor egyértelművé vált, hogy a következő cél már az olimpia lesz, de ehhez kvalifikálnia kellett magát. Nos, ez legalább olyan nehéz feladat volt, mint Londonban rajt-cél versenyzéssel olimpiai bajnoknak lenni. Közben 2011. januárjában közölte, hogy már nem tud és nem is akar a továbbiakban Vajda Tamással készülni. Hosszabb rábeszéléssel viszont sikerült elérni, hogy a Sanghaj-i vb-ig még együtt dolgozzanak.

– Ön megjósolta és közölte is a felekkel, hogy attól tart, hogy a Sanghaj-i vébé az edző-versenyző kapcsolat végét is jelenti majd.

– Évát a vb-n a nyílt vízi számában kizárták így nem sikerült kvalifikálnia az olimpiára. Sajnos Vajda Tamás ezt a „bukfencet” nem tudta jól kezelni. Ekkor került képbe az emberileg ugyancsak nehéz, de nagyszerű úszó szakember, Széles Sándor, aki nem akart Debrecenbe jönni, csak az edzősterek küldését vállalta. Beajánlotta viszont Garádi Géza barátját, akivel Évának már egy hét után gondjai adódtak. Garádi később – engem megkerülve – „átpasszolta” Évát Dévai Lászlónak, aki egy korrekt, de még nagyon kevés tapasztalattal rendelkező triatlonos edző volt. Úgy igyekeztem ezt a helyzetet megoldani, hogy Évi minden külföldi edzőtáborban a Széles csoporttal készülhetett. Ehhez Dr. Szabó Tünde a MÚSZ akkori főtitkára is hozzájárult. 2012 június 8-án a portugáliai Setubalban volt a londoni olimpiára az utolsó kvalifikációs lehetőség, ahol az amerikai Anderson mögött Évi második lett. Később Londonban az olimpián is Anderson bizonyult a legkeményebb ellenfelének, de Évát már nem lehetett megverni! Húsz éves úszó pályafutás után teljesítette nagy álmát, olimpiai bajnok lett!

Éva három dologban is egyedül alkotott: három és fél éves kihagyás után csak ő tudott olimpiai bajnoki címet szerezni – **folytatta Orendi** –. Addig csak ő aratott 10 km-en egyedül rajt-cél győzelmet, ami egyben olimpiai aranyérmét is jelentett számára. Elárulom, hogy még én sem bíztam Évában annyira, mint Kósa Lajos. Ő volt az egyetlen, aki számolt az ő olimpiai sikerével! Ha valaki, hát Éva feltétlenül megérdemelte



a bajnoki címet! De én sohasem feledkeztem meg Bán Sándorról, aki az első edzője volt és az ő irányításával jutott ki a 2000-es olimpiára! Turi Györgyről, aki 2001–2005 között volt Évi edzője. Miként Vajda Tamásnak, Dévai Lászlónak, Széles Sándornak és Kovácshegyi Ferencnek is köszönettel tartozunk, hiszen ők is részesei voltak Éva londoni győzelmének.

– Ön napra pontosan tizenöt év után felállt és befejezte debreceni küldetését. Nyugdíjas lett, könnyebb életet tervezett, egyetemi előadásokkal.

A Debreceni Egyetemen sportszervezésből és létesítmények üzemeltetéséből tartottam előadásokat, de még félévnyi nyugalom sem maradt, mert megint közbejött egy telefon. Ismét Kósa Lajos hívott, aki azt kérte, vállaljam el a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség (MOKSZ) ügyvezető igazgatói teendőit, ahol egyébként mindmáig ő az elnök. 2015 február 9-én léptem be a legújabb munkahelyemre. Abban az évben még a 2017. évi Úszó Világbajnokság szervezését-rendezését végző Kft. felügyelő bizottsági elnöke is voltam. Erről azonban még az év vége előtt lemondtam, mert a MOKSZ ügyvezetése egész embert kívánt.

– Még mindig nem volt vége a békés, nyugdíjas időszak helyébe lépő felkéréseknek.

2017 május 2-án a MOB küldöttközgyűlésén az ötkarikás szervezet téli olimpiai sportágakért felelős alelnökévé választottak, méghozzá a legtöbb szavazattal! Három év elteltével, ez év nyarán viszont már nem indultam el az újraválasztásomért. A MOB-ban töltött esztendőik során kiváló kollegiális kapcsolatokat sikerült kialakítanom. Imádtam azt a munkát. Ugyan hozzám közvetlenül csak a téli sportágak tartoztak, de alelnökként a MOB sportszakmai bizott-

ságán keresztül minden olimpiai sportággal volt kapcsolatom. A bizottság vezetője az olimpiai bajnok Vaskuti István volt, akivel rendkívül harmonikusan tudtam dolgozni. De ugyanezt mondhatom el Fábrián Lászlóról, a MOB sportigazgatójáról is.

– A korcsolyázó szövetség élén három és fél-évig tevékenykedett.

Ez idő alatt komoly feladatok elvégzésében sikerül előbbre lépünk. A kormányzati támogatásnak köszönhetően (KSF) már nem voltak pénzügyi problémáink. A MOKSZ életét átláthatóbbá és eredményesebbé sikerült tenni. A történelmi első magyar téli olimpiai cím megszerzése is az igazgatóságom ideje alatt történt. A két extra edzővel, a kínai Linával és Bánhidi Ákossal, a két versenyző zsenivel, Liu Shaolin Sándorral és Liu Shaoang Ádóval, a kitartás és a szorgalom világbajnokával, Knoch Viktorral és a csupaszív csapatember Burján Csabával együtt, sikerült történelmet írni.

2017-ben az egyik nagy céloimat is megvalósítottuk. A Testnevelési Egyetemmel kötött megállapodásunk értelmében ismét elkezdődhetett a korcsolya szakedző képzés.

– Idén minden, lemondható tisztséget, felkérést, eseményt lemondott annak érdekében, hogy több szabadideje legyen.

Azért még mindig maradtak feladataim! A MOKSZ-nál például elnökségi tag maradtam és vannak konkrét feladataim is. És máshol is szívesen veszik a tanácsaimat. Részfeladataim vannak a MOB középtávú sportstratégiájának kidolgozásában is.

Talán ennyi is elég annak igazolására, hogy Orendi Mihály még 73 évesen sem a nyugdíjasok szokásos életét éli.

Jocha Károly



Vendégszektor

Szász-Kovács Emese: Még mindig szeretem a vívást, élvezem, amit csinálok

Kulcsár Győzőről: „Tudom, hogy mennyire hitt bennem az olimpia után is, hogy fogunk mi még egyszer újra a csúcsra érni...”

2016. augusztus 6-a volt az a máig emlékeztető nap, amikor Szász Emese felért a csúcsra. Harminchárom évesen, számos világversenynyel, több olimpiával és megannyi éremmel a háta mögött – Rióban végre összejött az olimpiai arany is. És micsoda arany! Egy fantasztikus versenyző és ember, aki annyi év és olyan sok munka után végre csúcsra ért. Ráadásul úgy, hogy az utolsó lehetséges kvalifikációs viadalon, a budapesti Grand Prix versenyen kvalifikálta magát Brazíliába. „Hidd el, hogy

meg lehet csinálni!” – hangzott el a Mester, Kulcsár Győző biztató mondata a nagy fináléban Emese felé. Csak ilyen egyszerűen – és a lehető legjobb pillanatban. A fináléban, amikor úgy tűnt, az olasz ellenfél uralja a pástot. 10–6-ra is ment már a kétszeres világbajnok, a remek szezon maga mögött tudó Fiamingo, ám Emese megtámaszkodott: megkezdte a felzárkózást, majd 12–12-nél átvette a vezetést, és onnantól kezdve nem volt kérdés, azon az estén ki lesz az olimpiai bajnok. Bő négy év telt el azóta, Emese kétszeres édesanya lett, s Kulcsár Győző halálát követően jó ideig nem is vívott. Aztán új edzővel kezdték meg a munkát, s március elején tették meg az örömteli be-

jelentést, mely szerint Emese harcba száll az indulási jog kiharcolásáért a tokiói olimpiára. A sors különös fintora, hogy két hét sem telt el a nagy bejelentést követően, és a világ ledült a koronavírus járvány következtében. Persze nem Szász-Kovács Emese lenne, ha ezt is nem mosolyogva, a lehető legoptimistábban fogná fel. Sokan példát vehetnének tőle. Olimpiai bajnoknőnkkel az új életről, az újrakezdésről – és természetesen tüneményes ikergyermekéről beszélgettünk.

– Ebben a nem szokványos időszakban hogyan telnek a mindennapok?

Köszönöm szépen, a körülményekhez képest egészen jól, haladunk szépen előre, hiszen lassacskán a vívóélet is kezd visszatérni a régi kerékvágásba. A két gyermekem mellett pedig egyáltalán nem unatkozom. Próbálok minél több időt velük tölteni, és úgy gondolom, hogy ez sikerül is. Naponta elmegyek egy nagyjából háromórás időintervallumra edzeni, szerintem ez egyáltalán nem zavarja meg őket, sőt sokkal inkább élvezik azt, hogy más emberek is vannak körülöttük.

– Hogyan osztjátok meg a feladatokat?

Szerencsére anyukám nagyon sokat tud segíteni, és a nővéremnek is van egy 25 éves nevelt lánya, aki szintén sok időt tölt a gyerekekkel. Nagyon szeretik. De abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy rajtuk kívül a nővérem is be tud segíteni, nem is beszélve természetesen az apukájukról. Szóval sokan vannak, akik szeretik őket, és alig várják, hogy a vívásban sorra kerüljenek.

Hatalmas élmény, hogy ikreink lettek

– És bármennyire hihetetlen, már elmúltak egyévesek. Hogy bírsz velük?

Bizony, nemsokára 14 hónaposak lesznek, jönnek-mennek, felmászhatnak mindenhova. Nagyon aranyosak, sokszor előfordul, hogy már együtt eljátszanak, szórakoztatják egymást. Összességében hatalmas élmény, hogy ikreink lettek, nagyon élvezzük a szülői létet.

– Mégis, hogyan kell elképzelni Szász Emesét anyá szerepben?

Egy teljesen más élet kezdődött, az kétségtelen. Az ikrek között pedig kiváltképp különös kapcsolat van. Kisfiú és kislány, úgyhogy az, hogy egy ruhába öltöztessék őket, elég érdekesen lenne kivitelezhető. Ám olyan azért már előfordul, hogy mivel én nagyon szeretem a Mickey egeret, meg a Minnie-t, ilyen formában összeöltöztetem őket. Manapság már mindent lehet venni nekik, túlzás nélkül állítható, hogy lassacskán külön iparág épül erre. Én azonban annak a híve vagyok, hogy ebben sem szabad túlzásba esni.



Nagyon bizonytalan időszak volt többek között a vívás szempontjából is, ezáltal én nem is magammal foglalkoztam, sokkal inkább azokat sajnáltam, akik már kvótával rendelkeztek, így számukra egyértelműen Tokió került a fókuszba. Rengeteg sportolónak ténylegesen elkezdődött már az olimpiai felkészülése, és tudta, hogy esélyes, hogy jó formában van. Ezek után a teljes leállás őket érinthette a legnehezebben. Nagyon sajnáltam. Rögtön az futott át az agyamon, hogy milyen szörnyű lett volna mindezt Rió után megélni. Én viszont már abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy ez az egész számomra egyfajta jutalomjáték, egy olyan dolog, amit szeretek csinálni és megpróbálok a lehető legjobbat kihozni belőle. Szerencsére nekem már ott van Rió, ahol sikerült elérnem pályafutásom csúcsát. Ezáltal a karanténidőszak is egészen más volt a számomra otthon a két gyerkőccel. Az egész olyanná lett, mintha egy klasszikus, gyeseen lévő kismama lennék, aki otthon van a gyerekekkel. Csak otthon edzettem. Szóval visszacsöppentem a normál, babázós életbe.

Érte is csináljuk ezt...

– Ezalatt az időszak alatt sokan megtanultak palacsintát, vagy még inkább kenyeret sütni. Neked mi lett a szupererőd?

Nálunk is beindult ez a vonal: a férjem vett egy kenyérsütő gépet, abban kelesztettem a tésztát és készítettük a kenyeret. Semmilyen nagy dologra nem kell azonban gondolni, hiszen nem olyan nagy kuriózum ezt elkészíteni. A gyerekek mellett olyan nagyon sok új dologba nem volt lehetőségem belekezdeni. Örültem, hogy tudok egy kicsit mozogni mellettük, és természetesen annak is örültem, hogy ennyi időt tudtunk egymással eltölteni. A helyzethez képest jól alakult a karanténos időszak, mert velük lehettem.

– „Hidd el, meg lehet csinálni!” – csengenek vissza Kulcsár Győző szavai a riói döntődön. Kétségtelen, hogy azóta nagyot fordult veled a világ

Valószínűleg az is bennem van, hogy az ő emlékének adózunk azzal, hogy az új edzőmmel, Peterdi Andrással, aki szintén a Mester tanítványa volt, belevágtunk. Érte is csináljuk ezt, mert tudom jól, hogyha még élne, akkor már nagyjából a szülőszoba ajtaján kopogtatott volna, hogy akkor most már lehet kezdeni edzeni. Tudom, hogy mennyire hitt bennem az olimpia után is, hogy fogunk mi még egyszer újra a csúcsra érni. Miatta is szerettem volna visszatérni, megnézni, hogy mire vagyok képes így, szülés után, egy másik edzővel, egy teljesen más élethelyzetben. Nagy kérdés számomra, hogy vajon vissza tudok-e még kerülni a világ élvonalába...

– Mennyiben lett más az életed?

Amikor korábban azt hittem egy-egy edzésről vagy versenyidőszakról, hogy az fárasztó, akkor még nem gondoltam arra, hogy vajon milyen lehet ikres anyukának lenni. Nem a gyerekekkel való lét, sokkal inkább az éjszakák azok, amik megterhelnek. Még mindig felkelnek éjszaka, a nem alvás pedig nem egy egyszerű dolog. A másik oldalon viszont olyan fajta kárpótlás és olyan energiatöbblet, amit adnak, hogy nem is gondoltam volna, hogy ki lehet bírni úgy, hogy nem alszom egyben végig 8–9 órát, mert ennyi volt az a mennyiség, amire régen szükségem volt. Ehhez képest jelenleg úgy állunk, hogy másfél-két órát tudok egyben végig aludni, majd egy kicsi szünet és megint ugyanennyi. Jelentem, teljesen jól elvagyok vele, pedig azelőtt soha nem gondoltam volna, hogy ezt meg lehet szokni.

Aztán leállt az egész világ...

– Sokáig volt kérdés a folytatás számodra, mígnem március elején bejelentetted, elkezdted a felkészülést a tokiói olimpiára. Pár nappal később pedig nagyot fordult a világ, melynek részeként a 2020-as tokiói olimpiát 2021-re halasztották...

Úgy történt ez, hogy már a szülést követően eldöntöttük azt, hogy meg fogom próbálni, hogy komolyan veszem a visszatérést. Belecsaptunk a munkába, kitűztük célul a budapesti grand prix versenyt, melyen el is indultam, de tudtam, hogy még közel sem vagyok száz százalékos formában. Éppen ekkor kezdtünk volna elgondolkozni azon,

hogy hogyan építsük fel azt a rövid időszakot, ami a játékokig még hátravan, hogy a csúcforma a lehető legjobbkor jöjjön ki belőlem. Aztán leállt az egész világ. Nyertem időt, és több felől hallottam, hogy ennek az egész helyzetnek én vagyok a nyertese. Nehéz ezt így kimondani, és nem is feltétlenül osztom ezt, mert a gyerekektől való elválás, az edzésekre való eljutás nem egyszerű. Persze, így most van időm, de ettől még ugyanolyan nehéz lesz kijutni az olimpiára. Még az is kérdéses, hogy egyáltalán én kapok-e majd esélyt arra, hogy megpróbáljam azt a versenyt, ahonnan egy fő kvalifikálhat még Európából. Szóval a kérdőjel rengeteg. Egy dolog azonban biztos: még mindig szeretem a vívást, élvezem, amit csinálok, feltölt ez a része is a napomnak. Ennek az egésznek pedig jelenleg utóbbi a lényege. Aztán, hogy mi lesz belőle, az majd kiderül.

– Melyik az a verseny, amire jelenleg tudtok készülni, illetve mikorra várható a kvalifikáció?

Meglátjuk, hogy lesz-e egyáltalán verseny addig. A hazai szövetség fogja majd kijelölni azt az egyetlen magyar női párbajtőrözőt, aki indulhat a pótkvalifikációs zónaversenyre. Azt meg kell nyerni ahhoz, hogy az ember kvótához jusson. Szóval a feladat adott, de közel sem egyszerű. Ezek függvénye tehát az, hogy van-e esélyem utazni Tokióba és hogy ha engem küldenek, akkor ott sikerül-e nyerni. Elég nehéz folyamat előtt állunk tehát.

– Magánemberként is tele vagyunk kérdésekkel a jelenleg kialakult helyzetben, nem is beszélve arról, hogy mindezt miként éli meg egy sportoló, aki élete versenyére készül...

– Mindenesetre női párbajtőrben nem egy pozitív példa akad erre...

Nem is kell nagyon messzire tekintenünk ehhez, hiszen Nagy Tímea volt az, akinek mindez háromszor is sikerült: kétszer olimpiai- egyszer pedig világbajnoki aranyérem lett belőle. Vissza lehet térni, a vívás szerencsére egy olyan sportág, amelyben ezt igenis meg lehet csinálni. Remélem, hogy ez nekem is sikerülni fog, hiszen ez az, amiért nap mint nap dolgozom.

– Hogy állsz most, mik a tervek, ha egyáltalán a pandémia közepette lehet-e konkrét tervekről beszélgetni?

Egyelőre úgy néz ki, hogy idén csak magyar versenyünk lesz. Szeretném, hogy addigra azt mondhassam a formámra, hogy ez bizony nagyon emlékeztet a régre. S amint végre eldördül a nemzetközi startpisztoly, én azon leszek, hogy újra kellemetlenkedhessek az élmezőny környékén.

– Ez mikorra várható?

Egyelőre semmi biztosat nem tudunk. Januárra tervezik, de nagy kérdés, hogy lesz-e belőle valami.

Csináljuk a dolgunkat, vigyázunk egymásra

– Az ember nyilván bizakodó, amikor látja, hogy a futballon túl azért egyéb sportágakban is beindulni látszik az élet...

Ez valóban így van, ám a közelmúlt sporteseményeit szemlélve mindig azt mondom, hogy például egy teniszben annyi pénz van, olyan összegekről beszélhetünk akár csak a televíziós közvetítések kapcsán, hogy megéri egy buborékot csinálni, megéri az, hogy na-



gyon kevés nézőszámmal végigmenjen egy US Open. Vívásban egészen máshogy alakul ez a történet: esetünkben nem beszélhetünk teltházasságról, de arról sem minden esetben, hogy lenne televíziós közvetítés, melyet a szurkolók nyomon követhetnének. Szóval más egy olyan sportágban, amelyben sok pénz van és megint más egy olyanban, amelyben köztudottan sokkal kevésbé jellemző ez.

– Azért nyilván hiányoznak már azok az igazi éles helyzetek a páston, melyeket csak egy verseny adhat...

Persze, hogy hiányzik, az ad értelmet mindennek. Az ember azért csinálja, hogy versenyezhesen, hogy jöhessen az a semmivel sem összehasonlítható izgalom és az éles meccsek. Ebből a szempontból is elég ér-

dekesen alakult a visszatérésem, hiszen történt mindez egyetlen versenyre, majd pedig közel egy évig megint semmi. Most azonban a világ is leállt, nem csak én. Mejlátjuk, hogy ez kinek tett jót.

– Ezen a bizonyos vívóversenyen derült aztán fény arra, hogy igazolt koronavírusos vívók is ott voltak a páston. Mennyire fél az ember, mennyire kell a járványügyi helyzetet alapul véve egy sportolónak másként élnie a mindennapjait?

Amiket előírnak nekünk, azokat természetesen betartjuk, de én mindig azt mondom, hogyha félünk, akkor az már régen rossz. Az is lehet, hogy nem is tudunk róla, és már át is ment rajtunk. Nem lehet tudni. Legfeljebb csak akkor, hogyha kétnaponta tesztelnék, mint a futballisták. Csináljuk a dolgunkat, vigyázunk egymásra, ha bárkinek a legapróbb panasa van, már nem jön le edzeni. Ennyit tudunk tenni az ügy érdekében. Egyébként meg edzenünk már muszáj, mert mindenkinek nagyon sok lenne egy újabb kihagyás.

– S mik a célok, álmok a számodra, különösen úgy, hogy a tervezés 2020-ban egy teljesen új értelmet nyert?

Nemsokára edzőtáborba megyünk, tervben van egy hazai válogatóverseny, ezekre is megfelelően fel kell készülni, de jelenleg az építkezés a legfontosabb, hogy visszajöjjen az izomzat, a robbanékonyság, és akkor a vívás is csak egyre jobb lehet majd. Nem szeretnék ennyire előreszaladni, de természetes, hogy az olimpia az, ami ott lebeg a szemem előtt, mert én ezért jöttem vissza. Ez az álmom, ez a cél, azzal együtt, hogy olyan nagyon nagy teher nincs rajtam.

Bocsák Klára
(forrás: Sport Plusz)



Karácsonyi történet

Kötődés

Bujdosó Miklós Gábor



Estefelé történt ez a furcsa eset.

Kis szobámba vonultam be gondolkodni, vajon mit adjak ajándékba édesapámnak az ünnepekre, amikor nyitott ajtómon begurult egy gombolyag. Nem ijedtem meg, hiszen hét éves voltam már, komoly iskolás gyerek, mégsem értettem azt a gombócot, amely akkorra épp a szőnyegem szélére érkezett. A másik szobában csak egy kis lámpa világított, hogy ne fogyjon annyi áram. A lámpás tetején, mint egy hanyagul feltett kalap, úgy üldögélt egy öreg vászonszoknya. Kicsit koptottan és ferdén.

Halkan közeledtem a fény felé, hogy azt a gombolyagot jobban megvizsgáljam, amikor a gombóc megmozdult. Megálltam egy pillanatra, majd tovább billegtem négykézláb azon a régi szőnyegen.

Ekkor a gombóc ugrott egyet, és hirtelen kigördült az ajtómon át a nagyszobába.

Átdugtam a fejem az ajtó függönyén és úgy éreztem magam hirtelen, mint egy éhes kukac, amint kirágja magát az almából és kíváncsi szemei a távolba merednek.

Jobbra, mélyen a sötétben egy éjjeli szekrény szomorkodott. Felette pár ősrégi kép figyelt lefelé, balra, amerre a gombóc elgurult. Az asztal, majd a fáradtan terpeszkedő székek alatt is látni véltem, a kis gombócot, hogy halad a sarokban lévő nagyfotel felé.

Az a nagyfotel!

Hű, de remek volt benne ülni, hallgatni zenét, meséket, kergetni álmokat a szunnyadó melegben... de most csend volt. Csak a lámpafény moccant néha, mintha birkózna a sötéttel. Lassan megkerültem az asztalt, amikor megláttam végre, hogy kivel is játszik ez a gombóc. Édesanyám ült ott a fotel mélyén és két kis karddal hadakozott. Legalábbis elsőre úgy tűnt nekem. Majd a gombóc moccant egyet, mire anyukám újra vezényelni kezdett a kezeiben levő botokkal. A kíváncsi kukac – azaz én – a lámpa bűvkörébe ért. A vászonszoknya lebbent egyet, mire édesanyám felpillantott.

– Hát te mit keresel erre? – kérdezte.

– Bejött egy gombóc a szobámba és idáig követtem! – feleltem.

Édesanyám elmosolyodott és kicsit kihúzta magát a mélyből, majd egy puha, barna anyagot emelt felém.

– Pulóver lesz belőle édesapádnak, látod? – mutatta örömmel, mire a kardok kötötűvé változtak és a gombóc igazi gombolyaggá.

– Én is szeretnék valami ajándékot adni édesapámnak az ünnepre! – mondtam, és visszszakúsztam a szobámba, hogy megnézzem a malacomat.

Nagy, kerek fejű porcelánmalac terpeszkedett ott az asztalomon, kis vágással a hátában.

De nem fájts neki, már így született a malacgyárban.

Előkerestem a doktor bácsitól kapott kis faspatulát, majd malackám hátába dőfem, miközben fejfelé ráztam szegényt. Türelmes egy állatka a porcelánmalac, sosem visít! Hát egy forint nem sok, annyi sem hullott ki belőle.

Megint leültem gondolkodni, mit adhatnék, olyan igazi ajándékot az ünnepekre, aminek örülni fog édesapám. Azután hirtelen furcsa gondolatom támadt: megtanulok kötni, olyan ügyesen, mint édesanyám. Meg is kértem, mutassa már meg, hogy miként lehet így összekardozni egy jó meleg ruhadarabot, mire édesanyám felnevetett:

– Mit szeretnél kötni?

– Pulóvert. Olyat, mint te!

– Az bizony elég nehéz! Látod, mintát teszek bele, itt szaporítom, ott jobban meghúdom, majd elkészül a háta, végül az ujjai is. Akkor még össze is kell dolgozni és fölülre a nyakához kell egy pár sor passzé.

– Jaj, én azt hittem, hogy ez sokkal egyszerűbb! – sóhajtottam.

– De mindenképp szeretnék kötni neki! – mondogattam mégis.

Édesanyám csodálkozva nézett rám.

– Mindenképp! – mondtam újra. Engedd meg, hogy gyakoroljak és legalább egy kicsit hadd kössek neki ebbe a szépbe, amit te csinálsz.

– És hová gondoltad? – kérdezte.

– Pár sort kötnék, pont ide! – mondtam és a félig kész pulóver középre mutattam.

Édesanyám most egészen másképp nézett rám. Szelíden, ahogyan az özek szoktak és megsimogatta a fejem.

Adok fonalat és két kötötűt! – mondta, majd előhalászott egy gombócot. Épp olyat, mint amilyen hozzám bemászott.

– Gyere, ülj ide mellém! Megmutatom az első hurkot.

És így tanultam, gyakoroltam sokáig, minden este, amíg édesapám dolgozott.

Közeledett az ünnep, mikor édesanyám odahívott magához a nagy mesefotelbe. Amit addig elkészített, óvatosan a kezembe adta, a kardokat ujjaim közt eligazgatta, és rám bízta azt a pár sort.

Finoman dolgoztam, vigyázva nehogy elrontsak valamit. Édesanyám csak nézett rám. Tíz igazi sort kötöttem, majd visszaadtam neki, hogy folytassa az ő részét.

A pulóver elkészült.

Végre eljött az ünnep.

Emlékszem, aznap jól befűtöttünk, tiszta terítővel óvtuk az asztalt, és csudajó hangulat volt a szobánkban. Úgy éreztem, lázas vagyok. Égett az arcom és kaptam valami ajándékot biztosan én is, de szégyen ide, szégyen oda, bizony már elfelejtettem. Csak arra emlékszem, hogy amikor odaadtuk a pulóvert, édesapám kikerekedett szemekkel nézett rám, mikor édesanyám elmesélte, hogy azt a részt ott, a szíve felett én kötöttem, azután közelebb jött és magához ölelt. Sosem láttam még ennyire örülni. Az öreg falilámpa nagyon hunyorgott és a mesefotel felénk fordult. Emlékszem, édesapám a karjába vett és ott aludtam el este.

Sok-sok év telt el azóta. Nemrég meglátogattam a szüleimet. Beszélgettünk a régi dolgokról, majd egyszer csak, mintha hívogatna, megreccsent a vén szekrény. Oda mentem hozzá, kinyitottam az ajtaját, és a felső polcon, szépen összehajtván ott pihent a régi pulóver.

– A legszebb ajándékom! – mondta édesapám.

Polgármesterek a sportért

Szike, kard és színpad – Beszélgetés a Gödöllőt harminc éve irányító Dr. Gémesi Györggyel

Füredi Marianne

Nem volt egyszerű időpontot egyeztetni az "Örökös polgármesternek" is nevezhető dr. Gémesi Györggyel, Gödöllő vezetőjével, mert az amúgy is zsúfolt naptárát megterheltek a koronavírus-járvány okozta feladatok, de – az ebédidejéről lemondva –, két tárgyalás között időt szakított rám.

Miközben egy októberi, hűvös, esős napon a HÉV-vel Gödöllőre utaztam, megfordult a fejemben, hogy milyen régen jártam a városban. Pedig az 1990-es években rendszeresen tudósítottam az egyik legrangosabb hazai vívóversenyről, a férfi kard BEK-ről, valamint más, a vívással kapcsolatos itteni eseményekről.

Mivel Gémesi Györgyöt előbb ismertem meg sportemberként, mint hogy polgármesterré választották, mindig tegeződve beszélgettünk, ahogy az a sport világában megszokott.

Bevallom, az Önkormányzat épületébe lépve, ahol még sosem jártam, elbizonytalanodtam: itt mégsem tegezhetem a Polgármester Urat. Ő azonban a régi kedvességgel jött elém, és "Szia, kérsz egy kávét? Nekem muszáj innom" megszólítása máris megadta a beszélgetés régi hangulatát, amit írásban sem szeretnék a magázódással meghamisítani.

– Vágjunk a közepébe! Milyen a város sportélete, és mennyire nehezíti meg a mindennapokat a világméretű COVID19 járvány?

Minden területen nagyon nehezzé vált az életünk, így a sportban is. Az önkormányzat feladata egyébként a sportban az utánpótlás-és szabadidősport, valamint a sportolási lehetőségek biztosítása minél szélesebb körben. Ennek érdekében készítettünk egy sportkonceptiót, egy kiszámítható sporttámogatási rendszert. Az élsport, vagyis az egyesületek működésének támogatása nem hozzánk tartozik, így az ő vállukról nem is tudunk nagy terheket levenni. Minden esztendőben megválasztjuk Gödöllő sportolóját...

– ...bocsánat, hogy máris közbeszólok, de az idén is meg lehet majd választani? Van kínálat? A járvány miatt rengeteg verseny elmaradt szerte a világban. Itt voltak események, amelyek alapján eredményt lehet hirdetni?



A járvány tavaszi kitörése előtt mindent megrendeztünk, amit terveztünk, majd, amikor már lehetett, a megfelelő biztonsági intézkedések betartásával, az előírtaknak megfelelően újraindítottuk a sportéletet. A három hónapnyi karantén után visszaállt a versenyszisztéma, vagyis valós eredmények alapján lehet értékelni. Egyébként is, az elmúlt harminc évben én sohasem voltam az a polgármester, aki elvárja az extra eredményeket. Nekem az a fontos, és azt is kérem a szakemberektől, hogy mozgassák, sportoltassák az embereket, a különböző generációkat.

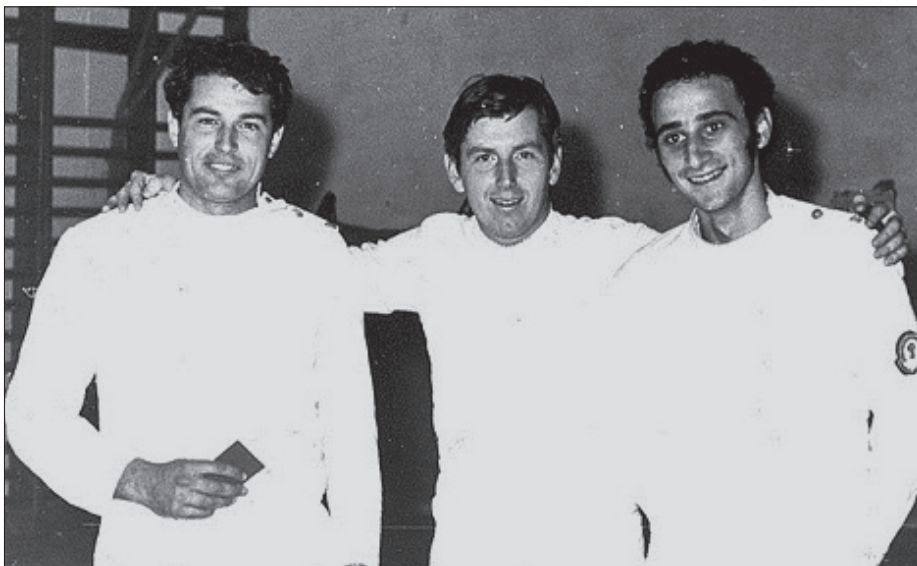
– Régebben olimpiai és világbajnok kardvívók léptek pástra a zsúfolásig telt sportcsarnokban, és tapasztalatból mondhatom, hogy ez nemcsak a vívást, hanem általában a gödöllői sportot is középpontba állította.

Ma is vannak kiemelt események, mint egykor a kard BEK, most nemzetközi junior vívóversenyt rendezünk, mert az utánpótlás versenyztetése erősödött meg. Nagyon népszerű a veterán asztalitenisz-bajnokság, amelyen száznál is többen szoktak indulni.

Nemcsak rangos versenyeink, hanem kiemelt sportágaink is vannak: nagyobb létszámban üzik a vívást, az atlétikát, emellett az asztalitenisz, a labdarúgás, a kézi-, kosár- és röplabda a tao-támogatás bevezetése óta működési támogatást kap, míg a többiek között a városi pénzeket osztjuk szét az említett koncepciónak megfelelően.

– Ezek szerint mondhatjuk, hogy Gödöllő sportos város?

Igen, sportoló és sportos város, és hogy ez így is maradjon, folyamatosan bővítjük a létesítmények körét. A Kastélyparkkal szemben nemrégiben adtunk át egy futókört, és a kerékpárutak is igen közkedveltek. A városban működik egy kerékpáros szervezet, amely a bicajozást népszerűsíti, és minden évben többször rendezünk úgynevezett bringás reggeliket. Ez azt jelenti, hogy több helyszínen települünk ki pultokkal, és aki biciklivel megy munkába vagy iskolába, a pultnál reggelit, és mellé apró ajándékot is kap. Ezzel az akcióval azt kívánjuk elérni, hogy az emberek hagyják otthon az au-



tójukat, üljenek kerékpárra, így elkerüljük a dugókat, és a levegőt sem szennyezzük. Örömmel mondhatom, hogy egyre többen tekernek a jó időben, a fanatikusok pedig télen is bicajra pattannak. Rendeztünk már futóversenyt több mint négyezer indulóval, ami figyelembe véve a 32 ezres lélekszámot, igazán szép teljesítmény.

– Ahogy jöttem hozzád, a sportcsarnok látán eszembe jutottak a régi vívőversenyek, és szívszorító volt, hogy kívülről elég leharcoltnak tűnt az épület. A város nagymúltú, sikeres vívósportja valóban megérdemli az épülő új otthont.

Januárban ünnepélyesen leraktuk az új vívócsarnok alapkövét, és akkor abban bízunk, hogy az év végére elkészül, ám a vírus okozta nehézségek miatt csúszik az átadás. Remélhetőleg tavasszal birtokba vehetik új bázisukat a vívók. Épül egy új pingpongcsarnok és egy versenyuszoda állami beruházásként, valamint a régi, kicsi sportcsarnok helyett elkezdjük egy új Városi Sportcsarnok felépítését.

– Irigylésre méltó lehetőségek várják tehát a sportolni vágyó lakosokat. Egykori élsportolóként neked jut idő a rendszeres mozgásra, sportolásra?

Az embernek arra van ideje, amire teremt magának ... az egészségem megőrzése érdekében muszáj sportolnom, ezt orvosként is csak ajánlani tudom mindenkinek. Sportolás után jobb az ember hangulata, különösen ha jó társaságban tölti az idejét. Rendszeresen játszom az 55 éven felüliek labdarúgó bajnokságában, úszom, tornázom és biciklizek. A nyáron elhatároztam, hogy egy nap alatt letekerek 200 kilométert, és teljesítettem is: eljutottam Lipótra, a Győrtől 25 kilométerre lévő településre.

– A vívást nem említetted, pedig indulhatnál masters, vagyis "öregfiú" versenyeken, ha már az életed nagy részét ebben a sportágban töltötted.

Valóban, harminc évig versenyeztem, tíz évig voltam elnök, de ma már távolabbról figyelem ezt a sportágat. Persze, a szerelem nem múlt el, már csak azért sem, mert testvéreim fiai ma is vívnak. Egyik unokaöcsém, Csanád a válogatott meghatározó tagja, és társaival már kiharcolták a tokiói kvótát. Talán neki nagyobb sikere lesz az olimpiával, mint nekem...

(Ezen a ponton visszaröplünk a múltba, amikor a nyolc Gémesi-testvérből a négy kisebb vívni kezdett. Szegények voltak, és mivel egy családból több gyerek is vívott, kedvezményt kaptak a tagdíjból. A kis Gyurika a sisakját és a kardját mestere, az 1932-es olimpiát megjáró Benkő Tibor bácsi készletéből "örökölte", és az Ecseri piacon vásárolt fél pár kesztyűkre

az édesanya varrt mendzsettát. Amikor felvették az orvosegyetemre, a GEAC-ból az OSC-be igazolt, volt a Vasas versenyzője is, majd pályafutását a GEAC-ban fejezte be. A válogatott tagja volt, készült az 1984-es olimpiára, ám az akkori szocialista országok bojkottja miatt nem jutott el Los Angelesbe.)

Los Angeles, az 1984-es olimpia fájó pontja az életemnek. Abban az időben nagyon ment a vívás, főiskolai világbajnokságon és világkupán döntőbe jutottam, a hazai ranglistán az első négybe tartoztam, jó esélyem volt az olimpiai csapatba kerülésre. Ráadásul ideális sportolói korban voltam, hiszen 28 évesen már megvolt a kellő rutinom, de még nem voltam öreg. Ez a bojkott törést okozott sportpályafutásomban, és elhatároztam, hogy teljes erőmmel az orvosi pályára koncentrálok. Letettem a szakvizsgákat, így sebészként, sportorvosként is dolgozhattam, én lettem a vívóválogatott orvosa.

– Aztán a vívószövetség alelnöke, majd elnöke lettél. Sosem felejttem el, hogy elnökséged idején, Kovács Tamás technikai igazgatóval, szövetségi kapitánnyal együtt, nagyon odafigyeltetek az újságírókra, nem menekültetek el a nyilatkozatok elől még a kényes ügyekben sem, a külföldi versenyeken pedig csapattagnak tekintettetek minket, közös vacsorán köszöntétek meg a munkánkat. Te milyen emlékeket őrzöl az elnöki időszakodról?

Szépeket, még ha az utolsó időszak nem is volt szép. A sportág legendás alakjaival dolgozhattam együtt, Nedeczky Laci bácsival, Fenyvesi Csabával, Kamuti Jenővel, és sorolhatnám ... Persze, akkor is voltak viták, nézeteltérések, de Kovács Tamás technikai igazgatóként, az édesapja diplomáciai érzékét örökölve összefogta a társaságot. Tamással





kiváló volt az együttműködésünk. Sok örömet szereztek a versenyzők is remek eredményeikkel. A pekingi olimpia után azonban nőtt a feszültség, többen egymásnak estek, és bár megvolt a támogatottságom, felálltam. Ezt követően MOB-alelnökként még segítettem a vívást, majd a Nemzeti Sportszövetség felkérésére összefogtam a nem olimpiai sportágakat. Összességében rengeteg sportbarátot és élményt szereztem, és ha versenyzőként nem is, sportvezetőként öt olimpiára jutottam el.

– Bár vívásban nem érhető el világcúcsot, polgármesterként csúcstartó vagy, hiszen harminc éve vezetted Gödöllőt, nyolcszor szavaztak neked bizalmat a lakosok, ami egyedülálló ebben a települési kategóriában. Gondoltad valaha is, hogy „örökös” polgármester leszel?

Dehogy! 1989 előtt orvos voltam, a politikával nem is foglalkoztam. Aztán magával sodort az élet, hogy jobba tegyük a jövőnket, az országot.

– Gondolom, a polgármesterként megélt harminc évben volt jó és rossz, könnyebb és nehezebb időszak is...

Most éppen nagyon nehéz időket élünk, az elvonások minket is nagyon sújtanak, a vírus miatt visszaesett a termelés, rengeteg program maradt el, drasztikusan csökkentek a bevételek. Ez hat a lakosságra is, az emberek türelmetlenek, frusztráltak, amit kezelni kell. Szerencsére azért még mindig vannak pozitív élményeim, amiért érdemes csinálni. Az, hogy harminc évnyi polgármesterséget kaptam a választóktól, nagyon kemény munka eredménye. Volt részem örömben, bánatban, sikerben és kudarcban is. Büszke vagyok arra, hogy a 174 járási székhely között a második legélhetőbb város lettünk Szentendre

mögött. Örülök, hogy a harminc év alatt sok mindent sikerült elérnünk, fejlődött a város. Ezt nem veheti el tőlünk senki, ahogy egy vívómondás tartja: ez már zsákban van!

– Végezetül szóljunk egy másik, nem titkold szerelmedről, a színjátszásról is.

Valóban, a színház is egy olyan szerelem, mint a vívás. Régi vágyam volt, hogy eljátsz-hassam Cyranót, aki a kedvenc hősöm, kiváló szónok, vívó és katona, akinek egyetlen gyenge pontja a hatalmas orra. Régóta kapcsolatban állok a gödöllői, amatőrökből álló Garabonciás Színtársulattal, felkerestem őket, hogy szívesen részt vennék a Cyranóról szóló darabban. Utána több darabban is játszottam, nönapi műsorokban is fellép-tünk. A városban mindig pezsgő kulturális élet volt, amit a járvány most megtépázott, visszaesett a nézőszám. A jelenlegi tervek szerint jövőre is lesz bemutatónk, de most a Covid elleni védekezés határozza meg az életünket, és ki tudja, mikor lesz ennek vége... Most a túlélés időszakában járunk, de bízom benne, és sportemberként nem is mondhatok mást, hogy legyőzzük a nehézségeket.

Gémesi György

Született: Budapest, 1956. január 3.

Gödöllő polgármestere

Az aszódi Petőfi Sándor Gimnáziumban érettségizett, majd 1980-ban a SOTE Általános Orvosi Karán szerzett diplomát. 1980–1985-ig az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet orvosaként, 1990-ig a kerepestarcnai Flór Ferenc Kórház sebészorvosaként dolgozott. 1984-ben a Sportkórházban sportorvosi, 1988-ban a Flór Ferenc Kórházban sebész képzést szerzett.

Politikusi pályafutásának főbb állomásai:

1989 augusztusában lépett be a Magyar Demokrata Fórum (MDF) gödöllői szervezete-be, melynek hamarosan elnöke lett.

1990 októberében az MDF jelöltjeként Gödöllő város polgármesterévé választották, majd 1994-ben, 1998-ban, 2002-ben, 2006-ban, 2010-ben, 2014-ben és 2019-ben újraválasztották a Gödöllői Lokálpatrióta Klub jelöltjeként.

1994-ben az MDF országos választmányának tagja, az év novemberétől a párt önkormányzati feladatokkal megbízott alelnöke, 1996 márciusától 2000 májusáig pedig ügyvezető elnöke volt. 1998-ban választották először országgyűlési képviselővé (Pest megye 4. számú választókerülete, Gödöllő), majd 2002-ben újraválasztották. A Parlamentben az Ifjúsági és Sportbizottság alelnöke, valamint az Önkormányzati Bizottság tagja volt.

Megalakulása, vagyis 1991 óta a Magyar Önkormányzatok Szövetségének elnöke.

Sportolóként:

Egykori kardvívóként pályafutását a Gödöllői Egyetemi Atlétikai Klubban (GEAC) kezdte. Később vívott az OSC-ben, majd a Vasasban, végül a GEAC-ban fejezte be a karrierjét. 1981-től 1985-ig válogatott kerettag volt. Tagja volt az 1984-es Los Angeles-i olimpiára készülő válogatott keretnek, de az ötkarikás játékokon politikai okok miatt Magyarország nem vett részt.

Sportvezetőként:

1992-ben a Magyar Vívószövetség alelnöke lett, majd 1998-tól tíz éven át az elnöki tisztséget látta el. 2000-ben a Magyar Olimpiai Bizottság alelnökévé választották; 2005-ben újraválasztották, de 2008 végén lemondott tisztségéről. 2009-ben a Nemzeti Sportszövetség elnökévé választották. 2010 márciusától ismét a MOB alelnöke lett. 2012-től 2020-ig a MOB elnökségi tagja volt.



Csak a szépre emlékezem! – születésnap beszélgetés a többé már nem hetvenkedő Kiss László úszóedzővel



Kiss Lászlót, az egyik legeredményesebb úszóedzőt, szövetségi kapitányt egy hónappal 80. születésnapja előtt látogattam meg százhalombattai otthonában. Miközben végigvezetett a lakás relikviákkal, fotókkal, kupákkal és serlegekkel teli helyiségein, megcsodáltam a Prima Primiissima-díjat, a "Nagykeresztet", amivel rajta kívül a sportban csak Gyarmati Dezső és Kemény Dénes munkásságát ismerték el, rá is hangolódtam az ünnepi beszélgetésre – amitől, bevallom, tartottam egy picit, hiszen az évtizedek alatt mindent megírtak már "Kisslaciról".

Születésnapok

Csak a szépre emlékezem – *mondja, majd mutatja a szívének legkedvesebb születésnap, a 70. legbecsesebb ajándékát, az Egerszegi Krisztinától kapott öt olimpiai aranyérem másolatát, és csillogó szemmel eleveníti fel azt a napot.* – Jól átverték, ugyanis azt mondták, hogy konferenciára kell mennem a TF-re. Aztán a helyszínen szembesültem

azzal, hogy nem előadásokra, hanem az én köszöntésemre jött össze mindenki. A TF-es "konferencia" életem felejthetetlen napja! Ma sem értem, Tóth Ákos, az úszótanszék vezetője hogyan tudta így megszervezni és titkokban tartani az egészet! Nagyon szép beszédet mondott Molnár Zoltán akkori MOB-főtitkár, a régi klasszisok közül Hares, vagyis Hargitay András köszöntött. Aztán az "enyémek", Egerszegi Krisztina, aki az öt olimpiai aranyérme másolatával lepett meg, Kovács Ági, Güttler Karcsi... no meg a régi társak, Ruza Jóska és Turi Gyuri, akinek 2000-ben átadtam a Spatacust, a mai Kőbánya SC-t. Különösen megható volt, hogy nemcsak a Szpári meg a Kőbánya versenyzői, hanem mások is gratuláltak és rengeteg sms-t kaptam. Hiába telt el tíz év, Egerszegi Krisztinával, Egérrel ugyanolyan a viszonyunk, legutóbb talán két napja beszélünk egymással, Kovács Ági és Güttler Karcsi is hívogat, no meg a régi edzőkkel is tartom

a kapcsolatot, egyébként elszakadtam a sportágtól. De, mint mondtam, csak a szépre emlékezem!

Amikor megkérdem, mennyire fontosak számára a születésnapok, például az előtte álló kerek évforduló, gondolkodás nélkül vágja rá, hogy a nyolcvanadik csak annyit jelent, hogy vége a hetvenkedésnek. Egyébként meg nagyon sokszor külföldön, a rövidpályás Európa-bajnokságokon vagy más versenyeken érte ez az ünnep. Persze, külföldön is felköszöntötte őt a csapat, csak a családi összejöveteleket kellett elhalasztani, a versenynaptárhoz igazítani.

Rengeteg időt töltöttem külföldön edzőtáborokban vagy versenyeken, de dolgozni sose mentem más országba, nem akartam elhagyni a tanítványaimat. Először Egér szülői győzelme után kaptam ajánlatot, akkor a braziloktól, de sokszor hívtak a franciák is, ahova gyakran jártunk versenyezni. Görögország a kedvenceim közé tartozik, de még egy ottani ajánlatot is visszautasítottam, pedig Puskás Öcsit is bevonták a meggyőzéseembe. Az Ethnikosz focicsapat tulajdonosának a lányát kellett volna edzenem, végül a kislány jött ide többször is az anyukájával, de én nem mentem.

Sportos közeg

Megkérem, hogy meséljen a kezdetekről is, és megtudom, hogy sportos közegben nőtt föl, mivel a Keleti Károly utca környéke tele volt híres sportemberekkel, ám úszni Egerben tanult meg, ahol a nagymamáéknál a nyarakat töltötte.

Az iskolában mindenki focizott, én is, ám az, hogy hamar megtanultam úszni, eldöntötte a sportágválasztásomat. Egyébként nagyon jó környéken nőttem föl, közel lakott hozzánk a fociedző Lakat Karcsi bácsi, három házzal odébb pedig Iglói Mihály, vagyis Náci bácsi, a legendás futóedző, akinek példája, kitartása, egy ellesett cselekedete később nagy hatással volt az edzői munkásságomra... Hideg novemberi nap volt, havas eső esett, a Tüzér utcai sporttelepen én már végeztem az úszással, amikor az atlétikai pályán Náci bácsi edzést tartott a "fainak", Rózsavölgyieknek. Ki tudja, hányadik résztávos feladatnál jártak már, amikor a fiúk a rossz idő miatt abba akarták hagyni az edzést. Erre Náci bácsi levette a kabátját, egy szál

trikóban leült a pálya szélére, mondván: addig tart az edzés, amíg ő bírja a hideget. És bírta. A futólegendák pedig elkezdtek kérlelni, hogy bármit megcsinálnak, csak öltözzön már föl... Egy iskolába jártunk, és a Marczibányi téren sokat fociztunk a későbbi olimpiai bajnok sportlövő Hammerl Lacival. Egy alkalommal, amikor már javában tartott a meccsünk, Laci azzal rohant felém, hogy siessek haza, mert hív az édesanyám. Kiderült, hamis volt a riasztás, csak Laci akart így helyet csinálni magának a csapatban, és beállt a helyemre.” – **mondja nevetve, és csak úgy dőlnek belőle a sztorik.**

Úszóként országos bajnoki címekig vitte, és ott lehetett az 1960-as olimpián. Bár Rómában az úszók nem értek el különösebb sikereket, számára óriási élményt jelentett az olimpia.

További pályám szempontjából meghatározó volt, hogy a 200 méter pillangón korszakos világcsúccsal győztes Michael Troy az olimpiai faluban nekem ajándékozta az edzésnaplóját. Az amerikai fiúval jó barátságba kerültem, s az edzés módszerei ráirányították a figyelmemet arra, hogy náluk másként dolgoznak. Mivel nem voltam nagytermetű, tudtam, hogy ezekkel az adottságokkal sosem leszek világklasszis, így fiatalon elkezdtem az edzőség felé fordulni, tanulmányoztam az amerikai módszereket, hogy a versenyzőim érék el azt, amit nekem nem sikerült. A versenyzői pályafutásommal kapcsolatban nem maradt bennem hiányérzet, amit lehetett, kihoztam magamból.

Edzői pálya, Szpari

Még a Budai Spartacusban kezdtem az edzői pályámat, majd 1963 szeptemberében Markovits Kálmán hívott a nagy, akkoriban 27–28 szakosztályt működtető Bp. Spartacusba. Lelkes voltam, jártam a strandokat, az iskolákat, gyűjtöttem a gyerekeket, akikkel elkezdtem foglalkozni. Mindig minőségi munkát akartam végezni, próbáltam, milyen feladatokkal tudom lekötni a gyerekek figyelmét, edzésterveket írtam, tépelődtem, hogyan lenne jobb. Nemsokára vezetőedző lettem, közben persze elvégeztem a szükséges tanulmányokat. A Szpariban közel negyven évet töltöttem, és nagyon jó edzői csapattal dolgozhattam együtt: Turi Gyuriról már beszéltem, de nálam kezdte a pályáját Plagányi Zsolt, Cseh Laci mostani edzője és Selmecsi Attila, aki Milák Kristófot szenzációs világcsúccsal elért világbajnoki címhez vezette. Az edzőség mellett 1991-től párhuzamosan a női válogatott szövetségi kapitánya is voltam. Első tanítványaim között volt Patóh Magda, aki Magyarországon elsőként úszta egy percen



belül a száz gyorsot, valamint Szabó Sándor, és mindketten kijutottak a mexikói olimpiára, ahol edzőként debütáltam. Az első időszak versenyzői közül Kaczander Ágnes a müncheni olimpián negyedik, 1973-ban pedig Eb-bronzérmes lett mellúszásban, és ő lett az első feleségem.

Ettől kezdve folyamatosan jöttek a tanítványok és az olimpiák, bár 1980-ban Moszkvába nem utazott el, mert úgy érezte, hasznosabb, ha a két mellúszó-tanítványt, Kindl Gabriellát és Dzvonyár Jánost Nagy József segíti, aki szintén a tanítványa volt. Az 1984-es Los Angeles-i olimpián politikai okok miatt nem vettek részt a magyar sportolók, pedig véleménye szerint Orosz Andrea érmes lehetett volna. Büszke arra is, hogy a Szpari vízilabda-szakosztályának vezetője az ő javaslatára igazolta le a világ egyik legjobb kapusát, az 1976-os olimpiai bajnok Molnár Endrét.

Az öttusázók mellett

Időközben elkészült a Szpari uszodája a Kőér utcában, ezért el kellett hagynia az öttusázókat, akik a Margit-szigeten szintén az ő vezetésével készültek.

Móna Pista 1969-ben keresett meg, és az ő kezdeményezésére irányítottam a válogatott úszóedzéseit. Balczó Bandi kivétel volt, ő mindenben külön utakon járt, és úszásban is csak konzultált velem. A többiek azonban, Móna Pista, Török Feri, Bakó Pali, Szombathelyi Tamás, Horváth László "Vörö", vagy az úszóktól az öttusába került Kancsal Tamás és Sasics Szvetisláv nálam úsztak. Hogy mikor volt rá időm? Az öttusázók úszóedzése délelőtt volt, amikor az úszók már befejezték a reggeli munkát. Ez is szép idő-

szaka volt az életnek! Nem csak egyszerű úszóedző akartam náluk lenni, érdekelt az öttusa, meg akartam ismerni a másik négy sportágat és azok hatásait is. Megkerestem Mizers Jenő és László István nagytekintélyű edzőket, ők segítették a munkámat. Abban az időben több sportág képviselői, szakemberei dolgoztak az uszodában, mi is együtt voltunk a vízipólós Gallov Rezsővel, Königh Gyurival, és sokat tanultunk egymástól.

Szül, az első arany

Mesél az úszóóvodáról, amit Sárosi Imrével, a Mestivel hoztak létre, és ahol sok híres ember gyerekeit tanították meg úszni. A kiváló sportfilmes, Csöke József készített is egy filmet a Szpari úszóóvodájáról.

A Szpariban Kiss Miki nevelte az úszók többségét, tanítványai mozgását messziről meg lehetett ismerni. Régotha ismertük egymást, az Építőkből csábítottam a Szpariba, Egerszegi Krisztinát is Miki tanította meg úszni. Az első kiugró sikerünk a szülői olimpia volt, ami hatalmas élmény! Éreztem, hogy Egér jó lesz, de nem reklámoztam, mindig azt hangoztattam, hogy tanulni jöttünk ide. A 200 hát az utolsó nap utolsó egyéni száma volt, és akkor történt a híres sztori, a kizárásom... Hogy eltereljem Egér figyelmét, ne gondoljon a versenyre, bújócskázunk, és ő kizárt az erkélyre, amikor nem vettem észre. Úgy viselkedett, mint a gyerekek, mégis tizennégy évesen meg tudta csinálni, amit kértem tőle: betartotta a taktikát, hogy 140 méternél kell elmennie. Elmondhatatlan érzés volt! Ugyanakkor Szoulban Güttler Karcsi hajszálon múlt ezüstérme miatt toltalkáros lettem, és Szilágyi Zolitol is érmet vártam. Igaz, nem olimpiai történet, még-

is nagyon fontos állomás volt az 1991-es athéni Európa-bajnokság, ahol Egér olyan világcúcsot úszott, amelyet 17 évig nem tudtak megdönteni.

Az edzői sors

A barcelonai olimpia? A legtöbb idegeség, már volt veszteni valónk. Persze, olyan egyébként sincs, hogy az edző ne idegeskedjen, ám azt nem szabad kimutatni. Mindig nyugodtságot kell sugározni, amihez színész képesség is kell. Amíg a versenyző a medencében teljesít, az edző a parton tehetetlen, csak a stopperbe kapaszkodik. Senki sem kívánom ezt az érzést! Viszont utána a siker, az öröm, az összekapaszkodás a versenyzővel mámorító érzés, nem beszélve a Himnusz hangjaira felkúszó magyar zászló látványáról...

Időközben itthon államosították a szövetségi tulajdonú Kőér utcai uszodát, Gallov Rezső akkori első számú sportvezetőnek köszönhetően ők ennek ellenére továbbra is nyugodtan tudták élni az életüket, igazi otthonuk volt az uszoda, amit más nem használhatott, így tudtak eredményesen készülni a feladatokra, Atlantára...

Az atlantai jóval nehezebb olimpia volt, előtte Egérnek volt egy rosszul sikerült világbajnoksága, és kijelentette, hogy többet nem úszik száz hátat ... aztán kiderült, hogy a vegyes váltóban úszott ideje elég lett volna a száz hát első helyéhez. Akkor is az utolsó szám volt a kétszáz hát, az eredményhirdetés körül nagy felhajtás volt, mert Bill Clinton amerikai elnök adta át az érmeket, és Egér ötödik aranyérme után elsírtam magam, mert tudtuk, hogy ez volt az utolsó versenye.

Az emlékezetes atlantai sírás felidézése után adódott a kérdés, hogy egyébként szokott-e sírni, mennyire leplezi az érzelmeit?

Jó zeneszámokon tudok sírni, filmekben is, de megkönnyeztem Kovács Ági és Güttler Karcsi úzásait, sőt, még ifi Eb-n is sírtam olyan versenyzőknél, akiktől nem vártam azt az eredményt. Csak az tudja, aki átélte, hogy mi rakódik le az edzőben az évek során, és hogy hogyan szabadulnak ki belőle az érzelmek, a feszültség....de az atlantai olimpiáról még mondanék valamit. Már vége volt az úszóversenyeknek, és én elengedtem szórakozni a gyerekeket, pedig soha nem tettem ilyet. Akkor történt a parkban a robbantás, hajnali fél egy körül. Nem lehet elmondani, mit éreztem! Molnár Zoltán csapatvezetővel sorra jártuk a szobákat a versenyzőket keresve, és kiderült, hogy az úszók már a megbeszélte időre, éjfélre hazaértek...

Arról mesél, hogy mennyi feladattal és váratlan helyzettel jár az edzői hivatás, a felelősség különösen külföldön szakad rá az emberre, ami-

kor idegen közegben kell pillanatok alatt dönteni, és mondjuk orvoshoz vinni a versenyzőt.

Sydney, az edzőség vége

A sydneyi olimpia nekem is nagy kihívás volt. Krisztina abbahagyta az úszást, és én sokaktól hallottam: ő akkora tehetség volt, hogy nem is kellett edzői munka a sikereihez. Szóval, ezeknek az embereknek és magamnak is bizonyítani akartam, hogy mással is tudok olimpiát nyerni. Kovács Ági volt a következő reménység, ám egy hónappal az olimpia előtt az Európa-bajnokságon kikapott. Vezetett és mégsem nyert. Megszédítették a fejét, nem tartotta be a taktikát, és ez lett a vége. Aztán Sydneyben emlékezetes győzelmet aratott!

Pihenés helyett kapitányság

Sydney után el akartam búcsúzni a sporttól, hatvan évesen élni akartam a nyugdíjasok nyugodt életét. El is képzeltem a pecázós napjaimat... aztán ahogy telt az idő, nem tudtam mit kezdeni a rám szakadt szabadsággal – **mondja, és hogy érzékelhetőbb legyen a "légüres térbe került" edző akkori viselkedése, bekapcsolódik a beszélgetésbe a felesége, Kati is.**

Laci ugyanúgy felébredt hajnali négykor, és csak téblábolt a lakásban, nem találta a helyét. Megetette a macskát, megetette a madarakat, naponta százszor is, kutyát is vettünk, hogy a sétáltatással is teljen az idő, de semmi sem segített.

Akkor jött Gyárfás Tamás úszóelnök ajánlata, mentőötlete, hogy legyen csak szövetségi kapitány – **veszi vissza a szót az ünnepelt.** – A kapitányság sem könnyű, de az edzőségnél nincs szebb és idegőrlőbb hivatás!

Kapitányi korszakából kiemeli Cseh László három pekingi ezüstérmét, és ebben az időszakban adta át a Kőbánya SC-t kollégájának, Turi Györgynek.

Örülök, hogy Gyurira hagytam a szakosztályt. Ha Kőbánya megkapja az új uszodát, az nagy dolog lesz, komoly létesítményben készülhetnek a versenyzők.

Még mesél a sportágban töltött hat évtized alatt szerzett barátokról, élményeiről... az úzásnak köszönheti azt is, hogy 1990-ben Seattle-ben, a Jóakarát Játékok elnevezésű versenyen kezét foghatott Jane Fonda amerikai színésznővel és férjével, a médiamogul Ted Turnerrel.

A beszélgetés vége felé rákérdezek, hogyan telnek a napjai mostanában.

Ugyanúgy felébrednek hajnali négykor... Bár az élsporttól elszakadtam, igyekszem sportosan tölteni a napjaimat: a baráti körrel rendszeresen látbeniszezünk, biliárdozunk, Sinka Laci sportlövő-főtikkárral minden va-

sárnap szaunázunk, sétáltatom a kutyát, és internetezek. Ki ne felejtsem a horgászatot! Tegnap fogtam egy négykilós pontyot és két szürke harcsát. A családommal is több időt tölthetek, mint aktív sportemberként. A lányom, Patrícia, a volt feleséggel együtt vezeti a margitszigeti Pingvin úszóóvit, míg egykori ifi Európa-bajnok úszó fiam, Gergő, ügyvédként dolgozik, sokáig a szövetség jogi bizottságának is tagja volt. Van négy unokánk, két fiú, két lány.

Mielőtt haza indulnék, még kísértélünk a ház közelében folyó Dunához, megmutatja, hol szokott pecázni, hiszen ma is a víz az igazi közege.

Füredi Marianne

Kiss László

Született: 1940. december 14., Budapest

Eredményei versenyzőként: olimpiai induló (1960, Róma: 200 m pillangó, 4x100 m vegyes váltó), 3x magyar bajnok pillangóúszásban, válogatott kerettag (1958-1960)

Tevékenysége edzőként: Bp. Spartacus (1963–2000, vezetőedző: 1967-től), a magyar öttusa-válogatott úszóedzője (1969-1983), a magyar női úszóválogatott szövetségi kapitánya (1991-től), szövetségi kapitány (1999–2016. április 7.)

Kiemelkedő eredményei edzőként: 6 olimpiai, 4 világ-és 18 Európa-bajnoki aranyérem fűződik edzői pályafutásához. Legeredményesebb tanítványai: Egerszegi Krisztina, Kovács Ágnes, Güttler Károly, Batházi István, Kindl Gabriella, Dzvonyár János, Orosz Andrea, Kaczander Ágnes, Patóh Magda, Szabó Sándor

Kitüntetései: mesteredző (1983), A Magyar Érdemrend középkeresztje a csillaggal (2008), Prima Primissima-díj (2011), Magyar Érdemrend nagykeresztje (2012).

A floridai Fort Lauderdale-i székhelyű Nemzetközi Úszó Hírességek Csarnoka (International Swimming Hall of Fame) 2011 novemberében választotta tagjai közé, 2012-ben iktatták be.

A magyar sportújságírók 6x választották meg az Év edzőjének (1991, 1992, 1993, 1996, 1997, 1999), 2010-ben az Év szövetségi kapitánya lett. A magyar úszósport halhatatlanja (2013)



Vendégszektor

Számomra nem létezik középút – interjú Shane Tusuppal

Nyugodtabb és tapasztaltabb lett az amerikai Shane Tusup, aki eddigi legnagyobb sikereit Hosszú Katinka edzőjeként érte el, többek között három olimpiai aranyérem sikerkovácsaként. Ma már nemcsak az úszás az egyetlen sportág az életében, a Magyar Edzők Társaságának mesélt pályafutásáról, személyiségéről, az ő „szupererejéről” és a benne élő szenvedélyről.

– Mindig is edző szeretett volna lenni, vagy volt olyan konkrét szakma, amiről álmódzott?

Vicces, de édesapám már egészen kiskorom óta azt mondogatta nekem, amikor sportot néztünk a tévében, vagy csak beszélgettünk róla, hogy szerinte fantasztikus edző lennék

az én távlati elképzeléseimmel az emberi test működéséről. Én viszont mindig azt válaszoltam neki, hogy sosem akarok edző lenni. Fogalmam sincs, miért, de akkor úgy tűnt, hogy nem abba az irányba tart az életem. Csak abban voltam biztos, hogy sporttal akarok foglalkozni, és nagy hatással lenni arra, amit csinálok. Azt gondoltam, inkább ügynök, gyógytornász vagy kommentátor leszek, magamban minden lehetséges szakmát felsorakoztattam, de az edzői mindig az utolsó helyen állt.

– Az edzői munkát milyen tanulási folyamat előzte meg?

Először a teljesítménypszichológia, a sportpszichológia felé jelöltem ki a saját az utamat,

de már akkor, amikor ezen az úton haladtam, felkészültem arra, hogy idővel esetleg más irányt választok. Jártam előkészítőre fizioterápiás iskolákba, orvosi előkészítő tanfolyamokat végeztem el, mellette olyan erőnléti edzők mellett dolgoztam, akik a játékosokat az észak-amerikai profi amerikaifutball-bajnokságra (NFL) készítik fel. Sokat foglalkoztam a táplálkozással, sőt, üzleti órákat és szerződéses jogot is tanultam, mert készültem arra is, hogy esetleg jogi egyetemre fogok járni. Biztos akartam lenni abban, hogy valamilyen módon mindig része lehetek a sportnak.

– Hogyan lett ezek után mégis edző?

Végül abba hagytam a teljesítménypszichológiát, és nem szereztem meg a diplomát, csak azért, hogy a legmagasabb szinten dolgozhassak az úszásban, és idővel felismerem, hogy arra, amit én végzek a sportolóimmal, a legegyszerűbb szakkifejezés az edző. Addig nem nagyon voltam tisztában azzal, hogy az a munka, amit tulajdonképpen sosem akartam végezni, sokkal több lehet annál, mint amit valaha is gondoltam róla. Mindig is úgy képzeltem, hogy nem csak a klasszikus edzői munkát végzem majd, de nagyon gyorsan rájöttem arra, hogy akkor vagyok képes a legtöbbet segíteni a sportolóknak, és növelni a teljesítményüket, ha edzőként vagyok jelen mellettük.

– Ha egyetlen dolgot kellene említenie, amiben különbözik a többi edzőtől, mi lenne az?

Talán azt, hogy a felfogásom szerint nemcsak mindent bele kell adnod, de mindent ki is kell adnod magadból. Számomra nem létezik középút, a sport az életem, és óriási szenvedéllyel csinálom azt, amit csinállok. Nem is határozom meg soha a saját céljaimat, olyan sportolókkal dolgozom, akikkel szívesen működöm együtt, és kizárólag az ő céljaik azok, amelyeket kitűzünk magunk elé, és mindent megteszünk azért, hogy meg is valósítsuk.

– Mi az erőssége?

A legnagyobb erősségem talán az, ahogy mások tehetségét meglátom. Korábban már többször is beszéltem erről, és mindig úgy tekintettem erre, mint az én „szupererőmre”. Gyerekként, amikor felnőttem, mindig is szuperhős akartam lenni, de óriási megdöbbenésemre sajnos soha nem lettem az. Egyetlen radioaktív pók sem csípett meg, mint a Pókembert. De amire a későbbi pályafutásom során rájöttem, hogy nekem is megvan a magam szuperképessége: képes vagyok mások valódi tehetségét meglátni, és azt a többszörösére erősíteni. Más szóval, mindig is úgy tekintettem az én szupererőmre, hogy azzal növelni tudom más szuperhősök szupererejét! Motiválni tudom az embereket, és kihozni a leges-legjobbabbat abból, ami bennük van.

– Néha úgy tűnik, mintha jobban izgulna a medence vagy a pálya szélén, mint a sportolói. Már gyerekként is ilyen szenvedélyes volt? Mindig szenvedélyes ember voltam. Apám arra próbált tanítani, hogy ne repüljek se túl magasra, de ne süllyedjek túl mélyre sem, maradjak valahol közepén, legyek kiegyensúlyozott a jobb teljesítmény érdekében. A klasszikus jó tanács volt. Viszont mindig azt tapasztaltam, hogy a bennem lévő szenvedéllyel és érzelmekkel tudom kihozni magamból a legjobbat, a mélypontjaimat pedig arra tudom használni, hogy ösztönözsem magam a munkára és a fejlődésre. Talán kemény próbálkozással változtathattam volna a természetemen, de a sportolói mindig is ösztönzőnek és motiválóknak találták, hogy van valaki, aki velük együtt ugyanúgy küzd a céljaikért, mint ők maguk. A közös munka elejétől tudják rólam, hogy én minden erőmmel igyekszem elérni a célunkat. Az életem során megtaláltam a módját annak, hogy a szenvedélyemet edzőként is az előnyökre használjam, ahogy sportolóként is tettem.

– Mikor és hogyan jött az ötlet, hogy nemcsak úszókkal, hanem más sportolókkal is foglalkozzon?

Soha nem akartam kizárólag úszókat edzeni. Mindig úgy fogtam fel, hogy én sportolókkal dolgozom, sportágtól függetlenül. Talán annak a háttérnek köszönhető, ahonnan jöttem, de a sportolókat mindig is modern harcosoknak tekintettem, akiknek ugyanúgy fejlődésre van szüksége. Az, hogy milyen sportágban versenyeznek, olyan, mint a katonáknak a fegyver, amellyel csatába indulnak. A tervem mindig is az volt, hogy a tevékenységemet idővel más sportágakra is kiterjesztem, de mindig szerettem befejezni azt, amit elkezdek. Mivel sokáig az úzásban voltak nagy sikereim, lassabban tudtam áttérni más sportokra.

– Hogyan tudja kezelni a különböző sportágakat és azok sportolóit?

Egyáltalán nem könnyű, de megpróbálok igazán őszinte lenni azzal kapcsolatban, hogy mi az, amit tudok, és mi az, amit nem. Így mindig tisztában vagyok azzal, mit kell még tanulnom és kutatnom. A sportolók ezt őszintének és hitelesnek tartják, ezért megbíznak bennem, amikor segíteni próbálok nekik. Azzal is tisztában vannak, ha valamit nem tudok, akkor úgy megyek haza, hogy utánanézek, és addig képzem magam, amíg meg nem tudom, amit akarok. Én is folyamatosan tanulok a sportolóimtól.

– Egyszer azt nyilatkozta, hogy szívesen edzene a magyar labdarúgó-válogatottat. Ez csak vicc volt, vagy fitnessedzőként tényleg dolgozna velük?

Az egész viccnek indult, amikor egy internetes szavazáson az én nevem is felvetődött, mint a válogatott következő vezetőedzője, és kaptam is szavazatokat. Mondhatni, sokáig csak együtt haladtam ezzel a poénnal, jót szórakoztam rajta, de ahogy telt az idő, a média is egyre többet foglalkozott a kérdéssel. Bevallom, ezután én is kíváncsi lettem, és több ismerőssel beszéltem róla, hogy minél többet megtudjak a pozíció valódi szerepéről és felelőségéről. Természetesen tudom, hogy ez a poszt számomra több szempontból sem lehetséges, és nem is lesz az soha, de egészen biztos vagyok abban, ha megkaphánám a lehetőséget, élni tudnék vele. Ugyanakkor egyértelművé vált számomra, milyen erős vágy él bennem arra, hogy valamikor a futballban is sikeres legyek. És úgy gondolom, a sportágban töltött első évem eddig az is volt, és ha a nemzeti csapatnak valamikor szüksége lenne rám, és felkínálna egy pozíciót, azonnal ugranék és segítenék.

– Az úzás továbbra is az első számú az Ön életében, vagy nem állít fel a sportágak között semmilyen rangsort?

Erre nehéz válaszolni, azt hiszem, ez mindig dinamikusan változni fog. Nem választom meg olyan magától értetődően, kivel dolgozom, inkább azt szeretném, ha a sportolók maguktól fordulnának hozzám, mert éreznék, hogy segíteni tudok nekik abban, hogy szintet lépjenek. A jövőmmel kapcsolatban sosem jelöltem ki előre irányokat és szabályokat, mindig úgy éreztem, hogy a cselekvés vagy az adott cél üldözése természetes módon még több célhoz és lehetőséghez vezet majd. Szeretném látni, milyen ajtók nyílnak ki és milyen lehetőségek adódnak még előttem.

– Hogy érzi, az elmúlt években miben változott a leginkább?

Tapasztaltabb lettem, de nagyon nehéz ezt elmondani vagy megmagyarázni. Olyan ez, mint sikeresen megmászni a Mount Everest csúcsát, ahova, ha egyszer feljutott az ember, másképp néz a hegymászásra. Van olyan tapasztalat, ami teljesen megváltoztatja a nézőpontodat.

– Valaha elgondolkozott azon, mit csinálna másképp, és mivel foglalkozna, ha nem lenne edző?

Ez a legnehezebb kérdés, mert már kiskorom óta úgy tekintettem magamra, mint egy ezermesterre, de nem csak ügyes akartam lenni, hanem igazán jól érteni mindenhez. Ezért amikor ezt kérdezik tőlem, sosem tudom, mit mondjak. Az iskolában minden tantárgyat szenvedélyesen szerettem, és imádtam magas szintű beszélgetést folytatni róluk. Nagyon szeretem az üzleti világot, terméktől és iparágtól függetlenül, ahogy a környezettel, az élővilággal, a földdel és az űrrrel kapcsolatos tudományt is. Úgy gondolom, az élet bármely területén tevékenykednék, mindent beleadnék, ezért biztosan nagyon szeretném és érnék is el valamit. Most sem csak edzőként dolgozom, segítek a sportolóknak a táplálkozásban és az üzleti életben is. Segítek cégeket és márkát építeni, marketinggel is foglalkozom.

– Itt él és dolgozik Magyarországon. Hiányzik az Egyesült Államok? Mikor volt utoljára ott, és ha visszamehet, meddig szeretne ott maradni?

Nagyon hiányzik az otthonom, de a sportolói és a céljaik iránt érzett felelőség miatt ritkán jutok haza. Nagyon szoros a kapcsolatam a családommal, elmondhatatlanul hiányoznak. Szeretném őket többet látni, újra és újra büszkévé tenni őket. Tavaly augusztus óta nem voltam otthon, jó lenne minél hamarabb találkozni velük.

Vincze Szabolcs





Vendégszektor

Csisztu Zsuzsa: A sport legyen örömforrás

Dr. Csisztu Zsuzsa egykori válogatott, olimpikon tornással néhány nappal a Magyar Edzők ünnepe előtt beszélgettünk sportolói pályafutásáról és az edzők szerepéről. Miközben a (sport) jogász újságíróval a múltban kalandoztunk, megtudtam, ő miért nem lett edző, és számos, ma különösen aktuális témát is érintettünk

Edző és tanítvány szimbiózisa

“A torna az a sport, ahol az edző és tanítvány kapcsolata a legszorosabb. Tudom, a vívók is nagyon szorosnak mondják ezt a viszonyt, hiszen iskolázni nem lehet a mester nélkül, de a torna mégis más: itt konkrétan az

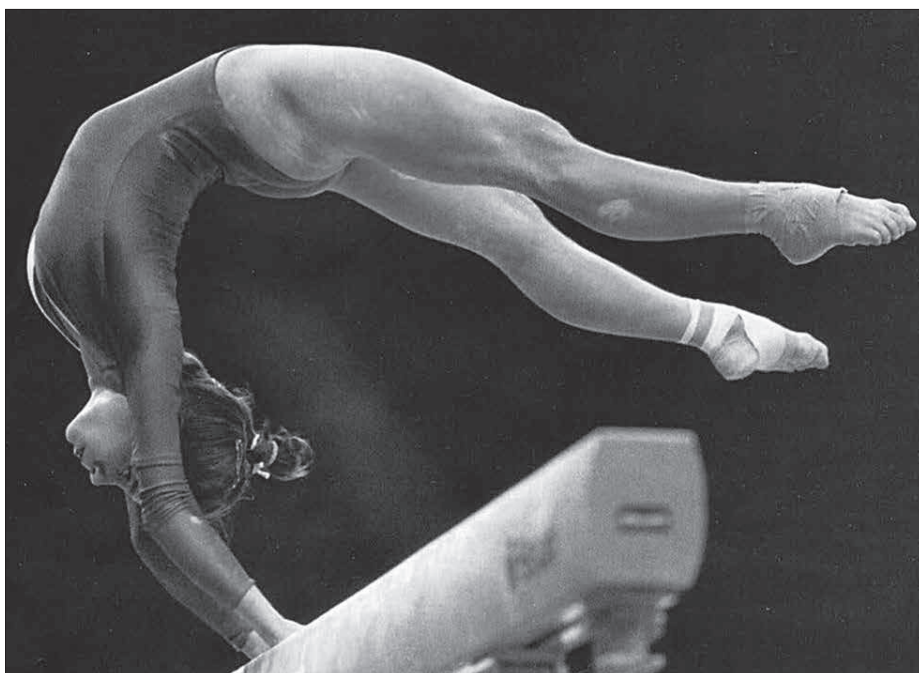
edződ kezébe adod az életed. Gondolj csak bele, kicsi gyerekként kell megtanulnod az elemeket, és ilyenkor elengedhetetlen, hogy az edző megfogja a tested, ő segítse például a szaltó begyakorlását. A gerendáról vagy a felemáskorlátról való leugrásnál ugyanígy szükséges az edző biztonságot nyújtó keze. Az én nevelődőzöm a KSI-ben Kramarics István volt, mellette Pálinkásné Boros Ágnes és Bundzsák Gabriella foglalkozott velem. Akkoriban a Jégszínház tornatermében még nem volt szivacs gödör, ezért különösen fontos volt Pista bácsi óvó keze, az erős edzői asszisztencia. A 70-es évek végén, a 80-as évek elején a gerendán a hátraszaltó me-

rész elemnek számított, a duplaszaltó, vagy a felemáskorláton a Tkacsov-szaltó elsajátításához pedig konkrét edzői segítség kellett, míg ezerszer ismételve beléd rögzült a mozdulatsor” – **eleveníti fel gyerekkori emlékeit Zsuzsa, és kezével mutatja is az egyes elemek végrehajtását. Hozzáteszi, hogy egy edzés nemcsak a sportoló, hanem az edző számára is óriási igénybevételt jelentett fizikailag és szellemileg is, mivel végig figyelnie kellett, mikor szükséges esetleg beavatkozni.**

“Elképesztő bizalmi híd kötötte össze az edzőt és a tanítványt, hiszen a kisgyerekek el kellett hinnie, hogy elkapja őt az edző, bíznia kellett benne. A tornasportot nem lehet úgy tanítani, hogy nincs fizikai kontaktus, mert összetörheti magát a gyerek. Igaz, hogy már az elején megtanulunk esni, de akkor is nagyon fontos az edző keze. Ma már van szivacs gödör és mindenféle modern eszköz, de ugyanúgy szükséges az edző jelenléte, mivel lassan a cirkuszművészet határait súrolja a sportág. Nem szabad félreérteni azt a kontaktust, ami a tanítvány fejlődése érdekében alakul ki, nem szabad rossz irányba terelni ezt a világot” – **mondja és sorolja az érveit. Ha akarnánk sem tudnánk kikerülni a közelmúltban fellángolt “me too” kampányhoz hasonló, a sportban is megjelent ártó, zavaró felhangokat.**

Mesél arról, hogy ugribugri, cserfes kislány, bátor gyerek volt, de ez kell is a tornában. Edzőjével, Pista bácsival, aki sajnos már nem él, nagyon szoros lett a kapcsolata, a második apa lett az életében. A torna időigényes sportág, a napi kétszer négy órás edzés sok együttlétet jelent, és ezt az időt az edzőtáborozások tovább növelik. Igazi szimbiózisban él az edző és tanítványa.

“Föl se kellett emelnem a fejem, Pista bácsi már tudta, mire gondolok. Amikor a tenyeredről lejön a bőr a nap végére, és abba akarsz hagyni az egészséget, az edző feladata rávenni téged, hogy másnap mindent újra-kezdjétek. Persze, a szülőnek is van szerepe abban, hogy a gyereke ne adja föl, de mégis csak az edző van mellette, amikor meg kell szenvedni valamiért. Már felnőtt tornász voltam a Postásban, amikor Pista bácsi egy kis csoporttal kezdett foglalkozni és megkért, néha segítsek neki. No, hamar rájöttem, hogy én nem lennék edző, ugyanis nagyon meg tudtam sajnálni a picinyeket, amikor elkámpicsorodtak és a sírással küszködtek, de tartották magukat. Magammal kegyetlen vagyok, de a gyerekeken mindig megesett a szívem. Pedig egy edzőnek, miközben versenyzőjét partnerként kell kezelnie, olykor szigorúnak, keménynek is kell lennie, hogy a kritikus pillanatokban következetesen rávegye a tanítványt a munkára. Mi szép utat



jártunk be Pista bácsival, ösztönösen jó edző volt, felismerte, mivel lehet rám hatni. Idővel partnerként kezelt, megbeszéltük a dolgokat, nagy szerepe volt abban, hogy 23 éves koromig tornáztam. Igaz, a pályafutásom végét már Amerikában töltöttem” – **teszi hozzá, és kiemeli Deli Gábor és Deli Katica munkáját a minnesotai egyetemen, ahol ők rakták le a torna és az egész torna tanszék alapjait. Mint mondja, jó technikával tanítottak, elmagyarázták a lendület, erő, sebesség mechanikai hatásait, és mivel Zsuzsa fizikából jó volt, meg is értette a magyarázatokat. Edzői felsorolásakor nem feledkezik meg a szövetségi kapitányokról sem: Kertész Alice-nál került be az ifjúsági válogatottba, majd Maráczai Márta és Lukács József irányításával dolgozott felnőttként.**

A sport mint örömforrás

“Szakmai vélemények szerint több volt bennem, mint amit elértem. Néhány sérülés hátráltatta a pályafutásomat, és talán ha keményebb edző kezébe kerülök, többre viszem... de akkor nem maradt volna bennem szeretet a torna iránt. Most úgy tudok visszagondolni a tornára, mint egy örömforrásra”.

Véleménye szerint minden sportnak örömforrásnak, örömfaktornak kell lennie az ember életében. Tegyen boldoggá, ha megtanulsz egy új elemet, ha legyőzöd a tested, ha gyorsabb vagy, ha magasabbra jutsz ... ez mindmind töltson el eufóriával. Amikor megkérdezem, hogy mostani életében kamatoztatja-e tornászmultját, mi maradt az egykori élsportolóból, első hallásra meglepő választ ad.

“Testemben húszévesnyi munka holt tőkéje van... a torna nem az a sportág, amit hobbiszinten lehet üzni, mint mondjuk az úszást, a teniszt, vagy sorolhatnám. A versenytorna hobbiszin-

ten nem üzhető! Alapos felkészülés, lazítás nélkül sérülésveszélyes lenne bármit is csinálni. Persze, kézen állni vagy cigánykerekezni tudok ma is, de minden máshoz edzésre van szükség. Amit viszont a tornának köszönhetek, az a kitartás, a monotónia-tűrés, ami egykor az elemek begyakorlásához, rögzítéséhez kellett. Nagyon fontos az alázat: lehet, hogy tegnap sikerült egy elem, de ha ma elbizod magad, nem vagy alázatos, nem biztos, hogy megint sikerül. A tornához szükséges koncentráció-képességemnek köszönhetően nagyon figyelek a riportalanyaimra ... és még egy fontos dolgot megtanultam: a sportban a szélhámosok nem érvényesülnek! A munkában hiszek, hosszú távon megtérül a befektetett energia.”

Mivel Csisztu Zsuzsa az utóbbi időben a MET több eseményén vett részt, előadást is tartott, érdekelt a véleménye a Magyar Edzők Társaságáról.

A MET hiánypótló szerepe

“A MET rendkívül fontos szervezet, mely az edzők szakmai továbbképzését, az edzői munka elismerését tűzte zászlajára. Igaz, hogy a modern technika fejlődésével sok minden segíti az edzők fejlődését, ám az állandóan változó ismeretanyagokat, minden tudományág újdonságait össze is kell gyűjteni az internetről. Tömören úgy tudnám megfogalmazni, hogy a MET az a szakmai szervezet, mely mindenkire közel hozza a tudományt. Hiánypótló testület. Az edzőnek egy kicsit mindenhez értenie kell, hogy a kezébe adott tehetségből kihozza a legtöbbet, de ehhez azt is látnia kell, mely területen kell segítséget kérnie. Az edzői munkában sok tudományág összegződik a pedagógiától a pszichológián át az orvoslásig, hiszen

élsportolót nevelni ma már tudományos feladat, nem elég hozzá a tehetség. Ehhez kiváló muníciót adnak a MET rendezvényei, és remélem, hogy az edzők felismerik és értékelik, hogy “házhoz jön a segítség”, és nem kötelező, kipipálandó feladatot látnak mondjuk egy-egy konferenciában”.

A MET-tel való együttműködéséből Csisztu Zsuzsa kiemelte a nagyon sikeres “Mark Spitz-programot”, melynek ötletével ő kereste meg Molnár Zoltán elnök urat.

“Az Év sportolója gála díszvendége volt Mark Spitz idén januárban, én azonban szerettem volna, ha az egykori kiváló úszó több szerepet is kap Magyarországon. Molnár Zoltán úr azonnal “vevő” volt rá, hogy a Testnevelési Egyetemen előadást tartson Mark Spitz. Nem népszerűsítő, hanem tudományos előadásra kértük fel őt, és a program annyira jól sikerült, olyan lelkes volt a hallgatóság, hogy a 45 percesre tervezett előadásból majdnem két-órás lett. Nagy szükség van az ilyen programokra, mint ahogy remeknek tartom a “Mondj köszönetet az edződnek!” kezdeményezést is. A Covid 19-járvány tavaszi karantén-időszaka alatt sokaknak mondtunk köszönetet az orvosoktól kezdve a pedagógusoktól át a bolti eladókig. A sport világában is nehéz időszakot élünk meg, amikor külön köszönet jár az edzőknek azért, hogy az elhalasztott olimpia árnyékában, a versenymentes időkben is tartják a lelket a sportolóknak. Legújabb műsoromban, a Csisztu Sport Castban egy teljes epizódot szenteltem a #thankscoach mozgalomnak és három fantasztikus szakvezetővel beszélgetek majd. Szóval, Thanks Coach!”

Füredi Marianne

A kajaknak köszönhet mindent.

Beszélgetés a 95 éves Varga Ferencsel



Születésnapja alkalmából kerestem fel Varga Ferencet, akiről tudtam, hogy ő az első magyar olimpiai érmes kajakos, és a sportág korelnöke. Mivel a lexikonban utánanéztam születési dátumának is (1925. július 3.), találkozásunkkor csak ezért hittem el, hogy 95 éves!

Függén sietett elém és kísért be a lakásba, majd, amikor megemlítettem neki, hogy húsz évet is letagadhatna a korából, büszkén mondta:

„Három éve még versenyeztem, én voltam a legidősebb a Masters bajnokságokon. Most az jelenti a mindennapi sportot, hogy igyekszem vigyázni magamra, harcolok minden egyes napért. Baj van a szívemmel, orvosom, doktor Becker Dávid vagy tízszer varázsolt, csalt vissza a földi életbe, sokat köszönhetek neki. Igaz, már nem szállhatok hajóba, de mindennap sétálok, gimnasztikázom, súlyozom, a koromnak megfelelő gyakorlatokat végzek. A szobabiciklire is felülök, ám míg régen filmnézés közben tekertem, és ha kétórás volt a film, akkor addig, ha hosszabb,

akkor tovább, ma viszont már csak tíz perc az adagom. Kisebbik lányom, Ági el szokott vinni egykori klubomba, az Előrébe, ahol a mai napig fizetem a tagdíjat, mert ez is egy kapocs a múlthoz, és én nem akarok elszakadni a régi társaktól. Az életem a kajakozás, mindent a sportágnak köszönhetek, még a feleségemet is.” – **mondja, majd mesélni kezd az első lépésekről. Varga Ferenc, vagy ahogy mindenki nevezi, Feró, idősebb a szövetségnél, élete átível a magyar kajak történetén.**

„Óbudai gyerekként abban a korban nőttem fel, amikor a Duna volt az életünk, a szórakozásunk, mindent megadott nekünk. Nehéz időkét éltünk, de a vízben minden gondunkat-bajunkat elfelejtettük. Az emberek kora tavasztól ősziig a Római-parton lévő kabinokban vagy sátrakban töltötték a hétvégéket, ott élték az életüket, onnan jártak dolgozni, ráérő idejükben pedig fürödtek, eveztek, horgásztak. Egy barátom vett két nudlinak nevezett kajakot, és felajánlolt-

ta az egyiket, hogy együtt kajakozhassunk. Pénzzé tettem mindenemet, még az órámat is eladtam, hogy megvegyem tőle a csónakot. 1939-ben már olyan jól ültem a hajóban, hogy felfigyelt rám Balatoni Kamill, magyar bajnok, a kor legeredményesebb versenyzője, és mondta, ha van kedvem kajakversenyzőnek lenni, két nap múlva keressem meg őt a Pannóniában. Így indult a pályafutásom, én lettem a „nagy” Balatoni Kamill inasa, mellette lófrálva, a kajak-sporttal együtt nőttem fel. Tizenhét évesen beülhettem a négyesbe és vele egy hajóban evezve lettem magyar bajnok. A következő évben, 1943-ban edzéseken már szorongattam a mesteremet, és ő megkérdezte, hogy a bajnokságon be merem-e vállalni az ezer métert. Nekem adta azt a számot, amelyben ő 1938-tól öt éven át egyeduralkodó volt, és egyébként sem tudták legyőzni hazai pályán, sőt, hatszor megnyerte a nyílt német bajnokságot is! Nem hoztam szégyent a mesterre, elsőként értem célba. A mondás szerint az a jó edző, akit túlszárnyal a tanítványa, sajnos, Kamill már nem élhette meg az én nagy sikereimet...” – **mondja szomorúan, és mesél a háborúról, amikor a kajakozás adott nekik erőt a túléléshez, majd felidézi azt a tragikus esetet, amikor 1945 februárjában a 30-szoros bajnok és szövetségi kapitány Balatoni Kamillt, valamint négy kajakversenyzőt katonaszökevénynek minősítettek, és a visszavonuló SS-alakulatok kivégeztek. A történelemnek erre a szomorú esetére egyébként emléktábla figyelmeztet, míg Balatoni Kamill sírját máig a volt tanítvány gondozza.**

„Balatoni Kamill halálával megszűnt a Pannónia TE, mi pedig az Előrében folytattuk a kajakozást. Említettem, hogy a feleségemet is a kajakozásnak köszönhetem. Már a Pannóniában kinéztem magamnak Déri Emmi, aki a legjobb kajakos és a legszebb lány volt, 1941-től ő nyerte a bajnoki aranyakat. Nehezen állt kötélnek, nagyon meg kellett harcolnom érte, de 1946-ban sikerült elnyernem a kezét. Emmi pályafutása során 29 magyar bajnoki címet szerzett, én 28-at”. Az ő életük tényleg a sport volt – **kapcsolódik a beszélgetésbe lánya, Ági.** – „Amikor kicsi voltam, Apu vitt magával a szigetre, és amíg ő kétszer megkerülte a Margit-szigetet, én a



kajakos fiúkat bámultam. Mindegyikbe szerelmes voltam, nekem ennyi jutott szüleim sportágából. Kajakoztam ugyan a Dózsában, de nem voltam kajakos alkat, és nem voltam olyan küzdő, mint Apu és Anyu. Mindig sportoltam valamit, és talán, ha szorgalmasabb és kitaróbb vagyok, magasugrásban valamire vihettek volna. Apu soha semmit sem tudott kicsit csinálni, mindig mindenben, még a rendrakásban is maximalista volt” – **egészíti ki a Varga Ferencről bennem kialakuló képet Ági, majd édesapjával „vissza-evezünk” a múltba, a háború utáni időszakba.**

„1945 után két személy tett rendet a magyar sportéletben: Kutas István, az állami sportvezetés meghatározó, befolyásos alakja, valamint Kocsis Mihály. Miska bácsi a Weisz Manfréd vállalatok sportvezetője a csepeli öbölben a modern hazai kajak-kenusport kezdeményezője volt, és ő álmodta meg a tatai edzőtábort, melynek igazgatója is volt. Nagyon tiszteltem őt, és vele akkor is összehozott a sors, amikor ő már a Központi Sport Iskola (KSI) igazgatója volt, én meg nyomdát vezettem. Véleményem szerint kettőjüknek óriási szerepe van az 1952-es olimpia 16 magyar aranyérmében, sportéletünknek lendületet adott az edzőtáborozások elindítása.” – **mondja, és ez apropó arra, hogy elmeséltessem a helsinki olimpián K-2 10 000 méteren Gurovits Józseffel szerzett bronzérmének történetét.**

„Akkoriban mi még feltörekvő ország voltunk, a svédek és a finnek uralták a versenyeket és a sportdiplomáciájuk is igen erős volt.

Ennek többször a szenvedő alanyai voltunk, például az 1948-as olimpián a svédek kizáratták az egyébként döntőbe került Urányi, Blahó párost. Ezek után Helsinkiben felmérve az erőviszonyokat, nem mentünk bele kétes helyzetekbe, nehogy kióvjanak minket. Ma is azt mondom, nagyon okosan versenyeztünk, mert a svédek csak a mi szabálytalanságunkra vártak. Így viszont a bronzérem meglett, az örökre a miénk, és nagyon örültünk neki”.

Az 1954-es maconi világbajnokságon K-2 10 000 méteren Urányi Jánossal alkotott párosuk biztosan vezetve győzött, de a svédek óvtak, melynek a versenybírósg helyt adott, és a magyar kettős első helyét érvénytelenítették. A kizárás ellenére ezen a versenyen sem maradt érem nélkül, mert tagja volt a K-4 10 000 méteren bronzérmet szerző egységnek. Az 1958-as prágai világbajnokságon is indult még, majd Ferő bácsi életében fokozatosan a másik nagy szerelme, a nyomda vette át a főszerepet.

„Könyvkötő-restaurátor a szakmám, hozzátanultam a nyomdászatot, harminc évig voltam a Földgép vállalat nyomdavezetője. Nagyon híres volt a nyomdánk, kitűnő szakemberek dolgoztak nálunk, nagy igény volt a munkánkra. Kocsis Miska bácsinak sokat segítettünk, amikor a KSI igazgatója volt, emlékszem, egyszer tizenötezer villamosplakátot készítettünk, amelyeken gyerekeket toboroztak az egyesületbe. Napi tizenkét órát dolgoztam a kajakozás mellett, hajnali négykor keltem. Aztán egyre inkább a nyomda került előtérbe, bár az Építőknél még együtt edzősködtem a feleségemmel. Büszke vagyok rá, hogy 41 évesen még sikerült „igazi” bajnokságot nyernem: 1966-ban az MHS színeiben összehoztunk egy négyest, és tízezer méteren húsz centivel győztünk. Nem tudom, hogy csináltuk, mert nagy volt a mezőny, és mi majd meghaltunk, mire célba értünk. Utána pedig a Masters bajnokságokon indultam, egészen 2017-ig.”

Az időutazás során azt is megtudom, hogy valaha az első igazi kajakjának az árát, 350 pengőt, hólapátolással teremtette elő. Iskolásként száz alkalommal kellett havat lapátolnia, hogy meglegyen a pénz. De ment, mert fejébe vette, hogy kell az a hajó...

Mint ahogy azt is elhatározta, hogy ki fog jutni a moszkvai olimpiára. Mivel versenyzőként, 55 évesen erre már nem volt esélye, benevezett az Aranyjelvényesek az olimpiára akcióba, ahol őt komoly próbát kellett teljesíteni. A Szentend-

rei-sziget körbe evezése, a Balaton átúszása és a száz kilométeres kerékpározás nem okozott gondot neki, viszont a téli gyalogtúra majdnem kifogott rajta. A 30 kilométeres távot ugyanis megszokott maximalizmusának köszönhetően futva akarta megtenni. A csúszós, jeges úton azonban elesett, négy bordája eltört, ám a rá mindig is jellemző akaratával folytatta és célba ért. A Velencei-tó körbefutásakor pedig külön párharcot vívott a nála csaknem 30 évvel fiatalabb kajakvilágbajnok Sztanity Zoltánnal, és sikerült lehajráznia az utódját.

„Ötödször is eljutottam Moszkvába, ahol versenyzőként sok időt töltöttem, például 1953-ban, Sztálin halálakor egy hónapot. Mindig a Metropol szállóban laktunk, és érdekes, hogy az ötödik alkalommal is megismert a főportás, szeretettel üdvözölte „Tovaris Vargát”.

Varga Ferenc Európa minden országában versenyzett, és mindenhol éremmel tért haza. Pályafutása befejezése után Lengyelországba hívták szövetségi edzőnek, és nevetve meséli, hogy rövidre sikerült az ottani kapitánykodása.

„Ma sem értem, hogy vállalhattam el a feladatot én, akinek már a Flórián téren honvágya van... Szóval, belevágtam, de egy hét után haza akartam jönni. Behívtak az ottani sportminisztériumba, mindent megígértek, nagyobb pénzt, és még azt is, hogy kihozhatom a családomat, de megmondtam: ha nem engednek el, elindulok gyalog.”

Dolgozott a nemzetközi szövetségben is Bonn Ottó mellett, de nem erre és a sportsikereire a legbüszkébb, számára nem ez a legfontosabb, hanem az, hogy érzi a „kajakos család” szeretetét, tiszteletét. Örömtől csillogó arccal meséli, hogy a szövetségben sosem feledkeznek meg róla, az első olimpiai érmesről, neve a székház egyik márványtábláján is olvasható. Rendszeresen meghívják a különböző eseményekre, 95. születésnapján is sokan felköszöntötték. Elégedetten nyugtázza, hogy a sportág mai vezetői a magyar kajak-kenu érdekeit tartják szem előtt. Meséli, hogy régen volt idő, amikor az egyesületi érdekek felülírtak mindent, ment a harc, a marakodás. Manapság hozzáértő vezetés és nyugalom van, ennek is köszönhető, hogy míg az ötvenes évek elején csak feltörekvő nemzet voltunk ebben a sportban, ma meghatározóak.

„Még sok olimpiai és világbajnoka lesz a magyar kajak-kenu, de azt senki sem mondhatja már el magáról, amit én, hogy az első bajnok, Balatoni Kamill volt az edzőm, és én őt követtem a dobogó tetején” – **vonta meg élete mérlegét összegzéseként Varga Ferenc, akinek utólag is jó egészséget kívánunk nem mindennapi kerek születésnapja alkalmából!**

Füredi Marianne

Polgármesterek a sportért

Beszélgetés Dr. László Imrével a XI. kerület polgármesterével a korona vírus járvány árnyékában...

Fazekas Erzsébet

Alapjaiban rengette meg a világot a COVID19. Felforgatta az életünket, alig hagyva bármit amiben biztosak lehetünk és amiben biztonságban tudhatjuk magunkat. Érezhető ez minden földrészen, az élet minden területén. Így van természetesen a sportban is. A mindennapos újratervezés, átgondolás, változtatás időszakát éljük. Az elmúlt két hónapban ezt láttuk a NOB-nál, a nemzetközi és nemzeti szövetségeknél, egyesületeknél, kluboknál, szponzoroknál és az egyes ember szintjén is. A XI. kerületben már egy kicsit korábban, az önkormányzati választások idején elkezdődtek a változások, hiszen Hoffmann Tamást Dr. László Imre váltotta a polgármesteri székben és sportberkekben azonnal megindult a találgatás, hogy vajon a komoly sport és sportvezetői múlttal rendelkező orvos-közgazdász milyen elképzelésekkel kezdi majd meg a munkát.

– Kezdjük talán ezzel a beszélgetéssel! Mit tapasztalt amikor elfoglalta a hivatalt, mi jellemezte a korábbi időszak kerületi sportpolitikáját?

Az elmúlt évben 115 millió forint volt az élsport támogatására beállítva. Ebből 70 millió forintot kapott az OSC vízilabda csapata és a maradék 45 millió forint került elosztásra a többi sportág között, amelyek képviselői a MAFC és Beac férfi és női kosárlabda és a MAC jégkorong csapata, illetve emellett van még egy NB1-es női és egy NB3-as férfi labdarúgó, csapat amelyet az önkormányzat támogatott. A XI. kerületben az élsportot ők képviselik. Tudni kell természetesen azt is, hogy az elődöm, Hoffmann Tamás vízilabdás múlttal és kötődéssel rendelkezik, így érthető is, hogy ezzel a sportággal szemben meglehetősen elfogult, ezt a 70 millió forint is mutatja.

Amikor én átvettem az önkormányzatot és az első kasszákat megcsináltuk, akkor azért az egyértelművé vált, hogy a jövőben egy rendkívül feszes költségvetésre lesz szükség, amiben természetesen benne szerepel az élsport támogatása is. Ebben ugyanakkor nem az önkormányzatok szerepe a meghatározó, hiszen bizonyos sportágakban, mint



például a labdarúgás, de esetünkben a vízilabda is, ahol világszínvonalat képviselő külföldi játékosok szerződtetésére kerül sor, ott az az összeg, amit az önkormányzatok tudnak támogatásként nyújtani általában elhanyagolható hányad a klubok költségvetésében. Amikor beszéltem a korábbi, mára már eltávozott szponzorokkal, ő elmondta, hogy bizony komoly anyagi terheket jelent az idegenlégiósok szerepeltetése. Én már akkor jeleztem felé, hogy természetesen a továbbiakban is támogatni fogja a kerület az OSC-t, de arra ne számítsanak, hogy a korábbi nagyságrendek a jövőben is megmaradnak. Később, amikor – mint bizonyára a sportkedvelők tudják – az A-HÍD és az OSC szponzori szerződése véget ért, egy viszonylag rövid időre nagyon kiszolgáltatott és bizonytalan helyzetbe került a csapat. Szerencsére a MOL segítő kezét nyújtott, de az volt a feltétele, hogy csak és kizárólag magyar játékosok szerepelhetnek a csapatban, tehát sok millióba kerülő külföldi sztárok nem, amit elfogadott az OSC vezetése is. Ugyanakkor itt tartom fontosnak megjegyezni,

hogy az önkormányzatok feladata nem is elsősorban az élsport, hanem a diák-, és a szabadidősport támogatása.

Mindezen elvek mentén februárban megszületett a költségvetés, amelyet aztán márciusban a koronavírus és a veszélyhelyzet kihirdetése alapjaiban írt át.

Mielőtt ezzel folytatnánk, azért maradjunk egy pillanatra a februárban elkészült terveknel! Ezek mennyiben különböztek az előző év sportot érintő számaihoz képest?

Gyakorlatilag hasonló összegek szerepeltek, de más felosztásban. Az eredeti összegek körülbelül a felére csökkentek, ugyanakkor elmondtam, hogy a költségvetésnek törvényszerűen lesz májusban egy módosítása, amikor a zárással összefüggően bizonyos összegek egyértelművé válnak, amivel fel lehet bővíteni a februárban meghatározott tervezetet.

– Ha jól értem, ez egyszerűen megfogalmazva azt jelenti, hogy az élsport támogatása nagyságrendileg hasonló összegű lett volna a 2020-as esztendőben, mint az egyelőre korábbiiban, ha a járványhelyzet nem szól közbe.

Hajszál pontosan így van, azzal a kiegészítéssel, hogy a pénzek eloszlása a vízilabda, kosárlabda, jégkorong és labdarúgás között változott volna, mert én már az elején jeleztem, hogy a többihez viszonyítva méltatlanul soknak és igazságtalannak tartom a vízilabdára fordított 70 millió forintot.

– Akkor most folytassuk a márciusi eseményektől. Mennyire változtatta meg a vírus-helyzet az eredeti terveket?

Gyakorlatilag teljesen átírt mindent. Két dolog kezdődött meg az önkormányzatok életében. Az egyik bizonyos bevételi források elvétele, a másik a plusz kiadások felmerülése. Mindezekre néhány példa: elvettek 610 millió forint gépjárműadót, 190 millió forint idegenforgalmi adót, 121 millió forint parkolási díjat és a közterületek igénybevételével kapcsolatos elmaradó befizetésekből körülbelül 10 millió forinttal számolunk, hiszen szeptember elsejéig azt díjtalanul kell a vállalkozóknak rendelkezésére bocsájtani, ami így együttesen nagyjából egy milliárd forint mínusz idáig. Ehhez még hozzájönnek az elmaradó bevételek, amik például a bérleti díjakban jelennek meg. Itt is engedményeket kellett tennünk, úgyhogy összességében mintegy 3 milliárd forint bevételkieséssel számolunk. Ebben már benne van az az összeg is, amit a védekezésre fordítunk. Itt jegyezném meg, hogy a XI. a főváros legnagyobb lélekszámú kerülete, úgy is tartják nyilván, mint az ország ötödik legnagyobb városát.

Nos így áll össze az a kép, ami miatt ez az évünk jelen pillanatban gyakorlatilag elszállni látszik. Azonban ez a költségvetés módosításakor létrehozott 3 milliárdos vésztartalék, ami a várható kiesések miatt jött létre, magában hordozza annak a lehetőségét is, hogy ha lecseng ez a járvány akkor tudunk onnan összegeket felszabadítani. Hogy mikor és mennyit, azt jelenleg nem lehet megmondani, az biztos, hogy a szándék megvan.

– Semmiképp ne feledkezzünk meg arról a két nagyon fontos területről, amelyet korábban már egy mondat erejéig érintett, a diák- és szabadidősportról!

Sajnos itt is nagyon komoly megszorításokra került sor. Korábban minderre nagyságrendileg 50 millió forint állt rendelkezésre, amit a februári tervezésnél körülbelül a felére csökkentettünk, de abban a pillanatban amikor nyílik rá lehetőség, itt is szeretnénk bővíteni. Ez azért is lenne nagyon fontos, mert itt elsősorban iskoláknak adott támogatásokról beszélhetünk. Közülük most a Grosics Gyuláról elnevezett sportiskolát emelném ki, ahol több sporteseményt is

megrendeztek volna békeidőben.

– A sport mellett melyek azok a területek, amelyek leginkább érintenek ezek az elvonások?

Azt kell, hogy mondjam, hogy az összes terület. Ha néhányat ki akarok emelni, akkor kezdem a fejlesztések elmaradásával, vagy jobb esetben későbbre halasztásával, amelyek érintik az óvodák és bölcsődék intézményeit, fejlesztések, bővítések, betervezett beruházások, utakkal kapcsolatos munkálatok elmaradása várható.

– Mi a helyzet a kultúra területével, amelyet a leggyakrabban hasonlítanak össze a sportban tapasztalt változásokkal?

Sajnos ott is jelentős összegek megvonására került sor, hiszen például korábban már betervezett rendezvények értelemszerűen nem jöhettek létre. A kultúrának azon területei, amelyek meg tudták tenni, online felületre költöztek, de jelentős változás a kerület életében Karinthy Márton sajnálatos halála után a Karinthy színház eladása is.

A legnagyobb probléma egyébként az, hogy a vírushelyzet és hosszú távú hatásainak tekintetében abszolút bizonytalanság van és emiatt készülni kell egy optimista és egy pesszimista tervvel is ami jelentheti azt is, hogy az eredeti tervek szerint tudjuk menedzselni a kerület életének ezen nagyon fontos területeit, vagy ad absurdum, hogy ebben az évben már nem lesz lehetőségünk ezeken a kérdéseken érdemben gondolkodni és döntéseket hozni.

Az biztos, hogy a szándék megvan, hiszen egykori sportolóként, sportvezetőként nekem a sport kiemelten fontos helyet foglal el az életemben.

– Dr. László Imre egészségügyi pályája mellett a rendszerváltás után a sportéletben is vezetett

szerepet töltött be. A sporthoz való kötődése, amely meghatározta az egész életét, még Debrecenben alakult ki.

Így van, ott kezdtem el a súlyemeléssel foglalkozni. Magyar csúcstartó voltam és 1965-ben beállítottam nyomásban a világcsúcsot. De hiába voltam én egy ilyen szintű ifjúsági válogatott, volt nálam egy ötször tehetségesebb, akit úgy hívtak, hogy Nemessányi Árpád. Nekem el kellett döntenem azt, hogy az Árpád mögött bevállalom a másodhegedű szerepét, vagy mivel szerettem volna orvos lenni, inkább abbahagyom az élsportot és jelentkezem az egyetemre.

– Évekkel később aztán mégis visszatért a sport és a súlyemelés világába, csak nem sportolóként.

Igen. Sok szállal kötődtem, kötődöm a sporthoz a mai napig is. 1983-ban jöttem Budapestre. Akkor már azok akikkel együtt voltam utánpótlás sportoló, edzőként dolgoztak, és egy beszélgetés alkalmával azt mondták: „Imre, Te csináltad ezt a sportágat, orvos vagy, segíts nekünk!” Akkor egy ideig én vezettem a BHSE tudományos csoportját. Petrekanics Mátéval dolgoztunk együtt, aki tökéletesen végezte a dolgát, de a Honvéd vezetése úgy döntött, hogy ezt a csapatot csak orvos viheti. A kutatásokat illetően én az elektrolit teljesítménnyel és edzés terheléssel kapcsolatos mozgását vizsgáltam és erről tartottam előadásokat a hazai és nemzetközi súlyemelő szövetségben is. Ennek a mi sportágunkban óriási jelentősége van, mivel a súlyemelés súlycsoportos sportág, így törvényszerűen magasabb súllyal edzenek a sportolók, mint amivel a versenyen részt vesznek. Ez pedig gyors súlyvesztéssel, fogyasztással jár, amit a versenyző folyadék megvonással tud elérni, és ez a szervezet,



az izomzat, az idegrendszer működésére hátrányosan hat. Ezt kell tehát rendezni és egyensúlyba hozni. Egy sor olyan módszert próbáltam kutatni, amivel legális körülmények között a teljesítményt a maximumig tudtuk fokozni. Ezt egyébként hosszútávfutóknál is vizsgáltuk, hiszen az ő esetükben is óriási jelentősége van a folyadékpótlásnak. Elmondhatom, hogy nagyon jól éreztem magam ebben a közegben.

– Majd jött egy újabb kihívás, persze összefüggésben az előzőekkel és megint a súlyemeléssel.

1989-ben, a rendszerváltás táján beválasztottak a súlyemelő szövetség elnökségébe és én voltam a keretorvos is. 1992-ben lettem aztán elnök hazai szinten és 1994-ben az európai szövetség elnökségi tagjai közé választottak, ahol egyébként korábban már az orvosi bizottság tagjaként is tevékenykedtem. Amire különösen büszke vagyok, hogy 1995-ben mindössze egy szavazattal kapott többséget Waldemar Basanowski, a lengyelek kétszeres olimpiai bajnoka az alelnöki tisztért vívott „versenyünkben”, majd később, amikor 1999-ben ő lett az elnök, vele dolgozhattam alelnökként. Ezekben az években lehetőségem volt bejárni a világot, rengeteg fantasztikus embert ismertem meg, csodálatos sportolókat és e közben 7 olimpián vehettem részt, elnökségem 10 éve alatt 297 érmet szereztünk világversenyeken. Azért ez nem kis szám.

– Melyek voltak azok az életre szóló tanulságok, amelyek a sport miatt kerültek a tarisznyába a hamuba sült pogácsa mellé?

A sportban megtanultam, hogy ha valamit el akarok érni, akkor dolgoznom kell érte, méghozzá tervszerűen felépítve és nem szabad elfelejteni, hogy mindennek része a kudarcélmény is, amiből tanulni lehet és kell. Sokat tanultam a spotágban tevékenykedő edzőktől akik közül egyvalakit szeretnék kiemelni. A bolgár Ivan Abadzsijevet, akinek a tanítványai 1968 és 2000 között 10 olimpiai, 57 világ- és 64 Európa-bajnoki címet nyertek. Egy rövid ideig a magyar válogatottnak is irányította. Az edzés- és a pedagógiai módszerei félelmetesek voltak, de a sejtéltan mélységeivel is tisztában volt, még engem, az orvost is meg tudott lepni. Gyakran fordítottam neki és ilyenkor egészen közelről tapasztaltam meg, hogy miért is van olyan óriási tekintélye és mi minden kell ahhoz, hogy valaki ennyire eredményes legyen.

– Ezek a sportban szerzett élmények és tapasztalatok belejártak abba, hogy ötven évesen újra beült az egyetemi padba és 62 évesen PhD fokozatot szerzett?



Nálunk annak idején ez a két jelmondat volt kiírva az edzőterem falára:

- „Az emberi boldogság kilenc tized része az egészség.”
- „Amit érdemes megcsinálni, azt érdemes jól megcsinálni.”

Mondok egy példát is. Én 1995 októberében átvettem a Honvéd Kórház vezetését. A katonai egészségügyi szervezet helyettes vezetője voltam azt megelőzően. Leültünk az első vezetői értekezletre és én döbbenet jöttem rá arra, hogy magyarul beszélnek és egy szavukat nem értem. Tudniillik nekem a gazdálkodással kapcsolatos dolgok teljesen hiányoztak. 1996 februárjában már bent ültem a közgazdasági egyetemen, hogy ezeket a hiányosságokat pótoljam. Mert csak úgy tudok dolgozni, ahogy az edzőteremben tanultam.

„Amit érdemes megcsinálni, azt érdemes jól megcsinálni.”

A PhD már egy más kategória, az gyakorlatilag az összefoglalása mindannak, amit azon a területen csináltam.

– Az utolsó kérdésem következik és azt hiszem ez nem lesz könnyű. Ha azt próbáljuk eldönteni, hogy melyik a legnagyobb kihívás, akkor egy képzeletbeli dobogón hol helyezkedne el a sportoló, a sportvezető, az orvos-közgazdász és a politikus-polgármester?

Erre legszívesebben azt mondanám, hogy én egy hibrid ember vagyok. Mindegyik bennem van és mindegyiket az aktualitást és a realitást figyelembe véve veszem elő. Most elsősorban polgármester vagyok. A járványos időszakban olyan polgármester, aki orvos.

De a legnagyobb kihívás a sport. Az igazi kihívások azok, amiket kilóban, centiméterben mérnek. Ott lehet eredményeket elérni. Más területeken anyagiakat, tisztségeket és rangokat lehet megszerezni, de ahol elsősorban magadnak kell megfelelni és magadat kell legyőzni, felülmúlni, ami persze mindig a legnehezebb, az a sport. A dobogó legteteje. De én minden más területen is mindig erre törekedtem.

Dr. László Imre

Sportoló, sportvezető, orvos, katoniorvos, politikus.

Hajdúböszörményben született 1946. november 13-án, nős, egy gyermeke van.

Egyetemi tanulmányait 1966-ban kezdte meg a Debreceni Orvostudományi Egyetemen, ahol 1972-ben szerzett általános orvosi diplomát.

Honvédorvosi vizsgát 1976-ban tett, társadalomorvostan szakképesítést 1981-ben, honvédorvostan-katasztróforvostan szakképesítést 1994-ben szerzett.

A Budapesti Közgazdaságtudományi Egyetem Egészségügyi menedzser szakát 1998-ban végezte el.

2008-ban PhD-fokozatot szerzett a Newport Egyetemen, 2009-ben pedig egészségügyi biztosítási szakértői képesítést.

Az orvosi egyetem után a verpeléti harcokcsiszozó, majd a gyöngyösi hadosztály vezetőorvosa volt, 1979-ben pedig a ceglédi hadtestnél töltötte be ugyanazt a pozíciót. 1983-ban a Honvédelmi Minisztérium Egészségügyi Szolgáltatónökség kiemelt kiképző főorvosává nevezték ki, majd 1985-ben a szervezési osztály helyettes vezetője lett. Az osztály vezetését 1986-ban vette át. 1991-ben az átalakult Magyar Honvédség egészségügyi csoportfőnök-helyettesévé nevezték ki, majd 1995-ben a Központi Honvédkórház igazgatója lett és irányította azt hat éven át orvos ezredesi fokozatban. Ezt követően távozott a Honvédségtől és a Szent Imre Kórház főigazgatója volt 2011-ig, majd egy svájci háttérű egészségügyi cég orvosigazgatói posztját töltötte be 2014-ig.

Egészségügyi pályája mellett a rendszerváltás után a sportéletben is vezető szerepeket töltött be. 1989-ben lett a Magyar Olimpiai Bizottság, valamint a Magyar Súlyemelő-szövetség orvosi bizottságának tagja. A MOB-ban 2004-ig tevékenykedett. 1992 és 2002 között a Magyar Súlyemelő-szövetség elnökeként, 2004-ig általános elnökhelyetteseként dolgozott. 1999 és 2008 között az Európai Súlyemelő-szövetség egyik alelnöke, illetve 1993 és 2004 között a Nemzetközi Súlyemelő-szövetség orvosi bizottságának tagja is volt. Politikai karrierje 2015-ben kezdődött, amikor belépett a Demokratikus Koalícióba és megbízták az egészségügyi kabinet vezetésével. 2018-tól a DK országgyűlési képviselője. 2019. április 6. óta a XI. kerület polgármestere. Jelentősebb állami elismerései:

- Kemény Ferenc Díj – 1986.
- Eszterházy Miksa Díj – 2002.
- Pro Urbe Budapest Díj – 2005.
- Magyar Köztársaság Érdemrend Lovagkeresztje – 2006.
- Nagy Imre Érdemrend – 2008

Versenyző – edző

A szobron ketten dolgoznak

Kocsis L. Mihály, Dr. Dénes Tamás

Egyszer egy baráti társaságban valaki félig tréfásan így állította fel a sportágak nehézségi fokozatának lépcsősorát: a legkönnyebb, ha a versenyzőnek nincsen szüksége sporteszközre, bonyolultabb a dolog mondjuk egy rúddal, törrel, felemáskorlással, aztán egy motor ezernyi műszaki trükkjével, de a legeslegehezebb egy ló nyergében. Az élő akarattal, az élő idegekkel küszködni.

A magam részéről mégis azt mondanám: a sportban is az a legnehezebb, ami a pedagógiában és ami a hétköznapi életben. Embernek az emberrel! Versenyzőnek a versenyzőtársával, edzőnek a versenyzővel.

Edző és versenyző... Vitatja-e valaki, sporthoz értő, sportban élő e kapcsolat bonyolult sokrétűségét, nehézségét? És nagyszerűségét?

Edzőnek lenni – foglalkozás vagy hivatás?

John Updike amerikai író Nyúlcipő című könyvében olvastam erről vallomás erejű szavakat, ha megengedik, idézem is: „Az edzőnek az a hivatása, hogy kifejlessze azt a három szerszámot, amellyel az életbe lépünk: a fejet, a testet, a szívet... És a jó edző, kedves kisasszony, mert én az akartam lenni, és egyesek szerint az is voltam, itt találja meg hivatásának igazi célját. Akaratot önteni a fiúkba, hogy jó teljesítményre törekedjenek. Én azt mindig fontosabbnak tartottam, mint a győzni akarást, hiszen a vesztes is nyújthat nagyszerű teljesítményt. Rávenni őket, hogy átérezzék a ... igen, azt hiszem, ez a helyes kifejezés ... a teljesítmény szentségét, amikor képességeink legjavát nyújtjuk.”

Nagy versenyzőkkel, vagy versenyzőkről beszélgetve az indulásról, előbb-utóbb felbukkan az a régi kép, amikor először találkozott a későbbi edző és tanítvány, amikor kiderült, hogy abból a kis valakiből majdan „tanítvány” lehet. A pillanat jelentősége mindkettőjükben megmaradt, és persze, nem véletlenül. Az utána következő hosszú és keserves munkakapcsolat fénye nem engedi elhalványulni azt a kezdeti pillanatot.

Mert hosszú, hiszen a távoli sikerhez vezető úton indulnak, és keserves, hiszen az út göröngyei mindkettőjük lábát egyformán véresre törik.

De vajon mi az a titokzatos hatalom, amely megsúgja a szobrásznak, hogy az előtte heverő durva kőben, csiszolatlan márványban rejtezkedik élete fóműve? Vagy igaz volna az a michelangelói mondás, hogy minden kődarabban egy-egy csodálatos szobor van, s a művésznek éppen csak a felesleget kell lepattintania róla? Talán igaz, ha egy Michelangelo méretű művészről van szó. Én azonban inkább egy másik, úgy érzem nagyon idevágó kijelentéssel hozakodnék elő: „A szobron mindig ketten dolgoznak, a szobrász és maga az anyag” (Kosztolányi).

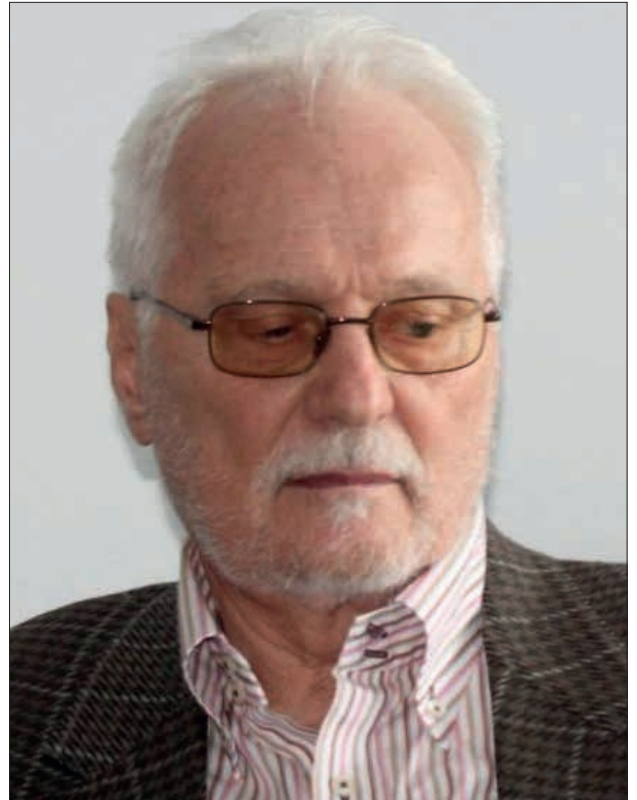
Ez fogalmazza meg talán a leghívebben az edző és versenyző szorosra fűzött kapcsolatának lényegét, ahol az edző a szobrász és a versenyző az anyag, de – lélegző, élő és érző anyag.

A fej, a test, a szív.

A jó edző – azt mondják – mindig a fejfel kezd, de legyünk őszinték, nem is kezdheti mással. Hisz mire menne önmagában mégoly kiváló testi képességekkel is, ha a „művet” nem koronázná a gondolkodó értelem, s aztán majd nem hajtaná a szív?

A jó edző egy személyben nevelő, szülő és jó barát. Egy személyben kell érvényesítenie a nevelő szigorát, a szülő szeretetét és a jó barát megértését. Egy személyben, ha nem is mindig egy időben.

Ami újságíró-szakmánkban nem ritkán hallgathatunk végig olyan edzői hitvallásokat, amelyek megszenvedett szavaikkal, emlékedett stílusukkal avatott író után kiáltanak. Sosem fogom például elfelejteni azt a régies-régi beszélgetést, amelyet egy hajdani neves sportolóval, a pálya elején álló kezdő edzővel folytattam. Nem felejttem az okos és lényegret értő szavakat. Különösképpen



azért nem, mert az illető rövidesen hátraarcot csinált és ... elment benzinkút-kezelőek. Mert beszélni könnyű, edzőnek lenni sokkal nehezebb.

A szobron ketten dolgoznak. A szobrász formálja az anyagot, az anyag önmagát, de alakítja ugyanakkor a szobrászt is. Bonyolult kölcsönhatás. Hány edző mondja el őszinte meggyőződéssel: „Mennyit tanultam tőle a közös munka során!” Így szép és így igazán emberi ez a kapcsolat.

Nevelő, szülő és jóbarát. Valóban létező hármas egység ez, s hogy mennyire az, kívülálló talán el sem hiszi. Van-e arról fogalmuk, hogy mennyi edző-versenyző kapcsolat indult a már-már családi kötöttségek szintjéről? Akár úgy is mondhatnám ezt: a vidéki fiú esete a fővárosi edzővel.

Az ígéretes vidéki ifjút meglátja az edző, hívná is, de hová? Hol akad olyan ördögös edző, aki lakást tudna biztosítani egy ismeretlen kezdőnek, akiről ráadásul többnyire még egyedül csak ő hiszi el, hogy lehet belőle valami? És mégis hívja! A családjába

fogadja azzal, hogy majd csak lesz valahogy. Az edzőfeleség ilyenkor csak sóhajt, vitatkozni nem vitatkozik, összebb húzzák magukat, beállítanak egy pótágyat. Megszaporodott a család.

Egy idegennel? Nem. Egy tanítvánnyal.

A sport különféle társadalmi és lélektani hatásait vizsgáló tudományos kutatók gyakran megfigyelhetnek a modern élsportban egy olyan folyamatot, amelyet úgy lehetne nevezni, hogy – a versenyző gyermekké válása. Hiszen valóban az edző nemcsak edzi, hanem – életritmusának érdekében – gyakran táplálja és gondozza is tanítványát, s nem kizárólag a fenti, végső soron mégiscsak rendhagyó esetekben.

Kár lenne tagadni, hogy e „gyermekké válásnak” vannak veszélyes oldalai is. De el-

kerülhető, tehát nem szükségszerűen bekövetkező az a folyamat, amely az élsportolót fokozatosan – a napjainkban oly divatos szóval – elidegenítheti saját felnőtt énjétől. És éppen itt kapja meg az edzői szerep valódi jelentőségét. Hiszen a jó edző sohasem óhajtja vattába csomagolni tanítványát, s nem csupán az elérendő eredmények érdekében következetes, vagy ha kell – egyenesen kérlelhetetlen.

Remélem, senki sem érti félre, de – láttam már sportoló szemében könnyeket egy-egy emlékeztető edzői „pofon” elcsattanására emlékezve.

S bármily furcsa, nem a sértett önérték könnyeit ...

Vannak híres, világszerte ismert és csodált „párosok”, amelyek egymásra találását ki-

emelkedő eredmények egész sora igazolja. Cerutti és Elliott, Haines és Schollander, vagy a saját házunk tájáról: Bay dr. és Kamuti Jenő, Koltai Jenő és Németh Angéla, Vass Imre és Kulcsár Győző... Ám vannak – és ők alkotják a többséget –, akiknek kapcsolatából sohasem születtek és születnek világraszóló sikerek, amely kapcsolat azonban mégis emberi értékek tápláló talaja.

Valahogyan úgy, ahogyan a már említett Updike edzője megfogalmazta: „Az a fiú, akinek a szívét egy igazán lelkes edző megtanította dobogni, az sohasem vallhat kudarcot, a szó legmélyebb értelmében, az életnek nevezett nagy játékban.”

Mit tegyünk a karácsonyfa alá? Honnan vegyünk lendületet 2021-re?

Varga Judit sport-coach

A 2020-as Tokió helyett 2021-es Tokió? Mi lesz a kvalifikációval...?

Most sokkal „nehezebb” a helyzetem, mint...

A félelem mindig jogos érzés. Sokszor viszanézve korábbi félelmeinkre, már nem is tűnnek azok olyan félelmetesnek, megugorhatatlannak, mint korábban. Nézzük, mit tehetünk 2020-as év végéhez közeledve!

Saját félelmeidre egy helikopterről nézz rá: lépj ki a saját szerepedből, így láthatsz egy másik, új nézőpontot. Ráláthatsz pl. saját időbeosztásodra, saját halogatásodra, saját vélt vagy valós félelmeidre, a konfliktusaidra. Észreveheted a problémáid többi szereplőit is. Ők, hogyan vélekednek az adott helyzetről? Más lehetőséget, más szint, sőt más akadályt is láthatsz. Ezek talán eddig is az orrod előtt voltak, csak más szemüveggel néztél a világot.

Ha sikerült tisztázni magadban, melyek azok a helyzetek, amikre jó, ha lélekedben felkészülsz, megoldani is könnyebb lesz, ha tényleg bekövetkezik. Nézz rá a „mi repülönkről”! És még egy kérés, gyűjtsd össze azokat az apró sikereket, élményeket, ami mellett eddig elsiklottál: pl. egy jó szó a csapattársadtól, egy pozitív visszacsatolás az edződtől, kellemes baráti csevegés, egy edzőtábor, kirándulás, vagy bármilyen program, ahol jól éreztél magad.

Idézd fel milyen érzés igazán vágnini, várni egy versenyre, egy tornára! Mi lesz, ha hirtelen ismét rád szabadul ez az érzés?

Gyűjtsd össze ezeket a gondolatokat, emlékeket! Jó lesz egy kis időutazás, melyből rengeteg erőt, energiát meríthetsz.

Keresd meg azokat a kompetenciáidat (empátia, nyitottság, határozottság, rugalmasság, kreativitás, kitartás, problémamegoldás, együttműködés, szociális érzékenység, rendszerezés, tervezés, információ-feldolgozás, önvédő mechanizmusok, digitális kompetencia és még sok ezer) amelyek eddig a segítségedre voltak a felkészülésben, a versenyeken, a tornákon!

Úgy nézz rájuk, mint lehetőségidre, erőforrásaidra!

Nézd meg mik lettek az új szokásaid! Mi adott energiát? Mik voltak a boldog pillanataid? Ne hagy elveszni ezeket!

Korábban is megoldottál már ezer, meg ezer nehéz helyzetet, a mostaniakkal is biztosan meg fogsz birkózni, sportnyelven: megugrod a szintet. Ne felejts el: az erősségeid a Te „mankóid”! Nézd át az előbb összeírt értékeidet, kompetenciáidat és válogass közülük, alkalmazd őket ITT és MOST.

És nem elfelejtve: tényleg hogyan kerüljük el a stresszes készülődést? Mit tegyünk a karácsonyfa alá?

Könnyű akkor szeretni, amikor minden tökéletes. A feltétel nélküli szeretet az, ha szeretetünk kitart a kevésbé tökéletes pillanatokban is.

Beszélgessetek, teremtsetek időt, amikor csak egymásra figyeltek. Telefon nyomogatása helyett inkább a közös készülődést válasszatok, így maradhat idő például közös kirándulásra vagy akár társasozásra is.

Felejtsd el a „nem”-mel, a „de”-vel, a „csak”-kal kezdődő gondolatokat, mondatokat! Inkább próbáld ki így: Meg tudod(tudjuk) csinálni! Tudod halkabban mondani? Ha segítség kell, itt vagyok. Meg tudom másképp is mutatni, próbáljuk ki így!

Mondd el, ha aggódsz, ne tégy úgy mintha nem látnád, hogy baj van!

Ne légy túl szigorú önmagadhoz, légy büszke arra, amit csinálsz!

Ha észreveszed az apró örömeket, előbb meglátod a célot, a sikert, a boldogságot is.

Találd meg a napfényt és mutasd meg másoknak is.

Próbáld meg így! Legyen tényleg békés és szeretetteljes a karácsonyi készülődés és a karácsony!

A sport szolgálatában

Martfű SPA – a sportcentrum

Ki ne örülne sportolóink világraszóló sikereinek? A 177 olimpiai aranyéremnek, amelyeket legjobbjaink az 1996 óta megrendezésre kerülő nyári olimpiai játékokon mindannyiunk büszkeségére megszereztek. De ugyanígy vagyunk a további érmeikkel, a világbajnoki sikerekkel és helyezésekkel is. Ezek mind egy ország jó hírét erősítik a világban, miközben hazai pályán is hozzátesznek a jó hangulathoz. Azt is tudnunk kell, hogy a minőségi sportban érdekeltek csak egy bizonyos hányadát teszik ki az ország népességének. Az ellenpéldát úton-útfélen láthatjuk: a nemzet bizony alapvetően el van hívva, minden harmadik magyar állampolgár súlyfelesleggel éli az életét. Márpedig ez az állapot senkinek nem jó, hiszen ezek a plusz kilók egyértelműen gyengítik a szervezet alaphelyzetét, a betegségekkel szembeni ellenálló képességét. Megnehezítik és megrövidítik az emberi életet.

A terápia világos és egyértelmű: mozogni kell, lehetőség szerint minél többet, bármilyen sporttevékenység is legyen az, amit végezhetünk. A korábbi évtizedekben ezt a formát tömegsportnak nevezték, ma a szabadidősport az elfogadott némenklatúra. Ez tulajdonképpen teljesen mindegy. Ami fontos: minél több lehetősége legyen az átlag polgárnak arra, hogy egészséges életet élhessen, találjon magának valamilyen, általa is gyakorolható sporttevékenységet.

Ezen a téren elmondhatjuk, igenis van fejlődés. Országszerte folyamatosan szaporodnak azok a szabadidős és sportcentrumok, amelyek ezt a kínálatot hívatottak bővíteni. A Magyar Edzők Társasága ez alkalommal a Szolnok közelében fekvő Martfű városába látogatott el, ahol egy olyan sokoldalú szabadidős bázist ismerhetett meg, amelyet az ország bármely más településén szívest-örömet elfogadnának. Az objektumot – amely a MARTFŰ TER-MÁL SPA” nevet viseli – Tomasovszky László vezérigazgató mutatta be.

Már a gyerekkori sportélményeim is arra irányítottak, hogy valahol ilyen vagy hasonló helyen fogok kikötni – **válaszolta vezérigazgató** –. A Rudas fürdőben tanultam meg úszni, egyik kedvencemmel, a kidobóssal folytattam, tornászgattam, majd az Újpesti Cérna csapatában kergettem a labdát. Nagy élményt jelentett, hogy egy alkalommal



még az Újpesti TE stadionjában is fűre léphettem. A középiskolában Tarnawa Ferdinándné tanárnő idejében a röplabdát sem úsztam meg. A TF-en folytattam feladóként, s talán még ma is játszánék, ha nem hiányzik egyre jobban a szemüveg. Így hagytam abba. Az aktív sport utolsó állomását egy másfél éves harcművészeti periódus jelentette.

– Azután jött a nagybetűs élet, Ön ma már a középkor éveit tapossa. Mennyire érzi a sportolással eltöltött évek hatását az általános állapotát, a teherbíró képességét illetően?

A jótékony hatás igazából addig érvényesül, amíg nem áll le az ember. Most éppen ismét aktív vagyok, muszáj rendszeresen mozogni valamit. Hetente kétszer veszek részt egy tétől talpig átmozgató fitnessz gyakorláson.

– Nagybátyja, Tomasovszky István atlétikában országos bajnoki címig jutott.

Igen és úgy járt lépcsőn fel és le kézen, mint nagyon kevesek. Jut eszembe, két évig atletizáltam is, de eredményesség dolgában nem értem a nagybátyám közelébe. Egyébként építész mérnök vagyok, a sporthoz, túrizmushoz és a vendéglátáshoz nem végzettségem alapján kötődöm. Az évek folyamán kellett beletanulnom ebbe az új szakterületbe. Édesapámmal együtt 2002-ben kerültünk ide, Martfűre, ahol a tizenhárom hektáros területen lassan, de

folyamatosan fejlődünk. A területen lévő objektumok – szálloda, uszoda – tizenkét esztendő alatt nyerték el mai formájukat, készültségi fokukat. A gyógyszálló mellett működik a gyógyvízes uszoda, wellness és konferenciacentrum. De van horgásztavunk és működtetünk apartman házakat is.

– Itt a sporttevékenységek valóban tág tere adott.

A harminchármas sportmedence alapvetően a vízi sportok üzését, gyakorlását biztosítja. A vízilabdázók körében olyannyira jó híre kelt, hogy már nem azt tartjuk számon, mely hazai városok pólósai jönnek ismétlően hozzánk, hanem azt, hogy mely országok pólósai keresnek fel bennünket. Érdekeséggé vált megemlíteném, hogy a 2009-ben volt megnyitónkon mindjárt nemzetközi eseményre került sor: a magyar és a kanadai női Universiade válogatottak mérték össze tudásukat. A korábbi kitűnő szakember, a szentesi Tóth Gyula bácsi azóta is visszatérő kuncsaftunk bíróként, jegyzőkönyvvezetőként, vagy bármilyen más feladat ellátásával. Még az évben ismeretlen úton-módon, de megjelent itt a világ egyik legjobbjá, a szerb férfi vízilabda válogatott is. A legkülönbözőbb pólósokkal gyakori bemelegítő programunk az első napon egy kerékpáros kirándulás, a lovas tanyánkra, ahova természetesen nekem kellett az élen tekernem...



– Itt ülünk a Martfű Termal Spa egyik irodájában és arról kérdezném: mi minden történt itt az elmúlt napokban?

A vízilabda úgy tűnik, igen előkelő helyet foglal el a programjainkban. Legutóbb például először rendezhettünk Ob II-es bajnoki fordulót tornát hat csapat részvételével. Ők úgy kerültek ide, hogy Mohi Zolán barátom évekkal előbb megalakította az „In Victus” nevű, úszó- és vízilabda klubot. Elsősorban az utánpótlás nevelésre koncentrálnak, gyerekeik itt játszódnak a bajnoki találkozóikat. Mellette összehoztak egy másodosztályú felnőtt csapatot is, amelyben levezetesként szerepel Kis Gábor olimpiai bajnok vízilabdázó is. Párhuzamosan az utánpótlás csapatokat is foglalkoztatjuk. Legutóbb immár tizenegy élvonalbeli együttes fiataljai számára rendeztünk itt egy utánpótlás tornát, amely már a hetedik ebben a sorban.

– A rendelkezésre álló vízfelület más sportágak képviselőinek is helyet biztosíthat.

Ilyen sportág például a hölgyeket mozgósító szinkronúszás. Vendégünk volt például a svájci szinkronúszó válogatott is, legutóbb pedig a Honvéd ötven (!) szinkronúszó, fiatal lánnyal gyakorolt itt nálunk edzőtábor jelleggel. Martfű egykoron komoly kézilabda bázisnak számított országos szinten is, ez a sportág, ha alacsonyabb is szinten is, de mindmáig működik itt. A sportszarnokban a Honvéd felnőtt és a Szigetszentmiklós junior és felnőtt együttese ismételtén itt készültek nálunk. Ferencváros fiataljai is megfordultak már szállodánkban.

– Beszéljünk a legfiatalabbakról, a szintiszta amatőrökről is.

Megelégedésemre szolgál, hogy Martfűn nincs olyan gyerek, aki az iskolai testnevelés keretében nem tanul meg úszni, amely tudást itt, nálunk sajátítanak el. Erről annál is inkább örömmel számolok be, mert an-

nak idején sokan lebeszéltek volna a régi uszoda felújításáról és inkább csúszdaparkot és hasonlókat láttak volna szívesen. Az évek során egyre bővül azon sportágak köre, amelyek képviselői társ-, vagy kiegészítő sportágként úsznak. Itt kell szólnom a helyi, komoly eredményeket felmutató, hetvenfős, triatlonos szakosztályról, akik az uszodánk nélkül kevesebb úszásért messzebbre kényszerülnének eljárni. A 6300 lakosú Martfűnek további büszkeségei közé tartozik az ország egyik legerősebb embere, Hajnal Tamás, miként a hazajárók között tartjuk számon a karatézóket, akik Stefanovics István vezetése alatt készülnek.

– A tenisz országszerte egyre népszerűbb. Milyen helyet foglal el itt a fehér sport a sportágak rangsorában?

Három, az önkormányzat tulajdonában lévő, a közvetlen szomszédságunkban elterülő pályával gazdálkodhatunk. Mivel jó a kapcsolatunk az önkormányzattal, így vendégeink térítés ellenében gyakorlatilag bármikor használhatják azokat.

– A sportolási igények kielégítése mellett számottevő szerep jut a rekreációnak is?

Igen fontos tevékenységeink között tartom számon a különböző sérülésekkel rendelkező, tizennyolc év alattiak gyógyulásának folyamatos biztosítását, amely államilag támogatott szolgáltatásunk. A beteg gyerekeknek egy év alatt ötven alkalom van biztosítva. Ezeket a kezeléseket 2016 óta végezzük, s az oktatók örömeinkre komoly részsikekről számolnak be. Jött olyan fiatal, aki dongalábbal, két mankóval közlekedett, mára pedig már elhagyhatta a segédeszköz használatát. De légzőszervi, idegrendszeri rendellenességgel küzdőknek is jól tesz, a túlsúlyos fiatalokról nem is beszélve.

– Másféle, extrának számító tevékenységük is működik?

Ötven-száz fős tánctáborokat több alkalommal is levezettünk. A közelmúltban pedig egy háromszáz (!) fős társulat jelentkezett - hát ez az összejövetel még nem biztos, hogy megrendezésre is kerülhet. De egy tény: aki ide betette a lábát, az onnantól kezdve visszatérő vendégnek számít, mert olyan természeti adottságaink vannak, amelyek visszavonzzák a vendégeinket.

– Még olyan extra kívánságot is ki tudnak elégíteni, mint a magasból a vízbe ugrálás?

Eredetileg nem szerepelt a tervekben ugrótorony, de menet közben rájöttünk, hogy a galériáról ezt is megvalósíthattuk, amennyiben a medence átlagos 2,5 méteres mélységet azon a végén négy méterre mélyítettük. Sikerült minden műszaki kérdést megoldanunk, így ez az élmény sem maradhat ki vendégeink repertoárjából. Nálunk csak három méter magasból lehet ugrani, a műugrók – aki öt és tíz méterről bemutatott gyakorlatokkal versenyeznek – mégis jöttek. Kérdésemre elárulták, hogy amit a versenyeken magasabbról bemutatnak, azokat a részemekeket is három méteren tanulják meg, illetve véglegesítik. Ugyanilyen szerencsénk van a bűvárokkal is, akiknek az alapfelkészültségükhöz szintén elég a négy méteres vízmélység, így őket is tudjuk fogadni. Előfordul, hogy egyszerre ötvenen érkeznek és ellepik a medencét...

– Egy ekkora létesítmény komplexumban mindig történik valami: felújítás vagy éppen bővítés. Önöknél mi a pillanatnyi helyzet?

Folyamatban van egy új, harminchármas medence kialakítása, amely most elsősorban a vírusinvázió miatt nincs annyira előrehaladott állapotban, mint kellene. De ez az uszoda ma már életbevágóan fontos, mert a versenysport és a polgári igények kialakítása egy medencében egyre több terminusneheztséget hoz magával. A másik újítás egy új sportág életre hívását jelentené, ugyanis szolnoki megkeresésre tárgyalunk egy műjégpálya kialakításáról is. Két pálya felépítése is témát jelenthet. A kisebb méretű megépítése gyakorlatilag biztosra vehető. A nagyobb kérdése már eléggé bonyolult és összetett, ez jelenleg még csak a tervezés fázisában van.

– Összességében elégedett ember?

Bár soha nincs olyan helyzet, hogy ne lennének megoldandó vagy kimondottan váratlan nehézségek, de nem panaszkodhatok. Ahogyan a martfűi emberek itt minket fogadtak és elfogadtak minket, ahogy kialakult a visszatérő törzsközönség, akik ragaszkodnak hozzánk, ez önmagában egy nagyon nagy öröm számomra.

Jocha Károly

Sportpszichológia

Az élsportolók mentális kihívásai, és a megoldások a COVID-2019 válságban

Palencsár Miklós

A COVID-19 új fejezetet nyit a sportban is, ez már biztos. Az elmúlt időszak arról szólt, hogy pszichológiai rendszer oldalról fel tudjunk készülni erre a speciális krízishelyzetre. Az emberek életét támadta meg egy alattomos ellenség. Ebben a helyzetben tragikus volt olyan sportszakértői, pszichológus nyilatkozatokat olvasni, hallgatni, melyek arról szóltak, hogy az élsportolók majd élsportoló módjára természetesen minden különösebb probléma nélkül túljutnak ezen a fázison is. Erre születtek, erre vannak tréningelve, ez a dolguk. Hát nem! Mint ahogy már sokszor a múltban, most is elfelejtik, hogy még a többszörös olimpiai aranyérmes is EMBERBŐL van. Emberül viselkedik és emberül érinti őt minden társadalmi tragédia. Vagyis speciális mentális értékelés, felkészülés és menedzselés szükségeltetik!

Krízishelyzet?

Vannak különösen emlékezetes pillanatok a sportban. A mindent eldöntő tizenegyed, az utolsó három pontos vagy a négy méteres, amit be kell lőni az aranyért. De egy igazi krízishelyzetért nem kell ilyen extrém dolgoknak történnie! Gondoljunk csak bele mondjuk egy olimpiai kijutást biztosító futásra, úszásra, mérkőzésre, ahol bizony az első másodperctől jelen van az izgalom vagy épp a félelem. Tudjuk ez a sport, ezért élsportoló az élsportoló, erre készül, és hát van, aki jobban, van, aki kevésbé kezeli jól ezeket. De miért is beszélünk egy adott „gyűjtőfogalomként” az élsportolókról? Óriási tévedés így gondolkozni! Több ezer élsportoló személyiségelemzésének tapasztalatával a hátam mögött már igen határozottan állíthatom, hogy ha csak a négy fő személyiség típus oldaláról közelítjük meg a témát, már akkor is láthatjuk, hogy jelentős eltérések vannak a krízishelyzet megélésében és annak kezelésében még a legjobb sportolók között is! Ez alapvetően a problémám azzal is, amikor „nyerő receptekről” beszélgetnek szakemberek, és azt gondolják, hogy csak azért, mert egy megoldás működött

valamikor, valahol, az már egyetemesnek tekinthető. Hát nem! Rendszerszintű megközelítésben nagyon jól láthatóak a különbségek. Látható az például, hogy minden személyiség típus tud sikeres, győztes lenni. Mint ahogy az is látható, hogy teljesen más utak vezetnek a sikerekhez. A RISE rendszer négy fő személyiség típusát vizsgálva, a Ruler a dominanciájával, az adott krízishelyzetbe történő tökéletes „beleérkezéssel” tud nyerni. Az Individual a kreativitását, a meglepetés erejét használja fel ahhoz, hogy győzzön. A Supporter a kitartó munkát hívja segítségül, az Expert pedig a maximalizmusának köszönheti a végső sikert. Mindenki tudja kezelni a tétet, csak másként! Hogyan viselkednek ezek az alap típusok a krízishelyzetben? Először is tisztázzuk, kinek mi a krízishelyzet! Gondolhatnánk azt, hogy mondjuk egy döntő hét méteres a mérkőzés végén, mely a világbajnoki aranyat jelentené. Nem! Ha például egy Supporter játékos már életében több ilyen hét méterest lött, akkor számára ez már nem krízishelyzet! Meg fogja oldani tökéletesen, noha a Supporter típus alapvetően nem kezeli jól a krízist. Tehát nem akaszthatjuk rá egy-egy szituációra, hogy na ez „a krízishelyzet”! Különösen igaz ez a csapatsportoknál, hiszen ott több játékos személyiségének összessége adja majd ki a végső mentális állapotot. Mik az alapvetések a kiélezett, stresszes szituációkra? A Ruler tökéletesen teljesít. Még ha az adott létfontosságú mérkőzésen folyamatosan „betlizik”, akkor is össze fogja szedni magát a mindent eldöntő helyzetre. Az Individual teljesítménye hangulatfüggő. A krízishelyzetben elért eredménye is az. Ha jó napja van, akkor a krízisben is extrát nyújt, ha nem, ott sem fog magára találni.



Viszont akármilyen napja van, sztárrá akar válni, így egy fontos helyzetben tud önző lenni, ő akarja megoldani a dolgokat. A Supporter fél az olyan kihívásoktól, melyek számára ismeretlenek. Tehát nem a tét abszolút értékben történő értékelése, hanem az adott Supporter játékosra tett hatása fontos. Ha egy olyan kiélezett helyzetbe kerül, amiben nem szerzett még rutint, akkor önmagához képest komoly mértékben alul teljesít. Az Expert folyamatosan építi magát, fejlődik. Számára a döntő szituációk szinte ugyanolyanok, mint a nem annyira lényeges helyzetek. A maximumot akarja nyújtani. Erre persze krízis nélkül is rá tud görcsölni, de amit tud, azt a krízishelyzetben is képes hozni általában. Vagyis azt lehet mondani, hogy egy téttel bíró helyzetnél a sportoló személyiségét és a krízishelyzetekben szerzett tapasztalatait együttesen kell vizsgálni. Főként csapatsportban látni, hogy egyértelműen Supporter fejnehéz csapatok hódítanak, ahol a csapatjáték, a csapatszellem



kiemelt szinten működik, viszont krízishelyzetet nem tudnak jól kezelni. Ellenben az okos sportszakemberek, edzők tudják ezt, így már gyermekkorban a versenyztetésnél „bedobják” őket a stresszes szituációkba, hadd tanuljanak. Pszichológiai felkészítésnél pedig rendszerszinten, csapatszinten kezelik őket, és mivel egyedül nagyon nehezen jutnának át egy kritikus megpróbáltatáson, így csapatként tanítják meg őket átlendülni azokon!

Sport nélkül, válságban, rövid távon, hosszú távon

Egy tényt rögzítsünk: nincs olyan élő sportszakember, akinek a most kialakult helyzetre tökéletes tapasztalata lenne! Vagyis a tapasztalatból építkező megoldások alkalmazása kérdéses. Az is biztos, hogy személyiségtípus alapú vizsgálatokon keresztül tökéletesen látszik, hogy önmagától egyetlen sportoló sem fog ezen a helyzeten úgy túljutni, hogy teljesítménye a későbbiekben, a válság utáni visszaálláskor ne változzon! Az is tény, hogy ugyanúgy, mint egy hagyományos sportbéli krízishelyzetnél, ezt a krízist is teljesen másként dolgozzák fel és menedzselik a különböző személyiségtípusú sportolók! Egy ilyen típusú válságnak van rövid távú és hosszú távú mentális folyamata. Mindkét fázisban, minden személyiségtípus másként reagál.

A Ruler első körben örül annak, hogy végre szünet van. Mivel saját maga ura akar lenni, ezért nagyon tudja értékelni, hogy most

be tudja osztani saját idejét. Ráadásul az élsportban számukra az egyik legfontosabb elem a pénz, nem pedig maga a sport szeretete. Így ebben a helyzetben – ha a jövedelem nem változik, vagy csak kismértékben csökken, akkor – nincs negatív hatás számukra. Az Individual nekiront az új helyzetnek. Még izgalmas is a dolog, hiszen ilyen még nem volt. Rengeteg ötlete van, hogyan kell majd ezen átjutni. De már rövid távon pár hét elteltével rányomja a bélyegét a pszichére a társaság nélküli életmód, az ingerszegény környezet. Így nagyon hamar összeomlik. A Supporter minden új helyzettől fél. A mostanitól retteg. Első körben lefagy, tanácstalan, nem tudja mihez kellene kezdeni, így visszavonul a biztonságot nyújtó családi fészekbe. A Expert élete nem sokat változik rövid távon, hiszen eleve introvertáltabb típus, és a lényegre, a célokra fókuszál. Viszont rendszerben él, jól felépített folyamatai vannak, amibe most teljes erővel berontott a vírus. A rendszert tehát újra kell építeni, így ez első hónap náluk igen munkás.

Azt ma egyértelműen elmondhatjuk, hogy versenyek, főleg világversenyek hónapokig nem, vagy nem az eddig megszokott lebonnyolítással lesznek. Vagyis ez az új válságállapot tartós lesz. Az első hetek mentális állapotát, pszichés reakcióját felváltja majd a folyamatosan mélyülő, egyre komolyabb nyomokat hagyó mentális úr. A Ruler pszichéje a kezdeti örömet, energiát felcseréli a bezárkózottságra, a tanácstalanság érzésére.

Nem tudja uralni a helyzetet, és most bár magának kellene megoldania a szituációt, képtelen rá, hiszen nem kitartó személy és egy hosszabb folyamatban elbukik. Lustaság és tehetetlenség jellemzi őket. Az Individual a kezdeti kreativitást gyorsan eldobja, és mivel be van zárva, nincsenek kontaktusok, nem lehet a barátokkal szórakozni, nagyon komoly pszichés problémák lépnek fel. A Supporter sportolók a kezdeti bezárkózás után meg akarják találni az új rutinokat, de egyedül nem fogják tudni megtenni. Csapattársaiktól „el vannak zárva” és a sportolói közeg komoly mértékben hiányzik számukra. Az Expert az egyetlen típus, aki saját rendszerét újraépítve elkezd új életét. Teljesítményét folyamatosan magas szinten tartja, és számára nincsenek pszichés kihívások. Félreértés ne essék: senki nem jobb és senki nem rosszabb! Mások vagyunk! Ennyi! És ha ezt a helyzetet valaki megpróbálja „sablonokkal” kezelni, az óriásit téved! Jó magam Expert mentorként átérzem ezt a helyzetet. Tanulmányozom, komoly energiákat fektettem abba, hogy minél gyorsabban szerezzünk releváns tapasztalatot. Túl vagyok több száz sportoló elemzésén, de ez sem elég, menni kell tovább!

COVID-19 sport teszt

Az eddig végigtárgyalt folyamatokat és információkat értelmezni új szakmai kihívást jelent mindenki számára. Adott egy időszak, ahol a sportolók élete gyökeresen megváltozott, és erre ráadásul hosszabb távon kell

berendezkedni. Olyan kérdésekre kell most választ kapnunk velük kapcsolatban, amik eddig sosem merülhettek fel, legalábbis ilyen súlyos mértékben biztosan nem. Fontos, hogy a mentális állapot elemzésénél ennek az időszaknak a legfontosabb mérőföldköveit mérjük, és az így kapott eredményeket „*egy láncra fűzzük fel*”, hiszen valódi, egyéni értelmezést csakígy nyerhetnek a megállapítások.

COVID-19 STRESSZ INDEX: a személyiségmódosulás mértéke

Az tény, hogy a különböző stresszhelyzetekre első körben viselkedésünk megváltoztatásával reagálunk. Alap tényként azt szoktuk mondani, hogy a hosszan tartó viselkedésforma beépülhet személyiségünkbe, hiszen számunkra idegen személyiségjegyeket kezdünk el magunkon hordani, és azok kisebb-nagyobb mértékben, ha tervezetten, ha nem, de rajtunk ragadhatnak. Normál körülmények között egy ilyen folyamat – amikor a viselkedés lenyomatot hagy a személyiségünkben – minimum egy éves, de inkább hosszabb időszakot ölel fel. De másként van ez most! Olyan intenzív a változás mértéke, és olyan gyorsan következett be, hogy a viselkedés azonnali lenyomatot képes hagyni személyiségünkben. Vagyis mielőtt hozzákezdénénk a jövő fejtegetéséhez, elengedhetetlen megvizsgálnunk azt, hogy ma hogyan néz ki az adott sportolónk személyisége. Vagyis konkrétan milyen módosuláson ment keresztül. Minél nagyobb a személyiségmódosulás mértéke, annál komolyabb stressz van jelen a sportoló életében.

Ha az alap stressz vizsgálaton túl vagyunk, akkor sorra kell vennünk azokat a faktorokat, melyek közvetlen hatással lesznek sportolóink teljesítményére, így egyértelműen meghatározzák eredményességüket a válsághelyzet rendeződése után.

SAJÁT EDZÉS INDEX (Home Training index)

Az index megmutatja, hogy a sportoló személyisége milyen mértékben képes menedzselni az otthoni edzést. Munkájának intenzitása és minősége hogyan alakul azáltal, hogy felügyelet nélkül, nem a szokásos edzéstérféren, hanem otthon végzi el feladatait. Vagyis az index arra mutat rá, hogy edzője, továbbá az őt menedzselő sportszakemberek milyen mértékben számíthatnak arra, hogy a sportoló külön beavatkozás nélkül, a normál környezetben megtapasztalt minőséget nyújtja az otthoni

munka során. A magas pontszámmal rendelkezők számára jelentéktelen hatással van, hogy munkájukat otthoni vagy a megszokott edzés környezetben végzik.

ÚJRAKEZDÉS INDEX (Comeback Index)

Az index megmutatja, hogy a sportoló milyen mértékben változik egy hosszabb leállás következtében. Voltaképpen arra mutat rá, hogy a sportoló milyen mértékben képes fenntartani teljesítményét, eredményességi szintjét egy hosszabb szünet alkalmával. Az index azt is definiálja, hogy a sportoló edzője és az őt körülvevő sportszakemberek milyen mértékben számíthatnak az újrakezdést követően a leállást megelőző teljesítményszintre. A magas pontszámmal rendelkezők jól kezelik a hosszabb kihagyást, teljesítményükön érdemi változás nem tapasztalható.

SAJÁT HIT INDEX (Self-assurance Index)

Az index megmutatja, hogy a sportoló milyen mértékben feltételezi magáról, hogy képes hosszabb leállással járó krízishelyzetet önállóan megoldani. Ismerteti, hogy a krízishelyzet során milyen mértékben van szüksége külső támogatásra – edző, egyéb sportszakemberek részéről – ahhoz, hogy a leállás utáni újrakezdéskor teljesítménye érdemben ne csökkenjen. A magas pontszámmal rendelkező sportolók önállóan kezelik a helyzetet, külső támogatásra nincs szükségük.

HUMÁN TÁMOGATÁS INDEX (Human Support Index)

Az index megmutatja, hogy a sportoló számára milyen mértékben szükséges a sportolótársak, csapattagok, edző, egyéb sportszakemberek közösségként való megtartása, a kapcsolat folyamatos menedzselése. Tehát, hogy egy krízishelyzet során milyen mértékben van szükség a csapattársak, a sportoló számára fontos sportszakemberek humán támogatására, az emberi kapcsolatok fenntartására. A magas pontszámmal rendelkező sportolók számára kiemelt jelentősége van a humán faktor megfelelő menedzselésének.

Márpedig sorozatgyilkosok nemcsak nyugaton vannak!

Sok „jó mondatot” lehet kölcsönözni a kommunista időkől. Az egyik igen jól sikerült magyar filmben is elhangzik egy jellemző frázis. A martfűi rém történetét sokan isme-

rik. Talán az első magyar sorozatgyilkosról van szó, aki az „*átkosban*” szedte áldozatait. A rendőrség tehetetlen volt vele szemben, hiszen alapvetően „*párt szinten*” el volt könyvelve, hogy márpedig a Szovjetunió nevével fémjelzett rendszerben sorozatgyilkosok nincsenek, hiszen az csak a fertőtől átítatott nyugaton honos! Persze aztán rájöttek, hogy bár ez csak a „*sötét kelet*”, de ez nem igazán befolyásolja a bűnök ilyen típusú megjelenését. Az élsportolóknál igenis komoly helyzet van! Az, hogy erről sokan nem beszélnek, azt csak a társadalmi és sportszakemberi beidegződésnek és elvárásoknak, illetve a személyiségtípusok különböző reakcióinak köszönhető. De a legsikeresebb sportolók is komoly kihívásokkal küzdenek, amiben komoly szakmai segítségre van szükségük. De azt is láttuk, hogy vannak, akik köszönik szépen jól elvannak! Csapatsportágakban például nem ronthatunk neki az egész csapatnak ugyanazzal a válságkezelő megoldással, hiszen vannak, akik örülnének, vannak, akiket nem érdekelne, és vannak olyan is, akiket kimondottan irritálna egy „*egyetemes megoldás*”. A kommunikáció most kiemelt jelentőségű. Mármost, hogy sportkarriereket menthet vagy tehet tönkre. De ahhoz, hogy tudjuk, kivel, hogyan kell kommunikálni, kinek van szüksége csak egy jó edzéstervre, másoknak pedig csak egy komoly pszichológiai támogatásra, vagy kik azok, akiknek épp mindkettőt meg kellene adnunk, az bizony személyiségtípus függő történet. A sportélet drasztikusan át fog alakulni. Az erőviszonyok újrendeződnek. Akik világverő atléták voltak eddig, most visszaszorulhatnak, és akik kisebb szerephez jutottak eddig, most felemelkedhetnek! Minden személyiségtípust érint ez a drasztikus változás, de az is egyértelmű, hogy legkevésbé az Expert sportolókért kell aggódni, és a legnagyobb kihívást a krízishelyzetet rutinszerűen megtanuló Supporter sportolóknak okoz ez az új válság. Az is látható, hogy egy Individuál sportember szinte teljesen leépülhet, és olyan szinten veszítheti el motivációját, hogy évek alatt sem tudja visszarendezni. És hát ott van a Ruler, aki nagyon jó a krízis helyzetben rövid távon, de hosszú távon akár abba is hagyhatja a sportot. A tét hatalmas. Válogatottaknál, kluboknál, felnőtt és junior téren egyaránt. És most nem igazán lehet tévedni!

Élete a futás

Jenkei András: nem szabad a fiatalokat idejekorán túlhajtani!

Jenkei András nyugodtan elmondhatja, az atlétika – ezen belül a hosszútávfutás – az egész életében elkísérte. A kitűnő sportember nem mindennapi, csendes jubileumot ünnepelt éppen a közelmúltban: ugyanis 1980. szeptember 3-án lépett be először a Vasas SC Pasaréti úti sporttelepének ajtaján. Ez a mérföldkő is adta az apropót egy hosszabb beszélgetésre a piros-kékek atlétikai szakosztályának igazgatójával.

Családom alapvetően Kőszegen élte le az életét, édesanyám kilencven évesen ma is ott lakik, ahol jómagam is születtem, még 1958-ban. A kérdés természetesen adódik: miként kerültem el otthonról és lettem budapesti lakos? Az érettségit követően felvettek a Budapesti Műszaki Egyetemre, ahol egy tizenegy hónapos, kalocsai katonáskodást követően el is kezdtem a tanulmányaimat. Számomra viszonylag jól sikerült ez a seregben tett kanyar, mivel amint 1976 szeptember másodikán „berukkoltam”, onnan kezdve minden lehetőséget megragadhattam arra, hogy futhassak.

– A lelkesedés meghozta az eredményeket is?

Viszonylag jól szerepeltem a lehetséges versenyeken, a hadosztály bajnokságán például negyedik lettem. Az előttem végzetek közül egy Surim István nevű főtörzsőrmestert megemlítenék, aki annak idején országosan ismert valakinek számított, még maratoni távokat is teljesített. A másik, két előttem végzett kortársam ifistaként ígéretes futóként indultak, felnőttként viszont már nem versenyeztek. A negyedik helynek köszönhetően még az ősz folyamán hadosztályi szinten kiemeltek, így legfeljebb az okozott gondot, hogy mégsem otthon voltam.

– Miért éppen a Vasas atlétikai szakosztályában jelentkezett?

Amikor az angyalföldiek 1965-ben labdarúgó bajnokságot nyertek, Varga, Bakos, Mészöly Ihász, Mathesz, Fister, Berendi, Molnár, Puskás, Farkas Korsós összeállításban (a kezdő tizenegyet ma is fejből sorolom), akkor hétévesen kezdtem öntudatra ébredni, és olvasni is akkor tanultam meg. Édes-



apám jóvoltából járt nekünk a Népsport, így nyolcévesen már állandó napirendi pontként szerepelt a programomban, hogy az iskolából hazatérve az elsőtől az utolsó betűig kiolvassam a lapot. Mivel édesapám nagy Fradi-drukker volt, így az identitásom kifejezésének egyik módját láthattam a Vasas melletti elkötelezettségemben. Vasas drukker lettem, ez is beszámított a választásnál.

– Konkrétan mikor kezdett el érdemben futni?

Még Kőszegen történt, harmadikos koromban jött egy atlétabarát testnevelő tanárnő, Henits Erzsébet, aki gerelyhajító volt. Sajnos éppen ez év nyarán halt meg, aki annak idején barátságos, kedves, csinos fiatal hölgyként természetesen ugyancsak imponált a magamfajta gimnazista fiúknak. Így én is elkezdtem atlétikai foglalkozásokra járni. Gyakorlatilag így kezdődött a sportpályafutásom, amelynek első állomáshelyei a középiskolás versenyeken való részvételek voltak. Konkrétan az első megméretésemre is emlékszem, ez egy Vas megyei középiskolás csapatversenyen történt. Megnyertem a három méteres futamot, amelyet követően megerősödött bennem az a tudat, hogy a Népsport olvasása

és az atlétizálás révén a sport az életemben komoly helyet fog betölteni. A kőszegi „LATEX” egyesületben kezdtem rendszeresen edzeni, így jutottam el Kalocsáig.

– Onnan pedig még egyenesebb útja vezetett a Műszaki Egyetem klubjába, a MAFC-ba, ahol a korábbi többszörös tízezer méteres magyar bajnok, Tóth Béla lett a mestere.

Ő civilben a budaörsi gimnázium angol-magyar szakos tanáraként, majd később igazgatójaként dolgozott – nagy örömmre ez év nyarán néhány tanítványával együtt ünnepelhettük az ő 75. születésnapját. A MAFC belépése az életembe alapvető változást jelentett a kőszegi idősakkal szemben. Amíg ott tíz évente tűnt fel egy-egy új hosszútávfutó a pálya salakján, addig a MAFC-ban az engem „beszippantó”, 10–15 fős csoportban mindenki jobb volt nálam. Annyira nyilvánvaló lett számomra, hogy az én életemben minden a sport körül fog forogni, hogy ezt az elkötelezettségemet a műgyetemi tanulmányaim is bánták. Két év után ugyanis félbehagytam a gépészmérnöki stúdiumaimat...

– Melyek pályafutása kiemelésre méltó állomásai?



1980 őszén Rákospalotáról rajtolt a Budapest Maraton mezőnye – ekkor futottam negyedik célbaérkezőként először 2 óra 20 percen belül, 2:19:28 órát. Ez mint friss Vasas-versenyzőnek, jót tett a megítélésnek. Egyébként Pasaréten is Tóth Béla maradt az edzőm, mivel monogám típusú emberként eszembe sem jutott másfelé nézelődni. Újabb két év telt el, amikor megint léptem egyet előre. Az akkori Karl Marx Stadtban (ma Chemnitz) a hagyományos nemzetközi maratonin 2:17:10 órával értem célba, ezzel tovább gyarapítottam a negyedik helyezéseim számát is. Négy hónapig napi négy órában műszaki rajzoló lettem, utána felmentettek a munkavégzés alól.

– A felszabaduló időt mire használta fel?

A minőségi ugrás reményében megszállottan edzettem, például az 1982. október 20-án kezdődött alapozást napenkénti két edzéssel indítottam és ezt kihagyás nélkül, egészen 1983. március 10-ig tartottam. Ebben az időszakban hetente 240 kilométer volt a fejadagom. Meg is lett a hozadéka, mert az atlétikai szövetség felkínálta egy párizsi maratonin való részvétel lehetőségét. Ezt a francia főváros Evry nevű elővárosban rendezték, jómagam és egy fehérvári futónő, Sipka Ágnes indulhatott magyar részről. Tizenöt kilométertől egyedül futottam az élen és meg is nyertem 2:16.24 órával. Még az aktuális Népsport címdalára is kikerültem!

– Egy hónap múlva következett a londoni maratoni futás...

1983-ban más volt az alaphelyzet, akkor senki nem mondhatta azt, hogy bocsánat, de túl közel van egymáshoz a két verseny. Kerékbártó Istvánnal hatalmasat hajráztunk, végül két másodperccel lemaradtam mögöttem, de két másodperccel jobb időt értem el, mint Párizsban (2:16:22 – ez egyébként a 44. helyhez volt elég), százan futottak ezen a versenyen 2:20 órán belül.

– Még 1983-ban Montreal jelentette a következő lépcsőfokot.

Ott nagyon megindultam, s végül 2:14:07 órával megint szereztem egy negyedik helyet. A párizsi 10 ezer frank után ott 3500 ka-

nadai dollárt nyertem – nem voltam én ehhez hozzászokva. Ráéreztem, hogy mekkora különbségek vannak, hiszen aki nálam jobb atléta volt más szakágban, nem feltétlenül kaphatott ilyen, vagy hasonló pénzdíjat. Legközelebb Japánba, Bepuba utazhattam, ahol, a montreali 2:14-nek köszönhetően már személyre szólóan foglalkozott velem a Nike sportszergyártó cég. 1984 tavaszán először rendeztek Budapesten maratoni versenyt, a Népstadionnál volt a rajt és a cél is. Ezt – ritka kivételként – huszonvalahány kilométernél, a hirtelen jött meleg miatt feladtam. Biztosan ez is benne volt abban, hogy az ősszel ismét érkezett montreali meghívásomat a MASZ letiltotta. Innen kezdve szép lassan lefelé mentem, közben 1987-ben átigazoltam a MICRO SC-be, beiratkoztam a TF-en a szakedzőire. 1990-ben a Népligetben elért 2:20 órával befejeztem.

– 1991-ben váratlanul hívták vissza a Vasasba...

Szalma Laci vetette fel egy találkozás alkalmával: szükség lenne egy edzőre, aki fiatalokkal foglalkozna. Mivel valamihez úgys kezdenem kellett, így belevágtam. Szerencsés rajtot vettem a kezembe került 16–18 éves fiúkkal. Az első, komolyabb részsikert Füleky Zsolt révén értük el, aki 1992-ben kijutott a félmaratoni világbajnokságra. Ám ami ennél is fontosabb: jó csapathangulat alakult ki körülöttem. Szerettek oda járni, sokan is jöttek, és mindig megvolt egy 10–15 fős eredményes mag is, akik elsősorban korosztályos szinten tudtak sikeresek lenni. A legelső időkből megjelent közöttünk Rezessy Gergely, aki a csoportos futások során nem árult el semmi extrát magáról.





Az ő példája is igazolja, hogy szorgalommal messzire lehet jutni. Gergely egyre többet futott, már 2:20-hoz közeli maratonistának számított, amikor 1997-ben elment Hamburgba és nagyot javulva, 2 óra 15,23 perccel ért célba! Végül ötszörös magyar maratoni bajnokként hagyta abba.

– Rezessy után jöttek újabb és újabb, sikeres tanítványok?

Igen, így például betoppant Zatykó Miklós, aki tehetséges és szorgalmas ember volt, nyert is hét egyéni magyar bajnokságot a különböző távokon, s további számos érme van a csapatversenyekről. Érdekes módon lányok csak később kezdtek megragadni a csapatban, inkább a kétezres évek elejétől. Előbb jött Takács Andrea, akinek egy idő után a férje, Szederkényi Máté lett az edzője – egyébként Máté is futott nálam. Andrea magyar bajnok is lett maratonon, később egy ideig edzősködött is nálunk. A tájfutásról átállt Gyurkó Fanni jelenleg a legjobb magyar a nők között a maga 2:35 órás idejével. Másfél évtizede kisebb megszakításokkal én készítem fel, egy időben neki is a férje volt az edzője.

– Mi a véleménye ezekről a házastársi sportkapcsolatokról?

Ez egy egészen speciális helyzet. Akikkel én sikeresen tudtam együttműködni, azokkal többé-kevésbé egy hullámhosszon forogtak a gondolataink. Egy férj nem mindentől tud elvonatkoztatni, bizonyos dolgokat másként él meg. Gyurkó Fanni egyébként jelenleg Skóciában él és most mégis velem

készül. Ez a közös munka minden hétfőn egy 30–40 perces telefonbeszélgetésre és írásos üzenetekre épül.

– Önnek konkrét családi élményei is adódnak az edzősködésből.

Igen, a három fiam közül Pétert én irányítom és rettenetesen örülök és büszke is vagyok az általa elért eredményeknek. Ez nyilvánvalóan egy más jellegű kapcsolat, mint ami bármelyik civil tanítványom és közöttem kialakulhat. A fiammal való eredményes együttműködés annál is inkább örömförás számomra, mert sok olyan apa-gyermek kapcsolatot láttam, ahol a szülő edzőként nem tudta kihozni a saját gyerekéből a maximumot.

– Hogyan örökölte meg ezt a maratoni elkötelezettséget a fia?

Péter 1992-ben született és már 3–4 éves kora óta rendszeresen ott volt velem a pályán. Teljesen magától kezdett el futkározni és mindenki dicsérte a mozgását. A kérdést idejekorán feltettem magamnak: képes leszek-e majd vele szemben olyan önuralommal fellépni, ami elengedhetetlen a sikeres együttműködéshez? Ahhoz, hogy felnőtt korában is jó futó lehessen belőle. Az első részsikert 2005-ben érte el, amikor korosztályában második lett az országos mezei bajnokságon, egy évvel később pedig győzött is a serdülők között. A magyar atlétikában rengeteg serdülő bajnok születik évről évre és azokból nagyon kevés jut el odáig, hogy a felnőttek között is megállja a helyét. Nagyon sok fiataalt ugyanis túlzottan

terhelnek az edzők, persze vannak kivételek is. Kedvenc példám Szűcs Csaba, aki ma is tartja az országos csúcstól maratonfutásban 2:12:10 órával.

– Ön végül mértéktartó tudott maradni?

Amikor Péter 16–17–18 évesen rendre csak a 3–4–5. helyezken ért célba, mindig türelemre intettem. Még 22–23 éves korában is vissza kellett őt fognom, szerencsére úgy tűnik, sikerült. Huszonhét évesen ért el odáig, hogy 2019-ben megnyerte a magyar bajnokságot. Jelenleg 2:17 óránál tart és még mindig ambicionálja a fejlődést. Az állóképességi sportolók 35 éves korukig biztosan képesek javulni.

– A szakedzői diplomát már régen megszerzte. Milyen lehetőségei vannak önmaga továbbképzésére?

Nem kétséges, hogy annak idején, a TF-en nagy elméleti és gyakorlati tudású szakemberek oktattak bennünket. Olyan alapigazságok elsajátítására volt mód, amelyek mind a mai napig sarokpontjai az edzői munkámnak. Azt is természetesnek tartottam, hogy az egyes szakágakban különböző szintű „útravalót” kaptak a hallgatók. A gyakorlatban szerzett tapasztalatok igen fontosak, miként a folyamatos önképzés is gyakorlatilag mindenki számára adott lehetőség, elsősorban az internet jóvoltából. Jómagam 1997 óta vagyok a szakosztály igazgatója, de edzőként is folyamatosan dolgozom. Van egy fiatal, 22–32 év közötti edzői gárdánk, akikkel nagyon tartalmasan lehet konzultálni. Érdekes és tanulságos lehet például a legjobbak edzésterveit olvasgatni, mondjuk manapság a norvég Ingebrigtsen-fivérek edzésnaplójába beletekinteni. Amit nagyon fontosnak tartok megjegyezni: a lehetőségeink sokkal jobbak, mint korábban bármikor voltak. Arra pedig kimondottan büszke vagyok, hogy a Vasas SC-ben jelenleg működő huszonhárom sportág tagjaként ki tudjuk termelni a működéshez szükséges pénzmennyiséget. Nyilván ehhez szükséges a hely adottsága is. Amikor jó tíz éve Markovits László klubelnökünk azt az utat választotta, hogy kezdjük piaci alapon kezelni a tanfolyamdíjat, én sem voltam biztos a sikerben, de most már egyértelmű számomra, hogy neki volt igaza.

Jochá Károly

Utánpótlás-nevelés

A Vasas árnyékában, de nem az árnyékban

Fazekas Erzsébet

Megalakulásának huszadik évfordulóját ünnepli az a kezdetben aprócska sportegyesület, amely az elmúlt két évtizedben felvette a versenyt a nagy, tradicionális egyesületekkel és most már közel 500 igazolt versenyzővel és 5 szakosztállyal. Az egyesület elnöke Eperjesiné Muts Éva, társadalmi elnöke Kenéz György, olimpiai bajnok vízilabdázó. Az elhivatott, önzetlen, nagy szakmai tudással rendelkező edzőkkel és támogatókkal együtt mára sikerült megvalósítani a 2000-ben megfogalmazott elsődleges célt, hogy a kiválasztott sportágakban minden sportolni vágyó gyermeknek lehetőséget biztosítsanak a testmozgásra.

Sokan emlékezhetnek még az 1960-as évek ASI-jára, amelyet a XIII. kerületi Tanács működtetett a kerület gyermekeinek sportolási lehetőséget biztosítva. Innen került később a Vasashoz például a kézilabda olimpiai- és vb bronzérmes Bujdosó Ágota és Angyal Éva is. Az ASI DSE ugyan nem jogutódja a korábbi klubnak, de elképzeléseik nagyon is hasonlóak.

Az Angyalföldi Sportiskola és Diáksport Egyesület megalakulásához az ötletet a Főpolgármesteri Hivatal által kiírt pályázat szolgálta, amely kezdeményezte a sportiskolai rendszer visszaállítását, így az ASI egy összekötő kapocs kívánt lenni a XIII. kerületi iskolai sportkörök és a kerületi kiemelt egyesületek között, különösen azokban a sportágakban, amelyek Angyalföldön nagy tradícióval rendelkeznek, vagy valamilyen ok miatt a sportág utánpótlása hiányt szenvedett. Kezdetektől két fő cél vezérelte az alapítókat. A megfelelő kiválasztás és tehetség gondozás révén az élsport utánpótlás bázisának megteremtése és kiváló hazai és nemzetközi eredmények elérése, valamint sportolási lehetőség biztosítása minden diák számára, az egészséges életmódra nevelés mentén. A Főpolgármesteri Hivatal 3 évig tartotta fent az általa kitalált rendszert, majd minden előzmény nélkül megszüntette a támogatást. Ezután, a biztos támogatás hiányában többször került a megszűnés szélére az egyesület, de Eperjesiné Muts Éva eltökélt, két évtizedes munkája és – ahogy ő fogalmaz – az igazi csapatmunka újra és újra átszegtette az ASI DSE-t a nehézségeken.



Három dolog rendkívüli fontosságú az életben. Természetesen az ASI, aztán a XIII. kerület és a Vasas. Ott dolgoztam kézilabda edzőként, mielőtt az önkormányzathoz kerültem a diáksport területére. Soha nem vesztettem el a kapcsolatot a korábbi klubommal, továbbra is segítettem a munkám mellett az edzőket és amikor a fővárosi önkormányzat kiírt egy pályázatot azzal a céllal, hogy visszahozzák a régi sportiskolai rendszert, belevágtunk ebbe a nagy kalandba. Ebben az időszakban elég mostoha volt az utánpótlás nevelés sorsa, mert a korábbi nagy állami támogatók akkor lépegettek ki az egyesületek háta mögül, meg kellett nekik is találni az új lehetőségeket a fennmaradáshoz. Ebben próbáltunk mi segíteni. Először a Vasas kézilabda szakosztályával kezdtük meg az együttműködést, oly módon, hogy serdülő korosztálytól átvettük az utánpótlást. A korábbi kapcsolataimat felhasználva nagyon sokat segítettem az egyesületi edzőknek és az iskolai testnevelő tanároknak, hogy egymásra találva és együttműködve találják meg a gyerekek számára a legjobb sportolási lehetőséget. Most már egyébként nem

csak utánpótlás versenyzőink vannak, hiszen például volt egy év, amikor a Vasas kézilabda csapata kiesett az NB I-ből és mi vettük át átmenetileg, hogy ne szűnjön meg, de a vízilabda sportágban is van felnőtt csapatunk.

– Kezdetben hogy alakult az ki, hogy milyen szakosztályok tudnak működni?

Először a kézilabda szakosztály alakult meg, ahol mi eleinte csak lányokkal akartunk foglalkozni, hiszen a kerületben itt van a Honvéd és az Elektromos is, de aztán úgy alakult, hogy az egyik iskolában összejött egy csapatnyi fiú és ők hozzánk csatlakoztak.

„Amikor a második edzésen a gyerek azt mondta nekem, hogy „szeretlek” mert olyan jól érzi magát, azért érdemes élni.”

A kézilabda szakosztályban dolgozik Verőten Orsolya

A 140-szeres válogatott korábbi játékos a Vasasban kezdett sportolni és edzőként visszatért oda, illetve az egyesület utánpótlás bázisát erősítő ASI-ban foglalkozott kicsikkel, míg második gyermeke megszületett, most épp szülési szabadságát tölti. Azt mondja, nagyszerű közösségbe került, remek edzői gárdával dolgozhat együtt, a létesítmények, amelyek-



ben a munka folyik kiváló színvonalúak, de a legfontosabb mégis az, hogy a gyerekekkel megszerettség a kézilabdát.

Amikor idekerültem, Éva néni kezében volt minden, ő alapította az egyesületet és még mindig ő a motorja. Nagyon sok feladata volt és azt szerettem volna, ha valamennyit levenném a válláról. Az, ahogy ő irányította a klubot és a sportról alkotott elképzelései nagyon szimpatikusak voltak nekem és úgy gondolom jó döntést hoztam amikor ide jöttem. Napjainkban vagyunk a kollégákkal, a szakosztályok együttműködnek, közös programjaink vannak, nagyon jó kis közösséget alkotunk a gyerekekkel, edzőkkel, szülőkkel. Ezután megalakult a női vízilabda szakosztályunk, ezt jó pár év elteltével követte a fiú csapat megalakulása.

„Fantasztikus, hogy egy gyerekcipőben járó felépítményből öt év alatt odáig eljutottunk, hogy egyes csapataink az élmezőnyhöz tartoznak. Az, hogy ennyi gyermek nyüzsög nálunk az Angyalföldi Sportiskolában, hogy ilyen jók a körülmények, engem hihetetlen örömmel tölt el. Ezért érdemes élni.”

Godova Gábor vízilabda sportszakmai igazgató

Februárban lesz hatodik éve, hogy itt vagyok a vízilabda szakosztálynál. Amikor ide kerültem, nagyon kevés volt a vízfelület, az edzéslehetőség. Én akkor lettem egy szakmai koncepciót amelyben leírtam, hogy lehetne megszervezni egy utánpótlás bázist és hogy milyen feltételekre van ehhez szükségem. Miután Éva, az elnökszszony ezt jóváhagyta, elkezdtük az építkezést. A szakosztályvezető az olimpiai bajnok Kiss Gergely, vele csináljuk az úszásoktatást és a vízilabda előkészítőt, 14 éves kor után pedig az, ügyes gyerekeket feladjuk a Vasasnak. Most már nagyon jók a lehetőségeink a Dagály uszodában, toborzunk, szervezünk, busszal hozzuk-visszük a gyerekeket.

– Hogy választasz magad mellé munkatársakat? Milyen személyiségeket keresel?

Az elején nem személyiségeket kerestem, hanem akik az akkor még gyerekcipőben járó felépítményhez fiatal edzőként szerettek volna csatlakozni. A mottónk az, hogy „egységben az erő”. Fialatok, ambíciózusak és egymást segítve alkotnak egy kerek egészt. Rajtuk múlik, hogy azok a gyerekek, akik hozzánk járnak jól érezzék magukat és szeressék amit csinálnak. Ez a legfontosabb. Elindult a labdarúgás is, amiben addig csak a Vasas volt a kerületben és rengeteg gyerek szerette volna ezt a sportágat választani, így akik nem tudtak a nagy egyesületnél

„labdába rúgni”, jöhetnek hozzánk.

„Nemrég találkoztam egy olyan ismerős családdal, akiknek a gyermekével nálam kezdett el focizni több, mint 10 éve. Sztorizgattunk és a szigorú edzőkről beszélgettünk, én is közülük tartozom. Ekkor az egykori tanítványom azt mondta, hogy visszagondolva a korábbi évekre és arra, hogy most hol tart, „azt gondolja, hogy nagyon sokat számított, hogy gyerekkorában megköveteltünk tőle olyan dolgokat, amelyek most meghatározzák az életét és a karrierjét. Ezért érdemes élni.”

Zsimala György szakosztályvezető, labdarúgás

2001 óta edzősködöm. A leglényegesebbnek azt tartom, hogy megismertessük és megszeretessük a kicsikkel a labdarúgást, mindezt úgy, hogy mindenki a korosztályának megfelelő mozgásanyagot elsajátítsa. Mi nem az eredmény, hanem a képzés felől közelítünk. A kapocs a labda. A játékos feladatokkal pedig elérjük, hogy élvezzék azt, amit csinálnak és akarjanak másnap visszajönni.

– Mivel döntően kicsikről van szó, mekkora hangsúlyt kell fektetni arra, hogy az edzőgyerek-szülő háromszögben a szülők megtalálják a helyüket?

Nagyon odafigyelünk erre. Nem csak a gyerekek felé vannak elvárásaink, hanem szezonkezdetkor a szülőkkel is megbeszéljük, hogy tudják segíteni a munkánkat és a gyermekük fejlődését. A gyerekekkel is nagyon sokat beszélgetünk, elsősorban nekik kell megérteniük, hogy kinek mi a feladata a rendszerben és akkor ők is hatással tudnak lenni a családjukra is.

– A közelmúltban szinte új alapokról kellett felépíteni a szakosztályt, ez nem könnyítette meg a helyzeteteket.

Ez így igaz. A legutóbbi szezon előtt a korábbi szakosztályvezető, aki két csapatnak is az edzője volt a labdarúgás más területén vállalt munkát. Távozása elbizonytalanította a szakosztály tagjait, ezért többen más egyesületeket választottak maguknak. Szerencsére tudtunk olyan edzőkollégákat találni, akikkel hasonlóan gondolkodtunk, be tudtak csatlakozni a szakosztály életébe és maradt egy olyan mag minden korosztályban, amire lehetett a jövőt alapozni. Most már szépen gyarapszik a létszám, még a karantén sem tudta megakadályozni ezt a folyamatot, szerintem most már rendben leszünk.

Ehhez a három sportághoz jött még a kajakkenu, amivel egyszer már próbálkoztunk, de akkor még sajnos nem működött, most azonban Jenei Sándor, aki eredetileg a vízilabdában tevékenykedett, de van kötődése a kajak-kenuhoz is, felélesztette és beindította ezt a sportágat is.



„Olyan sportolókat nevelünk, akik elkerülve egy magasabb szintet képviselő egyesületbe, akár válogatott szinten is meg tudják állni a helyüket. Ezért érdemes élni.”

Jenei Sándor kajak-kenu szakosztályvezető

Nagyon büszkék vagyunk mindarra amit ebben az egyesületben elértünk, hogy utánpótlás nevelő bázis vagyunk, amely elkötelezett híve a gyermekeknek.

– Mi kellett ahhoz, hogy újra beinduljon az egykor megszűnt kajak-kenu szakosztály?

Ez az én álmom volt. Korábban én úsztam, vízilabdáztam, dolgozom is a vízilabdában, de nagyon szeretem ezt a sportágat is. Mindig vágyam volt, hogy csináljak egy ilyen szakosztályt. Sajnos mi nem rendelkezünk saját sportteleppel, ami nagyon nagy hátrányt jelent. Végül az MTK népszigeti sporttelepén kaptunk lehetőséget, az ő infrastruktúrájukat igénybe véve, így 13 éves kor után az ügyesebb gyermekeink az MTK-ban folytathatják ezt a csodálatos sportágat. Abban nem volt szerencsénk, hogy idén januárban tudtuk elkezdni az operatív munkát, márciusban pedig a vírus mindent megváltoztatott, de így is azt mondhatom, hogy eredményesen dolgoztunk.

Ha szabad megemlítenem, nekem szemé-

lyesen óriási boldogság, hogy a kajak-kenu szakosztályban az edző a lányom, Jenei Virág. Mindig álmom volt, hogy egyszer együtt dolgozhassunk a sportban és ez most megvalósult. Korosztályos Európa-bajnok, vb hatodik helyezett volt és sikerült őt visszacsalogatnom abba a közegbe, ahonnan elindult.

Ami a legújabb „gyermek” az egyesületünkben, az az úgynevezett tchoukball, amely hasonlít a kézilabdához és remek szabadidős sporttevékenység, amelynek a gyakorlását elsősorban a szülőknek ajánljuk.

– Milyen létesítmény igénye van ennek az öt sportágnak és milyen konstrukcióban tudják megoldani az ehhez szükséges feltételeket?

Nekünk nincs saját létesítményünk, minden helyszínen komoly bérleti díjat fizetünk.

– Milyen bevételekkel rendelkezik az egyesület, hogy minden költséget, bérleti díjat, versenyztetést, felszerelést, sportruházatot, béreket finanszírozni tudja?

Bevételünk legnagyobb része a TAO és a tagdíj. Kisebb támogatást kapunk az Önkormányzattól, egy-egy szülő cégétől és az 1%-ból. Az utóbbi három, költségvetésünk alig több, mint a 0,5%-át biztosítja, de örülünk ennek is. Nem mondom, hogy az eleje nem volt nehéz. Eleinte el sem tudtam képzelni, hogy fogjuk megtalálni azokat a cégeket, akik partnereink lehetnek a TAO rendszerben, hiszen nem volt olyan ismeretségi körünk, hogy ez magától ment volna, de aztán valahogy mégis sikerült. Bele kellett rázódni, hozzá kellett szokni, hogy mindent magamnak kell

csinálni, különben nem tudunk működni. Mai napig is sokszor rácsodálkozom, hogy a mi kis egyesületünk szintjéhez mérten milyen horribilis mennyiségű pénzt sikerül szerezni, valahogy mindig jön egy mentőangyal. Míg nem volt a TAO, a szülőknek is sokkal többet kellett vállalni, de manapság nekem is könnyebb a helyzetem, mert már nem kell mindent egyedül csinálnom nekem sem, az anyagi lehetőségeink megengedik, hogy például az adminisztrációban van segítségem.

– Mit gondol, mi a legnagyobb teljesítménye ennek az eltelt húsz esztendőnek,

Amire a legbüszkébb vagyok, az az, hogy soha nem küldtünk el egyetlen gyereket sem. Mindenkivel úgy foglalkoztunk, mintha ő lenne a világ legtehetségesebb gyereke. Ez persze néha az eredményesség rovására megy, de a munkánk sikerességét jelzi, hogy a gyerekeink szeretnek itt lenni. Van, hogy elmennek tőlünk, mert úgy érzik, hogy máshol eredményesebbek lehetnek, aztán egyszer csak visszajönnek hozzánk, mert itt érzik otthon magukat. Nagyon büszke vagyok arra is, hogy van olyan edzőnk, aki az első kézilabda csapatunknak volt a tagja, most nálunk dolgozik és a mai napig is összejárnak a gyerekkori csapatuk tagjaival, még meccset is játszanak. Megmaradtak ezek a kapcsolatok. Én nagyon szeretném, ha a gyerekek között ilyen életre szóló kapcsolatok alakulnának ki. Ez egyre nehezebb, de ezért szervezünk az edzések mellett különböző programokat, hogy ezt erősítsük. Ebbe igyekszünk bevonni a szülőket is egyre jobban, valószínűleg ennek köszönhető, hogy soha annyi egy százalékot nem kaptunk, mint ebben az évben, mert a szülők értékelik a figyelmet. Bátorabbak lettek ők is, odajönnek és felajánlják azt, amiben ők tudnak segíteni. A legutóbb például az történt, hogy kiírtunk egy pályázatot a jubileum alkalmából, hogy a gyerekek tervezzék meg az egyesület új logóját, amelyet végül a kislánya kérésére az egyik szülő, Somodi Ádám készített el.

Úgy történt, – **meséli Somodi Ádám** – hogy Sári lányom szólt, hogy kiírtak egy logó pályázatot és megkért, hogy segítsek neki, mert ő nagyon büszke lenne ha, foglalkoznék ezzel. A vége az lett, hogy mivel neki nem volt ideje, én megcsináltam és miután kiválasztották, nagyon örültem, hogy hasznos tudott lenni a munkám. Persze a kislányom miatt is nagyon örültem ennek, mert számomra nagyon fontos, hogy jól érzi magát az ASI-ban. Korábban előfordult más egyesületben, hogy noszogatni kellett a sporttal kapcsolatban, de amióta idejár, azt látom, hogy a legnagyobb büntetés lenne számára, ha nem engednék el edzésre.

MOB sarok

De ki ápolja a mestert?

Kolozsi Lázár Ildikó, MOB Nők a Sportban Bizottsági tag

Egy jó edző figyelmes, bátorító, empátikus, megnyugtató, közlékeny..., és folytathatnánk a sort napestig, hogy milyenek is mintázták meg a pozitív tulajdonságok Michelangelói az ő Dávidjukat. Félreértés ne essék, nincs ebben semmi kivetnivaló, ahogy a negatív, kerülendő tulajdonságok nagykönyvében sem.

A gond ott kezdődik, amikor megfedkezünk az emberről, és úgy gondolunk a mesterre, mint egy pozitív kódsorral beprogramozott androidra. Mosolyog, lelkesít, erőt ad, elismer, jutalmaz, és ha egy mód van rá, semmilyen érzelm nem tükröződik rajta, hiszen azt már a tinédzserek is tudják a számítógépes játékokból, hogy az embernek látszó mesterséges intelligenciák nem képesek érzelmeket kifejezni. Azért vannak kivételek, minden a programozáson múlik, mert találkozhatunk deviáns androidokkal is, akikbe nem sifírozta érzéseket, de ők feltörték a programjukat, és most már kedvükre szeretnek, utálnak, szenvednek, örülnek. Lám, lám, a virtuális világban is van baj elég, nemhogy a miénkben, de attól még áll a kérdés: ki foglalkozik az emberből gyúrt edzővel? Pláne, ha „deviáns” az illető, néha rossz napja van, megviselik a frontok, szakított a párjával, elvált, kamaszodik a gyereke, rossz útra tévedt az unokája, felkapja a vizet, türelmetlen, megunja, hogy nem értik, nem figyelnek rá, esetleg bizonytalanságba sodorja egy vírus, amely látszólag a testi egészségét fenyegeti, de közben legalább ennyire veszélyes a lelkére is, rombol hangtalanul és módszeresen. Kérem, emelje fel a kezét az, akit lelkileg megviselt a tavaszi karantén... Most emelje fel a kezét az, aki ezt be is ismerte önmagának, vagy akár másoknak... És most emelje fel a kezét az, aki azért nem tette meg az előző kettőnél, mert nem lenne méltó egy edzőhöz... Nem célunk ebből statisztikát gyártani, de nem ártana. Amolyan névtelent, hogy senki se érezze fenyegetésnek azt, ami építő lehetne, ha nem tennék úgy, mintha ez gyengéséget közvetítene, és a valamire való, profi edzőt nem szabad megrázza a mihaszna vírus, az összes negatív hozadékaival sem. Most tekintsünk el azoktól – persze ha létez-



nek ilyenek egyáltalán –, akik megbotlottak a Testnevelési Egyetem vagy egyéb trénereket képző intézmények előtt, s ha már összejött a baleset, el is végezték az iskolát, de különösebb magasztos célok, elhivatottság, illetve érzelmi magaslatok-mélységek nélkül tengetik napjaikat. Fókuszáljunk a többségre, akik mindent (is) beleadnak a nevelésbe, akik arra tették fel az életüket, hogy minél több tollat szúrjanak a tanítványok szárnyába, akik akkor is képesek motiválni, amikor már legszívesebben feladnák, akik együtt tudnak élni a sikerrel és a kudarccal. Ha csak egyet emelünk ki ezek közül, az is emberes kihívás; ne tegyünk úgy, mintha ez természetes lenne, és beprogramoznák a képzéseken. Aki nem bírja a terhelést, vagy nem tud „jól bántani” a gyerekekkel, az ne menjen edzőnek - ez az egyik „legnépszerűbb” kijelentés a szülők részéről, ha valami gondjuk akad a trénerrel. Rendben is lenne, hiszen azért bízta a gyereket a mesterre, hogy az új utakat mutasson neki, önbizalmat adjon, megkóstoltassa a siker ízét és segítsen annak megemésztésében. Mondom, lenne... Ha abban nincs irreális elvárás, védőbeszéd nélküli ítélet,

és olyan bélyegek, amik ott virítanak az elvárásokat támasztókon is. Lehet androidnak nézni bárkit, de érzelm nélkül nem megy, erre a deviáns gépek is rájöttek. Akkor miért gondolja azt bárki, hogy az emberből gyúrt mesternek nem lehetnek személyes gondjai, amelyek kihathatnak a munkájára? És miért hiszi azt az edző, hogy céltábla lesz belőle, netán gyengéne, inkompetensnek titulálják, ha ezt „halkan” beismeri? Segítséget kérni, a saját lelkünket karbantartani, önmagunkat edzeni, legalább olyan fontos, mint a tanítványoknak szentelt élet. A MOB Nők a Sportban Bizottságának tagjai azon dolgoznak, hogy (online) tréningek, előadások keretében utakat mutassanak, apró fényeket gyűjtsanak, vagy ha valaki igényt tart rá, segítő kezet nyújtsanak a szakembereknek egy olyan területen, amit méltatlanul háttérbe szorítanak, pedig néha fontosabb, mint a szakmai kompetencia. Azt mindenki kívülről fújja, hogy milyen egy jó edző, de a kérdés továbbra is áll: ki ápolja a mestert? Ha tudja a választ, szerencsés. Ha nem, reméljük, még semmi nincs veszve, és vegye úgy, hogy megszólalt az ébresztő...

Könyvismertető

Keleti 100 „Mert szeretek élni...” Győztesnek születni, avagy akin nem fog a golyó?

Dobor Dezső

A Keleti 100 „Mert szeretek élni...” című nemrég megjelent könyv bemutatója nagy számban hozta össze az érdeklődőket, mint lottó ötös a rokonságot. Öröm volt látni a kíváncsiságot a megjelentek szemében, akik a vírussal dacolva, az esetleges veszélyt is vállalva látogattak el a sajtótájékoztatóra. A kíváncsiság érthető volt, hiszen – ha úgy tetszik – hiánypótló mű született, még soha senki nem nyúlt ehhez a témához, a Nemzet Sportolója, Keleti Ágnes hihetetlenül kalandos száz évének az összegzéséhez. Ehhez most kiváló alkalmat kínált, hogy az ötszörös olimpiai bajnok, egyben a világ legidősebb olimpiai bajnoka január 9-én ünnepli 100. születésnapját. A bajnoknő jó erőben és egészségekben, a rá jellemző élet-erővel, derűvel és optimizmussal várja ezt a jeles napot. Bár valószínűleg ugyanúgy fog majd reagálni erre a kivételes pillanatra, mint az ezt megelőző többi születésnapjára is: „Nem érzek semmi különöset, a vállamra nem nehezednek teherként az évek, észre sem veszem a múlásukat. Ha múltnak, hát múltnak, a fene bánja!” A róla szóló frissen megjelent könyvben ezek a gondolatai jelentek meg ezzel kapcsolatban: „A kornak nincs szerepe, hanem a lelki beállítottságnak, a szeretetnek. Ha valaki valamit szeret, akkor azt sokáig képes csinálni, és csinálja is és fejlődik. Az élet megtanított arra, hogy ha az ember valamit el akar érni, azért nagyon keményen meg kell küzdeni.” Ágnes régi jó szokása szerint kineveti az időt, amivel nem áll ő harcban, békésen megférnek egymás mellett. „Woody Allen mondta: „Nem félek a haláltól, csak nem akarok ott lenni, amikor megtörténik.” Ágnes egyetért ezzel a mondással, bár úgy látja: „a halál nem valami rossz dolog, azzal csak véget ér egy hosszú út. Bánom is én, mennyi van hátra. Amennyi van, annak örülök. Különb- ben is egészséges lelkű ember nem gondol a halálra.”

Érdekes egyébként, hogy a magyar sportban nem ő az első (ritkaság, valami, amiben nem ő az első vagy egyedüli!), aki a világ legidősebb olimpiai bajnoka. Emlékezzünk



csak vissza Tarics Sanyi bácsira, a berlini olimpián aranyat szerzett póló csapat tagjára, aki 103. életévében búcsúzott a földi létől. „A Jóisten engem biztosan csak itt felejtett” – mondogatta. A könyvben Makray Katica tornász olimpiai ezüstérmes vitatja ezt a mondatot: „Úgy gondolom, hogy nem tévedett a Jóisten, mert mindvégig terve volt vele és örömet lelte a földi jelenlétében, mint ahogy abban is, amit Ági néni alkotott mindnyájunk örömére.”

Keleti Ágnes a tavaszi vírus helyzetet a Mátrában egy jó levegőjű kis faluban vészelte

át. Mint egy Faberge tojásra, mit egy?, mint egyszerre 100 Faberge tojásra úgy vigyázott és vigyáz mindenki Ági néniére, az élén a fiával, aki nem csak óvja édesanyját, de az étkezését is felügyeli, az immunrendszerét különféle étrendkiegészítőkkel tartja karban, bár az is igaz, Ágnes a fittsége szempontjából azért sokat köszönhet a génjeinek is. A könyvből sokszáz más érdekesség mellett kiderül az is, hogy egy családfakutató nemrég kiderítette, hogy Ágnes vérvonalán nem egy 100 év fölötti ember is előfordult.

Az alkotók, a számtalan olimpiáról tudósító

újságíró-riporterek, Dávid Sándor és Dobor Dezső nem minimalista céllal ültek neki ennek a munkának. Emlékoszlopot szerettek volna emelni Keleti Ágnes tiszteletére, elismerve rendhagyó tehetségét, megismeretve kivételes eredményességét. Kicsiben egy történelemkönyv, amit alkottak. A Keleti 100 „Mert szeretek élni...” műfaját tekintve tényirodalom Trianontól napjainkig tízszer tíz évtizedet vagy ha úgy jobban tetszik, 36.500 napot felölelve.

Ez a szavakból, mondatokból épült emlékoszlop egy évig tartó aprólékos munkával készült és maradandónak ígérkezik a maga 380 oldalával, a közel 300 fekete-fehér és színes fotójával. A színesek nagyrészt Róth Tamás munkái, aki évek óta követi Keleti Ágnes minden nyilvános szereplését és ebből merítve a könyv ötletét is ő vetette fel. A szerzők abban a szellemben dolgoztak, hogy a könyvük palackposta legyen a jövőnek: Így éltek itt az emberek, így élt köztük egy fenomén, egy művész, aki mutatta az utat az akkori tornának és még mindig mutatja nekünk is, az optimizmus, az egészség, a bölcsesség útját. A Dávid-Dobor szerzőpáros tagjait sok minden megkülönbözteti egymástól, de a lényeg az, ami közös bennük, a kutatás, az írás, a közlés iránti vágy és szenvedély. Ahogy alkotó elmékhez illik végig sokat vitatkoztak, de egy valamiben azonnal egyetértettek, a könyv címeként átvették Ági néni egyik mondatát: „Mert szeretek élni...” Az ő lénye, annak üzenete súgta ezt a mondatot, amit a könyv minden oldalán bizonyítva érezhet az olvasó.

Focimeccseket nézve gyakran mondogatjuk egy-egy jobb játékost látva, hogy jó-jó, de az illető akkor lenne az igazi, ha mondjuk olyan lenne a gyorsasága, mint Cruyffé, vagy a balja, mint Puskásé, a gólrézékenysége mint Peléé, vagy a játékintelligenciája mint Beckenbaueré és így tovább, akkor lenne csak az igazi, a vágyainkat követve fejben így gyúrjuk őt klasszissá. Nos Keleti Ágnes más volt, ő neki nem volt mit irigyelnie mástól, másoktól, ő eszményi módon volt összerakva. Ő volt a TORNÁSZ, akiből semmi sem hiányzott, minden porcikája a helyén volt, úgy ahogy senki másnál nem. Ritmusérzék, Erő, Ruganyosság, Fantázia, Munkabírási, Kecesség, Báj. Így együtt. Ő volt Keleti Ágnes. A saját sportágában egyszerre Puskás, Cruyff, Pelé és Beckenbauer.

Feleki László, a Népsport főszerkesztője így írta őt le első olimpiai győzelmét (talaj) látva 1952-ben Helsinkiben: „Csend támad, amikor a neve hallatszik. A sovány, izmos, karcsú fekete tornász nő a balerina könnyedsé-

gével és ugyanakkor acélos ruganyossággal kezdi meg a gyakorlatát. Könnyed, ritmikus mozgással. Csupa báj, csupa grácia. Aztán egyre nehezebb elemekben folytatódik a mozgás, a nagy erőt és akrobatikus ügyességet megkívánó mozdulatok valamilyen magától értetődő természetességgel olvadnak bele a művészi táncmozdulatokba. Kézállások, spár-ga, mérleg, ugrások... Olyan ez, mint a torna költeménye, az erő, a szépség, az ügyesség legmagasabb rendű kifejezése, ami a sportban csak elképzelhető. Művészi átélés, fölényes biztonság sugárzik minden mozdulatából. A közönség szinte lélegzetvisszafojtva figyeli a páratlan látványt.”

A sikerei nem zsüri szimpátián múltak, kiérdemelte minden eredményét: a tíz olimpiai érmét, köztük öt aranyat (1952, 1956), a két világbajnoki címet (1954), az 53 magyar bajnoki aranyérmet. S gazdagabb is lehetett volna a lista, ha az ő élete sem úgy alakul, hogy több okból is reménytelen volt az olimpiai szereplése, 1940-ben, 1944-ben. 1948-ban meg a verseny előtti utolsó edzésen sérült meg olyan súlyosan, hogy üres kézzel kulloghatott haza, mint ma csapat elismerten legjobbja, 1950-ben pedig úgy mond „politikai okokból” a világbajnokság előtt pár nappal jelezték – minden további indoklás nélkül – a tornász nőnek, hogy otthon maradnak, de ne csüggedjenek, két év múlva majd biztosan lesz olimpia. Addigra már 31 éves volt, de élt az első adódó lehetőséggel. Mint ahogy négy évvel később 35 évesen ismét! Schmitt Pál olimpiai bajnok vívó, a Nemzet Sportolója Ágnes életével szinkronizáló mondattal zárta a könyv előszavát: „Ahol akarát van, ott út is van!”

Ágnes élete folyamatos perlekedés és vita a sorssal. A zsidó családba született kislány előtt ahogy növekedett, sorra csukódtak be az ajtók, a tanulásban és a sportban is. A II. világháborút is megszenvedte a családja, édesapja Auschwitzban végezte, ő maga megvásárolt keresztény papírokkal vészeltte át a történelem minden rá váró rémségét. De állta a vitát a sorssal, pedig hányszor lett volna ok arra, hogy megtörjön, de ő nem omlott össze, élni akart és mindent mindig túl is élt és újra és újra kezdte, még ha jóformán a semmiből kellett újra építkeznie. De ő volt a legerősebb, aki minden „pofon”-ból csak tovább erősödve jött ki, s időről időre kiderült, hogy Ágin „nem fog a golyó”.

Most kapott igazán értelmet a fejemben az a kifejezés, amit tanultam annak idején, hogy „házzról házra haladva szabadították fel a várost.” Nos így haladtunk mi is, szinte házzról házra, azaz lépésről lépésre, mi-

közben kutattunk, nyomoztunk és időnként kincsekre bukkantunk, mint pl. Keleti kézzel írt önéletrajza az ötvenes évekből. A tavaszi vírusig terv szerint ment minden, de akkor jött a villámcsapás és a kutatás sajnos leállt, több helyre már nem lehetett eljutni. Óriási szerencse volt, hogy a 36 interjút még a vírus berobbanása előtt elkészítettük. Köteles Erzsébet, Tass Olga, Kárpáti György életük utolsó interjúját adták a könyv számára, a megjelenést azonban sajnos már nem élhették meg – mondja Dobor Dezső.

„Nálunk a karantén tulajdonképpen már januárban elkezdődött, bezárkoztunk” – teszi hozzá Dávid Sándor, becenevén Lapaj. – „Abban a lélekölő sivárságban, amit a vírus okozott, a könnyvírás sok mindenre gyógyírt jelentett. Nem léphettünk ki a lakásból, helyette csak vertük a billentyűket. Nem érintkeztünk egymással mi sem, csak telefonon és emailben. Az előző könyvünkénél, az Ezüstgerely művészeti pályázaton díjazott A Prokopp-nál, állandóan személyesen konzultáltunk. Szóval ez a könyv alapvetően a tavaszi karantén alatt fogant, és ha tetszik, a karantén kevés „ajándékainak” egyike. Remélem, hogy minél többször kap majd a fejébe az olvasó, „jé, erről se tudtam”, „jé, ezt sem láttam eddig”. Mint pl. a Népstádion megnyitójáról készült színes fotó esetén, ami komoly ritkaság (az Olimpiai és Sportmúzeum bocsátotta rendelkezésünkre), mint ahogy a Keletiről készült bélyegek is.”

Ennek a könyvnek a készítését egy giga puzzle kockáinak összeillesztéséhez lehet hasonlítani, 100 év apró kockáit, töredékeit kellett megtalálni és a helyükre rakosgatni, Ági néni, kortársai, csapattársai és a korabeli sajtó mondataiból, Keleti Ágnes és első férje, Sárkány István naplóiból. A nyomozás kiterjedt Ausztráliára, Izraelre és Amerikára is, ahol Ágnes olimpiai bajnok csapattársai közül ketten is élnek: Bodó Andrea, Korondi Margit, valamint a csapat tartalékja: Nagy Márta is.

A Keleti 100 produkció igyekezett méltónak bizonyulni a bajnoknő eredményeihez és hírnevéhez, bélyeget is nyomtatott a tiszteletére, a 100-as sorszámút természetesen Keleti Ágnes kapta. Továbbá a könyv angol nyelvű változata is megjelenik még ebben az évben, a produkciónak saját facebook oldala is van, e-könyv formájában is elérhető a mű (multimediaplaza.com).

A könyv a Lira és a Libri bolt-hálózatában vásárolható, illetve kedvezményesen a keleti100rendeles@gmail.com email címen.



Köpf Károly

Titkári beszámoló Ez történt ...



Az „Ez történt” rovatunkban ezúttal rendhagyó módon tájékoztatót teszünk közzé a Magyar Edzők Társasága 2020. évi szakmai tevékenységéről.

A tájékoztató összeállításában közreműködtek:

- Csabai Edvin sportigazgató
- Horváth Rita projektvezető
- Köpf Károly titkár
- Szentpéteri Fanni projektvezető
- Vörös Tímea gazdasági vezető

Beszámoló a Magyar Edzők Társasága 2020. évi szakmai tevékenységéről Hagyományos feladatok

A szakmai feladataink végrehajtása szempontjából rendkívüli évet zárunk. A március 13-ig normál körülmények között végzett munkánkat a COVID járvány teljesen átprogramozta. Január 1-től március 13-ig mind a KEP és UEP programok, mind az edzőtovábbképzési program a szokott mederben zajlottak. (Lásd: KEP és UEP beszámoló.) Ebben az időszakban négy továbbképzési eseményt rendeztünk, hagyományos módon, az edzők személyes jelenlétével. Az előzetes tervek szerint előkészítettük a négy vidéki egyetemmel (Szombathely, Pécs, Szeged, Nyíregyháza) kötendő együttműködési megállapodásokat és ki volt tűzve az ünnepélyes aláírás napja (március 17.)

A COVID járvány miatti kormányintézkedések következtében a MET iroda március 13-tól átállt home office rendszerre, és csak a legszükségesebb ügyeket intéztük személyes jelenléttel. A továbbképzési programokat és a vidéki egyetemekkel való együttműködést újra gondoltuk. Néhány tervezett programunk áldozatul esett az újratervezésnek, de a szakmai szempontok alapján fontosnak tartott programokat átszerveztük online térbe. Ehhez a Zoom rendszert választottuk, először száz fős kontingensre terveztük a programokat, de miután ezt „kinőttük”, ezer főre módosítottunk. (Egy alkalommal megközelítettük az 500 fős részvételt.) Az év végéig a Zoom rendszer segítségével további

13 konferenciát bonyolítottunk le, valamint három doppingellenes rendezvényt. (Lásd: a konferenciák összefoglalóit.)

Ezeket egészítette ki az IGLÓI ÉV egészséves programsorozata (interjúk, filmek, szakkikkek stb.), majd a szeptember 25-i, a Magyar Edzők Napja alkalmából készített videóünnepség és november 27-én Lakat Károly mesteredző 100. születésnapjára készült megemlékező videóműsor.

A konferenciák szakmai lebonyolításába bevontuk a vidéki egyetemeket is, akik örömmel és ügyszeretettel színvonalas előadásokkal vettek részt a továbbképzésben. Így tovább gazdagíthattuk azoknak a szakembereknek a körét, akik előadásaira a továbbiakban is számítunk majd. A MET honlapon, az e-learning képzésben tárolt szakmai programokat felajánlottuk a köznevelési intézmények és a felsőoktatás digitális képzéséhez. Az egyetemek ezt köszönettel vették. A köznevelési intézmények nevében Maruzsa Zoltán köznevelésért felelős államtitkár Úr levélben köszönte meg felajánlásunkat.

Edzőtovábbképző tevékenységünk eredményességét jelzi az is, hogy több országos sportági szakszövetség igényelte közreműködésünket a saját továbbképzési rendszerének kiszélesítésében. Együttműködési megállapodást írtunk alá a Magyar Kajakenu Szövetséggel és a Magyar Öttusa Szövetséggel. A megállapodásokat a szakszövetségek részéről Schmidt Gábor és Bretz Gyula elnök urak írták alá.

A járvány előidézte kommunikációs nehézségek ellenére időben előkészítettük és lebonyolítottuk a 2020. évi Mesteredzői Díj és Edzői Életmű Díj, valamint az Ormai László Díj odaítélését. A díjakra 19 pályázat és jelölés érkezett. A Mesteredzői Kollégium 3 Mesteredzői Díj és 6 Edzői Életmű Díj adományozására tett javaslatot a MET elnökségének. Ormai László Díjra a Mesteredzői Kollégium két főt javasolt. Az elnökség a javaslatot elfogadta és odaítélte a 2020. évi

díjakat (Lásd: Edzői díjak 2020). Sajnos a helyzet nem tette lehetővé a díjak személyes átadását. Az elnökség döntése értelmében ezzel megvárjuk azt a lehetőséget, amikor a díjakat a megszokott nagy nyilvánosság előtt lehet majd átadni. A díjazottakkal videó-beszélgetéseket készítettünk és a tervezett átadás időpontjában, 2020. szeptember 25-én ezeket a kisfilmeket be is mutattuk és jelenleg is megtekinthetők a honlapunkon.

Szeptember 25-ét – amely a THAKSCOACH mozgalom alapján MET kezdeményezése által lett a Magyar Edzők Napja – nagyszabású promóciós tevékenységgel tettük igazi, emlékezetes ünnepnappá. (Az erről készült beszámolót lásd: Magyar Edzők Napja szeptember 25.)

Elhatároztuk, hogy az idei évtől tematikus évet hirdetünk, miszerint szeretnénk emlékeztetni tartani azokat az edzőket, akik a magyar sportban elért eredményeik alapján géniuszok, ezért fontosnak tartjuk, hogy az emlékükről ne merüljön feledésbe, és az edzőink mind szélesebb körben megismerhessék munkásságukat.

A 2020-as évet Iglói Mihályról, a legendás hosszútávfutó edzőről neveztük el. Hagyományt kívánunk teremteni ezzel, hogy minden évet egy olyan edzőről nevezünk el, aki tevékenységével sportágában nemcsak a magyar sportot, de a világ sportját is új utakra terelte. Bár a vírushelyzet miatt nem tudtuk minden tervünket megvalósítani, az Iglói Mihályról megjelent írások, a róla és versenyzőiről készült film bemutatása méltó emléket állított a mai napig páratlan eredményt elért testnevelő tanárnak, edzőnek.

A Magyar Edző folyóirat ebben az évben is négy kiadást ért meg, ebből három „rendes” szám és egy különszám az edzők napja alkalmából, amelyben 22 volt és jelenlegi élsportoló, világklasszis emlékezi edzőjére,

és köszöni meg azt a segítséget, amely a világszínvonalú eredmény elérését segítette. A COVID járvány megerősítette a MET honlapjának és a Facebook kommunikációnak a fontosságát. Igyekeztünk lépést tartani az eseményekkel, naponta friss híreket közölni, feldolgozni a MET rendezvények dokumentumait. Elsődleges feladattá vált, hogy a járványhelyzet okozta veszélyekre és a védekezés fontosságára folyamatosan felhívjuk a sportolók és edzők figyelmét.

Kiemelt Edzői Program

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma a Magyar Edzők Társaságát (MET) szerződésben (ikt. szám: 8236-9/2017) rögzítetteknek megfelelően a 2017. évi sportszakmai feladatainak ellátására, valamint a Kiemelt Edző Programban (KEP) résztvevő edzők foglalkoztatására vonatkozóan támogatásban részesíti. A szerződésnek megfelelően a Kiemelt Edző Program gondozását 2017-től a Magyar Olimpiai Bizottságtól a MET vette át, a programban támogatott edzők foglalkoztatását február 1-től látja el.

2020. február 1-től a KEP nyolcadik periódusa indult el. A kiemelt edzők szerződése az eddigi évekhez hasonlóan 2020. február 1.-2021. január 31-ig határozott időre szól.

Az idei évben a tavalyi 184 fő után, 194 fővel indult a KEP, a létszám év végre 191 főre módosult.

Az eddigi évekhez hasonlóan a idén is egész éves továbbképzési tervet állítottunk össze 33 szakmai eseménnyel, köztük 3 doppingellenes tájékoztatóval, mely során a Kiemelt Edzőknek kreditpont gyűjtési kötelezettsége van. A továbbképzési eseményeket a Testnevelési Egyetemmel, a Magyar Antidopping Csoporttal és további együttműködő partnerekkel közösen, együttműködési megállapodás keretében rendeztük. A továbbképzési rendszer fontosságát indokolja, hogy jelenleg mindössze a kiemelt edzők 59%-a rendelkezik felsőfokú végzettséggel. A konferenciák a MET e-learning felületén is visszanezhetők és az előadások prezentációi is megtalálhatók a MET honlapján.

Az idei év sajnos rendhagyó volt az előző évekhez képest a COVID-19 járvány miatt. A vírus megjelenését követően, 2020 márciusban szinte teljesen leállt a sportélet, elmaradtak a sportversenyek, ennek következtében a kvalifikációs események is. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) 2020 március 24-én bejelentette, hogy a tokiói olimpiát a jövő évre halasztják, melyet legkésőbb 2021 nyarán kell megrendezni. A modernkori olimpia történetében az ilyen okok miatti halasztás most fordult elő először.

A fent említett események nagy hatással voltak a Magyar Edzők Társaságára is. A Magyar Edzők Társasága 2020. március 12-én közleményt adott ki, melyben a járványhelyzetre és a Kormány rendkívüli intézkedéseire hivatkozva, a tavaszi szakmai konferenciáit később meghatározott időpontra elhalasztotta. Az általános- és középiskolák és a sportegyesületek bezárását követően a kialakult helyzetre való tekintettel, lehetőségeinkhez mérten támogattuk az oktatás és az edzések online csatornákon történő megszervezését, ezért használatra ajánlottuk és korlátlanul elérhetővé tettük az e-learning felületén a „Gyakorlattár” tartalmakat az oktatási intézmények és sportegyesületek számára. A felajánlásunkat az Oktatási Akciócsoport köszönettel vette. A MET „Gyakorlattár”, Dr. Maruzsa Zoltán államtitkár úr döntése alapján az Oktatási Hivatal honlapjára módszertani ajánlasként került fel.

Az e-learning felületünk használatát korlátlan hozzáféréssel ajánlottuk fel a Testnevelési Egyetemnek távoktatása lebonyolításához, több száz óranyi tartalommal és saját tartalmak feltöltésének lehetőségével. A felajánlást ezt követően megtettük a Testnevelési és Sporttudományi Szakmai Kollégiumhoz tartozó további képző intézményeknek is (Szombathelyi, Pécsi, Szegedi, Debreceni, Nyíregyházi és Egri Egyetemek).

A kiemelt edzők számára a karantén idejére nyelvi továbbképzés lehetőségét ajánlottuk fel. A megvalósításra kiválasztott partner a Dover Nyelvi Centrum lett, mely iskola korábban hosszú évekig a Magyar Olimpiai Bizottság támogatója volt. A határidőig 17 KEP edző jelentkezett.

A konferenciák rövid szünetelését követően májusban folytatódtak az előadások, online formában, melyek nemvárt nagy sikert arattak. Ezt bizonyítja a résztvevők rendkívül magas létszáma is, mely többszörösen meghaladta az eddigieket. Az online konferenciát követően a KEP edzők kreditpontot szereztek egy kreditszerző kérdéssor kitöltésével.

Az események mellett továbbra is folyamatos fejlesztés alatt állt az új e-learning felület kialakítása, melyet 2019. november 1-jén indítottunk el. Célunk, hogy az e-learning felület megfelelő feltételeket biztosítson a felhasználók (szakedző, sportedző, sportoktató) számára a szakmai felkészültséghez, ezáltal azonos módon nyújtson hozzáférést az – esetenként kötelező – továbbképzési anyag megismeréséhez, elsajátításához, valamint a (kötelező) továbbképzési kreditpontok teljesítéséhez. Fontos szempont a felhasználói elégedettség is,

hogy biztosítva legyen az új ismeretanyagot szolgáltató, mindemellett élvezetes és modern képzési forma.

A projektjeink és továbbképzéseink mellett kommunikációinkban is törekszünk az edzőkre koncentrálni. Nagy sikerű kampányt bonyolítottunk a Magyar Edzők Napját megelőzően, mely kezdeményezéshez számos sportszervezet és sportoló csatlakozott a közösségi médiában.

A MET szervezi a KEP edzők kiterjesztett üzemorvosi vizsgálatának az elvégzését. Erre a feladatra ismét együttműködési megállapodást kötöttünk az Országos Sportegészségügyi Intézettel. Ennek a lebonyolítása 2020. szeptembertől decemberig terjedő időszakban történt.

Utánpótlás edző program

Az Utánpótlás Edző Program 2017-ben indult el, célja a legfiatalabb korosztályokkal foglalkozó sportszakemberek jövedelmi viszonyainak javítása, edzői életpályájuk megalapozása, és ezáltal az utánpótlás-nevelésben folyó szakmai munka színvonalának emelése. 2020-ban 346 edző került be, összesen 38 sportágból.

Az EMMI Sportért Felelős Államtitkárság és a Magyar Edzők Társasága között 2017-ben kötött stratégiai megállapodást, melynek részeként a Kiemelt Edző Programot a Magyar Edzők Társasága kezeli, 2020-ban az Államtitkárság kiterjesztette az Utánpótlás Edző Programban résztvevő támogatott edzők kredit rendszerű továbbképzésére is. A Minisztérium a sportági szakszövetségekkel kötött támogatási szerződésben az UEP edzők részvételét a MET edző-továbbképző képzésben kötelezővé tette. Ennek értelmében a résztvevőknek az adott tárgyévben 40 kreditpontot szükséges összegyűjteniük, melyet megszerezhetnek a MET által szervezett konferenciákon, és/vagy az e-learning felületünkön is. A tárgy évben egy doppingellenes konferencián kötelező a részvétel.

Mint azt már fentebb említettük, az eddigi évekhez hasonlóan idén is egész éves továbbképzési tervet állítottunk össze 33 eseménnyel, köztük 3 doppingellenes tájékoztatóval. A továbbképzési eseményeket a Testnevelési Egyetemmel, a Magyar Antidopping Csoporttal és további együttműködő partnerekkel közösen, együttműködési megállapodás keretében rendeztük. A konferenciák a MET e-learning felületén is visszanezhetők lesznek.

Az Utánpótlás Edzők részvételi aránya is folyamatosan nőtt az online konferenciákon, arányosan a programba bekerültek létszámával. Az online konferenciát követően az

UEP edzők kreditpontot szerezhettek egy kreditszerző kérdéssor kitöltésével.

Részvétel nemzetközi pályázatokban

A nemzetközi pályázatokon való részvétel továbbra is nagyon fontos számunkra, hogy az edzők részére még több tudást, fejlődési lehetőséget tudjunk biztosítani, hogy határainkon kívül ismertségre, szakmai elismerésre tegyünk szert, valamint, hogy nemzetközi tapasztalatokat szerezzünk, melyeket beintegrálhatunk saját rendszereinkbe.

A COVID-19 vírus által okozott kijárási korlátozás időszakában több nemzetközi online webináriumon is részt vettünk. Az itt szerzett tapasztalatokról részletesen beszámoltunk és hírt adtunk honlapunkon, illetve hírlevélben.

A MET, mint az International Council for Coaching Excellence (ICCE) tagszervezete, hat nemzetközi pályázatban vett, illetve vesz részt 2010 óta. Ezek közül két pályázatban vagyunk érintettek 2020-ban. Ezen kívül érintettek vagyunk szakmai műhelymunkákban és nemzetközi kampányban is, mint pl. a ThanksCoach kampány.

A lezárult Európai Unió Erasmus+ projektjeinkről (iCoachKids, Coach Sport Integrity) folyamatosan adtunk hírt honlapunkon és a Magyar Edző újságban, illetve továbbra is elérhető a projekteredmények honlapunkon.

2019–2021 CoachForce21 Projekt

A CoachForce21 hároméves Erasmus+ Sport finanszírozású projekt célja az edzők képviseletének megerősítése nemzeti és európai szinten, útmutatást és támogatást nyújtva az EU-ban már létező és/vagy fejlődő edzői érdekképviseletek számára. A projekt előtérbe helyezi az edzői szakma érdekérvényesítését társadalmi párbeszédre keresztül a jó kormányzás megvalósítása érdekében.

A projekt a következő lépések végrehajtásával valósítja meg célját:

- Az aktuális edzői képviselet feltérképezése az EU 28 tagállamában
- Az meglévő edzői szervezetek munkájának feltérképezése a 28 tagállamban
- Útmutatók és javaslatok kidolgozása a meglévő és a megalakulni készülő edzői érdekképviseletek számára szakmai, szervezési, képviseleti és minőségbiztosítási területeken
- Hatékony együttműködés elősegítése a szakmában dolgozók között (edzők, munkáltatók, nemzeti és nemzetközi sportszervezetek, kormányzatok stb.).

A CoachForce21 harmadik partneri találkozásának Görögország adott otthont 2020. február 12–15. között. A tanácskozással egybekötött helyiek bevonásával és részvételével konferenciát is tartott a fogadó fél.

A Magyar Edzők Társaságát az eseményen Horváth Rita és Dr. Petrovics László képviselték, Horváth Rita felkért előadóként egy plenáris panel-beszélgetésen is részt vett.

2020–2022: iCoachKidsPlus Projekt

Az iCoachKids Plus (iCK+) projekt a 2019-ben zárult iCoachKids (iCK) projekt következő fázisa. Az iCoachKids+(13–18) projekt, az Erasmus+ Sport társfinanszírozott programja, melynek célja, hogy olyan ajánlásokat fogalmazzon meg, melyek növelik a sportolók számát és minimalizálják a lemorzsolódást az európai fiatalok körében.

A projekt első szakaszában azt vizsgáljuk, hogy mekkora a gyerekek és fiatalok (8–18 év) részvételi aránya a szervezett sportban. A MET számos hazai sportági szövetségtől kért adatokat. Ezúton is köszönjük az adatot szolgáltató szövetségeknek a közreműködést! A hazai számok az EU más országaitól kapott adatokkal együttesen kerülnek feldolgozásra.

Az iCK+ projekt első tanácskozására 2020. február 5–7. között került sor Leedsben, az Egyesült Királyságban. A Magyar Edzők Társaságát Horváth Rita és Dr. Petrovics László képviselték.

A COVID-19 vírus okozta globális helyzet miatt online partner meetingek lebonyolítására került sor. Az idei tanácskozások során során a résztvevők megbeszélték az adott szituációban megvalósítható projekt-feladatokat, a feladatok előrehaladását és határideit. Az online meetingen a MET képviseletben részt vettek/vesznek: Horváth Rita, Balogh Judit (TF), és Petrovics László.

A MET feladatai:

1. Képzési program kidolgozásában részvétel;
2. Képzési program tesztelése;
3. Webhely és a YouTube csatorna;
4. Részvétel hat partnertalálkozó és a projekttel összefüggésben három konferencián. A MET 2022 tavaszán lesz házigazdája az egyik tanácskozásnak.

2020.02.26-28.: Szeminárium: „Why does European sport need skilled and competent coaches?” (Miért van szüksége az európai sportnak képzett és hozzáértő edzőkre?), Zágráb, Horvátország

Az EU Tanácsa soros elnökségét a tagállamok látják el a 2020-ig előre meghatározott érvényes sorrendben. A soron követő horvát elnökség féléves periódusához kötötten rendezte meg az eseményt, melyre minden tagállamból két képviselőt hívtak meg (a sportért felelős minisztérium egy képviselője és a minisztérium által kinevezett nem kormányzati szervezettől egy képviselő). A meghívást a sportért felelős minisztéri-

umnak (esetünkben az Államtitkárságnak) küldték meg. A téma fontosságát tekintve a Magyar Edzők Társasága, mint edzői érdekképviseleti szervezet jelezte részvételi szándékát mind a szervezőknél, mind a Sportért Felelős Államtitkárságnál. Ez utóbbi megerősítette a szervezőknél a MET részvételét, mint nem kormányzati szervezet képviselőjét. A szemináriumon a MET képviseletében Horváth Rita, az ICCE képviseletében Dr. Petrovics László vettek részt.

MAGYAR EDZŐK NAPJA - #THANKSCOACH

A #THANKSCOACH nemzetközi kampányhoz kapcsolódóan idén is szeptember 25-én ünnepeltük az Edzők Napját. Ezen a napon hazánkban és az egész világon az edzők munkájának elismerése került fókuszpontba. A kampány célja, hogy minél többen megemlékezzenek azokról a szakemberekről, akik sportolóik eredménye és teljesítménye mögött állnak.

A Magyar Edzők Társasága elnöksége úgy döntött, hogy az idei évtől szeptember 25-ét a Magyar Edzők Napjának nyilvánítja. Ehhez a naphoz kapcsolódóan kampányt indítottunk a Facebookon és az Instagrammon ThanksCoach! néven, mely során arra hívtuk fel a sportolók figyelmét, hogy köszönjék meg edzőiknek az eredményeiket a #thankscoach, #magyaredzo és #beactive hashtagek segítségével.

A 2019-es első csatlakozásunk is meglepésszerűen nagy sikert aratott elérve közel 35.000 embert és 3.600 aktivitást, 2020-ban már közel fél millió embert értünk el a közösségi médián keresztül és az aktivitások száma több, mint 80 ezret mutatott.

A MET ebben az évben szeptember 25-én tartotta a Mesteredzői Díjak, Edzői Életműdíjak, valamint az Ormai László Díj átadását, ünnepi konferencia keretében. A Covid-19 járvány miatt sajnos csak virtuális, ünnepi online konferencia keretében történő „átadásra” volt lehetőség, de a körülményeknek megfelelően később a díjak nagy nyilvánosság előtt, élőben is átadásra kerülnek.



MET díjazottak – 2020

Mesteredző Díj

Komáromi Tibor birkózó szakedző



Versenyzőként olimpiai ezüstérmes és világ-bajnok volt. Versenyzői pályafutása befejezése után az FTC-ben lett edző. Kétszer volt a magyar birkózó válogatott szövetségi kapitánya. Szövetségi kapitányi időszaka alatt a magyar birkózók Európa- és világbajnokságokon sikerrel szerepeltek, Majoros István Athénban olimpiai bajnokságot nyert.

Herczeg András UEFA Pro labdarúgó edző



Edzői pályafutása Debrecenhez kötődik. Kiváló utánpótlás-nevelő munkát végzett a Debreceni Sportiskolába és a DVSC Labdarúgó Akadémiájában. A DVSC labdarúgó csapatával kétszer nyert Magyar Bajnokságot és egyszer ezüstérmes. Megnyerte a Magyar Kupát és a Szuperkupát is. Irányításával a csapat egyszer bekerült a Bajnokok Ligája csoportkörébe és egyszer az Európa Liga csoportkörébe.

Ivkovics Sztojan kosárlabda szakedző



Klubcsapataival nyer Magyar Bajnokságot és magyar kupát is. A magyar férfi kosárlabda válogatottal szövetségi kapitányként 2016-ban veretlenül nyerte meg az Európa Bajnokság selejtező csoportját. Így a magyar válogatott 18 év után ismét résztvevője volt az Európa Bajnokság döntőjének.

Edzői Életmű Díj

Gál Géza atléta edző



Több, mint negyven éves edzői pályafutása alatt versenyzői a hosszútávú pályaszámokban, akadályfutásban, mezei- és hegyi bajnokságokon egyéniben és csapatban több tucat bajnoki címet és helyezést értek el.

Zsoffay Róbert atléta edző



Több, mint negyven éves edzői pályafutása során tanítványai, sportolói közel ezer érmet nyertek különböző szintű bajnokságokon. Közülük többen válogatott atléták is lettek. Formatervező grafikusként Ezüstgery Díjat is nyert.

Tar Mihály birkózó szakedző



47 éve alapította és azóta is vezeti az Érdi Spartacus Birkózó Klubot. Több száz gyerek ismerte meg irányításával a birkózást és több tucatra tehető azoknak a birkózóknak a száma, akik a magyar, sőt a nemzetközi élvonalba kerültek.

Orbán György jégkorong szakedző



1976-ban a Központi Sportiskolában kezdte edzői pályafutását. A KSI-ben töltött tizennégy év alatt olyan játékosokat nevelt, akik 1983-ban kivívták a világbajnoki „C” csoportból a „B” csoportba feljutást és elindították a magyar jégkorong felfelé ívelő pályáját. Az FTC csapatával kétszer nyert Magyar Bajnokságot.

Gregor László kick-box edző



Békéscsabán a sportág meghonosítója és ma is fáradhatatlan mestere. Az amatőr és profi Európa- és világbajnokságokon versenyzői páratlan sikereket értek el: közel harminc Európa- és világbajnoki cím fűződik edzői munkásságához.

Mészáros András sakk edző



Edzői pályáját a Tapolcai Honvéd Sportegyesületnél kezdte, ahol olyan játékosokkal foglalkozott, mint a saját nevelésű versenyzője Mádl Ildikó, valamint Polgár Judit és Polgár Zsófia. Egerben és környékén évtizedek óta a sakkélet vezéralakja. Több sakk szakkönyvet, tankönyvet és tesztkönyvet írt.

Ormai László Díj

Demeter Irén kajak-kenu edző



Versenyzője -fia Kopasz Bálint a 2019. évi Szegedi olimpiai kvalifikációs világbajnokságon megnyerte a klasszikusnak számító K-1 versenyszámot és ezzel részvételi jogosultságot szerzett a Tokiói Olimpiára.

Selmeci Attila úszó mesteredző



Versenyzője-tanítványa Milák Kristóf 2019. július 24-én megdöntötte Michael Phelps 200 m pillangón 2009-ben, még „cápadresszben” felállított világcsúcsát.



A Magyar Edzők Társasága gratulál minden díjazottnak!

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 aranyérmét szerzett úszásban, a következő olimpián 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 szakkomentátorként 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. Kezdetül 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 aranyérmel tért haza, őt akarta megverni. Ez 1967-ben sikerült neki, mikor egyúttal világcsúcstartó is lett. A Mexikói Olimpia csalódás volt számára, mert csak váltószámokban lett aranyérmes. A „kudarc” nem törte le, fokozott erőfeszítésre készítette, aminek eredmény lett a müncheni hét aranyérem. Mindig nagyra becsülte az edzőit, kü-

lönösen 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 világszeretetté. 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 találkozható 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 soktényezős 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 sportolót, 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 úszósiker 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 úszósiker elérésében. A magas színvonalú oktató munkát egyetemi jegyzetek és oktatófilmek sora fémjelzi.. Összességében tanulságos délutánt töltöttünk a Testnevelési Egyetemen, amelynek fénypontja kétségtelenül Mark Spitz magával ragadó előadása volt.

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 biztatja 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 szaknácádónak is. Fontos figyelembe venni a célközönséget, azt, hogy kikhez szól az adás. A felkészült riporter vázlatot készít, tudja a prioritásokat, menet közben is bővíti mondani- valóját. 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 szolt 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 masculin 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 ön-



korlátozó 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 mentálás 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 elvélve 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.

Sportgenetika

2020. február 20.

A sportgenetika két év alatt már negyedszer szerepelt a továbbképzéseink programjában. Minden alkalommal hallottunk valami újat, ami azt bizonyítja, hogy a genetika egyre nagyobb teret nyer a sporttudományban. 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 edzőmunka 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 tüdőgázcseré 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 típusal. 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.



Figyelemfejlesztés

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 megvitaták, így keletkezett meg a konszenzusos álláspont. 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 képalkotásáról.



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.

Sportélettan

2020. május 19.



A karanténidőszak alatt is folytatjuk a tervezett edző-továbbképzéseinket. A körülményekhez alkalmazkodva online formában tartottuk az első ilyen képzést. A célcsoport elsősorban az utánpótlás-nevelésben dolgozó edzők voltak. Azokat a témákat igyekeztünk feleleveníteni, amelyekkel edzői tanulmányaik során már találkoztak. Az első ilyen témák a sportélettan és az edzésmélt voltak, amelyeknek az alapjait ölelték fel az előadások.

A sportélettan alapjairól Dr. Suskovics Csilla a Szombathelyi Egyetem docense tartott előadást. Bevezetőjében az edző felelősségéről beszélt. Az edző beavatkozik a szervezet működésébe. Kellő ismeretek hiányában akár károsodásokat is okozhat. Az edzés célja a fizikai teljesítőképesség javítása. A tervezett terhelésprogram krónikus adaptációt eredményez. Az edzés során az izommunka befolyásolja a többi szervrendszer működését. A többi szervrendszer megváltozott működése visszahat az izomrendszerre. Az izom ATP tartalma az izomösszehúzás megindításához elég. A továbbiakban a szénhidrátok veszik át az energiaforrás szerepét. További terhelés esetén ezután a zsírok lebontása következik. Az aerob edzés során a szénhidrátok és zsírok adják a szükséges energiát. Alacsony intenzitásnál a zsír a vezető szerep. A gyakorlat intenzitásának növelésével a szénhidrát kerül előtérbe. Az anaerob edzés során az izom glikogénraktára kiürül és előtérbe kerül a fehérje lebontás. A sportteljesítmény során fontos

tényező a légzés minősége. A gázcsera a tüdőben történik. A légzés intenzitása fizikai aktivitás intenzitásától függ. Gyerekeknél a növekedési mintázat megjósolható. A növekedés mértékét és tempóját külső és belső tényezők befolyásolják. Döntő szerepe van a genetikai faktoroknak, de meghatározó a környezeti tényezők befolyása is.

Az edzésmélet alapjait Dr. Váczi Márk, a Pécsi Egyetem tanszékvezető docense ismertette. Az edzés sokrétű fogalom, a technikai, taktikai elméleti tudás fejlesztése, képességfejlesztés, amely gyakorlati tapasztalatokon, tudományos ismereteken alapul. A sportbeli felkészítés rendszeres, együttes, egységes folyamat, amelynek elemei a fő célért működnek. Az edzésmélet alapja a terhelés és alkalmazkodás. Az élő szervezet a változó külső és belső körülményekhez alkalmazkodik. A terhelés az alkalmazkodás kiváltása érdekében kifejtett hatás. Ennek hatására mód nyílik a teljesítménynövelésre. A terhelés megbontja a szervezet egyensúlyát, ez vezet az alkalmazkodáshoz, a terhelés lehet külső vagy belső. Ezek együttesen hatnak a szervezetre. A terhelés nagysága függ az intenzitástól, az ingersűrűségtől, az időtartamtól és a terjedelemtől. A terhelés és pihenés elválaszthatatlan fogalmak az edzésméletben. A pihenés lehet aktív, vagy passzív és fontos összetevő a terjedelme. Egy adott edzésen belül az ingerek összegződnek. Az alkalmazkodás a szervezet speciális válasza az öt ért ingerekre. Az alkalmazkodás lehet



akut, vagy krónikus. A krónikus alkalmazkodás hosszantartó változásokat eredményez. Az edzettség az edzésingerek hatására kialakult megnövekedett teljesítőképesség. Az alkalmazkodást az öröklés is befolyásolja. Az edzés abbahagyásával leépülés következik be. Az alkalmazkodás megbízható mértéke az adott sportágban elért teljesítmény. Az alkalmazkodás hatására csökken a regenerálódási idő. Az alkalmazkodás lehet idegi, biokémiai, morfológiai. A felkészülés szempontjából fontos a periodizáció, a makro és mikrociklusok megfelelő egyensúlya.

A nagy érdeklődéssel kísért kísérleti jellegű online konferencia mind technikai körülményekben, mind tartalmában teljes sikerrel végződött, amint azt a hallgatók visszajelzései is igazolták.

A SPORTÉLET TAN ÉS AZ EDZÉSELMÉLET ALAPJAI

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA, ELTE PPK SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET ÉS PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET KÖZÖS RENDEZÉSŰ

ONLINE EDZŐ TOVÁBBKÉPZŐ KONFERENCIA

IDŐPONT: 2020. MÁJUS 19. 10-11 ÓRA

Sportpszichológia, -pedagógia

2020. május 26.

A koronavírusjárvány miatt elrendelt intézkedések következtében a tavaszra tervezett további edzőtovábbképzések az online felületre szorultak. Az első online konferenciánk a sportpszichológiáról és a sportpedagógiáról szólt. Előadóknak a nyíregyházi és a szombathelyi egyetem egy-egy tanárát kértük fel.

A sportpszichológia alapjairól Dr. Batta Klára, a Nyíregyházi Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézetének főiskolai tanára tartott előadást. Definíciója szerint a sportpszichológia a sportoló pszichológiai jellemzőivel foglalkozik. A sportpszichológus közreműködhet a sportági kiválasztásban, a teljesítőképesség kibontakoztatásában, a teljesítőképességgel kapcsolatos problémák megszüntetésében. A sportoló–szülő–edző háromszögben fejti ki tevékenységét és jó esetben mind a három tényezőre hatása van. Segíti, hogy a résztvevők reális célokat tűzzenek ki és konkrét feladatokat jelöljenek meg. Fel kell ismernie a sporttevékenység kritikus pillanatait, segít a sportolónak, az edzőnek és a szülőnek az eredmény reális értékelésében. A teljesítményt meghatározó tényezők közül a szorongás lehet teljesítménynövelő, de teljesítménycsökkentő is. A feszültségi szint meghatározza az idegrendszer aktivitását. A maximális teljesítményhez egyes sportágakban felfokozott idegállapot szükséges, más sportágakra a közepes, vagy alacsony erősségű aktivitási szint szükséges. A pszichológiai felkészítés feladata, hogy a sportág optimális feszültségi szintjéhez közelítsük a sportoló aktivitási szintjét. Ez megtanítható a pszichoregulatív módszer segítségével. A figyelemkoncentráció és a teljesítmény között szoros összefüggés van. A figyelemkoncentráció függ a sportoló személyiségétől. Egyes sportágak befelé irányuló, mások kifelé irányuló figyelmet igényelnek. Az eredményességet a személyiségdimenziók – figyelem, motiváció, dominanciára törekvés, hangulati stabilizáció – is befolyásolják. A csapat és az egyén szoros kölcsönhatásban vannak egymással. A csapat élvez prioritást, ebbe kell minden egyénnek beilleszkedni. A csapaton belüli rivalizáció lehet hasznos, ha az a csapat érdekében történik. A jó csapatot magas individualitási fok, rugalmas rangsor és magas döntési rend jellemzi. Az összteljesítmény növelése érdekében a csapaton közös döntéseket kell hozni. Fontos a csapaton belül az egyének őszinte értékelése. Az edző személyiségi típusa, visel-

kedésmódja is befolyásolhatja a csapat teljesítményét.

A sportpedagógia alapjairól Némethné Dr. Tóth Orsolya, a Szombathelyi Egyetem Sporttudományi Intézetének docense tartott előadást. A sportpedagógia feladata a sportban, mint társadalmi jelenségben résztvevő személyek tevékenységének pedagógiai szemléletű vizsgálata, teljesítményük javítása. Az egyik legfontosabb vizsgálati tényező a motiváció. A motiváció alapja lehet belső késztetés, vagy külső ösztönzés. Fontos, hogy mindkettő jelen legyen. A gyermeksportoló már meglévő belső szükségleteit kell érvényre juttatni. A sportpedagógia segít a mozgásos cselekvéstanulás folyamatában. A mozgásos cselekvéstanulásnak van makró- és mikrostruktúrája. A makrostruktúra a mozgástanulás feltételeinek kialakítása. Ki kell alakítani a mozgás képét.

Ebben segít a verbális magyarázat és a vizuális bemutatás. Így alakulnak ki a dinamikus sztereotípek. A mozgástanítás mikrostruktúrája a feladathelyzetekben történő gyakorlás jelenti, így alakul ki a teljesítőképes tudás. A mozgástanulás német modelljének fázisai:

- a cselekvés előkészítése
- az elsajátítás szakasza
- a platóképzés, stagnálás szakasza
- a tökéletesítés szakasza
- az automatizálás szakasza
- a megingás szakasza

A mozgástanulásban nagyon fontos a hibafeltárás és hibajavítás. Vannak testiépséget veszélyeztető hibák és mozgásszerkezeti hibák. A hibajavításnál fel kell tárnunk a hiba okát, azokat sorrendben javítani kell. A hibajavításnál fontos a segítő, javító szándék.

Sportegészségügy - Covid-19

2020. június 2.

A COVID-19 járvány megváltoztatta a sportolók, edzők és a sportegészségügyben dolgozók életét, munkáját is. Az online konferencia azt mutatta be, hogy a megváltozott körülmények között az OSEI orvosai, munkatárai a lehetőségekhez képest hogy segítik a felkészülést, milyen szolgáltatásokat tudnak nyújtani a sportolóknak és edzőknek.

Dr. Soós Ágnes OSEI főigazgató bevezető, köszöntő mondatai után Dr. Téglásy György orvosigazgató beszélt a járvány megszűnté utáni újrakezdés esélyeiről. Bevezetőjében utalt arra, hogy a kollektív egoizmus korát éljük, amelyből a járvány miatt ki kell lépünk. Be kell látnunk, hogy rászorulhatunk másokra, meg kell tanulnunk értékelni mások munkáját, mert együtt eredményesebbek lehetünk. Felül kell vizsgálni korábbi időbeosztásunkat és elfoglaltságunkat. Nagyobb szerep jut a mentális felkészülésnek, időnk van fokozottabb önvizsgálatra és az ellenfelek feltérképezésére. A hasznos időtöltések mellett, amelyekre korábban nem volt idő, meg kell őrizni az erőnlétet és gyakorolni kell a sportági technikát. Lehetőség van a korábbi túlterheléses kórképek kipihenésére, ugyanakkor a helyzet bizonytalanságot, átmeneti céltalanságot is okozhat. Az olimpia elhalasztása is kérdéseket vet fel: más a helyzete a már kvalifikációval rendelkezőknek és más azoknak, akiknek még nincs kvalifikációjuk.

A sportegészségügy ebben a helyzetben ajánlásokat tehet, konzultációt biztosít, dietetikai tanácsokkal és pszichológiai konzultációval szolgál. A védekezés, megelőzés szabályait szigorúan be kell tartani. A sportolónak optimális napirendet kell kialakítani, ellenőrzött táplálkozási terv alapján kell étkeznie, az edzéseket csak egészségesen látogassák, tartsák be a fokozatosság elvét. Fel kell mérni a technikai eszközök használatának lehetőségét.

Dr. Kiss Marianna vezető sportorvos a sportorvosi aktualitásokról beszélt. A járvány az egész sportorvosi hálózatot érintette. Rendkívüli eljárásrendeket kellett kidolgozni: pl. távleltetés. Sokat segít a 2013 óta működő elektronikus regiszter. Az elmaradt



vizsgálatokat fokozatosan kell ledolgozni. A versenyengedélyek időtartama is lerövidült a járvány miatt. A járványügyi utasításokat mindenütt szigorúan betartják és betartják. Az élet nem állt le, folyamatosan adják ki a versenyengedélyeket és a munka fokozatosan tér vissza a normális mederbe. A járvány azzal a haszonnal is járt, hogy a sportolók és edzők nyitottabbak lettek az elektronikus rendszer iránt. Maga a rendszer is fejlődött a karantén idején. A járvány tapasztalatai alapján az OSEI a sportolóktól fokozottabb együttműködést igényel. Szélesíteni kell a kapcsolatrendszert, interaktívabbá kell tenni a kommunikációt.

Dr. Toman József vezető keretorvos az elhalasztott olimpiai felkészülés kérdéseiről tartott előadást. A halasztás nem csak a sportolók és edzők, hanem a sportegészségügyi segítők, orvosok, pszichológusok, terapeuták, dietetikusok munkáját is érintette. Előtérbe kerültek az egyéni edzéstervek, a higiéniai szabályok betartása. Az OSEI olimpiai rendelőjében a hagyományos eszközök mellett korszerű gépek, berendezések állnak az olimpiai felkészülés szolgálatára. Országszerte 11 szerződött partner is segíti a munkát. A kiemelt ellátásban részesülő sportolói keretbe a szövetségek javasolnak

sportolókat. A listát a MOB, a Nemzeti Versenysport Szövetség és a Magyar Paralimpiai Bizottság hagyja jóvá. Az egészségügyi ellátást az EMMI finanszírozza. A válogatottakkal foglalkozó egészségügyi szakemberek folyamatos továbbképzésben részesülnek. Szoros az együttműködés a Magyar Antidopping Csoporttal is. A COVID-19 hatása a sportolói szervezetre, a terhelhetőségre, valamint az esetleges későbbi következmények még nem tisztázottak.

A szakemberek jelen vannak az edzőtáborokban is. Az OSEI elsősorban a sportsebészet fejlesztését tartja fontosnak és mellette a megelőzést, rehabilitációt. Az elhalasztott olimpiával kapcsolatban a feladat, hogy minden várható körülményt feltérképezzünk és azokra felkészítsük a sportolókat.

Az online konferenciát nagy érdeklődés kísérte. Az edzők hasznos ismeretekhez juthattak, tanácsokat kaptak a járvány okozta rendkívüli helyzet kezelésére.

Sport és környezetvédelem

2020. június 10.

A környezetvédelem napjaink fontos, ha nem a legfontosabb kérdése. Sokan az emberiség jövőjét attól teszik függővé, hogy felül emelkedünk-e a környezetszennyező életmódunkon, meg tudjuk-e őrizni az élhető környezetet utódaink részére. A sport és a környezetvédelem sok ponton kapcsolódik egymáshoz. A sportolók, edzők és sportvezetők is sokat tehetnek a környezetvédelemért.

Dr. Ráthonyi-Ódor Kinga, a Debreceni Egyetem adjunktusa behatóan foglalkozik a sport és a környezetvédelem kérdésével. Környezetvédelmi kihívások a sportban címmel tanulmány jelent meg tőle.

Előadásában ezt a tanulmányt mutatta be. A környezetvédelem kérdése a sportban a társadalmi felelősségvállalás körébe tartozik. Hogy a felelősségvállalásnak eleget tehesünk, fel kell tárni a kihívásokat, meg kell határozni a szükséges intézkedéseket, és jó példákat kel bemutatni. A szerző alaposan áttanulmányozta a szakirodalmat és mélyinterjúkat is készített. Ezek után kijelölte azokat a területeket – összesen hét ilyen területet határozott meg – amelyeken a sport és a környezetvédelem összekapcsolódik.

1. Elégtelen környezeti feltételek: pl. rossz levegőminőség, veszélyes létesítmények, emberre ártalmas anyagok használata.
2. Tájhasználat: biológiai sokféleség megőrzése, versenyek útvonalának kijelölése, nagy környezetváltozással járó sportlétesítmény építések.
3. Nyersanyag és energiafelhasználás: energiatakarékosság, alternatív energiaforrások használata.
4. Hulladékkezelés: csökkenteni a hulladékmennyiséget, felhasználni és újra hasznosítani a hulladékot.
5. Környezetszennyezés, károkozás: Vízben (sportlétesítmények vízszennyezése), levegőben (közlekedés során

kibocsájtott gázok, sportlétesítmények légszennyezése), talajban (füves pályák műtrágyás kezelése, technikai sportokban használt veszélyes anyagok).

6. Kulturális örökség védelme: (tájvédelmi körzetekben szervezett versenyek).
7. Sporthoz kapcsolódó tevékenységek környezeti hatása: (létesítmények építése, működtetése, közlekedés, szállás, étkezés, sportturizmus).

A létesítmények építésével kapcsolatos kérdések az utóbbi időben meghatározóak egyre inkább előtérbe kerülnek a környezetbarát sportlétesítmények. A sporttársadalom egyre inkább elkötelezett a környezetvédelem iránt. Az online konferencia rangját emelte, hogy előadóként részt vállalt Schmitt Pál NOB tag, a Magyar Olimpiai Bizottság tiszteletbeli elnöke, aki a NOB-ban kezdeményezte a Környezetvédelmi Bizottság létrehozását és hosszú ideig vezette is a Bizottságot. Történelmi visszatekintésében kitért a Barcelonai Nyilatkozatra, amelyet a Barcelonai Olimpia alkalmával 164 résztvevő ország írt alá, és amelynek a mottója a következő volt: „Az Olimpiai Mozgalom mindent megtesz annak érdekében, hogy a Föld békés, biztonságos és lakható legyen a mostani és a következő generációk számára.” Ezután a NOB környezetvédelmi tevékenysége tere-

bélyesedett: zöld olimpiákat rendeztek, és 1994-ben a NOB Párizsi Kongresszusán egy egész napot szenteltek a környezetvédelem kérdésének. A környezetvédelem az Olimpiai Chartába is bekerült, mint a mozgalom 3. pillére. A NOB elsősorban a nevelést, a figyelemfelkeltést és a fokozott felelősségvállalást tartja feladatának. A NOB több kiadványt is szentelt a kérdésnek, és új kifejezések is teret nyertek az Olimpiai Mozgalomban, mint például az ökológiai lábnyom, a 3 R (csökkents, újra használj, újra hasznosíts), biodiverzitás. Nagyon fontos az új sportlétesítmények és a környezetvédelmi előírások viszonya. Ez a tervezett az olimpia helyszínek kijelölésénél, az olimpiai létesítmények építésénél, és az olimpiák lebonyolításánál is alapvető szempont.

A konferencia célja az volt, hogy az edzők figyelmét felkeltse és ráterelje a környezetvédelem aktuális kérdéseire. Az edzők elsősorban nevelőmunkájukkal és személyes példamutatásukkal tehetnek sokat a környezetvédelemért.



Új korszak határán

2020. szeptember 15.

Az Országos Sportegészségügyi Intézettel (OSEI), népszerű nevén a Sportkórházzal eredményesen működő együttműködési megállapodásunk keretében jött létre ez az online konferencia. A cél az volt, hogy bemutassuk a Sportkórház működését a járvány miatt előállt körülmények között, főként a két „csúcscellásra”, a sportsebészetre és a rehabilitációra koncentrálna.

Dr. Soós Ágnes, az OSEI főigazgatója köszöntötte a résztvevőket. Elmondta, hogy a mai előadásoknak kettős célja van, egyrészt bemutatni, hogy segíti a Sportkórház a sportolókat a minél jobb eredmények elérésében, másrészt segítséget adni a koronavírusfertőzés megelőzéséhez, adott esetben kezeléséhez. Elsőként hozták létre a szűrőközpontot, ahol a sportolók soron kívüli tesztelésben részesülhetnek. A főigazgató asszony felhívta a figyelmet arra, hogy a sportolók ugyan többnyire enyhe tünetekkel átvészelik a betegséget, de ma még nem ismertek azok a hatások, amelyeket a betegség utólag okozhat. Nagyon fontos a megelőzés szempontjából a rendszabályok betartása: maszk, kézmosás, távolságtartás, testhőmérséklet ellenőrzése.

Dr. Bálint Lehel osztályvezető főorvos elmondta, hogy világszínvonalú sportsebészeti lehetőségek állnak a kiváló szakembergárda rendelkezésére. Magasan kvalifikált specialisták foglalkoznak a váll, kéz, csípő, térd, boka és láb sérüléseivel. Bemutatta a sportsebészeti osztály munkatársait, részletezve, hogy ki milyen specialista. Az orvosok többsége külföldi tapasztalattal is rendelkezik és aktívan részt vesz a gyakorlati sportorvosi ellátásban is, a válogatott kereteknél, vagy a sportegyesületeknél. Hat rendelőhelységben látják el a pácienseket, minden helység kiválóan felszerelt. A mostani felújítás mellett is zavartalan az működés. Két sportsebészeti műtőjük van, amelyek a nyugat-európai standardnál is jobban felszereltek. A sportsebészeti ellátás betegcentrikus és a mielőbbi visszaállást segíti. Egyre nagyobb teret kap a nemzetközi protokollok szerinti fájdalomcsillapítás. Bálint Lehel a továbbiakban kitért az



egyes testtájak speciális ellátásának bemutatására. Nagyon jó eredményeket értek el a térd- és vállprotézis műtétek területén. A boka- és lábsebészeten is óriási változást hozott a külföldi tapasztalatok alkalmazása. A meniscus sérülések ellátásában is új módszereket vezettek be. Egyre gyakoribbak a csípősérülések, fiatal sportolóknál is napirendre került a csípőprotézis alkalmazása. Ezt is a legkorszerűbb módszerekkel, műszerekkel és anyagokkal végzik. Ez elősegíti a gyors rehabilitációt és akár azt is, hogy a páciens a csípőprotézissel is vissza tudjon térni a versenysportba. A válsérülésekkel kapcsolatban nagyon fontos a megelőzés: az úszóválogatottnál segítik az „úszóváll” kialakulásának megelőzését. További specialistákat kívánnak alkalmazni és fejlesztik a sporttraumatológiát. Kérdésre válaszolva az előadó elmondta, hogy a sérülések megelőzése, a prevenció területén a magyar sportorvoslás a világ élvonalába tartozik.

Ezután Dr. Nagy Helga osztályvezető főorvos a rehabilitációs osztály munkáját mutatta be. Cél: a sportoló minél hamarabb visszatérhessen a mindennapi gyakorlatba. Prevenció programot indítottak nem csak sportolók, hanem edzők részére is. Az edzők megkérdésével dolgoztak ki speciális

prevenció programokat. Nem csak versenysportolók, de szabadidősportolók is fordulhatnak hozzájuk. Operatív beavatkozást megelőző programjaik is vannak, melyekkel a műtéti beavatkozás sikerét támogatják. Komplex terápiás eszközparkkal és módszerekkel dolgoznak. Az osztály 60 beteg ellátására alkalmas. Ezután Dr. Nagy Helga bemutatta az osztály orvosait és szakmunkatársait, a gyógytornászokat, masszőröket, dietetikusokat, pszichológusokat és a fizioterápiás részleget. Videofelvétel segítségével bemutatta az eszközparkot, a kórtermeket, az egyes egységeket működés közben. Az osztályon az egyes területek orvosai, a szakellátásban résztvevők szoros együttműködésben dolgoznak a rehabilitáció sikeréért. Ma már a műtétek másnapján elkezdik a rehabilitációt. Az előző előadásban elhangzott fájdalomcsillapítási módszerek is elősegítik ezt. A koronavírus járvány miatt online terápiákat dolgoztak ki. A videofelvétel végén a kezelt sportolók is megszólaltak. Ők és a velük dolgozó sporttornászok mutatták be a gyakorlatban az egyes kezelési eljárásokat. A folyamatos szakmai párbeszéd a sportoló és a kezelő személyzet között a rehabilitáció sikerének a titka.

Erőfejlesztés, motiváció

2020. szeptember 24.

A vidéki egyetemekkel öszre tervezett edző-továbbképző programjainkat a járvány miatt a tavaszhoz hasonlóan online bonyolítjuk le. A program első láncszemét a Pécsi Egyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézetével közösen rendeztük meg. A szeptember 24-i konferencián sportélettani és sportpszichológiai témák szerepeltek. Mivel a két tudományterület általános áttekintése tavasszal megtörtént, most egy-egy részterület megbeszélésére került sor.

Az első előadónk Dr. Váczi Márk tanszékvezető egyetemi docens volt, aki az erőfejlesztést választotta előadásának témájának. Előadását az erő definiálásával kezdte. Ennek van edzésméleti és biomechanikai megközelítése is. Az erő a sportteljesítmény meghatározó összetevője. Felfogása szerint az erő felosztása: maximális erő, relatív erő, gyors erő, robbanékony erő és reaktív erő. Az erőkifejtés mögött a neuromuszkuláris rendszer működése áll. Az erőkifejtés élettani egysége a motoros egység. Az erőkifejtés szabályozásának lehetőségei a motoros egység szinkronizáció (intra- és intermuszkuláris koordináció) és a frekvenciafokozás. A motoros egységnek különböző típusai vannak: vannak lassú egységek és vannak gyors egységek. Ezek meghatározzák a motoros egységek bekapcsolódását a folyamatba. A maximális erőnél minden motoros egység bekapcsolódik, a robbanékony és gyors erők kifejtésekor csak a gyors motoros egységek dolgoznak, míg az alacsony

intenzitású munkánál csak a lassú egységek. Az erőfejlesztés sok összetevős tevékenység, befolyásolja az ismétlésszám, sorozatszám, időtartam, az ellenállás nagysága, stb. Ha az izomkeresztmetszet növelése a cél, nagy izomfeszülés szükséges. A gyors erőfejlesztésnél az ellenállást minél sebesebben le kell győzni. Sok sportágnál felvetődik a kérdés: izomtérfogatot növeljünk, vagy az idegi aktivitást fokozzuk? Sportáganként a kettőnek az arányát kell szem előtt tartani.

A sportpszichológia témakörében Dr. Paic Róbert egyetemi adjunktus, kézilabda szakedző adott elő. A téma a motiváció volt az utánpótlás korú sportolóknál. A mostani fiatal generációt a rövid ideig tartó figyelemkoncentráció, a gyors információszerezés, a korábban kezdődő fiziológiai és pszichológiai érés, az individualizmus, fokozott autonómia jellemzi. Felvetődik a kérdés: a mai fiatal generáció kevésbé motivált a sportra? Mivel lehet motiválni, jutalmazással, büntetéssel? A tanári, edzői példakép lehet a fő motiváló erő. A motiváció meghatározza az erőfeszítés irányát és intenzitását. A motiváció lehet belső és külső. Utánpótlás kézilabdásoknál végzett kutatáson keresztül mutatta be, hogy az egyes külső és belső tényezők mennyire meghatározóak a motivációra. A technikai fejlődés és a kezdőcsapatba kerülés meghatározó tényezők. A fiúk és lányok között különbség van, hogy melyik tényező befolyásolja inkább a motivációt. Általában megál-



lapítható, hogy a fiúk belső és külső motivációja is erősebb a lányokénál. A társaság és a sportág iránti érdeklődés is meghatározó tényezők. A motiváció nem stabil jellemző, a külső körülmények erősen befolyásolják. Egyéni és személyi jellemzők is közrehatnak. A személyes belső hajtóerőt kell fejleszteni. Aktív tanulási folyamatot kell megvalósítani. Az előadás befejező gondolata: „Edzőként nem csak az a feladatom, hogy közvetlenül motiváljam a sportolót, hanem, hogy olyan környezetet teremtsék, amittől nő a belső motivációja.”



The poster features the logos of the Hungarian Coaching Association and the Pécsi University Faculty of Physical Education and Sports Science. The main text reads: 'AMIT AZ ERŐFEJLESZTÉSRŐL TUDNI KELL MOTIVÁCIÓ UTÁNPÓTLÁSKORÚ SPORTOLÓKNÁL'. Below this, it states: 'MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA ÉS A PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM, TTK KAR, SPORTTUDOMÁNYI ÉS TESTNEVELÉSI INTÉZET KÖZÖS RENDEZÉSŰ ONLINE EDZŐ TOVÁBBKÉPZŐ KONFERENCIÁJA'. It also mentions 'ÉLŐBEN ONLINE KÖVETHETŐ A ZOOM ALKALMAZÁSON KERESZTŰL' and 'IDŐPONT: 2020. SZEPTEMBER 24. 10-11:30-IG'.

Sportszülő

2020. szeptember 29.



Úgy tűnik, a sportszülő kérdése hálás téma. Ezt bizonyította az online konferencia magas részvételi létszáma is. Nem először tartottunk konferenciát ebben a témában, de mindig hallani a felkért előadóktól új dolgokat. Így volt ezúttal is.

Az első előadó Balogh Judit, a Testnevelési Egyetem tanársegéde, egykori kiváló, sokszoros válogatott kosárlabdázó volt, aki jelenleg is magas szinten, élvonalbeli csapatnál edzősködik. A sport eredménycentrikus környezet, a győzelemnek magas az értéke, ez túlzott nyomást gyakorol a gyerekekre, kezdte előadását. Nehezíti az edző dolgát a pszichoszociális fejlesztés hiánya és a korai kiválasztás is. Az előadó 14 pontban sorolta fel azokat a tudnivalókat, amelyekkel a sportszülőnek tisztában kell lennie.

1. A sportolása gyerek kalandja, és nem a szülőé. Hagyni kell a gyereket érvényesülni.
2. Tudomásul kell venni, hogy nem mindenki lesz profi sportoló. Ne okozon csalódást, ha a gyerekből nem lesz profi.
3. A gyerekekre kell bízni, hogy mennyi energiát fordít a sportra. Időnként kell motíválni, de nem szabad túlzásba vinni.
4. A gyereket az edzőre kell bízni, ez az edző iránti bizalom kérdése.
5. A sportban az edző jobban ismeri a gyerek munkáját és tudását.
6. El kell hinni, hogy az edző azt teszi, amit a sportoló, a csapat érdeke kíván.
7. A szülő minden megnyilvánulásában vigyázzon arra, hogy ne ássa alá az edző tekintélyét.
8. Segítse a gyermekét abban, hogy jó csapattárs, közösségi ember legyen.
9. Ne stresszelje a gyereket a versenyek, mérkőzések előtt és az eredménytől függetlenül mutassa ki a szeretetét.
10. Ne adjon utasítást a pálya széléről, az az edző dolga.
11. Ne foglalkozzon az ellenféllel és ne szidja a bírót, játékvezetőt.



12. Az edzővel való beszélgetésben kerülje a csapat taktikájának, stratégiájának kérdését, azt, hogy mennyit játszik a gyermeke, milyen a bíraskodás, milyen az ellenfél, milyenek más szülők.
13. Alakítson ki jó kapcsolatot az edzővel, de a barátkozást ne vigye túlzásba.
14. Ne próbálja egyedül megoldani a gyermeke összes problémáját.

Az előadás sikerét bizonyította a beérkezett sok kérdés és a résztvevők között az előadás alatt a chat funkción folytatott élénk véleménycseré.

A konferencia másik előadója Dr. Géczy Gábor, a Testnevelési Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára volt, valamikori válogatott jégkorongozó. Az előadása – Tanácsok sportszülőknek – elején leszögezte, hogy minden szülőnek legkedvesebb a gyereke. A gyerek azért sportol, mert a sport szórakoztatja, a sport által gyarapodnak a képességei és kiélheti a társaság iránti vágyát. A sport világa sok szülő szemében a teljesítményről és a pénzről szól. A sport lényege nem a győzelem, hanem a küzdelem. A siker csak a jéghegy csúcsa, a mélyben rengeteg munka, kitartás, kudarc, áldozat van. Kétféle emberi gondolkodás van: a rögzült gondolkodás szerint minden örökölt és változtathatatlan, csak a hibátlan dolgokat

tudja elfogadni; a gyarapodó gondolkodás szerint a képességek fejleszthetők és a tanulásban hisz. A versenyzés két alaptípusa az egészséges versenyzés és a dekompetíció. Az egészséges versenyzés megbecsült partnernek tekinti az ellenfelet, a dekompetitív versenyzés ellenségnek, aki ellen harcolni kell. A szülők feladata a segítő, pozitív hozzáállás. Figyelni kell a gyerek sportolására, táplálkozására, alvására, pihenésére. A szülő ismerje meg az edzéstervet, segítsen kiegészítő programokat szervezni, tevékenykedjen önkéntesen, keltse fel és őrizze gyermekében a sport iránti érdeklődést. Sajnos nagyon sok gyerek hagyja abba korán a sportolást. Az okok lehetnek: az érdeklődés elvesztése, kevés örömforrás, túl nagy nyomás, az edző pedagógiai hiányosságai, túlságos leterheltség, a győzelem túlhangsúlyozása. A szülő legyen türelmes, mérje fel, mikor lehet a gyerekekkel a versenyről, meccsről beszélgetni, a fejlődést hangsúlyozza, ne az eredményt. Ne hasonlíttassa más gyerekekhez a teljesítményt. Legyen a környezetre építő és ne romboló hatással.

Edzésélettan, sportpedagógia

2020. október 20.

A konferenciát az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézetével közösen rendeztük. A két előadó is ismert volt már edzőink számára, a tavasszal szintén velük rendezett online konferenciáról.

Az antropológiáról és a humánbiológiáról Dr. Suskócs Csilla egyetemi docens tartott előadást. Az előadónak a Szombathelyi Egyetemen ez a fő kutatási területe. A humánbiológia az ember alapvető jellegeivel, azok variabilitásával foglalkozó tudomány. Tanulmányozza a genetikai és környezeti hatásokat. A sportantropológiai vizsgálatok a sportágra jellemző ideális antropológiai jellegeket kutatják. A vizsgálatoknak szigorú szabályai vannak, azokat nem lehet önkényesen végezni. A test egyes részein pontosan meghatározható anatómiai helyek vannak, melyek a mérések alapjául szolgálnak. A vizsgálatokhoz hitelesített mérőeszközöket kell használni. Az egyik mérési technika a testalkat meghatározása. A testalkat az ember morfológiai jellege, amely három tényezőtől függ: a csontváz és az izomzat fejlettségétől és a testzsír mennyiségétől. Ezeket befolyásolják a fizikai aktivitás, a táplálkozás, az életmód és az egészségi állapot. A testalkati kutatások meghatározzák az egyes sportágak eredményes üzéséhez szükséges optimális testalkatot, és megvizsgálják, hogy a sportoló megfelel-e ennek az alatti követelménynek. Ezek a kutatások befolyásolják az edzésterv összeállítását, meg kell tervezni az elérendő változásokat. A testalkat alapján meghatározható a sportoló erősíthetőségének a mértéke és annak a gazdaságossága. A túlzott erősítés más képességek rovására mehet. A teljesítmény és az eredményesség növelhető a testzsír mennyiségének visszaszorításával is. A szomatotipizálással a testalkat besorolható endomorf, mezomorf, vagy ektomorf testalkati típusba. Az egyes testalkati típusok más-más sportágra teszik alkalmassá a gyerekeket. A testösszetétel becslésénél vannak kétkomponenses és négykomponenses modellek. A műszeres mérés technikák vezetnek objektív adatokhoz. A BIA mérés a bioelektromos ellenállás mérésén alapul. A víz jól vezet az elektromosságot, a zsír kevésbé. Az egyes testössze-

szetevők mennyisége és minősége hatással van a sportteljesítményre. Ezek ismerete segíti a megfelelő edzésprogram kialakítását. Felnőtt férfi élsportolóknál az izomtömeg 47–49%, a zsírtömeg 7–11%, a csonttömeg 17%. Az egyes sportágak eredményes üzéséhez szükséges optimális testösszetétel más és más. A női sportolóknál nagyobb a testzsír százalék, kivéve egyes sportágakat, pl. torna. A táplálkozással lehet befolyásolni a testösszetételt. Ezért fontos a csapatban a dietetikus. A kiválasztásban az antropológia – testalkat és testösszetétel meghatározás, biológiai életkor – meghatározó tényezők.

A sportpedagógia aktuális kérdéseinek előadója Némethné Dr. Tóth Orsolya egyetemi docens volt. Előadását a mostani fiatal generációk, az alfa és a Z generációk jellemzésével nyitotta. Az alfa generáció – 3–11 évesek – jellemzője a nagy mozgékonyág, a jó teljesítőképességi állapot, az elektronikai műszerek kiterjedt használata, a saját korosztály felé fordulás. A Z generáció a serdülő és ifjúsági korosztályt öleli fel. A serdülő korra jellemző a testi, lelki fejlődés eltérő üteme, a dac, a testhossz megnyúlása, a nemi hormonok kezdődő termelődése, a labilitás. Az ifjú korban jön a megnyugvás, stabilitás, felnőtt kori elvárásaik vannak, igénylik, hogy felnőttként kezeljék őket.

Az iskolának és ezen belül a minőségi testnevelésnek nagy szerepe van a jövő generációjának alakításában. Bövültek az oktatás céljai, nagyobb szerepet kapott az egészséges életmódra, egészségtudatosságra nevelés. A teljesítményelvűséggel szemben előtérbe került a pozitív motivációs környezet megteremtése. A Z generáció másképpen motiválható, mint a korábbiak, nagy a játékgigényük, amit elsősorban a virtuális térben, elektronikus eszközökkel élnek ki. Jellemző, hogy romlott a hosszútávú memória, mert az internet világában nincs rá szükség. A minőségi testnevelés egyik küldetése a gyermekek bevonása és megtartása a sportban. Ehhez a pedagógiai elvek szigorú betartása szükséges. Ezek a fokozatosság, játékoság, biztonságérzet, a csoporthoz való tartozás. A sportoló gyerekekre jellemző a túlterheltség – iskola, edzés, tanu-



lás –, kevés a szabadidejük. Jól működő kommunikáció kell az iskola -szülő-edző között. Pontos napirendet kell kialakítani, és ennek betartását ellenőrizni. A járványhelyzet még fokozottabb odafigyelést igényel az iskola, az edző és a szülő részéről. A személyes kontaktozások és kommunikáció beszűkült, ezeket más technikákkal kell helyettesíteni. Vészhelyzetben, pl. karantén idején alternatív edzéslehetőségeket kell biztosítani.

A konferencia hasznos volt, egyrészt a sportélettani téma tudományos, mégis megérthető tárgyalása miatt, illetve a sportpedagógiai téma az aktualitásra történő törekvése miatt.



Labordiagnosztika

2020. október 27.

A konferencián a partnerünk a SYNLAB volt. Korábbi partnerünk a Scitec Institute csatlakozott ehhez, a több tudomány- és üzletágot felölelő csoporthoz. A céget Szentmihályi István, a sportdiagnosztikai üzletág vezetője mutatta be.

Az első előadást Dr. Csernák Zsolt orvosszakmai igazgató tartotta „A labordiagnosztika szerepe a COVID 19 idején” címmel. Előadásában bemutatta a járvány terjedésének adatait, hol terjed elsősorban a járvány. Sajnos Magyarországon is egyre jobban terjed, főként a tavaszi időszakhoz képest. A halálzási arány mindenkit a legjobban érdekeli. Ez több tényezőtől függ: a lakosság életmódjától, a járvány kezelésének módjától. Magyarországon alacsony a tesztelési arány a lakosság számához viszonyítva. A COVID terjedése és halálzási aránya sokkal erősebb a korábbi járványoknál. A járvány elsősorban az idősebb korosztályra veszélyes. Hosszú a lappangási idő és gyakori a tünetmentesség. Ez a veszélyérzetet csökkenti. Vannak más betegségekre is jellemző tünetek, de vannak sajátosak is: pl. szaglás és ízérzékelés elvesztése. Ez mutatja, hogy nem csak felsőlégúti betegségről van szó. Az előadó bemutatta a vírus hatásmechanizmusát. Enzimmzavarok következtében keletkezik a gyulladási állapot. A gyulladás elsősorban a tüdőre terjed ki, de nem csak oda, hanem az egész szervezetben károkat okozhat. 7–17%-ban szívkárosodás is lehet. A szívkárosodás gyakran tünetmentes. Több olyan betegség is van, amely felerősíti a káros hatásokat. A magyar lakosságot többek között túlsúly is veszélyezteti. A betegség lefolyását befolyásolja a vírusdózis és az immunitás. Az időseknél elsősorban az immunrendszer gyengülése okozza a nagyobb kockázatot. Sportolóknál az extrém terhelés veszélyfaktor. A labortesztek segítik a diagnosztizálást. A legelterjedtebb a PCR teszt. Fontos a mintavétel előtt a szájhygiéniai beavatkozások négy órán belüli mellőzése. Negatív teszt a fertőzés első és utolsó stádiumában nem jelent fertőzésmentességet. Az antigén tesztet elsősorban tünetes eseteknél kell kontrollként alkalmazni. Az ellenanyag vizsgálatokkal a fertőzöttséget nem lehet kimutatni. A külső védekezést az arcmaszk szabályos viselése jelenti. A belső védekezés fontos összetevője a D-vitamin

és a cink bevétele. Ezek hiánya kockázati tényező. A COVID-on átesett sportolók viselkedése nagy gondoskodást igényel. A negatív teszt után további – elsősorban kardiovaszkuláris – vizsgálatokra van szükség. Alapvetően a fokozatosság, állandó ellenőrzés mellett.

Szász Máté a „Sportlabor és diétetika a teljesítményfokozásban” címmel tartott előadást. Mérés - beavatkozás - visszamérés - a beavatkozás módosítása: ez a diétetika segítségnyújtás menete. A sportlabor ehhez az adat alapú döntéshozatalhoz ad segítséget. A labormarkerek nyújtanak eligazodást. Ezek kötőszöveti markerek, hiányállapotok, állóképességi markerek és endokrin elemek. Az élsport -egy bizonyos szinten- már nem kellemes szabadidőtöltés, hanem háború. A labordiagnosztika segít a hibák felismerésében, még mielőtt azoknak káros következménye lenne. A járvány okozta hosszú kényszerpihenő növeli az izomsérülések és a túledzettség kockázatát. A túlterhelés sejtpusztuláshoz vezet. A kreatinkináz folyamatos mérése ad biztos támpontot a sejsérülésről. Edzés után 24 órával tetőzik a kreatinkináz szint és 48 óra múlva áll vissza. A másik ilyen mutató a lactate dehydrogenase, aminek szintje később tetőzik. A terhelés típusa is befolyásolja ezeket a markereket. Állóképességi sportolóknál a hidratáció és a vesefunkciók mérése fontos. A markerek tetőzésének elhúzódása azt jelzi, hogy több pihenőre van szükség. Méri a vasháztatás mutatóit, a vitaminokat a szervezetben. A hormonális mutatók, így a pajzsmirigy vizsgálata is lényeges. A T3 hormon fokozza a protein szintézist, az inzulin hatását, de túltermelése kaotikus állapotokat idézhet elő a szervezetben. Fokozza a zsírok rendelkezésre állását és glukóz felszívódását is. Az androgén hormonok aránya is jelentőséggel bír. Az IL6 hormon gyulladáskor termelődik. Ez edzés hatására is bekövetkezhet. Ha kevés van belőle, elmarad az edzésadaptáció, ha túl sok van belőle, romlik a teljesítmény. Az optimális szintjét kell tartani. A vashiányos vérszegénység előfordulása nagyon gyakori, főként női sportolóknál. Oka alapvetően a rossz étkezés. A hepcidin fehérjét a máj termeli és ez gátolja a vas felszívódását. Edzés hatására ennek a szintje is emelkedik minél

intenzívebb az edzés, annál erősebben. A csontok és ízületek markerjei is fontos támpontot adnak. Pl. az úszók vállízülete fokozott károsodásnak van kitéve. Ez meg lehet előzni, esetleg labormérések felhasználásával is. A csontszerkezet folyamatosan bomlik. Normál esetben átépül. A csontátépülés törési kockázatot is jelent. A fáradásos törés megfelelő diagnosztikával előre jelezhető. A csontvesztés különböző markerekkel mérhető. Főként az evezősöknél és a futóknál fordul elő és fáradásos törést okozhat. Nőknél gyakoribb. Életmóddal és táplálkozással is befolyásolható. A sporttáplálkozás alapja is a mérés. Egyik fontos tényező az antioxidánsok bevétele. A terhelés szabadgyökök felszaporodását hozza. Valamennyi antioxidáns bevétele hasznos, de a túl sok károsít. A homocisztein csökkenti a csontépítő sejtek aktivitását, fokozza a csontot ért oxidatív stresszt. Megfelelő táplálkozással csökkenthető a termelése. Fontosak az ételallergia, ezen belül a keresztallergia vizsgálatok is. Az ételintolerancia gyengébb tünetekkel jár, a bélfal problémáira vezethető vissza. A személyre szabott táplálkozás nélkülözhetetlen a nagy teljesítményhez. A hiányállapotokat étrendkiegészítőkkel lehet megszüntetni. Különösen figyelni kell a vitaminok optimális szintjére. A cink és a réz vizsgálata is segíti a teljesítményfokozást. A székletemésztettség vizsgálata új marker, de nagyon fontos. Az emésztőrendszer kapacitása véges, ezt a táplálkozás adagolásánál figyelembe kell venni. Nátriumhiány is gyakran előfordul sportolóknál. A verejtékezés függ össze. Nem elég a folyadék pótlás, a nátriumot is pótolni kell. A verejtékezés egyéni különbségeket mutat. A genetikai vizsgálatok is segítenek a sporttáplálkozás idealizálásában. A vegán sportolóknál gyakran alakulnak ki hiánybetegségek. Az alvás a felkészülés része. Az alváshiány rengeteg negatívummal jár. 7–9 óra alvás a minimális elvárás. A kevés alvás a sérülésveszélyt is fokozza. Ha javítani akarunk a teljesítményen, valamit folyamatosan változtatnunk kell, de csak jó irányba. A két előadás aktuális kérdésekben adott nagyon konkrét eligazítást az edzőknek. Érdemes a konferenciáról készült felvétel folyamatosan és alaposan tanulmányozni.

Kommunikáció, egészségfejlesztés

2020. november 11.

A vidéki egyetemekkel való együttműködés jegyében ezúttal a Szegedi Egyetem adjunktusa, Dr. Berki Tamás volt az első előadónk. Témája, az edzői kommunikáció és fejlesztése különös jelentőséggel bír, hiszen a modern időkben a kommunikációs lehetőségek rendkívül sokrétűekké váltak, és a pedagógiában domináns szerepet kaptak. Így van ez az edzők munkájában is. A kommunikáció életünk része, fejlesztése az életünket könnyíti meg. A fejlesztés folyamatos gyakorlást igényel. A sportban a kommunikáció összetett hatással van a sportolóra, a csapatra. Az edzőnek nem csak megfelelő szakmai tudással kell rendelkeznie, de ezt hatékonyan át is kell adnia. A kommunikáció segíthet a sportoló kiégésének elkerülésében is. A kommunikáció negatív oldala a verbális bántalmazás. A jó edzői kommunikációt a belátás, a kölcsönös tisztelet és az építő jelleg jellemzi. Az edző kommunikál a sportolókkal, a stábtaggal, szülővel, játékvezetővel, a médiával, stb. Alapszabályok: ne ítéljünk elhamarkodottan, legyünk nyitottak, figyeljük a testbeszédet és soha ne minősítsük a sportoló személyiségét. Az üzeneteknek csak 7%-a verbális, a többi nem verbális csatornákon jut el az edző környezetéhez. A verbális kommunikációnál fontos a megfelelő szókincs. A hangmagasság, artikuláció is befolyásolja a verbális kommunikáció eredményességét. A nonverbális kommunikáció szavak nélküli üzenet. A kommunikáció lényeges része a külső megjelenés, a testtartás. A gesztusaink is sokat elárulnak rólunk. Az érintés lehet pozitív és negatív is, mint kommunikációs eszköz. A távolság megválasztása is hozzátartozik a kommunikációhoz. A nonverbális kommunikáció befolyásolja a sportoló érzelmi állapotát. A visszajelzés a kommunikáció fontos része, amit mindig figyelembe kell venni a további cselekvéseknél. A visszajelzés akkor pozitív, ha fejlesztésre irányul. A visszajelzés jelzi a másik álláspontját, ezt mindig hallgassuk meg. A kommunikációhoz tartozik a konfliktuskezelés is. A sportolás közben többféle konfliktus keletkezhet. A konfliktuskezelési stílust körültekintően kell megválasztani. A konfliktuskezelési stílust a situáció és az edző személyisége is

befolyásolja. A konfliktus feloldásának lényeges lépése lehet a szembesítés. A konfliktus eredményes kezeléséhez a pozitívumok kiemelése is hozzájárulhat. Az edzői személyiség fejlesztéséhez gyűjtsük össze azokat a tapasztalatokat, amelyek az eredményesség szempontjából beváltak, legyünk kreatívak és képezzük tovább magunkat.

Dr. Fehérné Mérey Ildikó az tudatos egészségfejlesztésről tartott előadást. Az egészségfejlesztés viszonylag új fogalom, célja a jóllét állapotának elérése. Az egészségfejlesztés alanyai a társadalom minden korosztályát és rétegét felölelik. Az egészségfejlesztés célja orvosi megközelítés szerint a betegség előli mentesség. Fontos a prevenció, a közösségi cselekvés, az egészséges közpolitika és a környezetet befolyásoló intézkedések. Nem csupán az egészségügyi ágazat feladata. Egyik területe a személyiségre irányuló egészségnevelés. Az eredményes egészségnevelés alapja a tudatosság kialakítása. Az egészségnevelés lehet szomatikus, pszichés és szociális. Fontos része a testnevelés és sport, melyek az általános kultúra részei. Vannak negatív, egészségromboló magatartások és vannak az egészség megtartását szolgáló életmódbeli szokások. Negatívak a dohányzás, alkoholfogyasztás, kábítószer, inaktív életmód, helytelen táplálkozás. Ezek a halálozások legfőbb okozói is. Az ember egészségi állapotát részben öröklött tényezők, részben az életmódbeli szokásai határozzák meg, de szerepet játszik az egészségügyi ellátás színvonala is. A modern élet sok egészségügyi kockázattal jár. A szív és érrendszeri betegségek életmóddal befolyásolhatók. Az életmódot befolyásolják az iskolázottság, jövedelmi szint, a munkahelyi körülmények.



A mozgás mindenféle betegség ellenszere. Az egészség fenntartásához megfelelő mennyiségű mozgás kell. Sajnos a magyar társadalomban növekszik a mozgásszegény életmódból következő betegségek száma. A megfelelő mozgás minden életkorban az egészség feltétele. Fontos, hogy mindenki rendszeresen mérje a fizikai és egészségi állapotát. A fitness mérésére sokféle módszer van ezekkel az egészség szintet és a teljesítőképességet is lehet mérni.

Sajnos a konferencia közben előfordult technikai problémák kissé hektikussá tették az online konferenciát. Ennek ellenére sok hasznos és értékes információ elhangzott, amelyeket az edzők és testnevelőtanárok a mindennapi munkájukban hasznosítani tudnak.

Cukorbetegség és sport

2020. november 17.

A cukorbetegség sajnos népbetegséggé vált Magyarországon. Ez a betegség a sportolókat is érinti. Vannak cukorbeteg emberek a sportolók a válogatott sportolók között is, akiknek a felkészülését és versenyztetését fokozott figyelemmel kell megtervezni. De az is kérdés, hogy egy cukorbeteg gyerek sportolhat-e, ha igen mit, és milyen különleges figyelemmel kell kísérni a sportolását. Ezekben a kérdésekben adott eligazítást a Cukorbetegség és sport konferencia, amelynek az előadói az OSEI szakorvosai voltak.

Dr. Soós Ágnes, az OSEI főigazgatója köszöntőjében felhívta a figyelmet arra, hogy a cukorbeteg emberek a vírushatározásnak dupla veszélyeztetettséggel vannak kitéve. Ismét hangsúlyozta a kézfertőtlenítés, maszkviselés fontosságát. Az OSEI is bekapcsolódott a COVID-os betegek ellátásába, de emellett továbbra is fogadják a sportolókat. A két feladatot teljesen elkülönítve, biztonságosan látják el. Az edzők felelőssége is, hogy vigyázzanak a sportolók egészségére.

Dr. Téglásy György orvosigazgató a fizikai aktivitás energetikai hátteréről és annak változásairól tartott előadást. Előadását az alapelvek, az izomműködés energetikai ellátása ismertetésével kezdte. A fizikai tevékenység intenzitásától függ az energiaellátás típusa. Az energiaellátás típusa a sportág jellegétől is függ. Minél intenzívebb a sporttevékenység, annál inkább a cukor szolgáltatója a táplálékot az izmok ellátásához. A szervezet a legtöbb energiát zsírszövetben raktározza, a máj és az izomzat szénhidrát raktárai sokkal kevesebb energiát tárolnak. Az energia felszabadításában az enzimek játszanak főszerepet. Az inzulin segíti elő a glukózfelhasználást az izmokban. Edzés hatására gazdaságosabbá válik az izmok energiafelhasználása. A glukóznak a sejtekbe való belépését segíti az inzulin. Az 1-es típusú cukorbetegségnél az inzulin nem áll rendelkezésre a szénhidrát felvételéhez az izomban. A szénhidráttraktárat a terhelés után fel kell tölteni. A feltöltés két fázisban történik. A terhelést követő két órában van a gyors feltöltés. Az ezt követő lassú feltöltés akár 24 órát is igénybe vehet. Ennek gyorságát az inzulin szintje befolyásolja. A táplálkozásban az arányok eltolódtak a szénhidrátok felé. Ezt követően Dr. Nagy Erzsébet, az OSEI endokrinológus szakorvosa az 1-es számú

cukorbetegség és az élsport viszonyáról beszélt. A cukorbetegség egyszerre endokrin-, anyagcsere és érbetegség, ezért komplex ellátást igényel. Egészségeseknél is van az inzulin ingadozásának napi ritmusa, profíljája. 11–12 óra és délután 4–5 óra között a legalacsonyabb az inzulinszint. Ez az ingadozás a cukorbetegéknél eltűnik. Az inzulinkezeléssel cukorbetegéknél az egészségesek profílját kell modellezni. Kétféle inzulin van: humán és analóg. Ma már az inzulin adagolására inzulinpumpát használnak azokban a sportágakban, ahol a sportág jellege ezt megengedi. A rendszeres mozgás csökkentheti a szükséges inzulin mennyiségét. A hosszú ideig tartó, vagy túl erős terhelés nem tesz jót a cukorbeteg sportolónak. Fontos az edzés állandó ritmusa. Ezért az edzéstervezés a cukorbeteg sportolónál fokozott jelentőségű. Az extrém sportok és azok a sportok, ahol tartósan egyedül van a sportoló, az 1-es típusú cukorbetegéknél nem ajánlottak. A sportoló állandóan ellenőrizze a vércukorszintjét, adott esetben edzés és versenyzés közben is. Kívánatos a cukorbeteg sportolónál az edzésnapló folyamatos és pontos vezetése. A sportolás, mint stressz, az adrenalinszint emelkedését okozza, ezzel csökkenti az inzulin hatását és ez is befolyásolja a vércukorszintet. A verseny napján általában több inzulinra van szükség. Figyelni kell az akut vércukorszint süllyedésre és ezt meg kell előzni. Vészhelyzetben glukagon injekciót kell alkalmazni. Ezzel az infarktusz és sztrók elkerülését is segítjük. El kell kerülni a láb mikrosérüléseit is. A hideg-, vagy melegfront érzékenységre is figyelni kell. A táplálékiegészítőkkel nagyon körültekintően kell eljárni.

Ezután ismét Téglásy György következett, aki gyakorlati tanácsokat adott cukorbeteg sportolók edzéséhez és versenyztetéséhez. A dietetikus segítsége nélkülözhetetlen. Olyan táplálkozási tanácsokat tud adni, amik elősegítik a vércukorszint kívánatos beállítását. Jól megválasztott tápanyagokkal optimalizálni lehet a vércukorszintet. Az edzőnek, testnevelő tanárnak tisztában kell lenni az alacsony vércukorszint tüneteivel. A dietetikus segít az étkezési ritmus, a szénhidrátbevitel beállításában is. Az edzés és táplálkozás harmonikus rendjét kell kialakítani. Általános tanácsokat adott a ruhá-



zatra, lábbelire vonatkozóan, ami cukorbeteg sportolónál nagyon lényeges tényező. Megfelelő segítséggel és állandó ellenőrzéssel az élsport is űzhető.

Utolsó előadóként Dr. Schizler Lajos Gábor, OSH tudományos tanácsadó a cukorbeteg sportorvosi vizsgálatáról tartott előadást. Sajnos a fiatalok körében jelentősen megnőtt a cukorbeteg emberek száma. Ugyanakkor ezeket a fiatalokat nem szabad megfosztani a sportolás lehetőségétől. Az 1-es típusú cukorbeteg inzulinra szorul, míg a 2-es típusú cukorbetegség gyógyszeresen befolyásolható. A vércukorszintet befolyásolni lehet étkezéssel, gyógyszerrel és fizikai aktivitással. Megismételte, hogy az edzőnek és testnevelő tanárnak, de a sportolónak is tisztában kell lenni a hypoglikémiás tünetekkel. A diabeteszes sportoló kezelésében együttműködnek a diabetológus, a sportorvos, az edző és a dietetikus. Cukorbetegéknél a dinamikus jellegű aerob terhelésű sportok ajánlottak. A statikus és anaerob jellegű tevékenységek kerülendők. Egy jól beállított cukorbeteg elvileg minden sportágot űzhet, de a hypoglikémia veszélyei miatt az extrém sportágak kerülendők.

A konferencia, melyet az EMMI Család- és Népesedéspolitikáért Felelős Államtitkársága is támogatott és figyelemmel kísért, hiánypótló volt az edzők és testnevelőtanárok részére.

Edzői arcképcsarnok

Kétszáz gyerek, az kétszáz család – interjú Tóthné Stupián Anikóval

Vincze Szabolcs

A Magyar Edzők Társasága Veszprémben beszélgetett a múlttól, a pályafutásáról, a módszereiről és a jelen nehézségeiről Tóthné Stupián Anikó közép- és hosszútávfutó edzővel, a Sportolj Velünk SE elnökével és edzőjével, aki évtizedek óta aktív és központi figurája a város sportéletének.

– Hogy találkozott az atlétikával és hogyan került az edzői pályára?

Veszprém mellett, Szentgálon születtem, egy kis faluban, ahonnan hatodikos koromban a herendi általános iskolába kerültem. Ott gyorsan elterjedt rólam, hogy van egy lány, aki nem tud megállni testnevelés órán, csak fut és fut. Ezt hallva, 1977-ben behívott a Bakony Vegyész edzője, Bábán Ferenc, és bár a szüleim eleinte nem örültek ennek annyira, onnantól kezdve elválaszthatatlan lettem a veszprémi atlétikától. Leérettségiztem, tovább szerettem volna tanulni Pécssett, biológia-testnevelés szakon, de az érettségi vizsga másnapján olyan rosszul lettem, hogy kórházba kerültem, és nem tudtam elmenni a felvételire. A klubom vezetője felajánlotta, hogy dolgozzam az egyesületnél egy évig, és közben versenyezzek tovább.

– Így lett edző?

Kimentem az iskolákba gyerekeket toborozni, és egy idő után egyre többen jártak hozzám. Figyeltem, hogyan csinálják más kollégák, és ebből sokat tanultam. Egyre jobban tetszett a munka a gyerekekkel, aminek az lett a vége, hogy amikor eltelt az egy év, lett egy kis csapatom, és addigra már elhatároztam, hogy edző leszek. Onnantól kezdve nem akartam elmenni Veszprémből, a Testnevelési Főiskolán levelezőn végeztem el a szakedzői képzést.

– Végigjárta a ranglétrát, míg felnőttekkel foglalkozhatott?

Eleinte csak utánpótlásban dolgoztam, a serdülő korosztállyal foglalkoztam, akiket továbbadtam az akkori felnőtt edzőnek, Koós Lászlónak, aki folytatta velük a munkát. Teltek az évek, a tanítványaim egyre ügyesebbek lettek, és bennem is kialakult a vágy, hogy szeretném én továbbvinni őket, közben pedig beletanultam a szakmába.



Jöttek a komolyabb versenyzőim, Takács Dávid, az olimpikon Minczér Albert, akikkel már felnőtt korig együtt tudtam dogozni. A Veszprémi Egyetemi és Diák Atlétikai Clubban, a VEDAC-ban már felnőttekkel és utánpótláskorú versenyzőkkel is dolgoztam,

– A Sportolj Velünk SE csapata a volt tanítványaiból áll?

Igen, az idősebb versenyzők természetesen VEDAC-os versenyzők voltak. Azóta persze már sok új fiatal versenyzőnk van, akik már az SVSE-ben kezdtek. A kollégáim pedig valóban szinte mind a tanítványaim voltak. Ők testnevelés-, edzői-, vagy sportszervezői szakon szereztek diplomát: Bartha László, Egri-Németh Eszter, Horváthné Németh Ilona, Nagy Cecília, Nagy Patrik, Mile Pál és Takács Dávid. Jól érzem magam köztük, szeretnek dolgozni, áldozatkészek, szeretik a gyerekeket és elfogadnak engem is. Nagy könnyebbség például, hogy ha edzőtáborba utazok a felnőtt versenyzőkkel, tudom, hogy itthon is edzői irányítással folytatódik a komoly munka.

– Hány gyerek sportol most az SVSE-nél?

Több mint kétszáz. Amikor 2017-ben el kellett jönnöm a VEDAC-ból, minden tanítványom engem választott és jött velem. Ovisztól a szeniorig, azóta pedig csak nő a létszám.

– Gyerekeket vagy felnőtteket szeret jobban edzeni?

Bárkiről, bármelyik tanítványomról kezdik el beszélni öttől ötven éves korig, azonnal beleszédnek. Mindenkivel más, de mindegyik korosztályt szeretem. A kicsi gyerekeknel orrot fújni és cipőt kötni kell tudni legjobban az edzőnek. A kisgyerek az edző kedvéért jár sportolni. Ha szereti az edzőt, szívesen jön, ha nem, akkor nem fog szívesen járni. A kamaszok már egymás társasága miatt jönnek a pályára, ennek a korosztálynak az életkori sajátossága a brancs, a banda. Feszégetik a határaikat, és közben érzelmi ingadozások jellemzik még a legstabilabbakat is. A felnőtt korú sportolók pedig már azért maradnak a pályán, mert az atlétikát választották, a sportért járnak le edzeni. Nekik már felnőtt élethelyzetekkel kell szembenézni, őket a sport mellett a magánéletükben és az egzisztenciájuk kialakításában kell támogatni.

– Volt olyan az évtizedek alatt ebben a szakmában, ami váratlanul érte?

Talán azok az élethelyzetek nehezek, amikor a fiatalok a bizalmukba avatnak, és ha problémáik vannak, azokat meg kell oldani. Igen, voltak váratlan helyzetek, de ez óhatatlan, ha az ember kamaszokkal, fiatalokkal dolgozik. Sokat foglalkozom a lelkükkel is, mert nemcsak azt vallom, hogy ép testben ép lélek, hanem fordítva, ép lélekben ép test. Szakmailag viszont csak utólag tudom

azt mondani, hogy másképp csináltam volna valamit, hogy türelmesebb lennék. Húsz évvel ezelőtt nem tudtam volna ilyen magabiztosan elvállalni egy tanítványt, azzal a szándékkal, hogy eljuttatom a felnőttkorig. Türelmesebb és magabiztosabb lettem, mert tudom, mint kell csinálnom.

– Tud konkrét tanítványt is említeni?

A tizennyolcszoros országos bajnok Takács Dávid esetében például néha úgy érzem, lehettem volna visszafogottabb, versenyzetethettem volna kevesebbet is. Igaz, ő erre mindig azt mondja, hogy őt nem lehetett visszafogni. Európa-bajnoki hatodik helyezett volt, de úgy érzem, többet ki lehetett volna hozni belőle. A végén jött egy komolyabb sérülése is, lehet az volt az oka, hogy nem tudtunk továbblépni, ezt már nem tudjuk meg pontosan.

– Közép- és hosszútávfutókkal foglalkozik. Milyen módszerekkel dolgozik?

Talán kevesebb kilométert futunk, mint általában a hosszú- és középtávfutók, aminek több oka is van. Egyrészt más a felnőtt nemzedék, mert bár ugyanolyan teherbíró, de kevésbé monotonitástűrő. Másrészt kevesebb a rendelkezésre álló idő is, ma már a gyerekek nem tudnak napi két, két és fél órát futásra áldozni, így mindent össze kell sűríteni. Több idő kell az alapfelkészítéshez, akár két, három év is, ezért minél korábban igyekszünk a klubhoz hozni őket, hogy mire felnőnek, jó tartású, összeszedett, teherbíró fiatal legyen belőlük. Ma türelmesebbnek kell lenni, ha a harminc évvel ezelőtti munkát szeretném velük elvégeztetni, talán nem is lenne tanítványom.

– Mennyire használja az Iglói Mihály-féle intervallumos módszert?

Az Iglói-módszert használjuk, de egy kicsit finomítva. Például kevesebb négyszáz métert futunk egy edzésen, mint annak idején Iglóiék, de hasonló felépítésben. A módszerek ugyanazok, de más a mennyiség, más ritmusban is futunk.

– Az évek alatt mennyit változott a sportág és a szakma?

Hasonlóan edzünk, mint húsz éve, de a segítő eszközök sokkal jobbak. Pulzusmérő órák, futószalagos felmérések, étrend-kiegészítők, ezekkel többek vagyunk. Viszont nehezebb a gyerekeket megtalálni, kicsábitani az atlétikapályára, munkára bírni és aztán meg is tartani. Középkiskolásként már fokozottan az, mert akkor ez az egész sportközeg már idegen a számukra.

– Hogyan keresi és találja meg a gyerekeket?

Egyrészt már van nevem a környéken, és sokan keresnek meg személyesen. Mellette van egy nagy bázisunk, amibe bevontuk a szülő-

ket is, a szórólapokat eljuttatják az iskolákba, és ők is viszik a jó hírünket. A lényeg, hogy minél többen tudják meg, hogy vagyunk.

– Mivel lehet rávenni őket, hogy idehozzák a gyerekeiket?

A szülőknek azt szoktam mondani, hogy nem ígérem, hogy a gyerekből bajnok lesz, de megígérem, hogy úgy fog élni és úgy fog kinézni, mint egy bajnok. Több szülő mondja, hogy ő nem akarja, hogy bajnok legyen a gyerekek, mire én azt válaszolom, hogy nem is kell akarni, csak hagyni. Sok szeretettel és soha el nem fogyó lelkesedéssel teszem a dolgom, és az a titka – ha egyáltalán van titka –, hogy biztos pont vagyok itt az atlétikában. Én reggeltől estig kint vagyok a pályán, bármikor megtalálnak, éjjel felhívhatnak, még akkor is, ha már nem is nálam sportolnak. Ugyanúgy kezelek mindenkit, ugyanannyi szeretetet kap tőlem mindenki, mert ugyanannyit dolgoznak. A gyerekek ezt értékelik.

– Ennyire fontosnak tartja a jó kapcsolatot a szülőkkel?

A kétszáz gyerek az én szememben kétszáz család. Nálam minden gyereknek története van, amit bármikor el tudok mesélni. Ismerem őket, az anyukát, az apukát, tudom, milyen körülmények között élek, mit dolgoznak. Úgy vagyok vele, hogy bármi probléma van, osszák meg velem, beszéljük meg, ne legyen félreértés, én nem sértődöm meg semmin. Mindenre figyelek, ez ma már csak így működik, a szülőknek is értenie kell, mit miért teszek. Például én rakok fel képeket a közösségi oldalra az edzőtáborról, sőt, a telefont el is veszem a gyerekektől éjszakára, csak ebéd után kapják vissza a csendes pihenőre, mert különben egész este telefonoznának. A szülőknek mindig azt mondom, hogy engem hívjanak, ha van valami.

– Nehéz volt eljönni a VEDAC-ból 2017-ben?

Azt hittem, a VEDAC egy kicsit az enyém is, a szívemben volt évtizedek óta. Az itt végzett munkáért kaptam a várostól Gizella-díjat, és számos elismerést. Azonban a klub új vezetésével nem jöttem ki, volt egy szakmai tervük, amit én nem tartottam számomra elfogadhatónak, mert úgy éreztem, kárba veszik velem három évtizedes, eredményes és sikeres szakmai munkám. Próbáltam velük egyeztetni, de egyre csak romlott a helyzet, és éreztem, hogy igazából nem is akarnak velem együtt dolgozni. A rossz és feszült helyzet miatt várható volt, hogy valaminek történnie kell. Amikor menesztettek, akkor pedig nem volt idő sírdogálni, megoldást kellett azonnal találnom. Az SVSE-t már korábban kitaláltuk a kollégákkal, a szabadidős sportok miatt hoztuk létre. Mint kiderült, menekülő útvonalnak is kiváló lett.

Hívtak dolgozni Budapestre, Győrbe és Zalaegerszegre is, de nem akartam elmenni Veszprémből. Itt ismerem mindenkit, bensőséges kapcsolatot építettem ki sok emberrel, nincs még harminc évem, hogy ezt máshol is megtegyem. Nem voltam egyedül. A tanítványaim, a szülők, a barátaim a családom, mind mellettem álltak. Én pedig nem kételkedtem benne, hogy sikerülni fog.

– Kívülről simának tűnt az átmenet a régi klubtól az újba.

Kialakult egy összefogás, és ami történt, szerintem – kis túlzással – történelmi esemény volt. Mindenki jött velem, s mivel Veszprém város vezetése sem engedte el a kezem, anyagilag és erkölcsileg is támogatt, így sikerült a váltás. Több mint három éve működik az SVSE.

– Így visszatekintve a lassan negyven éves edzői munkájára, van valami, amit másképp csinálna?

Egy dolgot nagyon sajnállok, a gyerekeim úgy nőttek fel, hogy az anyukájuk mindig a stadionban volt. Ők is ott nőttek fel, de ahhoz képest szerintem keveset voltam velük, amit egy anyuka szeretne tölteni a gyerekeivel. Ők szerencsére nem így látják. Két nagy fiam van, Péter harmincnégy, András huszonkilenc éves, ő válogatott atléta volt, mindketten vilamosmérnökök. Az, hogy teljes lehetett az életem, a férjemnek köszönhető, aki mindig nyugodtabb és türelmesebb volt nálam, és persze rengeteg segítséget kaptunk a nagyszülőktől. De az igazság az, hogy ennek ellenére most sem csinálnám másképp.

– Mi most a legaktuálisabb, amit megjegyezne?

Pár napja kaptunk a hivatalos megkeresést Spiriev Attilától, hogy a Zsivótzky Gyula Alapítvány által létrehozott Kiemelt Atléták Programba (KAP) négy atlétánk is bekerült, Bartha-Kéri Bianka, Molnár Attila, Szögi István Dániel és Varga Gréta Barbara. Ez a program az elkövetkező időben komoly anyagi és szakmai támogatást nyújt a versenyzőinknek és egyesületünknek egyaránt. A program fő célja a 2023-as budapesti atlétikai világbajnokságra való felkészülés, de az addigi világversenyekre való felkészüléshez is nagyban hozzásegíti a versenyzőket.

– Van edzői hitvallása? Amit mindig szem előtt tart?

Mindig úgy beszélek a gyerekekkel, mintha a szülei ott állnának mellette. A kölcsönös tisztelet nagyon sokat számít. Rá lehet szólni a gyerekekre, ha rászolgáltak, de védem is őket. Ez a klub egy kicsit a családom, ami azt is jelenti, hogy én leszidhatom őket, de másoknak csak jókat mondok mindenkiről.

Utánpótlás sport

Jégkorongban is hódít a 3 a 3 elleni játék

Gazda Albert jégkorong szakíró

„... Ha sikerül létrehozni egy olyan szabályrendszert, ami itt is lehetőséget ad a játékra a nagyobb korosztályokban, de akár felnőttben is, akkor ezek a játékosok sem kényszerülnének abbahagyni az épphogy megkezdett jégkorongozást. ...”

Nem egyedülálló dolog a sportok világában, hogy egyes ágak kifejlesztették önmaguk egyszerűsített szabályrendszerű és csökkentett létszámmal játszható változatát. Ezek egyike-másika sikerességében felülmúlta az eredeti sportágat is. A jégkorongban is alakul valami. Arra nem számíthatunk, és nincs is rá szükség, hogy a nagypályás hoki elsorvadjon, az viszont nagyon is jó hír, hogy újabb lehetőségek nyílnak egyre többek számára. A kézilabdát valaha futballpálya méretű játéktéren játszottak, ám mára erre jóformán csak a 60 felettiek emlékeznek, a kispályás változat teljesen kiszorította őseit. A röplabda megalkotta a strandröplabdát, ami népszerű olimpiai sportág lett, a labdarúgás a futsalt és a strandfocit, a kosárlabda a streetball alapjain a 3×3-as verziót. De például az olimpián 2016-ban debütáló rugby sevens vagy a twenty 20 krikett is az eredeti sportág könnyebben művelhető mutációi közé sorolható.

Magyarországon rengeteg kis méretű jégpálya épült az elmúlt években, amelyeken a versenysport csak 10 éves korig működik a nagy pályán dolgozó klubokkal egyenlő feltételek között. Ezek létéről nem tudomást venni struccpolitika lenne, a kis pályán dolgozó klubok közül sokan rendkívül értékes utánpótlás-nevelő munkát folytatnak, válogatott játékosok, légiósok kezdtek így a pályafutásukat. Ezek a létesítmények a sportág népszerűsítésében is elengedhetetlenül fontosak, olyan településekre viszik el a hokit és adnak róla testközeli élményt, ahol szabványpályát építeni értelmetlen lenne. A kispályák az amatőr jégkorongnak talán a szabványos pályáknál is fontosabb bázisai. Bekapcsolásuk a jégkorong versenyrendszerének vérkeringésébe a sportág elemi érdeke. A legtöbb pályán rendszeresen szerveznek amatőr bajnokságokat, kupákat, amelyeket egy friss kezdeményezés nyomán országos sorozattá próbálnak kiterjeszteni. Az MJSZ nyilván a kezdeményezés motorjaként vállal szerepet.

„A kosárlabdában, labdarúgásban, röplabdában rendkívül népszerűek azok a versenyek, amelyeken kisebb pályán, kisebb létszám mellett versenyeznek” – mondja Kovács Zoltán, az MJSZ szakfelügyelője – „A strandröplabda már eljutott az olimpiára, és ez sikerült a streetballból kifejlesztett 3×3 kosárlabdának is. Ez utóbbi sportág az elmúlt 10 évben hihetetlen fejlődésen ment keresztül, a FIBA immár világbajnokságokat is rendez, a legutóbbit az U18-as korosztályban idén éppen Magyarországon, Debrecenben.” A szakember kifejtette: „Sokat gondolkodtunk, hogy hogyan lehetne bevonní a nem szabvány méretű pályákat a versenyrendszerünkbe, hiszen számtalan egyesület dolgozik ilyeneken. Nem mindenki tud eljutni a nagy egyesületekbe az itt nevelkedő gyermekek közül, viszont jelenleg csak az U10-es korosztályig lehet kis pályákon versenyezni. Ha sikerül létrehozni egy olyan szabályrendszert, ami itt is lehetőséget ad a játékra a nagyobb korosztályokban, de akár felnőttben is, akkor ezek a játékosok sem kényszerülnének abbahagyni az épphogy megkezdett jégkorongozást.”

Az MJSZ további lehetőségeket lát ebben. Sok ország van, ahol mutatkozik érdeklődés arra, hogy elkezdjenek a jégkoronggal foglalkozni, azonban az infrastruktúra nem felel meg az IIHF előírásainak. Rengeteg helyen csak kis méretű pályák vannak, például bevásárlóközpontokban, ezeken a hagyományos 5+1 fős csapatok el sem férnek, de egy ezekre a pályákra kitalált szabályrendszerrel élvezetes jégkorongos élet alakulhatna ki. „Ez elvezethetne akár egy önálló jégkorongos szakág létrejöttéhez is, amely ráadásul kicsit hosszabb távon akár olimpiai sportággá is válhatna” – véli Kovács Zoltán. A téli olimpiákon az egyetlen csapatsport a jégkorong, és az MJSZ szakfelügyelőjének meggyőződése, hogy ügyes politikával a kispályás jégkorongot is a műsor részévé lehetne tenni, ami olyan országok számára is meg tudná nyitni az olimpiai szereplés lehetőségét, amelyek jelenleg esélytelenek erre.

Ráadásul a kispályás hokit mintha egyenesen arra teremtették volna, hogy hokifesztiválokat rendezzenek nagy, összefüggő jégfelületen, ami a sportág népszerűsítését is nagyszerűen szolgálja, hiszen az ilyen eseményekre a média is kíváncsi.

Kovács Zoltán ez ügyben megkereste az IIHF főtitkárát és az IIHF fejlesztési bizottságát, hogy foglalkozzanak az ötlettel, és reméli, hogy a nemzetközi szövetség lát fantáziát mindebben. Annál inkább, hogy nemzetközi szinten is segíthet a 3×3 a sportág elterjesztésében, elvégre jelenleg is vannak tagországai a szövetségnek – például a korábban rendszeres vb-induló Görögország –, amelyek szabványos jégfelület híján az érvényes szabályok értelmében nem szerepelnek a világbajnoki rendszerben.

Kiváló hír, hogy a 3×3-as kispályás hoki nagy közönségsikerral – és Hegedűs Levente révén magyar aranyéremmel – mutatkozott be Lausanne-ban a téli ifjúsági olimpián. A kispályás játék nemzetközi debütálását rengetegen figyelték. A fejlemény a kis hokinemzetek számára is lehetőséget adott, hogy bekapcsolódjanak a nemzetközi vérkeringésbe, és később mindez elvezetheti őket szabványos méretű pályák felépítéséhez is. A 2020/2021-es szezonban szinte minden korosztályban nagy volt az érdeklődés a bajnoki részvételre hazánkban: U12-ben 18, U14-ben 21, U16-ban 6, a felnőtteknél 12 csapat nevezett. Így lehet immár szurkolni a sátoraljaújhelyi Zempléni Hiúzoknak, a szombathelyi Nyugati Eszkimóknak, a Kecskeméti Sólymoknak, a Kőszegi Farkasoknak, a Tatai Hódoknak, a Mosonmagyaróvári Jég-sárkányoknak vagy éppen a Bajai Lurkóknak is, hogy csak néhány csapatot említsünk az egyre bővülő mezőnyből.

Edzők írták

Tokió előtt, az atlétika helyzete 2020-ban a vírushelyzet diktálta feltételek között

Kámán, B., Vágó, B., Szalma, L.

„... A show-nak folytatódnia kell, nem szabad félelemben, betegségtől rettegésben élnünk. A biztonsági követelmények szigorú betartásával az életnek vissza kell térnie a normális kerékvágásba ...”

Bevezető

A Rio de Janeiro-ban rendezett XXXI. IOC Nyári Olimpiai Játékok vége óta izgatottan várták atlétáink a 2020-as esztendőt. Senki nem így képzelte az évet, hiszen a veszélyhelyzet mindent felülírt. Nem csak a nemzetközi versenynaptár teljes átrendeződése, a külföldi edzőtáborok lemondásai miatt kellett szinte folyamatosan újra tervezni a 2020-as hazai évet, hanem azért is, mert a felkészülési lehetőségek is teljesen megváltoztak. A spektrum elég széles volt, kezdve azzal, hogy egyes helyeken a körülményekhez képest szinte változatlanul tudták végezni az edzőmunkát, folytatva azzal, hogy máshol korlátozottan állt rendelkezésre a sportlétesítmény – pl. csak válogatott kerettagoknak –, egészen addig, hogy teljesen lezárták a létesítményeket. Elmondható, hogy a korlátozások főleg az ügyességi atlétikai számokra történő felkészülést nehezítették meg. A Magyar Atlétikai Szövetség végig azt az álláspontot képviselte, hogy a lehetőségekhez mérten a lehető legtöbb versenyt meg kell rendezni 2020-ban, különös tekintettel az országos bajnokságokra. A folyamatos újratervezés és az egészségügyi helyzet javulása lehetővé tette, hogy megkésve ugyan, de kisebb, helyi versenyekkel május végén, június elején elkezdődjön a szabadtéri szezon.

A hazai fedett-pályás versenyekről

Több atlétánk is kirobbanó formában kezdte a 2020-as esztendőt. A fedett-pályás országos csúcscok megdöntésének a folyamata már januárban elindult Stockholmban, ahol Garamvölgyi Petra 3,92 méterre javította az U18 országos csúcscot. (Ezt három további versenyen egészen 4,10 méterre tornázta fel). Szintén januárban kezdte országos csúcsgyártó sorozatát Varga Gréta Barbara. Végül 14 korosztályos országos csúcscsal zárva azt (10 darab U18, 3 darab U20, 1 darab U23). Ezek közül a Pozsonyban, 1500

méteren elért 4:24.00 perces teljesítménye volt az első. Ezt fedett pályán még két darab 3000 méteres csúcsc követte (9:28.40 és 9:24.99 perc), U18-, mellett, mindkettő U20 országos csúcsc is lett egyben.

A felnőtt versenyzők a bajnokságra – majd az eredeti terv szerint – a Nanjing-i Fedett-pályás Világbajnokságra időzítették a formát. A fedett-pályás bajnokságon Kozák Luca beállította 2019-ben felállított 7.97 másodperces országos csúcscát 60 méteres gátfutásban. Vindics Balázs 1:46.20 perces eredménnyel megdöntötte Korányi Balázs korábbi országos csúcscát 800 méteren. Ekkor már tudtuk, hogy a Nemzetközi Atlétikai Szövetség azt a döntést hozta, hogy a fedett Vb-t egy évvel elhalasztja. Ezután elkezdtek sorra törölni, vagy elhalasztani a versenyeket. A korábbi halasztást később törlésre változtatta az Európai Atlétikai Szövetség. Majd a halasztások és a törlések váltakozva követték egymást. Talán a legfájdalmasabb döntés március 24-én született, amikor a XXXII. IOC Nyári Olimpiai Játékokat 2021-re napolták. Egy hónappal később az Európai Atlétikai Szövetség rombolta le sok atlétánk utolsó reményét a 2020-as szezonnal kapcsolatban, mivel törölték a 25. EA Európa-bajnokságot is. A legtovább az U20-as világbajnokság „lógott a levegőben”, de végül a Nemzetközi Atlétikai Szövetség július 30-án az egy évvel történő halasztás mellett döntött, mely egy korosztályos versenynél felettebb érdekes megoldásnak mondható.

A hazai szabadtéri versenyekről

Országos csúcscok tekintetében a korosztályos atléták ott folytatták, ahol fedett-pályán abbahagyták. Júniusban Nadj Levente László 33.82 másodperces 300 méteres eredménye még az 2012-es Európa-bajnokságon ezüstérmes Deák Nagy Marcell korosztályos idejénél is jobbnak bizonyult, így egyszerre döntötte meg az U18 és U20

országos csúcscot. Egy nappal később Kövér Fanni mind az U18 korosztály saját dobószerevel (500 g, 55,36 m), mind a felnőtt súlyú szerevel (600 g, 55,05 m) új korosztályos országos csúcscot ért el. Az 500 g-os dobószert augusztus végén 56,09-, majd rá egy hónapra 56,25 méterig hajította.

Varga Gréta Barbara jelentős részt vállalt a szabadtéri csúcscdöntésekből. 16:28.44 perces U18 országos csúcscsal kezdte 5000 méteren július másodikán, melyet az alábbi sorozat követett:

- 2000 m akadály – 6:19.23 (ezzel a futással megdöntötte az U20 országos csúcscot, amely nem hivatalos U18 Európa csúcsc is ezen a távon).
- Augusztus 18.: 3000 m síkfutás – 9:19.18;
- szeptember 5.: 3000 m akadály – 10:08.64.

Három U18 csúcscot döntött Tóth Anna 100 méteres gátfutásban – a felnőtt gátmagaságon. 13.91, 13.85 és 13.80 másodpercre írta át a ranglistát. Az U18 férfi 4x100 m-es válogatott kvartettnek köszönhetően váltófutó csúcscsal is gazdagodott az atlétikánk 2020-ban. Az Iberhardt Bence, Szép Marcell, Polyák Zoltán és Klinkó Barnabás összetételű csapat 41.64 másodperc alatt ért célba.

Kozák Luca 100 m –es gátfutónk (lásd később) után a másik felnőtt országos csúcsc Madarász Viktória nevéhez fűződik. 21:01.41 perces eredményével saját országos csúcscát adta át a múltnak 5000 méteres gyaloglásban.

Tokiói Olimpiára történő rátekintés azokban a számokban, melyekben a 2019-es Vb alapján atlétáinknak döntős (1-12. hely) esélyei lehetnek

Női súlylökés

Riói olimpiai bronzérmesünk Márton Anita gyermekét várja, de nem kizárt, hogy ha minden jól halad akár Tokióra is fel tud ké-



szülni. Dobogóra esélyes a gyermekáldás után visszatérő sok világversenyen győztes V. Adams 2020-ban már újra a 19 métert ostromolta. (Talán neki jött a legjobban az olimpia elhalasztása a női súlylökő mezőnyben). A mások nagy esélyes kínai L. Gong, aki 2017-óta minden évben 20 méter felett teljesített (az idei évet azonban ő is 20 m alatt zárta). Számolni kell még a feljövő formát mutató (Gong-al azonos eredménnyel) ranglista vezető portugál A. Dongmo-

val, aki idén megjavította a nemzeti csúcst is. Sokan nem versenyeztek 2020-ban, ezért pillanatnyilag szinte megjósolhatatlan ki lesz a legjobb Tokióban. Akivel biztosan számolni lehet az a már említett kínai Gong. Mellette azonban nagyon nyitottnak látszanak az olimpiai dobogós esélyek. Anita sikeres visszatéréseért és esetleges olimpiai jó szerepléséért külön is szurkolunk.

Férfi gerelyhajítás

Az elmúlt 4–5 évben a férfi gerelyhajítás komoly fellendülésen ment keresztül. T. Röhler Rió Olimpiai bajnoka 93.90 m-re javította a német csúcst (2017), majd honfitársa J. Vetter 94.44-re javította azt. J. Zelezny 98.48 m-es világcsúcsa, -amit még 1996-ban állított fel-, idén komoly veszélybe került. J. Vetter 97.76 méteres dobásával minden idők második legjobb eredményét érte el gerelyhajításban.

Számunkra külön öröm, hogy Rivasz-Tóth Norbert felnőtt országos csúcstartónk (83,42 m) az elmúlt időszakban (2020) is folytatta remek szerepléseit és a dobásainak 10-es átlaga már (82,11 m). Ezzel a stabil 2020-as évvel – és egy újabb sikeres felkészüléssel – reménykedhetünk, hogy Tokióban döntőbe kerül, mely verseny egyébként minden idők legerősebb férfi gerelyhajító versenyének várható.

Férfi kalapácsvetés

A férfiak idei legjobb eredményét az amerikai R. Winkler jegyzi (80,72 m), a lengyel W. Nowicki (80,28 m) előtt. A harmadik Halász Bence 79,88 méteres új egyéni csúcsával. A versenyszám másik lengyel klasszisa, P. Fajdek a negyedik helyezett (79,81 m). Egy fiatal, 2001-es születésű ukrán kalapácsvető M. Kokhan 77,78 méterrel a hatodik a felnőttek között. Halász Bencének már 12 cm-re sikerült megközelítenie a 80 m-es lélektani határt. Idei legjobb eredménye jobb, mint az előző olimpiai bajnok Nazarov akkor aranyérmes jelentő dobása (78,68 m). Pars Krisztián olimpiai bajnokunk térdét sajnos újra műteni kellett. Reméljük azért sikerül még az olimpián sikeresen versenyeznie. Nagyon bízunk abban is, hogy Halász Bence már elég nemzetközi versenytapasztalattal rendelkezik ahhoz, hogy Tokióban éremmel örvendeztesse meg az atlétikát szerető magyar szurkolókat.

110 m-es gátfutás

A kevés verseny és a felkészülések nagy bizonytalansága miatt az egyik leginkább technika igényes versenyszámban idén alig születtek nemzetközileg kimagasló teljesítmények. A világranglistát a spanyol O. Ortega tartja idén 13.11 mp-es teljesítményével.

Igaz, hogy világ bajnoki bronzérmesünk (dr. Baji Balázs) 2020-ban nem ért el nemzetközileg kimagasló eredményt, de egy komoly sérülés utáni visszatérése a versenyzésbe nagy bizakodásra adhat okot Tokió előtt. Mellette egy fiatal magyar versenyző is idén beérett eredményeivel a nemzetközi mezőnybe (Szűcs Valdó). Az Egyesült Államokban tanuló Zalaszám-ZAC versenyzője kiváló fedett-pályás eredményei után szabadtéren is igazolta kiváló formáját. Így jó esetben két férfi gátfutónkért is izgulhatunk 2021-ben az Olimpián.

100 m-es gátfutás

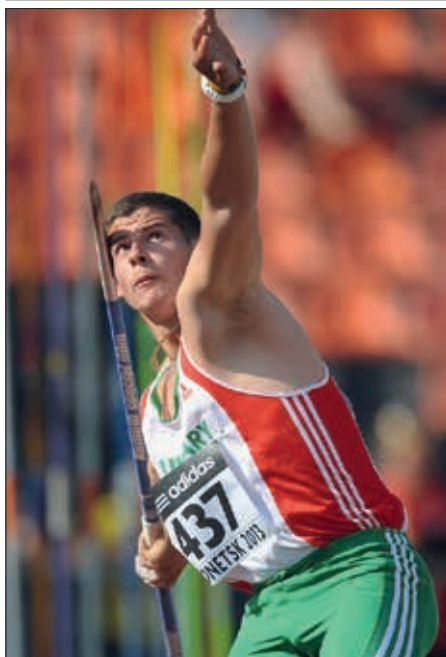
2020-ban világ legjobbjai közül sokan nem versenyeztek. Hazánkban gátfutásban a két debreceni lány: Kozák Luca, és Kerekes Gréta ismét jeleskedtek. Az országos csúcsok tekintetében Kozák Luca 2019-ben futott fedett-pályás országos csúcsát idén is beállította. Szabadtéren Luca lélegzetelállító országos csúcsot futott a Gyulai István Memorial Atlétikai Magyar Nagydíjon. A világranglista vezető N. Visser mögött szorosan célba érve 12.71 másodpercre javította Siska Xénia 36 éve fennálló 12.76 másodperces rekordját. Hogy milyen komoly eredményről beszélünk, az előbb említett Visser mögött Luca úgy tűnik második helyen zárja az idei világranglistát! Ezen idei eredmények ismeretében, jövőre Luca nagy álma is valóra válhat akár egy olimpiai döntőbe kerüléssel.

Női távolugrás

M. Mihambo Berlinben elért 7,07 m-es távolugró eredményével előzte meg az addig világranglista vezető M. Bekh-Romanchukot, aki korábban 6,96 m-es fedett-pályás egyéni csúcsot ugrott Toruń-ban. Említésre méltó még a riói olimpiai bajnok többpróbázó, N. Thiam távolugrásban elért győzelme, amivel 6,79 m-re javította a francia bajnokságon a belga országos csúcsot márciusban. Ők tűnnek az idei év során esélyesnek, de nem szabad elfeledkezni az USA távolugróiról sem, akik a járvány miatt idén egyáltalán, vagy csak alig versenyeztek. A magyar női távolugróink Farkas Petra és 2019-ben a világ bajnoki 11. helyezett Nguyen Anasztázia is remélhetőleg szoros versenyt vívna majd a döntőbe kerülésért Tokióban.

Hétpróba

A nehéz felkészülési feltételek természetesen rányomták a bélyegüket a több technikai számot is felsorakoztató hétpróbára is. Sokan így aztán idén nem is versenyeztek (pl.: a 7014 pontos egyéni csúccsal rendelkező belga N. Thiam idén csak távolugrásban versenyzett). Az idei ranglistát az oszt-



rák I. Dadić vezet 6419 ponttal. 2019-ben a Vb-n éremesélyesnek számító Krizsán Xénia sérülés miatt nem indult a versenyen, azonban Tokióban feltétlenül döntős reményekkel bír. Ő idén a világranglista 5. helyén található 6265 ponttal. Az idei év

hétpróbázó meglepetése Nemes Rita lett, aki 6. helyezést a ranglistán 6192 pontossal teljesítményével.

2020-as év nemzetközi atlétikai versenyeiről, eredményekről röviden

2020-ra kiírt világversenyek közül idén csak egy versenyt, a lengyelországi Félmaratoni Világbajnokságot tartották meg a terv szerint októberben. A kialakult pandémia időszakában sok verseny maradt el, ezeket igyekeztek pótolni, kreatív módon a járványügyi előírások betartásával. A sportolók versenyeztek a saját kertjükben (Ultimate Garden Clash), megrendezésre került az Inspiration Games és az úgy nevezett Impossible Game, vagyis a Lehetetlen Játékon is. A világ legjobb tízpróbázói háromtusáztak virtuális ellenfelekkel szemben. Franciaországban K. Mayer, Németországban N. Kaul, még az USA-ban az éjszaki M. Uibo révén zajlott a virtuálisan követhető izgalmas verseny.

Hasonló, virtuális versenyen Usain Bolt 200 m-es (19.18 mp) világsúcsa is „megdőlt” 2020-ban (N. Lyles 18.90 mp), igaz hogy az időeredmény tévedésből 185 m-es futás után született.

A szabadtéri szezon eltolódott, a World Athletics Continental Tour Gold versenysorozat augusztus elején Finnországban vette kezdetét, amit nyolc ország követett, Magyarország Székesfehérváron sikeresen rendezett Gyulai Memorial-ját is beleértve.

2020-ban elért világ legjobb eredményei és világsúcsai

A venezuelai Y. Rojas 15,43 méterrel új fedett-pályás világsúcsot állított fel női hármasugrásban, február 21-én, Madridban. A már kétszeres világbajnok utolsó kísérletére „szállt” rekordtávolságra, így hét centiméterrel javította meg az orosz T. Lebegyeva 2004-es csúcsát. A 24 éves hármasugró korábban ezüstérmet nyert a 2016-os olimpián, így jövőre az egyik legnagyobb esélyesnek számít majd Tokióban. Férfiaknál a még csak 21 esztendősvéd A. Duplantis fedett-pályán kétszer is megjavította a francia R. Lavillenie 616 cm-es világsúcsát és egészen 618 cm-ig jutott.

Szabadtéren, a veszélyhelyzetből érhetően főleg a közép-hosszútávfutók szerepeltek jól az ethiop L. Gidey 5000 m-en állított fel új világsúcsot elhódítva így a trónt az ugyancsak ethiop T. Dibaba-tól. A versenyszervezők leleményességének köszönhetően több nem olimpiai versenyszámban is versenyeket rendeztek abban a reményben, hogy ezekben könnyebb a „híverés” és a világsúcsok is gyengébbek. Ez a taktika sikeresnek bizonyult, mert 1 órás pálya-fu-

tásban a holland (S. Hassan), félmaratoni számban „csak-női mezőnyben” indulva a kenyai (P. Jepchirchir) háromszor is, a férfiakkal együtt indított 20 km-es utcai futásban pedig az ethiop A. Yeshanen, míg a 35 km-es utcai gyaloglásban az olasz E. Giorgi ért el világsúcsot. 4x1500 m-es váltófutásban az USA-ban Nike/Bowerman Track Club atlétái érték el világsúcsot.

A fedett-pályán világsúcsokat döntő A. Duplantis a kétkedők kedvéért – akik azt mondták, hogy jó-jó, de azért még mindig S. Bubka 614 cm-el a király, hiszen szabadtéren szélben ugrani teljesen más –, szeptemberben 615 cm-re javította a világ szabadtéri legjobb eredményét is. Sokan azt sugallják, hogy ő lehet U. Bolt utódja a világ atlétikájának a képzeletbeli megüresedett trónján. Persze erre a posztra akad még más jelentkező is, hiszen a norvég K. Warholm is bontogatja szárnyait. Júniusban a már említett Impossible Game-en 300 m-es gátfutásban 33.78 mp-re javította az addigi 34.48 mp-es világsúcsot. Augusztusban pedig Kevin Young-nak, S. Bubka-hoz hasonló idolját szerette volna „ledönteni” egy stockholmi versenyen. Ott, 46.87 mp-et futott és csak kilenc századdal ért el rosszabb eredményt K. Young világsúcsánál. Ő így lett az első, aki kétszer is 47 mp-en belül tudott kerülni 400 m-es gátfutásban.

5 km-en J. Cheptegei augusztusban egy világsúccsal hívta fel magára a figyelmet. Az eddigi 5-10 km-es, Vb, Olimpiai bajnok brit Mo Farah, Cheptegei augusztusi világsúcsára egy 1 órás világsúccsal „válaszolt”. A „választ” erre J. Cheptegei októberben replikázta 10 km-es világsúcsával. A kérdés az, hogy az újabb kihívásra M. Farah még az idén tud-e „válaszolni”. Ha igen, akkor milyen távon és mikor teszi majd ezt?

Zárszó

A show-nak folytatódnia kell, nem szabad félelemben, betegségtől rettegettségben élnünk. A biztonsági követelmények szigorú betartásával az életnek vissza kell térnie a normális kerékvágásba. Így kell ennek lennie az atlétikában az edzések és a versenyek vonatkozásában is. Ebben a szellemben kell ezt az évet befejeznünk és teljes lendülettel folytatni kell a felkészülést a Tokiói Olimpiára.

Edzők írták

A Héraclész-programok hatékonyságának elemzése a hazai férfi kosárlabda szakágban

Zilinyi Zsombor¹; Nagy Ágoston²; Sterbenz Tamás³

¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola; ²Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen; ³Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ

„... Kutatandó kérdésként merül fel, hogy hová tűnnek az utánpótlás válogatott Héraclész sportolók, akik nem professzionalizálódnak, nem kerülnek be első és másodosztályú keretekbe ...”

Absztrakt

A magas szakmai színvonalú utánpótlás nevelési stratégia egyik kulcsa, hogy a tehetséges fiatalokat megfelelő, tudományosan megalapozott metódusokkal kiválasszuk. Ehhez nyújtanak támpontot a Héraclész-programok (Héraclész Bajnok- és Csillag-program), amelyek kimondott célja, hogy olyan utánpótlás válogatott sportolókat neveljenek ki, akiknek lehetőségük van a professzionális karrier elérésére. Ennek hatékonyságát kívántuk vizsgálni a férfi kosárlabdát téve kutatásunk fókuszába.

Azokat a játékosokat elemeztük, akik bekerültek a Héraclész-programokba, de már pályafutásuk csúcsát elérték. A minta így 143 főből állt, ezen játékosok már reális eséllyel mutatkozhattak be akár a felnőtt válogatottban is. Leíró statisztikai módszereket használtunk, támaszkodtunk a hazai és nemzetközi kosárlabda szövetség internetes oldalára, valamint az eurobasket.com fizetős oldalra.

Azt tapasztaltuk, hogy a vizsgált játékosok 80%-ának lehetősége nyílt bemutatkozni az első vagy másodosztályban, azonban huza-mosabb ideig elsősorban a második vonalban szerepeltek a vizsgált sportolók. Azok, akik külföldi karrierbe kezdtek, elsősorban másodosztályú, vagy kevésbé jegyzett bajnokságok első osztályú csapataiban kaptak szerepet, a felnőtt válogatott gerincét a hazai NB1-ben pallérozódó játékosok adják. Az utánpótlás válogatottsággal rendelkező Héraclész játékosok 2/3-a (63 fő), az első osztályban, 1/5-e (20 fő) a másodosztályban mutatkozhatott be, így az utánpótlás válogatottság és a Héraclész tagság együttesen komoly kiválasztási tényező lehet.

Megfigyeltünk bizonyos anomáliákat is a

kiválasztás hatékonysága kapcsán (relatív életkor effektus, területi eloszlás), azonban az előremutató szövetségi szándék és szabályozás a fiatal játékosok játékperceinek növekedését, és első osztályban történő tartósabb alkalmazását vetíti előre.

Bevezetés

A Héraclész-programot azzal a céllal hozták létre egy újfajta utánpótlás nevelési stratégia kulcselemeként, hogy a tehetségesnek tartott játékosokat identifikálják, pályafutásokat, fejlődésüket a tudományos eszközök felhasználásával nyomon kövessék. A Héraclész Bajnokprogram 2001-ben 13 sportággal indult, mára 20 olimpiai sportág reményességeit tömöríti. A projekt elsődleges célja az volt, hogy a 14–18 év közötti sportolók tudományos háttérrel, edzőtáborokkal és edzéslehetőségekkel történő menedzselése megteremtse a minőségi utánpótlás nevelés feltételrendszerét és a felnőttkori sportági sikerességhez szükséges pénzügyi, szakmai háttérrel. Kimondott feladatként jelent meg a program alapelveként, hogy a kiválasztott játékosok elérjék a korosztályos nemzetközi színvonalat. A Bajnokprogram szakmai felelősei a sportági szakszövetségek, az ő kompetenciájuk az edzők, sportolók kiválasztására, szakmai programok kialakítására terjed ki. A program sikerességének kulcsa az indulástól biztosított, és ellenőrzött állami támogatás.

2006 elejétől a Héraclész Csillagprogram tette lehetővé a kiválasztott sportolók 23 éves korukig történő rendszeres, nemzetközi versenyeztetését, ezáltal még több lehetőség nyílt a patronáltak professzionalizálására. Ameddig a Bajnokprogramban közel 1350 sportolót regisztráltak, a Csillag-

program keretében közel 400 sportoló pályafutása került támogatásra a szövetségek által sportágspecifikusan lehívható keretek terhére. A sportolók monitorozása és a kiválasztás minél nagyobb határfokának érdekében a programokat irányító Nemzeti Sport Intézet jelenleg is szoros szakmai együttműködést folytat az illetékes szövetségekkel.

Kutatásunk a Héraclész programokban résztvevő kosárlabdázók elemzésére fókuszál, azzal a céllal, hogy a Héraclész sportolói tagságot, mint kiválasztási mutatót helyezze a középpontba. Harsányi (2009) atléták teljesítményét elemezve arra a következtetésre jutott, hogy az utánpótlás versenyek fontos kiválasztási mutatók lehetnek a felnőttkori eredményességet tekintve. Szerettük volna kideríteni, hogy a „Héraclész tagság” predesztinálhat-e professzionális karrierre? Kíváncsiak voltunk arra, hogy a programok létrehozása óta az általunk kiválasztott mintából milyen arányban sikerült a sportolónak elérni az első-, ill. másodosztályt? A másik végletként milyen azon sportolók aránya, akik ugyan kiválasztásra kerültek a Héraclész programokban, de regisztrálható professzionális pályafutást nem értek el? A hatékonyság számszerűsíthetőségének érdekében a programok létrehozásakor megfogalmazott célt, a korosztályos válogatottságot, valamint a felnőtt válogatottság meglétét is vizsgálni kívántuk.

Módszerek

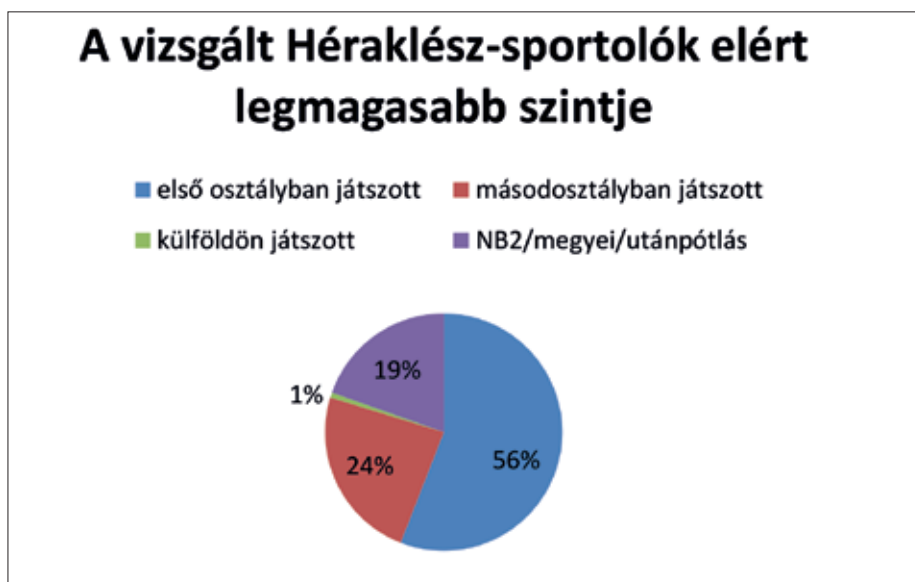
A Héraclész sportolók adatbázisát a www.nupi.hu oldal alapján szelektáltuk. A leszűrt adatok alapján összesen 802 főt regisztráltak az adatbázisban, mely tartalmazza a férfiakat és a hölgyeket egyaránt. Mivel a nők és a férfiak versenyeztetési szisztémá-

ja, érési folyamatuk, pályafutásuk hossza, a sportágot űzők száma, televíziós és helyszíni nézettségük, valamint sok egyéb tényező szignifikánsan különbözik, célszerű a méréseket is nemek szerint differenciálni. Jelen kutatás fókuszába a férfi sportolókat tettük. A különböző sportágak különböző sportpályafutás hosszúságát vetíthetnek előre, és a teljesítmény maximuma is különböző időpontokra esik. Az elemzett sportágunkban kutatások szerint (Longo et al., 2016) a csúcspot 27–28 éves korukban érik el a játékosok. A professzionális sportpályafutásuk végét kosárlabdában nem ritkán 40 éves kor körül jelentik be a sportolók. Annak érdekében, hogy megfelelő képet kapjunk a Héraléksz-programok hatékonyságáról, olyan mintát kellett választanunk, amely reprezentatív mutatja a programhoz kapcsolódó pillanatnyi képet. Azokat a játékosokat választottuk ki a mintába, akik a program kezdetétől ott voltak, már felnőtt szintet képviselnek, és a szakirodalom szerint már teljesítményük csúcspontján túl illetve annak maximumán lehetnek. Ezen paraméterek alapján kiválasztottuk az összes olyan Héraléksz játékosot, aki 1986 és 1991 között született, ők reálisan eséllyel vehettek részt a legutóbbi felnőtt Európa-bajnokságon. Vizsgálatunk kétirányú volt, hiszen egyrészt megnéztük, hogy milyen pályafutást futottak be a szelektált Héraléksz-sportolók, másrészt elemeztük az elmúlt 12 év magyar felnőtt válogatottját, és megnéztük, hogy közülük ki volt Héraléksz sportoló, és a Héraléksz korú sportolók között voltak-e ezen kiválasztási szűrőn kívülről érkezők.

Összesen 143 Héraléksz sportolóra voltak vonatkoztathatók az általunk megadott paraméterek. A kutatáshoz leíró statisztikai módszereket alkalmaztunk. A vizsgálatunk során az MKOSZ és a FIBA archív releváns szakmai adataira, a NUPI adatbázisára, valamint a www.eurobasket.com játékos pályafutásokra vonatkozó fizetős oldalára támaszkodtunk. A rendelkezésünkre álló adatbázis alapján néztük a relatív életkor hatást, valamint a felnőtt válogatott Héraléksz sportolók nevelő városait is. Nevelő városoknak a www.nupi.hu internetes oldalon feltüntetett sportolói adatbázis nevelő klubjainak székhelyét tekintettük.

Eredmények

Elsőként megvizsgáltuk a program fő céljaként megfogalmazott korosztályos válogatottságot a sportolóknál. A vizsgált játékosok 65,73%-a (N=94) részt vett valamilyen utánpótlás válogatott versenyen, azonban 34,26%-a (N=49) annak ellenére, hogy a



1. ábra

szövetség szakmai döntéshozói alkalmasnak találták a Héraléksz-programban való szereplésre, utánpótlás válogatott szinten nem kaptak lehetőséget a bizonyításra. Ezen játékosokból 18 fő nem tudott amatőr szintnél fentebb lépni, ugyanakkor figyelemre méltó, hogy 17 fő utánpótlás válogatottság nélkül elérte az első osztályt, bemutatkozhatott az élvonalban. A maradék 14 fő azok közül, akik nem voltak soha utánpótlás válogatottak, meglépte a másodosztály szintjét.

Árnyaltabb képet kaptunk, amikor azt vizsgáltuk, hogy azon játékosok közül, akik Héraléksz tagságuk ellenére sosem léptek pályára utánpótlás Európa-bajnokságon, hányan ragadtak meg tartósan az első osztályban. Ezt a teljesítményt négy fő tudta realizálni, 22-en a másodosztályban voltak meghatározóak, és 23 játékos bemutatkozhatott ugyan az első osztályban, de onnan különböző okok miatt lemorzsolódtak, abbahagyták vagy amatőr szinten folytatták tovább.

Az utánpótlás válogatottsággal rendelkező Héralékszes sportolók 67,02%-a (N=63) bemutatkozhatott a férfi kosárlabda bajnokság első osztályában. 21,27%-a (N=20) a játékosoknak csak a másodosztályig vitte ebben a kontextusban, és 10 fő nem jutott tovább amatőr szintnél. Egy olyan utánpótlás válogatott játékosot regisztráltunk, aki egyből külföldön folytatta pályafutását Héraléksz és utánpótlás válogatott játékosként. A sportoló valós tudásához jobban korreláló adatot kaptunk, amikor azt néztük, hogy ezen utánpótlás válogatottsággal rendelkező Héralékszes sportolók hol töltötték el a legtöbb idejüket eddigi pályafutásuk során. A legtöbben az NB1 „A” csoportjába jutottak (39,36 %, N=37 fő), valamint jelentős azon játékosok aránya is, akik a másodosztályban szerepeltek a leg-

többször (38,29%, N=36 fő). 7 (7,44%) sportoló számára a külföldi karrier vált meghatározóvá, 14 fő (14,89%) pedig amatőr szinten folytatta, vagy abbahagyta a játékot.

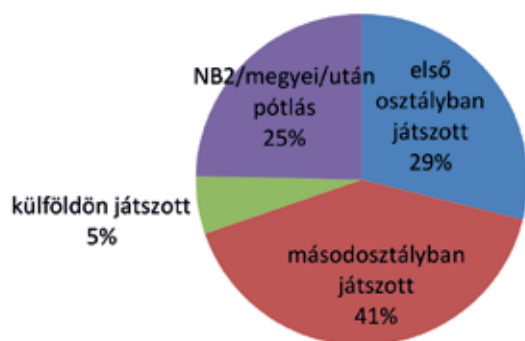
Összességében a vizsgált sportolók pályafutásának maximumai az alábbi ábrán láthatóak (1. ábra).

A játékosok 4/5-e (N=114) eljutott legalább egy meccs erejéig a magyar professzionális bajnokságok (első és másodosztály) egyikébe. Ez kimondottan jó aránynak tekinthető, amely azt jelenti ebben az aspektusban, hogy 10-ből 8 Héraléksz sportoló lehetőséget kaphat arra, hogy megéljen a kosárlabdából. Ezzel a lehetőséggel azonban nem mindenki tud élni, és a játékosokba vetett bizalom olykor rövidtávú, olykor versenykiírási előírásoknak is köszönhető. A jelenlegi MKOSZ irányelvek, valamint a következő évi versenykiírás is a fiatalok pályára lépését szorgalmazza. (MKOSZ, 2019) Ez véleményünk szerint többek között a Héraléksz sportolók arányának növekedését is indukálhatja az első osztályú keretekben.

Az egyszerű pályára lépések fals képet adnak a játékosok valós tudásáról és szintjéről, ezért szintén megnéztük az összes vizsgált sportoló eddigi pályafutásainak legjelentősebb állomásait, és hogy ezek az állomások milyen szintet jelentettek. Eszerint a következő eredményeket realizáltuk (2. ábra).

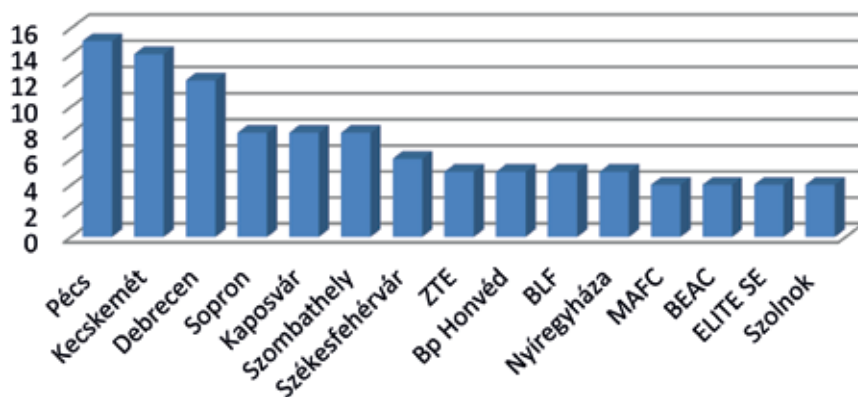
Az első osztályban huzamosabb ideig megragadó játékosok száma lecsökkent 56%-ról 29%-ra. (N=41) Ezzel ellentétesen az NB1 „B” szintű és az ott legtöbbször pályára lépő sportolók aránya 24%-ról 41%-ra nőtt. (N=58). A külföldi pályafutást választók közül érdekes tendenciákat fedezhetünk fel, hiszen sokan jelentek meg külföldi másod-

A vizsgált Héraklész-sportolók legtöbb pályára lépése



2. ábra

TOP 15 Héraklész játékost adó klub 1986-1991 között születetteknél



3. ábra

osztályú vagy gyengébb színvonalú első osztály bajnokságában, azonban a huzamosabb ideig külföldön játszóknak csak Hanga Ádám meghatározó tagja a felnőtt magyar válogatottnak.

Az utánpótlás nevelést végző klubok közül az alábbiakból választották ki a legtöbb játékost a vizsgált időszakban (3. ábra).

A dobogó fokain 15 fővel Pécs, 14 fővel Kecskemét és 12 fővel Debrecen található. Budapest városa adja a legtöbb játékost (N=35), azonban önállóan is jelentős hagyományokkal rendelkező sportszervezetei (pl. MAFC, Vasas) miatt került klubonként külön számításba. Célszerűnek tartottuk a klubok által kinevelt Héraklész sportolók számát összehasonlítani azoknak a Héraklész sportolóknak a számával, akiket klubjuk, városuk felnevelt és bemutatkozhattak felnőtt válogatott tétmérkőzésen. Ehhez megvizsgáltuk

az elmúlt évek (Eurobasket 2009 selejtezők - Eurobasket 2017) felnőtt válogatottjainak keretösszetételét. Szembeötlő különbséget láttunk abban, hogy ameddig területileg a programokba felvett Héraklész sportolók az ország több szegmensét lefedték, addig a felnőtt válogatottat Héraklész kosárlabdázók esetén Kecskemét (3 fő), és Szolnok (1 fő) képviselte keleti részről, addig a nyugati és fővárosi régiókból ezen időszak alatt 16 fő került be a válogatottba. Összesen 42 játékost hívtak felnőtt tétmérkőzésekre a 2009-es EB selejtezők óta, amelyből 23 játékos (54,75%) „Héraklész korú” (1986-os vagy fiatalabb) sportoló volt. Három felnőtt válogatott játékos nem került a szövetségi döntéshozók látókörébe, amikor a Héraklész program kereteit állították össze, ugyanakkor mégis megteremtették saját maguknak a lehetőséget, hogy bemutatkozhasanak a felnőtt nemzeti csapatban. Elemzésünk

alapján elmondható, hogy Héraklész tagság nélkül nagyon nehéz feladat felnőtt nemzeti csapatba kerülni, és még nehezebb ott meghatározó játékosnak lenni, a Héraklészben kívülről érkező, de „Héraklész korú” játékosok egyike sem lépett pályára egynél több selejtező sorozatban.

Megbeszélés

Kapott adatainkból kijelenthető, hogy a vizsgált „Héraklész-tagság”, mint kiválasztási faktor (az elemzettek 80%-a) nagy valószínűséggel predesztinálhat profizzionális (NB1 „A”, NB1 „B”, külföld) karrierre, azonban a legmagasabb lépcsőfokot meglépve huzamosabb ideig első osztályban teljesíteni nehéz kihívás, az évek során sokan morzsolódnak le különböző okokból. Eredményeink azt mutatják, hogy külföldön elsősorban a másodvonalba kerülnek a héraklész játékosok, a magyar első osztály a felnőtt válogatott legnagyobb bázisa. Nem kerülhetjük ki azt a tényt, hogy a szövetség által kiválasztott Héraklész játékosok negyede (N=35) nem jutott el legalább a másodosztályba, amatőr szinten folytatta a kosárlabdázást, vagy idővel abbahagyta. Fontosnak tartjuk, hogy ez az arány csökkenjen, és a huzamosabb ideig az első osztályban szereplő magyar héraklészesek száma nőjön. Ehhez a szövetségi szintű stratégiai szándék megvan, és az ehhez szükséges szakmai, pénzügyi feltételek egyre inkább adottak.

A kiválasztásban fokozott figyelmet kell szentelni a relatív életkor hatásnak (Delorme et al. 2009, 2011) is, hiszen az év utolsó negyedéből még mindig kevés gyerek kerül be a Héraklész szelekcióba, a teljes minta 12%-a született október, november, december hónapban. 6 játékosnál megfigyelhető az ún. „rögös út” (McCarthy és Collins, 2014) elmélet, amely azt feltételezi, hogy azok a játékosok, amelyek az év végén születtek, ugyan hátrányban vannak az év elején született maturáltabb társaikhoz képest, azonban kitartásuknak, munkamoráljuknak köszönhetően ledolgozzák hátrányukat és fontos szereplőkké válnak csapatukban. Ők mind bemutatkozhattak az első osztályban, és az utánpótlás válogatottaknál is számítottak rájuk.

Következtetés

Kutatandó kérdésként merül fel, hogy hová tűnnek az utánpótlás válogatott Héraklész sportolók, akik nem profizzionalizálódnak, nem kerülnek be első és másodosztályú kezekbe. További kutatásaink alapja lesz az utánpótlás válogatott játékosok pályafutásának és a profi sportolói karrier kulcsállomásainak taglalása.

Bár nagyon sok fiatal Héraklész játékos bemutatkozhatott az első osztályban a vizsgált sportolónál, azonban legnagyobb arányuk (58 fő, 41 %) huzamosabb ideig inkább a másodosztályban tudott érvényesülni. Ez véleményünk szerint az éves bajnoki versenykiírásoknak köszönhető, valamint a tulajdonosi, edzői döntéseknek, hiszen az első osztályokban a játépercek döntő hányadát az idegenlégiósok, valamint a meghatározó, idősebb magyar játékosok kapják. A másodosztályú bajnokságban jelenleg nem alkalmazhatnak külföldi játékost a csapatok, amely még inkább elősegíti a fiatal magyarok ottani pályára lépését.

Természetesen a szövetség célja, hogy minél több fiatal a legmagasabb osztályban léphessen pályára, amelyhez lehetőségeihez mérten megad minden támogatást. Az akadémiák, utánpótlás nevelő műhelyek hatékony munkája továbbra is elengedhetetlen ezen cél elérése érdekében. Habár a Héraklész programokban a vizsgált résztvevők nevelő klubjai földrajzilag szerteágazóak, felnőtt válogatott szinten erősen

nyugat központú a kiválasztás Héraklész játékosok terén. Ennek feloldása kétoldalú metódust kíván: egyrészt a szövetségi kiválasztási folyamatok optimalizálását, és szélesebb látószög kialakítását, másrészt a keleti országrészt képviselő sportszervezetek utánpótlás-nevelési stratégiájának újragondolását, és egyfajta hatékonyabb utánpótlásképzést.

Csak egy cél lebeghet a szemünk előtt, mindannyian ugyanabban vagyunk érdekeltek: a magyar kosárlabda felvirágoztatása és felzárkóztatása közös érdekünk.

Felhasznált irodalom

- Delorme N, Chalabaev A, Raspaud M. (2011) Relative age is associated with sport dropout: evidence from youth categories of French basketball. *Scand J Med Sci Spor*;21(1):120–8. 17.
- Delorme N, Raspaud M. (2009) The relative age effect in young French basketball players: a study on the whole population. *Scand J Med Sci Spor*;19(2):235–42.

- McCarthy, N., & Collins, D. (2014) Initial identification & selection bias versus the eventual confirmation of talent: Evidence for the benefits of a rocky road? *Journal of Sports Sciences*, 32, 1604–1610. doi:10.1080/02640414.2014.908322
- Longo, A.F., Siffredi, C.R., Cardey, M.L., Aquilino, G.D., & Lentini, N.A. (2016). Age of peak performance in Olympic sports: A comparative research among disciplines. *J. Hum. Sport Exerc.*, 11(1), 31-41.
- Tanulmányok a kiválasztás a tehetség-gondozás témaköréből (2009), szerk.: Bognár J., Budapest, 13-42
- http://www.nupi.hu/heraklesz/heraklesz_program
- <https://www.utanpotlassport.hu/2020/06/24/kosarlabda-hogyan-alkalmazkodnak-az-nb-i-es-csapatok-az-oszto-esedekes-u23-as-szabalyhoz/>

Karácsonyi álom

Bujdosó Miklós Gábor verse

Ma végre türelmes a világ!
Bezárja mohó, nagy gyárait,
érzéketlen, vad álmait
beszövi a csend.
Talán csak egy öreg templom
bólongató, bús harangja
riad fel egy pillanatra,
ahogy fentről letekint.
Vén szemében apró képek:
arcok, testek, – ifjak, s vének –
tolonganak szakadatlan.
Fényt keresnek az ablakban.

Fenn egy felhő jókedvében
bárányt terel égi réten, míg
lehunyja szemét a nap.
Rábízta dolgait a világra,
s akár a mesében: csodák-csodája,
ki-ki rohan sürgős dolgára
odalenn.

Esteledik.
Ma békés a világ.
A párás ablakon át
az ember könnyes-mosolyát
csodálja a tél.
Templomokban zsoldtár,
zsoldtárban béke.

Mindenütt zeng a
lelkek szószéke.
Zöldell a fenyő,
– alatta ajándék;
hol drága, finom holmi,
hol csak a szándék.

Van, ki ruhát vesz
örömet adva,
akad, aki csendben
leül egy padra.
Van, aki megszerez
minden földi jót,
van, aki magából ad
néhány furcsa szót
talán a szemével,
talán a kezével,
vagy meletted ad,
amitől Karácsony van.

Magam pedig adtam,
amit tudtam,
de ajándékom jelkép;
egy mosolygós, szép,
szerető, merész álom;
hogy mindig Ünnepe legyen,
és valóság az álom!



Fő támogatónk



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

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 Kosárlabdázók
Országos Szövetsége



Magyar Kosárlabdázók
Országos Szövetsége



Magyar Labdarúgó
Szövetség



Magyar Ököívívó
Szövetség



Magyar Ötusa
Szövetség



Magyar Sportlövők
Szövetsége



Magyar Sülyemelő
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.

*A Magyar Edzők Társasága
nevében*

*meghitt karácsonyt
és sikeres, boldog
új évet kívánok!*

Molnár Zoltán elnök

