MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2022/02

Elnöki üzenet: Megújult a magyar sport vezetése

Molnár Zoltán

Dr. Schmidt Ádám: A sport stratégiai ágazat marad! – bemutatkozott az új sportvezetés

Az edzők védelmében: Ki védi meg az edzőt? És ki búcsúztatja el?

In memoriam

Emlékezzünk az atlétika megszállottjára, Etédi (Gagyi) Endrére

Emberi gyengeségeink megjelenésének egyik formája az, hogy igen gyakran későn kapcsolunk. Leginkább pedig akkor, amikor valaki végleg elmegy, amikor már nincs visszaút, nincs még egy alkalom, hogy jól kibeszélgessük magunkat, vagy éppen őszintén elismerjük valakinek az igazi emberi és szakmai értékeit.

Akik közelebbről ismerték – márpedig az atléták nagy családjában majd mindenkinek volt valamilyen kapcsolata az áprilisban eltávozott Etédi (korábban Gagyi) Endrével -, azok közül nagyon sokan érezhettek a fentiek szerint, amikor megtudták a visszavonhatatlan hírt: Endre nincs többé! Akinek pedig hiányérzete van, az csak magát okolhatja az elszalasztott beszélgetésért, tapasztalatcseréért vagy éppen egy kérni akart és elmaradt jótanácsért. A rúdugrás tetőtől talpig volt elkötelezettje ugyanis saját témájában a verhetetlenek közé tartozott. Mindent tudott, amit lehetett és kellett erről a valójában rendkívül bonyolult, erőt, technikát és ügyességet egyaránt maximálisan igénylő atlétikai szakágról.

Bandival ugyanis bárhol és bármikor lehetett hosszan és érdekfeszítően társalogni. Ezekben a beszélgetésekben benne voltak a személyes élményei, az élettapasztalata éppen úgy, mint a konkrét szakmai ismereteinek az érthető nyelvezetre „letranszformált" változatai. Nála az atlétika általában, elsősorban pedig a rúdugrás mindent ütött. Ezekről beszélni mindig volt ideje, soha senkit nem kergetett el azzal, hogy most éppen ezért vagy azért nem ér rá.

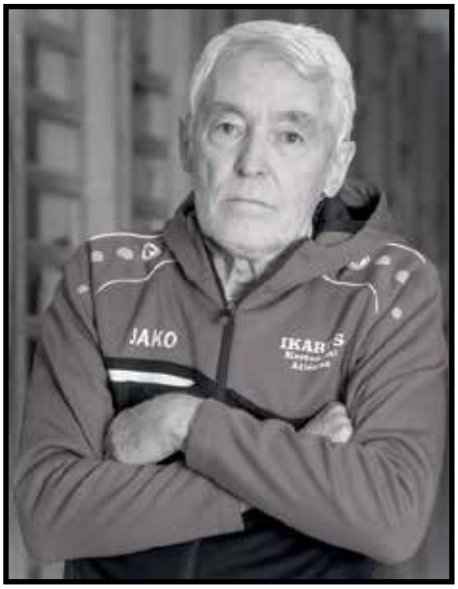
Határtalan elkötelezettségéről az egykori szövetségi kapitánytól, Mérei Lászlótól hallottam, hogy amikor 1988-ban, Kanadában, a junior világbajnokságon szerepeltek a magyar fiatalok, az akkor éppen Amerikában, Washingtonban edzősködött Bandi számára természetes volt, hogy odautazzon, a helyszínen szurkoljon fiataljainknak és akit lehet, tanácsaival is támogasson a minél sikeresebb szereplés érdekében. Számára ez nem volt soha kérdés, így ott, az amerikai kontinensen sem. Felkerekedett hát és 900 kilométert vonatozott, hogy ott legyen a helyszínen, a kanadai Sudburyben.

Jogos a kérdés, honnan is indult ez a Nagyváradon, 1943. január 23-án született, kiváló sportember erre az életre szólóan elkötelezett pályafutásra? Az első lépéseket 14 évesen tette meg a Pécsi VSK-ban, majd a TF-es tanulmányaival párhuzamosan a TFSE színeiben ugrott rúdja segítségével egyre magasabbra. 1966-ban, 23 évesen már átrepült a 450 centiméterre feltett lécen, ezzel ezüstérmes lett a hazai bajnokságon. A TF-diploma megszerzését követően a Vasas SC versenyzőjeként megélt öt esztendő volt versenyzői pályafutása legsikeresebb időszaka. 1970-ben 4,94 méterre javította az országos rekordot, ami a fémrudak idejében már nemzetközi mércével mérve is komoly eredménynek számított.

A forradalmi újítások versenyszámát sem kerülték el, a műanyag rudak rövid idő alatt egyeduralkodók lettek. Bandi ezeknek a titkait is hamar megfejtette, így edző-oktatóként is komoly sikerek övezték pályafutása későbbi éveit. Az új rudakkal legjobban bánó Bagyula István saját, 4.94-es egyéni rekordját 1991-ben csaknem egy méterrel (5,92) túlszárnyalva lett az abszolút legmagasabbra jutott tanítványa. Két centiméterrel kisebb ugrásával (5,90) pedig 1991-ben, Tokióban úgy szerzett világbajnoki ezüstérmet, hogy alaposan megnehezítette az akkoriban verhetetlennek tartott Szergej Bubka dolgát is.

Bandi sokak által irigyelt, „világvégi" államokba (USA, Szaúd-Arábia, Új-Zéland, Malajzia, Japán, Izland)) is eljutott, de igazán itthon érezte otthon magát.

Köztudottan visszahúzódó életet élt, igen szerény körülmények között. Egyéniben és csapatban is országos bajnoknak mondhatta magát. Versenyzőként majd edzőként is mindig a maximumra törekedett. Abszolút megérdemelten ítélték neki oda 1993-ban a „Mesteredző" büszke címet. Legendás elkötelezettségével több helyen is visszaéltek az évek során. Félig nevetve, félig keserűséggel a hangjában mesélte egy alkalommal, hogy számos klub versenyzőit ő készíti fel évek óta, de szerződést egyik helyen sem kap, mert mindenhol tudják: ingyen is ugyanúgy foglalkozik tanítványaival, mintha



anyagi elismerésben is részesülne. Ebben a vonatkozásban csak az utolsó éveiben történt változás, ugyanis az IKARUS BSE nem csak elfogadta a munkáját, hanem szerződést is adott neki. Így legalább nem kellett megalázó módon a rúdjai kikölcsönzésének jelképes bevételeiből éldegélnie. Az utóbbi években fel kellett hagynia az éjszakai futásokkal is, mert az egészségi állapota már nem engedte meg ezt a magányos életformáját jól tükröző sportolási gyakorlatot.

Etédi Endre évtizede átvehette a Nemzetközi Atlétikai Szövetség kitüntető díszoklevelét. Akkor jelentette ki: „ameddig mozdulni tudok, szolgálni fogom szeretett sportágamat." Ígéretét be is tartotta, hiszen szó szerint a legutolsó napjaiig rendületlen kitartással utazgatott lakhelye és a város másik végén található Ikarus Sportcentrum között. Amikor utoljára láttam, már alig tudott lépegetni. Jeleztem is a szerkesztőségben, hogy mielőbb írni kellene róla. A sors iróniája, hogy éppen ennek a bizonyos jelzésnek a napján ment el végleg – komoly űrt hagyva maga után.

A tennivaló adott: az atlétika elkötelezettjei az Etédi Endrét, Bandit megillető ragaszkodással őrizzék meg emlékét! Sok ilyen ízigvérig sportemberre van szüksége az egyetemes magyar sportnak!

Jocha károly

Tartalom

2 In memoriam: emlékezzünk az atlétika megszállottjára, Etédi (Gagyi) Endrére

4 Elnöki üzenet: Megújult a magyar sport vezetése
Molnár Zoltán

6 Dr. Schmidt Ádám: A sport stratégiai ágazat marad!
– bemutatkozott az új sportvezetés

7 Nagy – Mester – Interjú: Virth Balázs

10 Dr. Simicskó István: Meg kell felelnünk a változó öttusa kihívásainak! – beszélgetés a szövetség új elnökével

12 Születésnapi köszöntő: 90 éves Babarczi Roland

15 Az ötágú síp egyik legszebb hangja: a Dunaszerdahelyi AC labdarúgó csapata

18 Beszámoló az iCoachKids Plus (iCK+) Projekt ötödik tanácskozásáról

19 Sikeredző: Gáspár Dávid szerint az edzői munka a komplexibitása miatt nehéz

22 Kajak-kenu legenda. Csereklye József: Empátiával kell a gyerekeket kezelni!

24 Ez történt. Titkári beszámoló
Köpf Károly

25 Az edzők védelmében: Ki védi meg az edzőt? És ki búcsúztatja el?

27 Mentális egészség az elit szintű edzők körében: Az edzői stresszfaktorok és a pszichológiai ellenálló képesség hatása
Jolan Kegelaers

32 In memoriam: a „villámikrek" harmadik tagja, Varasdi Géza is elment

33 Mozdulj az egészségedért, magadért a családodért! – hirdeti Dunai Imre, a sport polihisztora

35 Örömtánccal a szeniorok egészségéért
Nagy Mária

37 2020-ban ünnepeltük a Pénzügyőr Sportegyesület 70. évfordulóját

40 Mentor továbbképző program edzőknek – beszélgetés Palencsár Miklóssal

42 Ütős sikerek – egyre közelebb az élmezőnyhöz a magyar jégkorong
Dobos Sándor

45 2022-ben az európai férfikézilabdázásban észak megtörte az elmúlt évekre jellemző dél-nyugati hegemóniát
Ökrös Csaba

53 Születésnapi köszöntő: Beszélgetés a születésnapos Maros Magdával

55 A nemzetközi felnőtt és junior férfi szertorna szabályainak várható változásai a 2022-24-es olimpiai ciklusban a két függő szeren
Gyulai Gergely

58 Könyvismertető: Gyermekek sporttáplálkozása – Rédli (Ignits) Dóra

MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA
HUNGARIAN COACHING ASSOCIATION

Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Megújult a magyar sport vezetése

Az év eleje óta jelentős személyi változások történtek a magyar sport vezetésében. Mind a Magyar Olimpiai Bizottság, mind a Sportért Felelős Államtitkárság élére új vezető került.

A MOB elnökváltása már hosszabb ideje érlelődött. A korábbi elnök, Kulcsár Krisztián kezdeményezésére radikálisan megváltoztak a MOB Alapszabályának a tagság összetételére vonatkozó passzusai. A 2021. májusában elfogadott Alapszabály megszüntette a sportban a sportért dolgozó sportszakmai szervezetek számára a Közgyűlésbe történő delegálás lehetőségét. Az is igaz, hogy akkor még Közgyűlés részére nem voltak kidolgozva az átalakítás részletei. A szeptemberi végrehajtás során többek között 19 stratégiai partnerszervezet 50 képviselője kapta meg a tagságának megszűnéséről szóló értesítést. Mindez az elnökség tagjainak tudta nélkül történt. Az Alapszabály szerint a MOB tagságának többségét személyes kiválasztással a MOB elnöksége részére Habsburg György (!) által vezetett grémium jelölte volna ki. Ezek az elképzelések komoly visszatetszést keltettek a MOB elnökségében és tagságában is. Mint érintett, a MET vezetőjeként elsőként tiltakoztam. Később a delegálási joguktól megfosztott, ezáltal a MOB-ból „*kisöpört*" szakmai partnerszervezetek – többek, között az OSEI, MET, SOSZ és a vezető sportegyesületek, sportújságírók – közösen tiltakoztak az őket ért indokolatlan és megmagyarázhatatlan diszkrimináció ellen. A MOB elnökségének kilenc tagja lemondásra szólította fel az elnököt. Miután Kulcsár Krisztián nem mondott le, 2021. december 29-re Közgyűlést hívott össze, amelyen bizalmi szavazással a tagság visszahívta az elnököt. Az elnöki tisztségre kiírt pályázaton ketten indultak, Gyulay Zsolt és dr. Hajdú Balázs ügyvéd, olimpikon vitorlázó. A január 29-i elnökválasztó Közgyűlésen Gyulay Zsolt 34, Hajdú Balázs 14 szavazatot kapott.

Nem csak az elnök személyében történt változás a MOB-ban, hanem a szervezet további pozícióiban is. Az eddigi sportigazgató, az évek óta a MOB-ban sportigazgatóként tevékenykedő Fábián László lett a főtitkár és a sportigazgatói tisztséget dr. Bartha Csaba tölti be, aki egy vargabetű után tért vissza a MOB-ba. dr. Bartha Csaba rutinos sportvezetőnek számít, aki a magyar sportélet több területén megfordult és évet óta a TF tanára is.

Az újonnan megválasztott MOB elnökre és munkatársaira sokrétű feladat vár. Először is helyre kell állítani az MOB utóbbi években megtépázott hírnevét, sportszakmai presztízsét. Dicséretes módon Gyulay Zsolt betartotta ígéretét és már a megválasztását követő Közgyűlésen a szakmai testületek szervezetek, köztük a MET is visszakapták a delegálási lehetőségüket. Véleményem szerint a jövőben, – együttműködve az állami sportvezetéssel – elsősorban az olimpiai felkészüléssel kapcsolatos szakmai feladatokat – olimpiai keretek kijelölése és frissítése, az olimpiai felkészülési program megtervezése és végrehajtásának ellenőrzése, az olimpiai edzőtáborok és kvalifikációs eseményeket – kell teljes szakmai felelősséggel és hatáskörrel ellátnia. A MOB korábban kiválóan teljesített az olimpiai eszme gondozásában feladataiban, mint a – hagyományőrzés, Olimpiai Akadémia, olimpiai bajnokok nevét viselő iskolákkal a kapcsolattartás, a Fair Play szellemének őrzése és ápolása. Természetes számunkra, hogy mi is jó szakmai és emberi kapcsolatokra törekszünk a MOB-bal és vezetőivel és tőlünk telhetően támogatjuk minden törekvésüket.

A parlamenti választások után változás történt az állami sportvezetésben is. dr. Szabó Tünde, aki a rendszerváltozás után a leghosszabb ideig töltötte be a magyar sport elsőszámú vezetőjének feladatkörét, a választások után más, fontos feladatot kapott. Helyét dr. Schmidt Ádám jogász tölti be, aki szintén hosszú ideje tevékenykedik a magyar spotéletben. Mi egy nagyon izgalmas időszakban, 2009-től 2011-ig dolgoztunk együtt a MOB-ban. Ebben az időben a Schmitt Pál elnök úr irányításával kidolgozott változásoknak köszönhetően vált a MOB a teljes magyar sport irányítójává és kapott így történelmi lehetőséget. Ebben a munkában, mint a MOB jogi igazgatója ki-

váló munkát végzett az államtitkár úr. Nem felejthetem azt sem, hogy néhány évig a Milton Friedman Egyetemen is együtt dolgozhattunk, mint óraadó tanárok a Sportlétesítmény menedzser képzésben. Sajnos a MOB-ban a magyar sport irányításának általunk kidolgozott szervezeti modelljét a gyakorlatban már nem volt lehetőségünk megvalósítani, mert mindkettőnket és a többi, az átalakítást kidolgozó kollegánkat velünk együtt eltávolított a MOB akkori elnöke. Az államtitkári kinevezése előtt dr. Schmidt Ádám a miniszterelnök sportügyi főtanácsadója volt. A helyettes államtitkári tisztséget dr. Schmidt Ádám mellett az a Schmidt Gábor tölti be, aki immáron több évtizede sikeres elismert sportvezetője jelenleg is a Magyar Kajak-kenu Szövetség eredményes elnökeként dolgozik.

A rendszerváltozást követően, Gallov Rezső vezetői időszaka után Szabó Tündéig bezáróan gyakran cserélődtek a vezetők a magyar sport élén. 1997 és 2014 között tízszer cserélődött a sportminiszterek és államtitkárok személye. Dr. Szabó Tünde vezetésével a magyar sport irányítási rendszere stabilizálódott, kialakult a sport mai támogatási rendszere, ami a jövőbeni eredményességnövekedést is előrevetíti. Dr.Szabó Tündéhez kötődik a MET szerepének felértékelődése is a magyar sportéletben. A MET az addigi magas színvonalú szakmai tevékenységének, elsősorban az edzőképzéssel és továbbképzéssel kapcsolatos aktív szerepének köszönhetően 2017-től jelentős állami feladatokat kapott: a KEP kezelését, közel 800 edző kötelező továbbképzésének szervezését, a Nemzeti Sportinformációs Rendszer kialakításának és felhasználói bevezetésének feladatát.

A MET ezeknek az állami feladatoknak a magasszínvonalú ellátásával és a hagyományos feladatainak sikeres folytatásával kívánja kivenni részét az új állami sportvezetés támogatásában. Munkánk elismerését jelenti, hogy az újonnan kinevezett államtitkár és helyettes államtitkár az elsők között látogatta meg a MET-et és egyeztetett a MET vezetőivel a további folytatásról A látogatás alkalmával olyan, a MET-et és az edzőket érintő szervezeti változások lehetősége és szükségessége is felmerült, amelyek tovább erősíthetik a MET részvételét a sportirányítás rendszerében.

A MET vezetése, munkatársai és közel 1500 fős tagsága nevében ezúton is kívánok eredményes, mindannyiunk munkáját, tevékenységét segítő, előremutató működést a magyar sport új vezetőinek.

2022. július

Molnár Zoltán elnök

IMPRESSZUM

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

www.magyaredzo.hu
www. edzokepzesek.hu

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

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

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

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

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

Sportpolitika

A sport stratégiai ágazat marad! – bemutatkozott az új sportvezetés

Bemutatkozó sajtótájékoztatót tartott június 28-án a sportért felelős államtitkárság új vezetése, amely ebben a kormányzati ciklusban a Honvédelmi Minisztériumhoz tartozva irányítja a magyar sportot. Az eseményen ismertette terveit dr. Schmidt Ádám sportért felelős államtitkár és helyettese, Schmidt Gábor.

A tájékoztatón szóba került a sportágfejlesztési program átalakítása, a magyarországi sportesemények megrendezésének gazdaságosabbá tétele és a TAO-program jövője, ellenőrizhetőbbé tétele is.

A májusban hivatalba lépett sportért felelős államtitkár, dr. Schmidt Ádám – aki az elmúlt másfél évben Orbán Viktor miniszterelnök sportügyi főtanácsadójaként dolgozott – először megköszönte elődeinek, Czene Attilának, Simicskó Istvánnak és Szabó Tündének az elmúlt 12 év munkáját, majd arról beszélt, hogy a Fidesz-KDNP áprilisi győzelme után a miniszterelnök felkérte az államtitkári teendők ellátására. Ezt a feladatot szolgálatnak tekinti, csakúgy, mint az általa felkért helyettes államtitkár, Schmidt Gábor, akivel csapatban gondolkodnak.

Dr. Schmidt Ádám elmondta, hogy az elmúlt egy hónapban több nemzetközi szövetség vezetőjével tárgyalt, és mindannyian úgy vélekednek, hogy irigylésre méltó, ami Magyarországon történik.

„*Történelmileg is egészen egyedülálló, ahogy 2010 óta a magyar kormány és a miniszterelnök úr támogatja a sportot. Mind a szakmát, mind a létesítményfejlesztést. A sport valóban stratégiai ágazat, és a következő ciklusban sem lesz ez másként*"- jelentette ki.

A magyar sport első embere beszélt arról, hogy az elmúlt két hétben meglátogatták valamennyi köztestületet, a Magyar Edzők Társaságát és a Sportszervezetek Országos Szövetségét, egyeztettek a jövőről, és a folytatásban is folyamatos kommunikációra törekednek.

Hangsúlyozta: a jövőt illetően eltökéltek abban, hogy Magyarország sportoló nemzet legyen, vagyis mindenki életének legyen része a sport. Ezen belül szeretnének változtatni az általa fantasztikusnak minősített sportszakemberképzésen, elsősorban az utánpótlásban. Az edzők helyzete tehát továbbra is kiemelten fontos lesz, az új Sportirányítás szeretné orvosolni a szakemberhiányt és az utánpótlásedzőnek életpályamodellt szeretne kidolgozni.

Dr. Schmidt Ádám azt is elmondta, hogy értékelték a kiemelt sportágfejlesztési programot, amely továbbra is működni fog, de újfajta feltételrendszerrel. További cél, hogy a három alapsportág – az úszás, az atlétika és a torna – jelenjen meg a nemzeti alaptanterv szintjén is.

Az államtitkárságon szeretnének egy újfajta működési modellt bevezetni, csökkenteni a bürokráciát, változtatni a struktúrán.

„*A létesítményfejlesztés mértéke az elmúlt 12 évben talán a világon egyedülálló volt, ennek minden magyar ember a haszonélvezője*" – mondta.

A következő néhány évben a hangsúly nem a további fejlesztésen lesz, hanem a meglévő létesítmények üzemeltetésén, gazdaságosabbá tételén és a sportesemények rendezésével kapcsolatban is várható változás. „*Gazdaságosabb rendezési formát szeretnénk erőltetni, ezért minden esetben érdemi hatástanulmányt készítünk, mielőtt bármilyen eseménynek kormánygaranciát adunk* „ – jelentette ki.

Dr. Schmidt Ádám beszélt a TAO-program jövőjéről is. Emlékeztetett arra, hogy a társaságiadó-program engedélye 2023. június 30-án lejár. "*Az előkészületeket megtettük, az Európai Unióhoz fordulunk, hogy a következő években is folytatódhasson a program, hiszen ezen keresztül sok pénz áramlott a magyar sportba. Viszont úgy látjuk, a pénz felhasználásának ellenőrzése a humánerőforrás hiánya miatt nem mindig volt megfelelő, ezért rövidesen feláll egy stáb, amely hatékonyabban ellenőrzi majd az így befolyó összegek felhasználását.*"

Schmidt Gábor sportigazgatási és fejlesztési ügyekért felelős helyettes államtitkár kiemelte, hogy szeretnék továbbvinni a meglévő programokat és megtartani a sikerességet.

„*Az én küldetésem ebben a csapatban elsősorban az, hogy a sportállamtitkárság hivatali szervezete és a háttérszervezetek munkatársai szoros együttműködésben végre is tudják majd hajtani ezeket a programokat, mivel fontos a magunk elé kitűzött célok hatékony megvalósítása*".

Az egykor edzőként, a Magyar Kajak-kenu Szövetség főtitkáraként, majd elnökeként tevékenykedő sportvezető, aki a MOB alelnöke is, hangsúlyozta: új programjaikat szeretnék szeptember 30-án bemutatni és januárban el is indítani. Azonnali feladatnak az olimpiai felkészülés biztosítását nevezte, ebben minden segítséget megadnak a MOB-nak, a Magyar Paralimpiai Bizottságnak, a sportszövetégeknek és a sportolóknak.

Füredi Marianne

Nagy – Mester – Interjú

Virth Balázs

igyekszik „*összemosni*” Kapás Boglárka és Milák Kristóf edzéseit

Az úszóedzők hierarchiájában ugyancsak magasra emelkedett Virth Balázs (44) mesteredző nem szenved semmiféle sztárallűrben, őt ugyanúgy el lehet érni, mint mondjuk 15-20 évvel korábban. Nála nem működik a zártláncú telefonszám-hálózat, ami azt jelenti, hogy akinek a neve és száma nincs benn a listában, azt a hívott fél egyszerűen nem veszi fel. Ezért manapság az újságírás legnehezebb feladatának sok esetben az számít, hogy a célszemélyt miként lehet elérni …

Milák Kristók, Kapás Boglárka és a többi, élvonalbeli úszó szakmai vezetője tehát könnyű feladatot állít, pillanatok alatt megtaláltuk a közös időpontot a találkozásra is. Amikor azután eljött a konkrét nap, reggel 4 óra 20 perckor magamtól felébredtem. Nem is hagytam ki a ziccert: érkezésem után mindjárt eldicsekedtem a hajnali talpra ugrással és meg is kérdeztem:

– Ma hány órakor kelt és általában mikor szokott?

Sok éven át öt óra előtt ébresztettem magamat, az utóbbi időben viszont hat helyett csak hétre kell jönnöm. Így elég 5.45 és 6 óra között kelni, csoportomnak hétkor kezdődik a torna. Szerencsére Pilisborosjenőről 20–25 perc alatt beérek az Arénába. 10.30-ig tart a délelőtti műszak, utána otthon leginkább edzéstervezéssel foglalkozom, majd 16.30-ra jövök a délutáni, második fordulóra. Edzői pályám első tizenöt évében rendszerint két csoportom volt, reggel 6-tól 10-ig, délután pedig fél háromtól este hétig vezettem a gyakorlásokat. Tehát mostanában kicsit többet tudok otthon lenni, de azt is el kell mondanom, hogy nagyjából fél évet edzőtáborokban töltök.

– Családja miként viseli ezt a gyakori távkapcsolatot?

Viszonylag későn házasodtam, de már van egy hároméves és egy tizenhat hónapos fiam. A feleségem nem a sport világából érkezett, ezért így fogadta el ezt az életformát, ahogy megismerte.

– Ez az napirend honnan eredeztethető?

Mivel 1984-től úsztam a Kaposvári Sportiskolában, így az 1988-as, szöuli olimpia úszóversenyeire is minden éjszaka felkelt az egész család. Az első edzésre egyébként a szüleim vittek el hatévesen; a maiakhoz viszonyítva sokkal szerényebb körülmények között készülhettünk. Volt egy huszonötös medence, amelyre túl sokan igényt tartottak. Ezért is hagytam abba tizenöt évesen, de azt is beláttam, hogy nem vagyok eléggé tehetséges.

– Miként alakult az úszást követően a sporttal a kapcsolata?

Bár elkezdtem kosárlabdázni, de az alapelképzelésem már korábban megvolt: úszóedző akartam lenni. Érettségi után a középfokú minősítést mindenképpen meg kellett szereznem ahhoz, hogy tovább léphessek. Ezután két év gyakorlatra volt szükség, amit Dömötör Zoli bácsi segítségével a KSI úszóedzője, Lakics Ilona mellett tudtam le. Hogy megéljek, ezért sikerrel pályáztam a meghirdetett úszómesteri állásra. A két év elteltét követően felvettek a szakedzőire.

– Ekkoriban került Széchy Tamás közelébe …

Az öreg Császár lépcsőjén futottunk össze, ahol Széchy megkérdezte: mit keresek én itt? Neki pont egy ilyen, kezdő edzőre volt szüksége. Elvileg megállapodtunk, de heteken keresztül nem történt semmi. A legközelebbi „*lépcsős*” találkozásunkkor kérdezte, hogy-hogy nem vagyok ott nála, majd még aznap elintézett mindent. Így lettem a Sport Plusz edzője, ahol Széles Sanyi már javában foglalkozott Molnár Ákossal és a Verrasztó-testvérekkel. 1999 szeptemberében kaptam az első, saját csoportot. Később Széles Sanyi mellett segédedző, Széchynél pedig felíró voltam, és vittem a saját csoportomat is.

– Szélessel együtt dolgozni, ez egy speciális élmény lehetett?

Sanyi versenyzőként is sok időt töltött Tamás bácsival, majd edzőként is mellette gyarapodott, ám sokszor szembe is ment vele. Széchy például a tenyérellenállást alkalmazta, Széles pedig saját találmányát, a teknőcöt favorizálta. Az erőnléti munkát is sokkal kevésbé tartotta fontosnak, mint Széchy. Rengeteget hagyatkozott a megérzéseire, döntéseit gyakran ezekre hivatkozva hozta meg.

– Széchy Tamás volt a másik, speciális egyéniség?

Abszolút. Azóta sem láttam egy ennyire szuggesztív embert, mint amilyen ő volt! Egy olyan erőtér alakult ki körülötte, amely mindenkire nagy hatással volt. Azzal „*vigasztalt*”, hogy nem a mellette végzett felíró munkától leszek jó úszóedző, ott csak élményeket szerezhetek. „*A lényeget majd később a Szélestől megtanulod*” – ***mondta. Visszatérő csatáik ellenére dicsérte Szélest, akit főleg az úszásoktatás technikai területein tartott nagyra.*** Abban is szerencsém volt, hogy a kétezres évek elején a két Verrasztó, Molnár és Gyurta felfutó éveiben a Sanyi parádés volt a parton. Azt a minőségi munkát azután fényesen visszaigazolta 2004-ben az akkor 15 éves Gyurta Dani az athéni ezüstérmével.

– Önnek kik voltak az első, sikeres tanítványai?

Volt a Magyarovits Zoltántól hozzám került Joó Sára, aki ifi Eb-n ezüstérmes lett, majd Szilágyi Zoltán és Kiss Nikoletta jött. Különösen Joó Sára „*eltévedését*” sajnálom; ő a többszöri edzőváltás áldozata lett. Akkor a Jövő SC-ben rengeteg jó úszó volt, s aki nem bírta a tempót, az lemorzsolódott. Ami engem illet, közelről láthattam a súlypontokat Széles munkájában, amit az én fiatalabb csoportomnál alkalmaztam is. Ő a technikai képzés mellett az állóképességet és a hajlékonyságot tartotta különösen fontosnak.

– Alapvető változást hozott pályafutásába az UTE-hoz 2012-ben történt átmenetele.

Addig mindig volt utánpótlás csoportom is, onnan kezdve viszont a Gyurta Dani felkészítése lett a legfontosabb feladatom. Dani mellett Gyurta Gergő, Kiss Niki és Sztan-

kovics Anna voltak legelől. Ez a periódus 2015-ig tartott. Ez év decemberében érkezett a Kapás Bogi. Akkor a Dani még úszott, a Boginak pedig a felkészülési rendszere és a módszere is alapvetően különbözött a Daniétól. Ettől kezdve az edzések nagyobb részét a Boginak én tartottam, a Daninak pedig a Kovácshegyi Feri. Kilenc hónapom volt Bogi „*feltérképezésére*" és olimpiai felkészítésére, ami ugyancsak sok kockázatot rejtett magában. Az olimpián elért 3. és 4. helyezését az adott körülmények között én nagyon nagyra tartom.

– A 2016-os, sikeres riói játékokat követően 2017 nem jól alakult tanítványának.

Egyértelműen egészségügyi gondok okozták a gyengébb eredményeket. 2017 végén Bogi jelezte, hogy gyorson nem lát igazi perspektívát maga előtt, inkább változtassunk. Előbb vegyesen úszott, de a 200 pillangón volt inkább érezhető a további javulás nagyobb lehetősége. 2018-ban Európa-bajnok lett az új úszásnemében, pillangón, attól kezdve vettük komolyabban ezt a számot. Miután 2019-ben a világbajnokságon is győzött, ekkor gondoltuk reális lehetőségnek az olimpiai éremszerzést. Tokióban az elő- és a középfutamban is kiválóan úszott, ám az ismert a betegsége éppen a döntő napján jött elő – ezt tragédiaként éltük meg.

– Fölvetődött, hogy tanítványa abbahagyja?

Rövid gondolkodást követően határozottan a folytatás mellett döntött. Sajnos az idei év elején bejött egy deréksérülése, ami jelentős kieséssel járt együtt, így nem tartunk ott, ahol szeretnénk. Ebből az alaphelyzetből indulva a budapesti világbajnokságon már a döntőbejutással is elégedettnek kell lennünk.

– Tokiót követően az ott olimpiai bajnokká lett Milák Kristóf is a csoportjába került. Számított Milák megkeresésére?

Két héttel az olimpia előtt hosszú, baráti beszélgetésem volt Selmeci Attilával, aki nem tudott semmi biztosat mondani Milák jövőjéről. Amikor azután eljött hozzám és bejelentkezett, csak röviden vázolta a váltás részéről szükségessé válásának fő okát, amit egyszerűen a kapcsolat kifáradásával indokolt. Én még egyszer felajánlottam neki, hogy próbálja folytatni Attilával, de ő határozottan kitartott a változtatás mellett. Ekkor én kértem néhány napnyi gondolkodási időt elsősorban azért, mert egy jó edzővel ő gyakorlatilag mindent megnyert, így a sikerlistához már nem lehet mit hozzátenni.

– Végül elvállata. Mit tűzött ki fő célként?

Azt a munkát kell folytatni tovább, amit Kristóf Selmeci Attilával elvégzett. Ezt Kristófnak is elmondtam, hogy bizonyos kommunikációs gondjaik ellenére az együtt végzett munkájukat szakmailag kifogástalannak érzem. Ezért nem akarok érdemi változtatásokat. Ezt Kristóf meghallgatta és elfogadta.

– Hogyan mennek azóta az edzések?

Érdekes helyzet jött létre. Van a Milák-féle vonal, a vele átjött Márton Ricsivel és van a Bogi-féle irány. Ezt a kettőt igyekszem „*összemosni*" úgy, hogy az mindkét oldal előnyére váljék. A gyakorlat szerint nagyjából 60 százalékban együtt úsznak, negyven százalékban külön. Egyik oldalt sem áldozom fel a másik kárára, ez a lényeg.

– Hogyan tudja magában feldolgozni ezeket az idők során megjelent, más és más alapelveket, amelyeket versenyzői felkészítése során követnie kell?

Amikor a Gyurta Dani mellé megérkezett a Kapás Bogi, akkor két, egymással alapvetően ellentétes szakmai vonalat kellett megkísérelni egymással párhuzamosan képviselni. Ha végignézem az eddigi pályafutásomat, akkor azon belül három ciklust különböztetek meg. Az első a 2000–2012 közötti tanuló időszak, a második, a 2015-ig tartó, amikor a Gyurtával elvégzett munkát már alapvetően én irányítottam. A harmadik ciklus 2016-tól napjainkig tart, amelyben a Bogi és a Kristóf szisztémája nagyon hasonlít egymáshoz, de mégsem ugyanaz. A Gyurta-féle korszak rendszere viszont távolabb volt a Bogiétól és a Kristófétól egyaránt. Hogy az új és még újabb rendszerekben otthonos tudjak lenni, ahhoz elengedhetetlen lett a folyamatos fejlődésem. Sokat jelentenek számomra az edző kollégákkal folytatott szakmai konzultációk, így Selmeci Attilával, Magyarovits Zoltánnal, de más szakemberekkel is visszatérően beszélgetek.

– Világklasszis tanítványai nyilván jobb szemmel néznek az edzőjükre, ha az illető nem cipel komoly túlsúlyt magán. Mit tesz Ön ennek az elkerüléséért?

Amikor edzőtáborban vagyunk, én is rendszeresen úszom és futok, itthon ez nehezebben megy. Szerencsére az edzőtáborok és versenyek fél évet összeadnak, így nincs lehetőségem tartósan ellustulni.

– Amikor néhány napokra elkerülheti az uszodát, mit csinál legszívesebben?

Sok év óta nagyon szeretek vitorlázni. Van barátom, akinek van hajója a Balatonon, máskor igyekszünk bérelni, ami egyre nehezebben megy. Alsóőrs, Balatonfüred és Fűzfő, ahonnan indulunk. Egyszer szeretnék egy saját, egyszerű kis vitorlást, amivel a legnagyobb gondot a tárolás jelentené, mert rendkívül nehéz kikötőhelyet szerezni. Ami pedig a passzív dolgokat illeti, Barcelona drukker vagyok, a kosárlabdát is szívesen nézem. Szülővárosom csapatát kiemelten figyelem, alkalomszerűen a helyszínen is megnézek egy-egy bajnoki meccset. Ivkovics Stojan speciális egyéniség, jóban vagyok vele és természetesen drukkolok a kosarasoknak nemzeti együttesének is. Válogatott szinten még a labdarúgókat is megnézem.

Jocha Károly

Egy régi – új sportvezető

Dr. Simicskó István: Meg kell felelnünk a változó öttusa kihívásainak! – beszélgetés a szövetség új elnökével

Május 16-án dr. Simicskó Istvánt választotta meg elnöknek a Magyar Öttusa Szövetség (MÖSZ) tisztújító közgyűlése. Az eddig a szövetségben alelnökként tevékenykedő országgyűlési képviselőnek egyhangúlag szavaztak bizalmat a küldöttek.

A sport világában nem ismeretlen dr. Simicskó István neve, hiszen 2012 és 2015 között sportért felelős államtitkárként irányította a területet, a Honvédelmi Sportszövetség, valamint a Budapesti Honvéd Sportegyesület elnökeként pedig azért dolgozik, hogy a testmozgás a fiatalok körében minél népszerűbbé váljon. A Magyar Edzőnek adott interjúból az is kiderül, hogy kapcsolata a sporttal sokkal régebbi ennél.

Sportszerető közeg

A sport mindig is közel állt hozzám, gyerekkorom óta sportolok. Csepelen a Jedlik Ányos Gimnázium testnevelés tagozatos osztályába jártam, ahol minden sportágat kipróbáltunk a szertornától az atlétikán át a röplabdáig. Emellett hét éven át a Csepel SC serdülő és ificsapatában kosárlabdáztam, irányító voltam. A gimnázium után megismerkedtem a karatéval, a két irányzat közül a shotokant műveltem, a katonaság idején pedig rögbiztem is ***– avat be sportmúltjába dr. Simicskó István, majd kiemeli, hogy a sport szeretetét elsősorban szülői példamutatás útján sajátította el, a mozgáskultúra megélésében, kiteljesedésében fontos szerepe volt a közös családi programoknak. Az iskolában csodás tanárai voltak, akiktől életre szóló útmutatást kapott. Egykori klubjában, Csepelen pedig olyan közegben élt, ahol ismerték, elismerték és tiszteltték a klub kiemelkedő sportolóit. Immár harminc éve új „szerelemre" talált: szabadidejében a Leung Ting Wing Tsun kungfut műveli, és mára a keleti harcművészet ezen ágának ötödik fokozatú mesterévé vált. Idézi azt a mondást, mely szerint a sport nem más, mint kulcs a társadalom ajtajához. Egy egészséges, jól működő közösség nem csupán foglalkozik a sporttal, de az élet minden területén bírja a sport értékeit is, mint a kitartás, a munka megbecsülése, az egymás iránti kölcsönös tisztelet, és a sportszerűség. A sport fizikai és lelki erőpróba is egyben.***

Az államtitkár

Államtitkárságom idején meghirdettük „*A sport legyen a tied!*" programot, melynek eredményeként 150 ezerrel nőtt az igazolt fiatal sportolók száma, ami nagy eredmény volt. Jártuk a vidéket, iskolákba, tornacsarnokokba jutottunk el, vagyis házhoz vittük a sportot. Emlékszem, hajdanán Csepelen is így toborozták a gyerekeket az edzők, fáradságot nem kímélve kutatták a tehetségeket. Ugyancsak büszke vagyok ebből az időszakomból a 16 kiemelt sportág támogatási rendszerének kialakítására, az edzői program megalkotására, a hat kiemelt fővárosi egyesület, az FTC, az UTE, a Honvéd, a Vasas, az MTK és a BVSC támogatására. Stabilizáltuk az ösztöndíjprogramokat, és a felzárkóztatási alapból húsz sportág részesült támogatásban. Alkotó korszaknak nevezem azokat az éveket, jelentős sportágfejlesztés zajlott. Sportszerető kormányban könnyű volt dolgozni! Jó programok születtek, és azok működtek is – összegzi első számú sportvezetői múltját dr. Simicskó István.

Öttusa

Bár csak egy hónapja vagyok a Szövetség elnöke, de nem most ismerkedtem meg a sportággal. Édesapám egyidős Balczó Andrással, akinek nagy tisztelői, szurkolói voltunk. És mivel a legendás versenyző is csepeli volt, ezt a tiszteletet, csodálatot a klubon belül is éreztem. A mai öttusához a Szövetség alelnökeként már korábban

közel kerültem, ismerem a versenyzőket is, akik közül többen a kezdeményezésemre létrehozott Sportszázad tagjai ***– mondja az egykori honvédelmi miniszter, majd arra a felvetésre, hogy éppen akkor vállalta el az öttusaelnöki pozíciót, amikor a sportág nagy bajban van, hiszen az olimpiai létéért küzd, frappáns választ ad:***

Oda szeretek menni, ahol segíteni kell, ahol szükség van rám. Van vezetői tapasztalatom és harminckét évnyi politikusi múltam. Valóban, nehéz időszakot él meg az öttusa, mivel a párizsi olimpia után a hagyományos számok közül kikerül a lovaglás. Mi, magyarok, a lovaglásért harcoltunk, de a nemzetközi szövetség és a NOB ellene volt. Most a kiválasztás szakaszát éljük, amikor a beérkezett hatvan javaslatból, melyek között hajmeresztőek is vannak, eldöntik, mi váltsa fel a lovaglást. Mivel a NOB a látványosság felé tereli az olimpia sportágait, valószínűleg ilyen jellegű lesz az új tusa. Az biztos, hogy az új öttusának lesznek sportolói kárvallottjai, akik abbahagyják a versenyzést, mert teljesen másfajta felkészülést igényel a létrejövő összetett sportág. Több mint száz éves olimpiai léte alatt sok változást megélt és kibírt az öttusa, de ilyen nagyméretű még nem volt! Ehhez kell alkalmazkodnia versenyzőknek, edzőknek, versenyrendezőknek és a szakembereket összefogó szervezeteknek is. Darwin szerint nem a legerősebbek, nem a legokosabbak élik túl a változásokat, hanem azok, akik fogékonyak ezekre és alkalmazkodni tudnak hozzájuk. A magyar öttusának óriási hagyományai vannak, ehhez méltóan kell szerepelnünk a jövőben is ***– jelentette ki az elnök, aki arról is beszélt, hogy éppen az egyedülálló hagyományok miatt a szövetség szeretné megrendezni az utolsó „hagyományos" világbajnokságot, és ezzel tisztelegne a múlt előtt.***

A 2024-es olimpia előtti világbajnokság programjában még szerepel a lovaglás, az még klasszikus öttusa lesz. A tervek szerint mi ekkor bemutatnánk a jövő öttusáját is, amiben már az új szám szerepelne ***– árulja el az elnök, aki bízik benne, ha jelentkezünk, megkapjuk a rendezés jogát, hiszen Magyarország emlékezetes világbajnokságoknak adott otthont eddig is.***

Az öttusabázis

Az öttusázók régi vágya egy bázis, ahol mind az öt számot gyakorolhatnák, nem kellene egyik helyről a másikra utazással tölteniük az időt.

Dr. Simicskó István a Honvédelmi Sportszövetség elnökeként, volt honvédelmi miniszterként lát esélyt arra, hogy megvalósuljon az álom.

Az öttusa régen katonai sportág volt, és úgy látjuk, a tervek szerint most is valami katonai erőpróba felé akarják elmozdítani. A Nemzeti Közszolgálati Egyetem, vagyis a Ludovika remek otthona lenne egy öttusaközpontnak, megvannak az adottságok, és már világbajnokságot és világkupát is rendeztek a területen. Tervezem, hogy szorosabbra fűzzük az együttműködést az egyetemmel. A Honvédelmi Sportszövetség programjában pedig szerepel, hogy minden megyében legyenek honvédelmi sportközpontok, ahol a fiatalok katonai jellegű sportokat űzhetnek. Ezzel az öttusa bázisát is szélesíteni lehetne, vérfrissítést kapna, megerősödne a magyar öttusa.

Korábbi versenyeken többször találkoztam Klaus Schormann-nal, a nemzetközi szövetség elnökével, a legutóbbi, áprilisi budapesti világkupa alkalmával megbeszélést is folytattunk. Úgy érzem, jó a viszony a két szervezet között, a magyar versenyzőket magasan jegyzik, a versenyrendezéseinkről pedig elismerően nyilatkoznak világszerte. Az előttünk álló feladat, hogy a kedvező pozícióinkat megőrizzük, továbbá meg kell felelnünk a változó öttusa kihívásainak! A lehetőségeink adottak, és úgy érzem, képesek leszünk rá! ***– összegzett a MÖSZ új elnöke.***

Füredi Marianne

Születésnapi köszöntő

90 éves Babarczi Roland

Bár rengeteget fejlődött az egészségügy, a legkülönfélébb, az élettartam meghosszabbítását eredményező eljárások, azért a 90 évet még mindig viszonylag kevesen érik meg. Az pedig, hogy valaki egy bizonyos sportágban már nyolcadik évtizede létezik és lát el elismerésre méltó feladatokat, még sokkal ritkább. A vízilabdás társadalomban egyértelmű elismerésnek és tiszteletnek örvendő Babarczi Roland ezen ritka kivételek közé tartozik. Edzőként ugyan már régen nem dolgozik, ám olyan „kulimunkákra", amit nem mindenki szeret, ő mindig kapható. Az utóbbi években részletes és hiánypótló statisztikák elkészítésével, illetve folyamatos karbantartásával is felhívta magára a figyelmet.

A 90. születésnapját májusban ünnepelt Babarczi Roland mesteredzőt a Magyar Edzők Társasága képviseletében Pesszentimrén lévő lakásán sikerült szóra bírni. Először arra a kérdésre válaszolt a házigazda, hogy miért éppen a vízilabdázásnál kötött ki?

A történet rendkívül egyszerű – ***válaszolt az idős mester.*** – Tizenegy éves koromig a nagyszüleimnél voltam Szegeden és ott is tanultam meg úszni. A velem egykorú fiúkkal a Maroson lefelé ereszkedő tutajok között gyakoroltunk. Ezen időszakot követően kerültem fel Budapestre, anyámhoz. Még Szegeden megismertem Greminger Jánost és Hódy Lászlót is, akik kortársaim voltak.

– 1943-ban a háború kellős közepén érkezett meg a fővárosba …

Igen, és évekkel később a barátaimmal elmentünk a Margitszigetre, az uszodába. Kivel akadtunk ott össze? Hát az egyik leghíresebb úszóedzővel, Hunyadfi Istvánnal, aki látta, hogy elég jól úszunk. Amikor megtudta, hogy már 17 évesek vagyunk, úszóként egy pillanat alatt leszámolt velünk, viszont átküldött minket a pólósokhoz, a szomszédba, a Császár uszodába. Ott kerültünk Föles Lászlóhoz, a Fradi utánpótlás edzőjéhez, aki négy évig foglalkozott velünk. A vízilabda megtanulásához Földes és Laky Károly adtak igen fontos impulzusokat. 1949 és 1953 között a zöld fehérek játékosa voltam, ahol előbb Ferencváros, később pedig ÉDOSZ majd Kinizsi lett a nevünk.

– Ez a zöld-fehéreknél eltöltött négy esztendő igen fontos lett a későbbi életére nézve is.

Rengeteget tanultam ez idő alatt és az ott szerzett ismeretek döntő hatással voltak a majdani edzői tevékenységemre is. Ami a játékot illeti, abban nem voltam különösebben szerencsés, ugyanis behívtak katonának. Popper Imre – Novák Ilonka olimpiai bajnok úszónőnk férje – nyugtatgatott, hogy két hét múlva itthon leszek, ám ez a két hét két évre sikeredett. Mire Kiskunfélegyházáról előkerültem, a korábbi játékostársaim már szinte valamennyien a Fradi első csapatában szerepeltek.

– Azért annyit még említsünk meg, hogy 1952-ben tagja volt a Ferencváros bajnokságot nyert újonc csapatának.

A nagy dolog az volt, hogy akkor még vízben voltak a 1932-es és a 1936-os olimpia bajnokai. Vértesy József, Bozsi Mihály és nem utolsósorban az akkori válogatott oszlopos tagja, Németh Jamesz is, aki ráadásul fradista volt. Azokban az években ott edzősködött szeretett klubjában. Ő egy olyan csodálatos technikai képzettségű center volt, amilyet azóta sem láttam. Nekünk újoncoknak az volt a feladatunk, hogy passzoljunk neki. Addig ment ez, amíg jó passzt adtunk, akinek ez nem sikerült, azt rögtön elküldte. Nagyszerűen alkalmazta a legszélesebb repertoárja elemeit, soha nem felejtem el.

– A Félegyházáról volt visszatérése után a Fradiban már nem számoltak Önnel?

Így történt, ezért néhány hónap elteltével elhatároztam, hogy a másodosztályban folytatom. Utolsó klubom a Postás volt, ahol a harmincas éveim elején felmerült, hogy edzőként foglalkoznék-e a fiatalokkal? 1965-ben belevágtam, s közben a kétéves edzői képzésben is részt vettem, 1967-ben kaptam meg az oklevelemet. Éppen végeztem, amikor az elnök szólt, hogy a tizenöt évesekkel ne tervezzek hosszabb távra, mert elfogyott a pénz. Mint zuglói lakos, rendszeresen lejártam a Szőnyi útra, ahol már

megvolt az ötvenes medence is. Végül Laky Karcsival megbeszéltem, hogy a legénység valamennyi tagjával átmegyek a BVSC-be. Ez 1968-ban meg is történt. A később Kanadában kikötött, kitűnő edző, Patyi György kollégám akkor hozta oda a Faragó Tamást, akit azután két évvel később elvitt a Vasas.

– A vasutasoknál a serdülők negyedik csapatánál kezdett.

1970-ben már előre lépegettem, és a serdülők második garnitúrájával megvertük a KSI-t is, ami a sportiskolások 1963-ban volt megalakulása óta az első vereségüket jelentette. Ennek a tizenöt évesekből álló együttesnek a tagjaiból később valamennyien élvonalbeli játékosok lettek. Fel is figyeltek rám a budapesti szövetségnél is, de főállásban mindenképpen edző akartam maradni. Egyébként 1970-től számítom az érdemi edzősködésem időszakát. Két évvel később már a BVSC-s felnőtteket is rám bízták. A legjobb játékosom a Horkai Gyuri már 1974-ben vezéregyénisége volt a csapatomnak. 1977-ben Vasutas Európa-bajnokságot nyertünk, itthon viszont rendre „*kigolyóztak*" minket az érmesek közül, így a három negyedik helyet követően csak 1980-ban sikerült megszereznünk a bajnokság bronzérmét. Éremszerzésre előzőleg 1966-ban volt példa a BVSC pólósok történetében, amikor még Laky Károly volt az edző.

– 1981 és 1987 között Szolnokon végzett komoly munkát.

A költözésben az is szerepet játszott, hogy újra megházasodtam és Budapesten nem tudtam megoldani a lakásproblémámat. Ám soha nem bántam meg, hogy Szolnokra kerültem, hiszen ott nagyon aktív és eredményes életet élhettem. Én vihettem például az első ifjúsági világbajnokságra a magyar válogatottat, amellyel a harmadik helyet szereztük meg a Szovjetunió és Kuba mögött. Mivel a szövetség részéről az akkori főtitkár, Ruza József elvtárs nehezményezte, hogy két vidéki vigye az ifiválogatottat, ezért inkább lemondtam Urbán Lajos javára. Értékes kezdeményezésnek tartom azt, amikor 1983-ban Rusorán Péter akkori szövetségi kapitány felvetette, alakítsam meg a Vidék válogatottját. Ez annak idején a magyar labdarúgó válogatottnál is jól bevált rendszer volt, hiszen az A-válogatottba nagyon sok kiválóság egyszerűen nem fért be. Éveken át működött ez a vidékiekre épülő együttes, amely gyakran játszott nyilvános meccseket is, egyidejűleg komoly játéklehetőséget biztosított a felfelé igyekvő fiataloknak is.

– Szolnokról mikor távozott?

1987-ig voltam a Tisza partján, miután két harmadik és egy második helyet szereztünk, ráadásul a kupát is elnyertük 1985-ben a Vasas elleni finálában. 1987-ben döntöttem, hogy elfogadom a Tatabánya többszörös invitálását és klubot váltok. Az edzői munka mellett az évek során számos, kiegészítő tevékenységet folytattunk. Egy ilyen munka gyümölcse lett a Godova Gáborral közösen szerkesztett kazetta, amelynek címe: „*A vízilabdázás oktatása*" lett. Ennek a kazettának – amelyben az úszás technikája és a labdajáték alapelemei vannak kidolgozva – jelentős része lett az utánpótlás Eb-győzelmünkben. Később a vízilabdázás eredményességéhez elengedhetetlenül szükséges, speciális pólós úszás elemeit 1997 és 2007 között minden évben tanítottuk a tizenegy éveseknek, tíznapos edzőtáborozások alkalmával. Oda minden klub elküldhette a legtehetségesebbnek tartott öt-öt játékosát, akiket az edzőik is elkísérhettek ezekre a gyakorlásokra. Ezeket az edzőtáborozásokat a legkülönfélébb helyeken is meg tudtuk szervezni, így például Tiszaújvárosban vagy Csongrádon is. Székesfehérvárra Lemhényi Dezső olimpiai bajnokkal, korábbi szövetségi kapitánnyal együtt mentünk el a polgármesterhez, hogy tíz napra „*kikölcsönözhessük*" az uszodát.

– Ön a BVSC-ben majd Szolnokon, végül Tatabányán csaknem két évtizeden keresztül volt NB I-es együttes vezetőedzője. Volt valami titka a sikeres pályafutásának?

Ha valaminek, hát elsősorban annak tulajdonítom az elért eredményeimet, hogy a fiatalokkal akkor is következetesen foglalkoztam, amikor felnőtt csapataimmal az élvonalban tudtam szerepelni. A fiatal korosztályok egészen más megközelítést igényelnek, mint a felnőttek. Ezért is tartottam mindig nagyon fontosnak, hogy nagyon meg kell válogatni a velük foglalkozó szakembereket. Urbán Lajos például kitűnően tudott a gyerekekkel kapcsolatot kialakítani. Vagy Tóth Sándor a 15–16 évesekhez volt egy szerencsés választás, Czigány Károly pedig a 17–18 éveseknél kamatoztatta kivételes képességeit. Koller István a kezdőknél alkotott maradandót, ő ezekhez a kisfiúkhoz nagyon értett.

– Mára a vízilabdázásban is sok minden alapvetően megváltozott. Például a külföldiek folyamatosan jönnek a magyar bajnokságba játszani. Mi erről a véleménye?

Ez azért nem jó, mert azok a fiatalok, akiknek egyébként lenne „*kifutási lehetőségük*", ha csak 1–2–3 percekre küldik be a medencébe őket, azokból nem lesz játékos. Az én fő időszakomban például, amikor a BVSC felnőtteket irányítottam, döntő többségében saját nevelésű fiúkkal tudtam végig játszani. Ebből a BVSC-s legénységből Horkai Gyurit mindenképpen ki kell emelnem, de őt előre megnevezve mégis azt kell mondanom, hogy maga a csapat volt az, amelyek folyamatosan

jól teljesített. Ott volt a Heltai Gyuri is, aki a nyolcvanas években legalább negyvenszer volt válogatott, ő a második, kiemelésre érdemes, volt játékosom. Harmadikként ide kívánkozik a Gém Zoli neve is. Egykori játékosaimmal kapcsolatosan mostanában az a legfőbb fájdalmam, hogy egyre többet kell közülük végleg elbúcsúztatni. Legutóbb például az egykori kapus, Bors Laci temetésén voltam, aki tagja volt az 1992-ben világbajnoki ezüstérmes együttesnek. Számomra ezek megrendítő alkalmak.

– Mostanában milyen a kapcsolata szeretett sportágával?

Azt már nem tudnám konkrétan megmondani, melyik meccset láttam utoljára élőben. Az viszont egészen biztos, hogy amit a tévé vagy az internet segítségével elérhetek, azokat a meccseket meg is nézem. A közelmúltban meghívtam a közeli egyik vendéglőbe Märcz Tomit és ifj. Cseh Sándort és alaposan átbeszélgettük a dolgokat. Mondanivalóm summája az volt, hogy – miként egész edzői pályafutásom során, úgy most is – a sokmozgásos játéknak vagyok a híve. Ez a már emlegetett oktató kazettának is a legfőbb szándéka, amely stílus megjelenítését elsősorban a Varga „*Dumi*" szereplésével igyekeztünk bemutatni. Ő hiába jár már harmincon túl, ebből a stílusból mindmáig ő tud a legtöbbet Magyarországon. Őt nyugodtan lehet a legtechnikásabb hazai pólósnak minősíteni. Jó szívvel ajánlottam a Märcz Tomiéknak, hogy a sokmozgásos játékra képes pólósokat kell preferálni annál is inkább, mivel belőlük igen kevés van. A jelenlegi állományból elsőként a Manhercz Krisztiánt említeném, mint aki erre a stílusra valóban alkalmas. Ő úgy tud lefordulni az emberéről, hogy az szinte észre sem veszi és máris ajtó-ablak helyzet van. A balkezesek közül a Reccoba igazolt Zalánki Gergő áll legközelebb az optimumhoz, de a Dumihoz ő sem mérhető. Zalánki mellett pedig nincs hasonló játékosunk sem. Én erre a sokmozgásos játékra esküszöm. Erre évtizedekre visszamenve is lehet jó példát találni. Elég csak Dömötör Zolinak az 1964-es, tokiói olimpián szerzett győztes góljára emlékezni. Zoli kitűnő úszó volt, Európa-bajnoki címet is szerzett és a pólóban is kamatoztatta az átlag feletti úszástudását. Lefordult az ellenfeléről és gyakorlatilag ott állt egyedül, a kapussal szemben.

– És a magyar kapusokat hogyan értékeli?

Természetesen mindenkiről megvan a véleményem. Közülük az 1976-os olimpiai bajnokcsapat hálóőrét, a Molnár Bandit tartom mindmáig a legjobbnak, két okból is. Bandi

rendkívüli érzékkel tudta kitalálni, hova fog jönni a lövés. Ehhez jött még az is, hogy kivételesen jó lábmunkája volt, hatalmasat tudott emelkedni.

– A mezőnyjátékosok közül kiket emelne ki?

Náluk kellemes gond bármiféle sorrenden gondolkodni, mert igen sok, valóban nagy klasszisa volt a magyar vízilabdázásnak. Én elsőként a játékmestert, Sárosi Lacit említeném, ő szintén az 1976-os, ötkarikás győztes magyar válogatottat erősítette. Bár neki nem volt akkora sajtója, mint Csapónak, Faragónak vagy Szívósnak, de én őt tartom a legjobbnak. Ebbe a sorba kívánkozik a Markovits Kálmán neve is, aki iszonyúan érezte a játékot.

– A felnőtt férfiválogatott teljesítményével, a tokiói olimpiai bronzéremmel elégedett?

Miután egyetlen olyan meccsünk nem volt, ahol mind a négy negyedben kiegyensúlyozott játékot produkáltunk volna, így elégedettnek kell lennem. Hogy mondjak egy másik sportágbeli példát, nekem nagyon tetszett a férfi kézilabda Európa-bajnokságon az előzőleg mindenki által leginkább csak legyintésre méltatott hollandok játéka. A majdan Párizsban vízbe ugró magyar pólósoktól is valami hasonló, csupaszív játékot várok, mert csak úgy lehet esélyünk valamilyen érmet elhozni a 2024-es olimpiáról.

– Van-e még valami, ami kikívánkozik Önből?

Ha egy valamit leírna, annak ugyancsak örülnék. Ez pedig a Covidos időszakban a legjobb pólósokról megrendezett szavazás, amelyet végül Faragó Tamás nyert meg – megérdemelten. Nekem nem vele, hanem azzal van gondom, hogy két olyan kiválóság, mint Németh Jamesz és Halassy Olivér neve egyetlen szavazónál sem merült fel. Azért ők annál sokkal jobb játékosok voltak, hogy egyetlen szavazatot se kapjanak!

A 90 éves Babarczi Rolandnak mi mást kívánhatnánk, mint további, jó egészségben eltöltött éveket. És ráadásul azokat a statisztikákat, amelyeket a szövetség támogatásával 2003 óta folyamatosan felállít, illetve felfrissít, folytassa! Ezek már eddig is egyedülállóak a magyar vízilabdázás történetében.

Jocha Károly

Foci a határon túl

Az ötágú síp egyik legszebb hangja: a Dunaszerdahelyi AC labdarúgó csapata

Illyés Gyula a magyar irodalmat ötágú sípnak nevezte, mivel a határon túli magyarság irodalma szerves része az összmagyar kultúrának. A magyar sportkultúrában is gyönyörűen muzsikál az ötágú síp. Az államhatáraink kívül élő magyarok szintén kiemelkedő sikereket érnek el a nemzetközi sportéletben. A Dunaszerdahelyi AC labdarúgó csapata a határon túli, magyar sportélet egyik reprezentánsa. A csapat tulajdonosa Világi Oszkár, jogász, üzletember, a MOL-csoport igazgatósági tagja, a Slovnaft, szlovák olajforgalmazó cég igazgatótanácsának elnöke.

– Hogyan és mikor jött a gondolat, hogy ilyen magas szintre fejlesztik a DAC labdarúgó csapatát?

Amikor 2014 elején megvásároltam a DAC-ot, a klub nagyon rossz helyzetben volt. Az előző vezetés tartozásokat halmozott fel, a csapattól korrupció miatt levontak hat pontot, a szurkolók bojkottálták a meccseket, a csapatoknak nem volt hol edzeniük. Ekkor egy vízióval érkeztem, hogy a régió élcsapatai közé emeljük a klubot. Az első hónapok tűzoltása után jött a stabilizáció, majd az infrastruktúra és a csapat építése. Az előbbi feltételt tekintve mára a régióban és egész Közép-Európában kiemelkedő helyen állunk és azon dolgozunk, hogy a csapatot is fokozatosan felhozzuk erre a szintre. Épp most jutottunk ki sorozatban ötödször az európai kupába, holott korábban, 110 év alatt, mindössze háromszor szerepelt nemzetközi porondon a klub. Van már két bajnoki ezüst- és két bronzérmünk, itt az ideje az aranyat is megszerezni. Na és persze ott van a Slovnaft Cup, amit már csak a neve miatt is szeretnék minél előbb elhódítani.

– Mik voltak a legfőbb megoldandó problémák?

Problémák voltak, vannak és lesznek. Pont ettől szép ez a történet, hogy így is tudunk fokozatosan feljebb lépkedni, előre haladni. Amikor átvettem a klubot, óriási tartozásai voltak, ezeket természetesen rendbe kellett rakni. Az első évhez képest jelenleg majdnem hatszoros költségvetéssel dolgozunk.

A sikerhez pénz kell, nem véletlenül idézik annyit Puskás Ferenc híres mondását. *(Kis pénz – kis foci, nagy pénz – nagy foci. JGy)* A stadion és az akadémia megépítése is jelentős anyagi ráfordítást igényelt, itt több forrásból merítettünk, ezért is tudtuk betartani az ütemterveket. Ha a 2014-es állapothoz hasonlítjuk a jelenlegit, a klub anyagilag stabil, jól működik, bár a Covid hatásait mi is megéreztük. Mindig felelősséggel, a jövő stabilitását szem előtt tartva költekezünk.

Egy DAC mérkőzés nemcsak meccs, hanem a magyar identitás kifejeződése is. Minden hazai mérkőzés előtt a magyar himnusz mellett eléneklik a Nélküled című dalt is, amely a DAC himnusza lett. Hogyan került be a programban ez a dal? Hogyan alakult ki a hagyomány, hogy minden hazai mérkőzés előtt elénekeljék?

Ez a hagyomány is a 2014-es tavaszhoz fűződik. A dalt rendszeresen lejátszottuk a hazai meccsek előtt, és mivel a szurkolók megkedvelték, a Nyitra elleni bennmaradási rangadó előtt egy helyi énekes élőben adta elő a jelenlévő közel hétezer szurkolóval. A drukkerek még a szöveget is kinyomtatták, hogy mindenki be tudjon kapcsolódni az éneklésbe. Azóta nincs meccs a DAC-stadionban, amely előtt ne szólalna meg a Nélküled. A dal idővel, természetes úton a klub himnusza lett és a nagyobb meccsek előtt énekesek éneklik a szurkolókkal.

– Volt egy rendelet, amely értelemben korlátozták azokat az eseményeket, ahol más nemzetek állami himnuszát el lehetett volna énekelni. Milyen problémát okozott volna ez a tiltás a DAC mérkőzésein? Mi lett a sorsa ennek a rendeletnek?

Amikor ez az ún. himnusztörvény bekerült a

parlamentbe, elmondtam, hogy nem érdekel, hányszor és milyen összeggel büntetik meg a klubot, a magyar himnuszt akkor is elénekeljük minden meccs előtt. Emlékszem, épp egy DAC-Zsolna derbi előtt történt az eset, és akkor szólt a leghangosabban a himnusz a MOL Arénában. Olyanok is teli torokból énekelték, akik egyébként nem szokták. Szerencsére, ezt a rendeletet gyorsan törölték, de nem ez volt az első eset, hogy a DAC miatt hoztak Szlovákiában egy törvényt. Számunkra fontos a magyarságunk megőrzése, de mindenkit tiszteletben tartunk, aki minket is tisztel. Mi nem valaki vagy valami ellen vagyunk.

– Ez a labdarúgó szezon nem mondható sikeresnek. Mi lehet a mérsékeltebb teljesítmény oka?

A csapat teljesítményére több tényező is rányomta a bélyegét. Nyáron az előző szezon három legjobb góllövője közül kettő eligazolt, míg Kalmár sérülés miatt egyetlen percet sem játszhatott. Ők hárman tavaly 41 gólt rúgtak, az ilyen veszteséget a nagyobb csapatoknak is gond megoldani. Ne feledjük azt sem, hogy a korábbi években a DAC nagyban támaszkodhatott a szurkolóira, akik most a koronavírus miatt nem járhattak, vagy csak korlátozott számban lehettek a stadionban. Úgy éreztem, nem indult jól az idény és valahogy nem tudtunk felugrani az előttünk haladó vonatra. Az Európa Konferencia Ligában kimondottan pechünk volt, hiszen a sorsolásnál a legmagasabban rangsorolt csapatot, a belgrádi Partizant kaptuk.

– Hogyan alakul a szurkolók létszáma a DAC mérkőzéseken?

A már említett gondok és a nem túl sikeres szereplés ellenére a 2021/22-es idényben is nálunk volt a legmagasabb a nézőszám, sorozatban hatodik éve. Sőt, 2014 óta, vagyis az elmúlt kilenc szezonból nyolcadszor is a DAC hazai meccseire jártak a legtöbben. A visszaesés azonban nálunk is érezhető, hiszen míg 2019-ben közel kilencezres volt a hazai átlag, ez a nemrég záródó szezonban a felére, 4500 alá csökkent. Tudjuk, hogy ez egy összetett probléma, amivel a Covid óta mások is küzdenek, de nem ülünk ölbe tett kézzel. Fokozatosan térünk vissza azokhoz a projektekhez, amik a múltban közelebb hozták a csapatot és a szurkolókat, ám a járványidőszakban nem tudtuk folytatni.

– Hogyan élik meg a játékosok a presztízsmérkőzéseket? Mennyire tudnak azonosulni a magyar szurkolók elvárásaival?

A DAC játékosai ugyanúgy átérzik a rangadók fontosságát, mint mindenki más a klubnál. Az elmúlt két év elzártsága miatt ugyan távolabb került egymástól a szurkolótábor és a csapat, de ez egy általános jelenség, és a visszatérés nem megy egyik napról a másikra. A járvány időszakában is keményen dolgoztunk azon, hogy a kapcsolat megmaradjon. Említhetném például a közös Nélküled-éneklést a legszigorúbb lezárások idején, amikor az egész Kárpát-medencét sikerült összekapcsolnunk, az akkor készült videóinknak többmilliós volt a nézettsége.

– Hány növendékkel, milyen eredményekkel működik a DAC utánpótlás akadémiája?

A DAC-ban jelenleg 15 csapat működik. A klub akadémiáján 40 edzőnk napi szinten dolgozik 300 játékossal. Több csapatunk is dobogós helyezést ért el az elmúlt idényben, és egyre több játékosunkat hívnak be a korosztályos válogatottakba. Természetesen, a klub legfontosabb céljai között szerepel, hogy olyan játékosokat neveljen ki, akik idővel a felnőttcsapatban is alapembernek számítanak majd. A nemrég lezárult idényben az A-csapat színeiben hét olyan játékos kapott kisebb-nagyobb szerepet, aki az akadémián nevelkedett. Ebben a rendszerben fontos a II. ligás Somorja is, amely farmcsapatként működik, és ahol a legtehetségesebb U19-s focistáink hétről hétre ismerkedhetnek a felnőtt focival.

– Csallóköz civil szervezetei környezetvédő, hulladékgyűjtő akciót hirdettek, amelyben a Dunaszerdahelyi AC élvonalbeli futballistái is részt vettek és gyűjtötték az eldobált hulladékot. Jellemző, hogy a DAC játékosai részt vesznek ilyen fajta közösségi akciókban?

Igen. A DAC összes csapatának a mezén ott látható a Kukkonia logója. Ez a név a régiónk, a Csallóköz ősi neve. Erős lokálpatriótának érzem magam, ezért is alapítottuk a Kukkonia polgári társulást, amelynek egyik feladata a hagyományőrzés és a régió természeti kincseinek a megőrzése. Ebben a klub is fontos szerepet játszik, hiszen viszi magával a nevet, láthatóvá teszi országon belül és kívül is. Ez önmagában azonban csak egy gesztus lenne, ezért a focistáink is rendszeresen részt vesznek a Kukkonia pt. által szervezett akciókban.

– Véleménye szerint mi az alapvető különbség a magyar és a szlovák labdarúgás között?

A szlovák foci inkább a fizikai erőre épít, míg a magyar bajnokságban a technika jobban dominál. Nemzetközi szinten inkább az

előbbi vezet sikerre, ám látjuk azt is, hogy például a Ferencváros, amely most már huzamosabb ideje nemzetközi szinten is versenyképes, egyre jobban alkalmazkodni tud a modern trendekhez. Szlovákiában az elmúlt években történt ugyan néhány beruházás a klubok infrastruktúrájába, stadionokat újítottak fel, de általánosságban az állam nagyon mostohán bánik a labdarúgással, illetve a sporttal mint olyannal.

– Mennyiben különbözik egymástól a sport állami támogatásának mértéke Szlovákiában és Magyarországon? Miben tér el az élsport jelentőségének megítélése a szlovák és a magyar közvéleményben?

Nagy különbség van a sport támogatásában az állam részéről. Ez Szlovákiában szinte a nullával egyenlő, a legsikeresebb egyéni sportolók szülői- vagy individuális szponzori támogatás nélkül sehol sem volnának. Ez kihat a közvélemény megítélésére is, amit ugyanis nem tart fontosnak a mindenkori államvezetés, azt az emberek is úgy ítélik meg, mint ami nem fontos.

– Újabb csapat tulajdonosa lett. Milyen okból vásárolta meg a Győri ETO labdarúgó klubot?

A korábbi felkéréseket, hogy más csapatoknál legyek résztulajdonos, vagy akár kizárólagos tulajdonos is, mind elutasítottam, mégpedig azért, mert egy csapat is óriási terhet jelent. A Győr esetében azért tettem kivételt, mert itt éreztem azt, amit a DAC-nál is: közösséget tudunk teremteni, építeni és képviselni.

– Véleménye szerint alkalmazhatók-e a DAC fejlesztésének tapasztalatai a magyar labdarúgó közegben?

Az ETO egy más történet, az NB II-ben szerepel, van körülötte egy légüres tér, ahol nincsenek szurkolók és nincs igazán támogatás. Azt gondolom, hogy ott is döntéseket kell hozni, amiket meg is fogok hozni ahhoz, hogy a klub elinduljon azon az úton, amin a DAC is elindult nyolc éve. Annyiban a Győr talán előrébb van, hogy van egy jó infrastruktúra, és van egy erős akadémiája, de vannak feladatok, amiket már Dunaszerdahelyen elvégeztünk, hogy a csapat sikeres legyen, és ezeket a feladatokat akarjuk elvégezni Győrben is. Utána azt gondolom, tulajdonosként nincs más feladatom, mint hogy örüljek az eredményeknek, és hogy a nézők jól érzik magukat, jó közösség alakult ki.

– Milyen területeken lát együttműködési lehetőségeket a DAC és az ETO között?

A két klubnak külön vezetősége van, nem fog egy klubbá összeolvadni. Többek között kértem a kollégákat, hogy nézzék meg, a rehabilitáció, a tehetségek fizikai gondozása milyen szinten van Dunaszerdahelyen és Győrben. A tapasztalatokat átadva megpróbálnánk eljutni egy olyan közös platformra, ahol nyomon tudjuk követni a fiatalok fizikai és technikai fejlődését. Erre közös rendszereket dolgozunk ki, adatbázisba tesszük és elemezzük, majd egymástól tanulunk. Az edzők továbbképzése hasonló terület. Szeretnénk, ha az ETO megtalálná a játékstílust, amit játszani szeretne, ehhez már az edzőinket is ennek megfelelően képezzük. Ez Dunaszerdahelyen már működik, ugyanezt szeretnénk Győrben is megvalósítani. Ezeken kívül mondok egy példát is. Ha mondjuk, Dunaszerdahelyen hiányzik a jobbhátvéd, de Győrben van három jó képességű, akkor egyet át tudunk hozni. Természetesen ez fordítva is így működik, ha Győrben éppen nincs olyan csatár, aki gólt rúgjon, akkor egyet át tudunk vinni. De nem ez az igazi lényege a dolognak, hanem hogy a rendszereket úgy állítsuk fel, hogy a két klub azonos rendszer szerint működjön.

– Külön kiemelte az együttműködést a két klub szurkolótábora között is. Milyen lehetőségekre gondol?

Hatalmas nagy közösség van Dunaszerdahelyen, ezt szeretném Győrben is létrehozni. A DAC-tól nem akarok elvenni semmit, hiszen a DAC az a csapat, amelyen felnőttem, gyerekkorom óta szurkolója vagyok. Biztos vagyok benne, hogy Győrben is megtaláljuk azt a megoldást, ami után mindenki elhiszi, hogy az ETO egy jó csapat lesz az NB I-ben. Szeretném, ha a DAC és az ETO összekötné a két régiót. Ez az, ami érzelmileg megfogott ebben a történetben. Reményeim szerint, a dunaszerdahelyiek át fognak járni Győrbe, és a győriek átjárnak majd Dunaszerdahelyre meccsekre, ezért azt szeretném, hogy ugyanazokkal a bérletekkel lehessen járni mindkét csapat mérkőzéseire. Azt akarom, hogy ez a két régió ne csak szavakban, hanem a mindennapi életükben is együtt kezdjen gondolkodni. Nem ellenfeleket, hanem testvéreket kell látnunk egymásban.

Jády György

Nemzetközi kapcsolatok

Beszámoló az iCoachKids Plus (iCK+) Projekt ötödik tanácskozásáról

A pandémia miatt a 2020. februári első személyes tanácskozást követően 2022. június 14–15-én tartotta második személyes, ugyanakkor az ötödik projekt-egyeztetését az iCoachKids Plus (iCK+) projekt, melynek helyszínét a Magyar Edzők Társasága adta Budapesten a Magyar Sport Házában.

Az iCK+ projekt az utánpótlásnevelésben, a 13–18 éves korosztállyal foglalkozó edzőknek, sportszakembereknek kíván segítséget nyújtani korszerű, gyakorlati közösségen alapuló (community of practice), az érintett területeken együttműködő és a témában azonos érdeklődési körrel rendelkező szakemberek tudásmegosztás ösztönzésével, innovatív, digitális képzéssel, továbbképzéssel.

Az iCK+ projekt célja, hogy minél szélesebb körben ismertesse az iCK „*mozgalom*” filozófiáját és a program elképzelését a gyermekekkel és fiatalokkal foglalkozó szakemberek számára. Mára elmondható, hogy a két iCK projektnek köszönhetően az iCK egy mozgalommá nőtte ki magát, melyhez több, mint 50 ezer edző, szakember csatlakozott szerte Európában.

A projekt egyik eredménye az ingyenesen hozzáférhető MOOC képzési anyag, melynek magyar nyelvű kidolgozása a projekt zárásáig (2022. év vége) fejeződik be. A szakmai munkában és a fordításban segítségünkre van Balogh Judit kosárlabda edző, akinek szakmai tapasztalata nélkülözhetetlen a vállalt feladatok megvalósításában. Az online képzési felületen regisztrációt követően magyar nyelvű fordítással lehet tájékozódni a projekt során megvalósult szakmai tartalomról.

A projekt sikerét fémjelzi, hogy egyre több szervezet csatlakozik az iCK mozgalomhoz, akár úgy, hogy saját programjaikhoz integrálva alkalmazzák az iCK tartalmakat (UEFA, ISU, World Rugby, EHF, FIBA Europe, Disney), vagy önálló programként beiktatják képzési és/vagy továbbképzési rendszerükbe (pl. Izrael).

A tanácskozáson a projekt résztvevői megbeszélték a rájuk váró feladatokat, és egyeztették a projekt zárásaként 2022. november 16–18. között Frankfurtban megrendezésre kerülő konferencia tartalmát.

Horváth Rita, Dr. Petrovics László

Sikeredző

Gáspár Dávid szerint az edzői munka a komplexitása miatt nehéz

Mivel magyar edzőként első, aki csúcsra vitt magyar női kosárlabdaklubot, így nem lehet vitatni, ha valaki felsőfokon beszél a Sopron Basket Euroliga győztes együtteséről és annak vezetőedzőjéről, Gáspár Dávidról. Az edző sikerének értékét csak növeli, hogy nem rutinos, öreg rókaként vezette sikerre a keze alatt készülő lányokat és asszonyokat, hiszen „írd és mondd", mindössze hat év edzőként végzett munka áll mögötte. A mindössze 40 éves szakvezető nagy szakmai siker részvényese, akinek edzői sikerlistáját bizonyára sokan megirigylik. A vele összejött beszélgetés hangulata a nagy siker birtokában érthetően kellemes volt.

Aki mindjárt kosaras élményekre számít velem kapcsolatosan, annak el kell mondanom, hogy a mindenevő, de a labdarúgást különösen kedvelő nagyapáméknál a tévében sok sportközvetítést láttam. Személyes benyomásként viszont már kosaras pillanatokat, hangulatot is őrzök emlékeimben. A zalaegerszegi férfiaknál Gellér Sándor volt a vezetőedző, én pedig éppen akkor léptem a terembe, amikor a nagyra nőtt Szűcs Józsi sikeres horogdobását követően „*berobbant*" a többezres nézősereg. A „*megfertőződésemhez*" az is hozzájárult, hogy édesanyám – Badacsonyi Ágnes – a Nagykanizsai MÁV MTE majd a ZTE irányítója volt. Mivel kisgyermekként szerelmes voltam édesanyámba, ez a tény is jócskán benne volt az érdemi választásomban annak ellenére is, hogy jó ideig úsztam és atletizáltam. Testnevelés tagozatos általános iskolásként nagyon jó alapokat kaptam és erre sikerült felépítenem azt a sportolói pályát, amelyet végül megfutottam. Egyébként ötödikesként igazoltak le a ZTE kosarasai közé.

– Van olyan valaki, aki különös hatással volt a kezdő éveire?

Egyértelműen Csíkos Sándort kell említenem, aki szigorú osztályfőnököm és egyben testnevelő tanárom is volt. Mindenki számára jó irányvonalakat jelölt meg az életre és a sportra egyaránt, még néhány jótékony pofont is kaptam erősítésként. Ő mindent megadott a tanulóinak ahhoz, hogy belőlük jó sportolók legyenek. Középiskolai tanáromról, Búza Ferencről is csak jókat mondhatok. Ugyanott Gáspár László és Hersics László is jó hatással volt rám, bár azok a testnevelési órák már alapvetően másról szóltak.

– Felnőtt kosarasként mire vitte?

Hátvéd voltam, aki eljutott a válogatott kerettagságig, de tétmeccsen sajnos nem kaptam lehetőséget. Mivel a nagyobb gondok elkerültek, így 34 éves koromig a pályán tudtam maradni. Végül csak bejött egy komolyabb térdsérülés, ami „*megalapozta*" a visszavonulásomat. Addigra már középfokú edzői minősítést szereztem, lehetőség is kínálkozott az edzőségre, így értelemszerűen váltottam is. A Nyugat Magyarországi Egyetemen a záróvizsgáig jutottam, a későbbiekben a szakedzői minősítést is meg kívánom szerezni.

– Mi akadályozta meg a befejezésben?

Összetett a kérdés. Az is tény, hogy talán én is jobban koncentrálhattam volna az előmenetel érdekében. Ezen a téren mindenképpen előbbre kell lépnem, erre több oldalról is van inspirációm.

– Milyen impulzusokat kapott pályája során az edzőitől?

Egy nevet ki kell emelnem, Kovács Lászlóét, aki kiemelkedő sikerrel dolgozott a zalaegerszegi utánpótlásért. Elég sok edző foglalkozott velem, akikről talán nevek nélkül elmondhatom, hogy a kritikájuk, meg a dicséretük is jót tett. Felnőtt éveim alatt különösen sokat kaptam Nikola Lazicstól, akinél rendkívül nehezen tudtam kiharcolni a játékperceket. Völgyi Péter és Patonay Imre mellett csapattársam, majd edzőm, Bencze

Tamás és társa, Kálmán Tamás végig mellettem álltak és segítettek.

– Lazics neve kínálja az örökzöld témát: sok külföldi edző és játékos van-e Magyarországon, vagy sem?

Onnan indítanék, hogy van egy klub egy adott elképzeléssel, ahol nem alakult ki egy olyan kapcsolat a szóbajöhető hazai edzőkkel, ami elég lett volna ahhoz, hogy belemenjenek egy többéves elköteleződésbe. Jómagam előbb játékosként, majd fiatal edzőként is mindig megküzdöttem a helyemért. Egyébként arról, hogy egy klub miért szerződtet külföldi szakembereket, inkább a vezetői illetékesek véleményt mondani. Azt viszont ki merem jelenteni, hogy számos, olyan magasan kvalifikált külföldi dolgozott itt az évek során, akiktől a magyar edzők is tanulhattak.

– És a külföldi játékosdömpinget miként értékeli?

A sikerorientált klubok a saját hiányposztjaikhoz szükséges játékosokat mindenképpen meg kell szerezzék. Vannak olyan szakmai elvárások, amelyeknek a csak magyar játékosok nem tudnának megfelelni. Egyszerűen limitált a magyar minőségi játékosok száma, akik nemzetközi szinten fel tudják venni a versenyt. Akiknek komoly terveik vannak, azoknak olyan külföldieket kell szerződtetniük, akik a célfeladat megoldását érdemben tudják segíteni és mind a közegre, mind a játékostársakra jó hatást tudnak gyakorolni.

– Ön kezdőként mindjárt megkapta az élvonalban szereplő ZTE nőket …

Hálás vagyok azért, mert a visszavonulást követően azonnal vezetőedzői lehetőséghez juthattam. Ebben a bennem bízó Török Róbert és Tóth László érdemei elvitathatatlanok, akik Bencze Tamás és Gál Tamás után újabb helyi fiatalnak adtak fórumot. Az első évben a nyolc közé jutás volt a cél; sok fiatallal végeztünk hetedikként. A sikeres építkezés folytatásának eredményeként előbb negyedikek, majd harmadikok lettünk a bajnokságban.

– Ezek az eredmények ráirányították Gáspár Dávidra az országos figyelmet?

Mivel két év után megszületett egy szóbeli egyezség a soproniakkal, így a harmadik zalai szezonom során már párhuzamosan és módszeresen követtem az ő életük eseményeit is. Miután Roberto Iniguez nem maradt Sopronban, így edzői stábtag helyett vezetőedzővé léphettem elő.

– Milyen viszonyok fogadták a hűség városában?

Minden irányvonal, minden célkitűzés egyértelműen világos volt! Pontosan tudtam, mi a feladat, csak ezeknek a lehető legjobb megoldására koncentráltam. Az első bajnokság végén tört be a covid, aminek hatására mindent megállítottak. Az Euroliga utolsó visszavágójára, a Schiohoz már nem utazhattunk el. Az első évben a csapattal kialakult bizalmi kapcsolat egyébként jó folytatást ígért. A második esztendőben nagyon örültünk, hogy már harmadjára sikerült bekerülnünk az Euroliga Final Fourjába. Hazai bajnoki cím, kupagyőzelem, a fiatalok több játéklehetősége – megannyi pozitívumot jelentett. Határ Betti egyre jobban fejlődött, Jelena Brooks és Fegyverneki Zsófi a pályán és az öltözőben egyaránt vezéregyéniségként létezett. Az egy év előtti négyes döntőben már azon törtük a fejünket, hogy mit kell másként tennünk abban a reményben, hogy idén a döntőben is szerepelhessünk.

– Minek köszönhető az a fejlődés, amely eljuttatta a csapatot a végső győzelemig?

Sopronban mindenki profi, mindenki a jelenben él és mindent megtesz a maga helyén a sikerért. Ennek értékét csak növeli, hogy ha nem is sokkal, de az egy ével korábbinál egy árnyalatnyival kisebb költségvetéssel értünk célba.

– Történt valami alapvető változtatás is?

Abban határozott volt az elkötelezettségünk, hogy minden játékost maximálisan szeretnénk használni a pályán. Az előző évekkel szemben a magyar játékosok sokkal több perccel és konkrétabb feladatokkal kerültek a küzdőtérre. Ez egyaránt érvényes Czukor Dalmára, Varga Alízra, Varga Sárára és Sitku Zsuzsára is. Használni akartuk és használnunk is kellett őket. Ma sokkal több fiatal magyar kosaras van jelen a Sopron keretében, mint három évvel korábban. A feladatok nehézségi fokához igazítva kellett kialakítanunk a játékosok pályán való foglalkoztatásának arányait. Nagyságrendileg a versenyidényben félszáz mérkőzéssel kellett számolnunk, amelyek elvileg megoldható feladatokat ígértek. Más kérdés, hogy számos sérülés is nehezítette a dolgunkat. Ennyi meccset lejátszani mindenképpen komoly erőpróbát jelent, de hát erre vagyunk „*kalibrálva*”.

– A kiemelkedően eredményes soproni kosaras hölgyeket a legjobban meg is becsülik?

Alapvetően megbecsülik őket. Nevek említése nélkül kimondhatom, vannak klubok, ahol a játékosok nagyobb fizetéseket kapnak. Sopronban mindenkinek keményen meg kell dolgoznia azért, hogy megkaphassa a mindenkori szerződésében szereplő, neki megfelelő fizetséget.

– Véleménye szerint miért sikerült ebben a szezonban előbbre lépnie a soproni együttesnek?

Két, fő oka van ennek a tendenciának. Nagyon fontosnak tartom, hogy a csapat gerincét együtt tudtuk tartani. A másik az, hogy sikerült az edzésmódszereken is jó irányban változtatni. A következő évben éppen ez lesz a legnagyobb szakmai kihívás: megoldani azt a változó helyzetet, amelyet

a hat új játékos érkezése állít majd elénk. A 2021/22-es évadban sokkal kisebb volt a játékosmozgás, így ezen a téren könnyebb is volt megtalálni a megoldásokat.

– Bár ön a vezetőedző, így a felelősség is az öné, de mindenki tudja, hogy ilyen szintű munkát már nem lehet egyedül elvégezni. Kik a legközvetlenebb segítői?

Abszolút így van. Stefan Karadzsics a mentorunk, aki egy végtelenül nagy tudású „*öreg róka*". Mellette első számú segítőm Laczka Miklós, aki a video elemzéseket is végzi. A szigorúan vett kosárlabda szakmai kérdéseket mi hárman elemezzük és döntjük el, természetesen a stáb további, fontos kollégákkal teljes. Különböző nézőpontjaink révén vannak ütközéseink is, de az a lényeg, hogy addig nem hagyjuk el a csarnokot, amíg nem jutunk közös nevezőre. Így végül mindig egy irányba húzunk.

– Bár még csak hat éve dolgozik edzőként, de arról már bizonyosan van kialakult véleménye arról, mi az edzői munkában a legnehezebb?

A komplexitása. Itt napról napra – akár egy vadászkopónak – mindig készenlétben kell lennünk. Minden nap más, legyen azon edzés, pihenés vagy éppen meccs, az adódó kihívásokat folyamatosan le kell reagálnunk. Áll ez az edzések tervezésére, a leendő ellenfelek minél jobb feltérképezésére vagy éppen arra, hogy megállapítsuk: mi az, amin nem kell változtatni! Reagálni az egyes játékosok minden rezdülésére, érezni a pillanatot, amikor el kell beszélgetni bármelyikükkel. Ez a permanencia olyan erős az egész év során, hogy a sorozat befejezését követően heteknek kell eltelnie ahhoz, hogy azt érezzem: kezdek kikapcsolódni.

– Az esetek nagy többségében a csapatkapitányoknak megkülönböztetett szerepük van az adott együttesben. Sopronban ez a szerepkör Fegyverneki Zsófiáé.

Jómagam annak idején 28–29 éves koromban már úgy kezdtem egy bemelegítést, min egy „*robotzsaru*". Nála ilyen jeleket nem veszek észre. Zsófi rosszkedvűen soha nem érkezik, mindig borzasztóan céltudatos és pontosan tudja, mit miért csinál. Ennek megfelelően az edzésmunkája is ilyen. Ez a mentalitás kihat a többiekre is, ez az, amit ő közvetít. Olyan nagyfokú benne az eredményességre törekvés, ami másokra is inspirálólag hat. Bár már 37 éves, de még mindig igen jó állapotban van, maximálisan törekszik karbantartani a testét és mentálisan is kész a kihívások megoldására. Ráadásul – és nem mellesleg – ő feleség és édesanya is, aki minden fronton sikerrel áll helyt.

– Hat új játékos jön, kik mentek el? És akik jönnek, milyen játékerőt képviselnek?

January, Jovanovics, Williams, Varga Sára és Dolson távozott, Határ Betti pedig súlyosan megsérült. A 21 éves Varga Sárával szívesen dolgoztam volna tovább, de a nézőpontok a klub és közte nem találkoztak. Januaryt nagyon nehéz szívvel engedtem el, és ugyanez a helyzet Williams esetében is, aki ráadásul francia válogatott is, ráadásul egy térdműtét is vár rá. Róla a bizonytalansági tényezők miatt is mondtunk le. Betti pótlásánál kényszerhelyzetben voltunk, a többi igazolás is a mi szintünkhöz szükséges képességű játékos. Bár a következő szezonra a felkészülést augusztusban elkezdjük, de mivel mindenki csak októberben lesz együtt, így az új szerkezet kialakítása reményeink szerint decemberre oldódhat meg. Bettit nagy szeretettel várjuk vissza, és türelemmel kivárjuk a teljes rehabilitációhoz szükséges 9-12 hónapot.

– Miként a játékosoknak, úgy az edzőknek is lehetnek szakmai példaképeik?

A már említetteken kívül a külföldiek közül szívesen meghallgatnám Greg Popovicsot, a San Antonio Spurs vezetőedzőjét. A labdarúgás terén Zinadine Zidane-ra lennék leginkább kíváncsi. A hazaiak közül szívesen elbeszélgetnék például Kemény Dénessel arról, hogy egy sikersportágban mi mindent tart a jó eredmények előfeltételének?

– Más csapatokkal is szimpatizál?

Természetesen. S mivel zalaegerszegi vagyok, egy Sopron-ZTE férfi kosármeccsen én a szülővárosomnak drukkolok.

Jocha Károly

Kajak-kenu legenda

Csereklye József: Empátiával kell a gyerekeket kezelni!

Ha valakit, hát Csereklye Józsefet igazán nem volt könnyű megtalálni. Maga az egyik olimpiai bajnok tanítványa, a MOB elnöke, a kajakos Gyulay Zsolt is azt tippelte, hogy mivel telefonja sincs, nem is fogom elérni. Hát, ha nem is könnyen, de sikerült. Hosszas manőverezést követően csak megkerült a Vác külterületén élő, egykori kiváló nevelőedző, aki azután némi unszolásra végül kötélnek állt és a városban lévő házában fogadott.

Ez egy szerelem, ha Duna közelében születik bárki ***– válaszolta a 75 éves mester a „hogyan került a kajakozás vonzásába?" kérdésre.*** – Volt egy tornatanár, a Halász Karcsi, aki lehettem vagy tizenkét éves, amikor betett egy *„palánkos kilián"* kettős kajak orrába és átvitt a szigetre. Addig én csak egy nagy, két méter széles ladikhoz voltam szokva, amelyiken nyugodtan lehetett táncolni is. Szóval eleinte ugyancsak féltem, de miután vagy négyszer-ötször megjártuk oda-vissza az utat, hatodjára beleültetett egy egyes kajakba és azzal kellett átmennem. A Halásznak volt egy tanítványa, a Babella Laci, aki jól kajakozott, leginkább a Péhl *„Jokkával"* mentek kettesben. Jóba lettem vele is. Amikor vagy hatvan éve a Halász elment Vácról, Babella lett a rangidős a kajakosok között. Szinte kiragadott a családból, rengeteget edzettünk. Alkatomnál fogva nem lehettem kiemelkedően eredményes, rövidtávon végképp nem. Egy ideig a hosszabb távokon még jól ment, de a legjobbakra nem tudtam veszélyes lenni. Ha Pestre mentem, kajakkal mentem, oda és vissza is. Akkor még igen kezdetleges volt a vonatközlekedés, nekünk a víziút maradt.

– Azután egy idő elteltével azon vette észre magát, hogy már inkább edzőnek számít, mint versenyzőnek...

Lehettem vagy 22–23 éves, addig versenyeztem, nem különösebb sikerekkel. A legjobb eredményem a harmadik hely volt hosszútávon. Egy idő után viszont úgy ragadtak rám a gyerekek, mint a legyek. Észre is vette ezt a mesterem, Babella, és szabad utat hagyott, foglalkozzak velük. Három-négy év alatt úgy kineveltem azt az első csoportot, hogy az ifiválogatottban szinte mindegyik ott volt. Kondér Éva, Konecsni Péter és a többiek kezdték szúrni a klubvezetés szemét. Okoskodtak, beleköptek a levesembe, én meg otthagytam őket. Elmentem tengerésznek, négy évig elő sem kerültem, hajógépészként jártam a világot.

– Hogyan fogadták, amikor visszajött?

Megkérdezték, átveszem-e a korábbi embereimet? Nemmel válaszoltam. helyettük az utcán összeszedtem jóalakú gyerekeket, másokat más sportágakból csaltam el. Ebből a második generációból két olimpiai bajnok is kikerült.

– Gyulay Zsoltot miként hozta le a vízitelepre?

Egyik haverjával jött és mindjárt darázsfészekbe nyúlt. Volt itt egy régebbi kenus gyerek, az Oroszi Zoli, az formálisan féltékeny volt a Gyuzsóra. Meg akarta verni csak azért, hogy ne maradjon itt. A cérnavékony Dónusz Évike is megmaradt, s végül ő is bajnok lett Barcelonában. Őt egy iskolai tornaórán figyeltem ki – haragudtak is rám a tanárok! Bár eredetileg nem akartam lányokat kajakra edzeni, mert ez egy kegyetlen sport. Azt bármelyik gyerekről meg tudtam mondani, hogy ő soha nem lesz olimpiai bajnok. Hogy ki viszi sokra, azt viszont nem tudtam megállapítani.

– Véleménye szerint mi az eredményesség előfeltétele?

Erre születni kell, a pedagógia nem olyan dolog, hogy megtanulod. Ha nincs vele született érzéked, akkor ne csináld, mert akkor csak szenvedsz! Ez éjjel nappal foglalkoztatja a fantáziádat és nagyon következe-

tesnek kell lenni! A gyerekeket pedig nem lehet becsapni. Eltelt vagy 6–7 év és megint elegem lett. Megvártam a december 31-ét és ismét elmentem. Egy párttitkár volt a szakosztályvezető, aki kijelentette, hogy a gyerekeknek menniük kell.

– Gyulay is parancsra hagyta el Vácot?

Ez nem úgy történt. Az édesapja, Pali már előzőleg beszélgetett erről velem, ő egyébként jó edző volt, de a felesége, a Kati még jobban értett ehhez!

– Túl gyorsan átugrottuk az aktív edzői éveit.

Az úgy volt, hogy minden reggel háromnegyed ötkor felkeltem, negyedhattól körbefutottam a várost és hatkor már a vízitelepen voltam. Aki addig nem érkezett meg, az már nem is jött a vízre! Egy órát eveztünk, majd megnéztem a leckéiket, félnyolckor pedig sipirc az iskolába. Így ment ez éveken keresztül. egy ilyen rendszert csak úgy kivettek a kezemből. Mégsem vagyok csalódott, mert ezek a gyerekek mind-mind belőlem beszélnek. Kompenzálnak, mintha nem is történt volna meg az orrba vágásom! Nagy akarnok vagyok és amit a fejembe veszek, meg is csinálom. És ezt az eltökéltséget sikerült beléjük nevelnem.

– Szóval megint talán idő előtt hagyta abba...

Így volt, de a Duna közelében maradtam. Alapítottam egy hajóépítő műhelyt. Nem szuperhajókat csináltam, hanem olyanokat, amelyek az átlagembereknek kellettek. Túrakajakokat, ladikokat, bútort, mindent. Ezen a téren nem vágytam országos elismertségre. Egyszerűen dolgoznom kellett, pénzt kellett keresni, mert a házon is volt kölcsön és meg is kellett élni. Amikor a Zsolt kinn volt Szöulban, megszületett a kislánya, az Olimpia, mi meg az apjával ketten elkészítettünk egy kiságyat számára. Gyuzsó még a Covid-fertőzés előtt addig hívogatott, míg elmentem a Hungaroringre és ott találkoztam ismét Olimpiával, aki időközben egy gyönyörű nő lett. Gyuzsó felesége szőlőskertjébe is elvárnak – talán egyszer oda is eljutok...

– Végül is két periódusban edzősködött. Mi ennek a két ciklusnak a legfőbb hozadéka, tanulsága?

A legfontosabbnak azt tartom, hogy empátiával kell ezeket a gyerekeket kezelni! Minden sejtjüket, minden rezonanciájukat ismerni kell! Ha ránézel, már tudnod kell, hogy a tervezett terhelés maradhat-e az adott napon, vagy milyen irányban kell változtatni. Egyébként sokkal tovább csináltam volna, mert volt egy ragyogó sportköri elnökünk, Cserkavszky Antal, de balesetben meghalt. Akik kiskirályokként jöttek utána, mindent feltúrtak.

– Bár sok, sikeres tanítványa volt, de a legtöbbre mégis a Gyuzsó és az Évike vitte. Hogyan emlékezik rájuk ma, 2022-ben?

A Gyuzsó az egy kimondottan lusta gyerek volt, amiből lehetett, kihúzta magát. Ha kellett menni húsz darab kétpercet, már az elsőnél meg akart halni, de még a tizenkilencediket is ugyanúgy meg tudta tenni. Az Évike az egészen más volt. Már jó kajakos volt, még mindig vékonyka. Hozzá a legkisebb lányt is oda lehetett engedni, hogy adjon neki vizet. Kiemelt program volt a húsvéti locsolás. A fiúk bringára pattantak és minden lányt meglocsoltak!

– Ma milyen kapcsolatban van az egykor szívvel-lélekkel végzett kajakozással?

Csak rálátásom van a történésekre. Az eredményeket figyelgetem, a tévébe néha belenézek, de csak a felszínen mozgok. Az ismerős versenyzőkkel olykor elbeszélgetek, de nem több. És ami nagyon fontos, kicsit bezárkózott ember lettem, gyakorlatilag csak Vácra szűkült az életterem, nem megyek máshova. A kajak volt a szenvedély, a tengerészség, a hajóépítés, az asztalosmunka pedig a megélhetést szolgálta.

– Tizenkét éve elkerülhetetlenné lett egy szívműtét. Közben már előzőleg újra szerelmes lett.

Teljesen odavagyok a lovakért, a lovacskákért! Apám is szerette a lovakat. Amikor pedig a felnőtt kajakozók közé kerültem, s mivel a Honvédba vonultam be, sokszor voltam együtt az öttusázókkal, ahol közelebbről megismerhettem ezeket a csodálatos négylábúakat. A ló az egy csoda. Balczót, Törököt és Maracskót is ismertem, hívtak is, hogy álljak át az öttusára, de nem mentem. Úszni végképp nem tudtam, csak törtem a vizet. Egyébként is! A Dunáról elmenni oda, pályán edzeni, meg versenyezni ... Amíg ott voltam, csak a lovakat bámultam és ez a vonzódás egész életemre megmaradt bennem. Amikor azután elhatároztam, a kajaknak vége, szereztem kölcsönt és vettem egy kancát. Akkor 2 éves volt, ma 29, vannak utódai is, jó karban tartom, de dolgoznia is kell a háztájiban. Finoman adagolom neki a munkát.

– Ugorjunk vissza egy kicsit, valamiféle általános tanulságokat szeretnék hallani. Milyen érzés az, hogy mégis csak nevelt két olimpiai bajnokot és még számos, nemzetközi szintre eljutott versenyzőt?

Egyértelmű a helyzet. Jó érzés, mert jól végeztem a munkámat és meglett az eredménye is. A talentumot azért kaptam, hogy neveljek belőlük minél jobbakat, lehetőleg olimpiai bajnokot. Ám nem az az igazi nyereség, az egy-két olimpiai bajnok, hanem az a sokszáz, aki olimpiai bajnok akar lenni! A győztes az elviszi a jussát, de a többi száztizenkettő az is kap. A szorgalmat, hogy minden nap ússzon, vagy fusson. Persze voltak olyanok is, akikből biztosan tudom, sikeres versenyző lehetett volna, de ők útközben feladták. Neveket viszont nem akarok mondani. Gyuzsónak például az volt a plusz szerencséje, hogy mindkét szülője versenyzett, így ők ismerték a sportolók lélektanát. Egészen biztosan volt olyan helyzet is, amikor a Gyuzsó hullámvölgybe került, de a szülők ekkor is meg tudták találni vele a szükséges hangot.

– És olyasmi van még, ami nem került szóba és el kellene mondania?

Nem, köszönöm, mindent elmondtam.

Jocha Károly

Köpf Károly

Titkári beszámoló

Ez történt ...

Mozgalmas fél éven vagyunk túl. Működési körünk valamennyi feladatkörében teljesítettük az erre az időszakra kitűzött céljainkat. Legutóbbi beszámolóm óta megtörtént az új, ez évre szóló KEP program jóváhagyása és a jóváhagyott lista alapján a munkaszerződések megkötése. Ez a munka minden év február- márciusában rendkívüli terhelést jelent a gazdasági- és munkaügyekkel foglalkozó munkatársaink számára. A lényeg az, hogy az új lista szerinti KEP edzők folyamatosan hozzájussanak munkabérükhöz.

Az edzőtovábbképzés a már megszokott rendszer szerint zajlott. Január 11. és június 14. között, három kedd kivételével, minden kedden 10–12 óra között folyt az online továbbképzés. Ez összesen 21 alkalmat jelentett. A továbbképzésben részt vett edzők 42 óra előadást hallgathattak 34 előadótól. A témák változatlanul felölelték a sporttudomány valamennyi ágát a doppingellenes tájékoztatótól a fizikai képességek fejlesztésén és a sportdietetikán keresztül a különböző sportpszichológiai előadásokig. Újítás volt, hogy egy-egy témacsoport több alkalommal is szerepelt a továbbképzési menüben. Ilyenek voltak a fizikai képességek fejlesztése a XXI. században előadássorozat (Dr. Radák Zsolt) és a Dr. Resch Márta által tartott sportpszichiátriai előadások. A konferenciákon résztvevők számának az átlaga 263 fő volt. A konferenciák látogatottsága évről-évre tendenciózusan ingadozik. Év elején a kreditszerzésre kötelezett edzők részvétele megdobja a létszámot. Év közben az ő aktivitásuk csökken, majd az év vége közeledtével ismét megnő. A résztvevők köréről készült statisztika változatlanul azt mutatja, hogy az érdeklődők többsége, 55 százaléka, azok közül az edzők közül kerül ki, akik nem a kreditszerzés miatt vesznek részt a konferenciákon. Ez továbbra is bíztató a konferenciák színvonalának értékelését tekintve.

A Nemzeti Sportinformációs Rendszeren dolgozó „*MET csapat*" az elmúlt év során véglegesen kialakult. Ebben az évben megfeszített erővel dolgoznak a NSR bevezetésével, a sportszervezetek csatlakozásával és a rendszer használatával kapcsolatos oktatási, képzési feladatokon.

Ebben az évben eddig két elnökségi ülést tartottunk. A január 21-i elnökségi ülés fő témája a MET 2022. évi javaslatának megvitatása volt a KEP személyi összetételére. Tájékoztatás hangzott el „*A hónap és az év utánpótlás edzője*" programról és a 2022. évi edzőtovábbképzés tervezett programjáról. Az elnökség április 29.-i ülése az éves rendes közgyűlés időpontját, helyét és napirendjét hagyta jóvá. Az elnökség tájékoztatást kapott a 2022. évi MET Díjak, a Mesteredzői Díj és az Edzői Életmű Díj pályázatának, illetve a jelölés rendjének kiírásáról. A pályázati és jelölési határidő 2022. augusztus 15. Az elnökség jóváhagyta, hogy a díjak átadása ebben az ében is a Magyar Edzők Napján, szeptember 25-én legyen a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen az ünnepi konferencia keretében. Ez alkalommal lesz az Év Utánpótlás Edzője Díj átadása is. A díjazott személyéről a Hónap Utánpótlás Edzői közül az alapítók – MET, utánpótlássport.hu, Porsche Hungária – javaslata alapján a Mesteredzői Kollégium dönt. Ebben az évben eddig a Hónap Utánpótlás Edzője címet a következő edzők érdemelték ki:

Január: Dávid László vívás, DEAC;
Február: Tigyi József atlétika, DVTK;
Március: Jákó Csaba sportlövészet, Cél-Tudat SE;
Április: Dancsházy-Nagy Tamás vívás, BHSE;
Május: Horváth János vízilabda, KSI SE.

Az éves rendes közgyűlésünket május 30-án tartottuk A tagság egyhangúlag elfogadta a 2021. évi tevékenységről szóló jelentéseket és a 2022. évi programokat, terveket.

A Magyar Edzők Társasága, az edzők és különösen a mesteredzői kar kiemelt megbecsülésének tekinthető, hogy a MOB Alapszabályának módosításával a MET 4 fő MOB tag delegálására kapott jogosultságot. Ezzel a Molnár Zoltán elnök úr kezdeményezésére indult tiltakozási akció a delegálási jogok korábbi visszavonása ellen, a MET számára teljes sikert hozott.

Az Állami sportvezetésben történt változás, Dr. Schmidt Ádám államtitkári és Schmidt Gábor helyettes-államtitkári kinevezése biztosítéka lehet annak, hogy az eddig is korrekt és kölcsönösen előnyös kapcsolatunk az állami sportirányítással továbbra is változatlan lesz. A MET tevékenységének, a ránk bízott állami feladatok magas színvonalú ellátásának elismerése, hogy az újonnan kinevezett államtitkár és helyettese az elsők között tett látogatást a MET-ben.

A Magyar Edző folyóiratnak az évi rendes első száma mellett januárban egy különszámát is megjelentettük A különszám az 1-es típusú diabétesszel élő gyerekek sportolási lehetőségeinek javítását célzó állami megbízásnak a keretében jelent meg.

Továbbra is várjuk tagjaink tevékenységünkkel kapcsolatos véleményét, javaslatait. Tegyük együtt továbbra is eredményessé a Magyar Edzők Társaságát.

Köpf Károly
titkár

Az edzők védelmében

Ki védi meg az edzőt? És ki búcsúztatja el?

A versenysportban két főszereplő van: a sportoló és az edző. Mostanában sok szó esik a sportolók, különösen a gyermeksportolók védelméről, kevesebb az edzőkéről. Gondolom, ez azért is van így, mert miután az ENSZ Közgyűlése 1989. november 20-án elfogadta a Gyermekjogi Egyezményt, az a világon legtöbb, 196 ország által elfogadott egyezmény lett. Magyarország is csatlakozott az Egyezményhez, ami alapján 1997-be megszületett a gyermekek védelméről szóló törvény. Ez teljesen új alapokra helyezte a gyermekekkel való bánásmódot, a családban, az iskolában és a sportban egyaránt. Sok olyan nevelési módszer, ami addig a pedagógiában, a gyermeksportban – ha nem is támogatott, de eltűrt volt, nem kívánatossá, sőt tiltottá, büntetendővé vált. Néhány neves sportoló, külföldön és itthon is, miután befejezte a sportpályafutását, nyilvánosságra hozta azokat az edzői módszereket, amelyekkel gyakran kényszerítették a több és keményebb edzésre, a minél jobb eredmények elérésére. A média ezeket az eseteket sietve felkapta, hosszú ideig napirenden tartotta. Hovatovább úgy tűnt, a gyermeksport egy szörnyű pokol, amelyben az edzők az ördögök.

2017 októberében az Egyesült Államokból elindult a Mee Too kampány. A mozgalom azokat az embereket, főként nőket képviseli, akiket korábban szexuális zaklatás ért. A mozgalom alaposan felkavarta a világ közvéleményét. Sok sportolóról, főként nőkről kiderült, hogy gyermekkorukban, de akár felnőttként is szexuális zaklatás érte őket edzőktől és más, a felkészítő stábban körülöttük lévő emberektől, gyúróktól, orvosoktól, sportvezetőktől. A média természetesen ezekre is azonnal ráharapott. A gyermekeket és a lányokat, nőket ért zaklatások még rosszabb színben tűntették fel a sportot, az edzőket. Egyre-másra jelentek meg a statisztikák arról, hogy az egyes országokban a sportoló gyerekek és nők hány százaléka esett zaklatás áldozatául, elriasztva ezzel sok szülőt attól, hogy a gyermeke sportoljon. Az esetek jelentős részében komoly, akár büntetőjogi vizsgálat is indult, amely valóban bebizonyította vádak helytállóságát, és a vétkesek el is nyerték méltó büntetésüket. De az esetek másik, szintén jelentős részében a vádak nem voltak bizonyíthatóak, sőt kiderült hamis voltuk. Viszont mérhetetlen erkölcsi kárt okoztak a meggyanúsított edzőknek, sportszakembereknek.

A **Magyar Edzők Társasága** is zászlójára tűzte a gyermekek és a nők védelmét a sportban. Több konferenciánk foglalkozott idén és a korábbi években is ezzel a témával. Előadások hangzottak el többek között a MOB Nők a Sportba Bizottságától, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Társadalomtudományi Tanszékének előadóitól. A MET csatlakozott ahhoz a Gyermek-, ifjúság- és szakembervédelmi projekthez, amelyet az Egyetem kutatócsoportja az NKFI Alap támogatásából négyéves távlatban valósít meg. Mindeddig kevés szó esett a szakemberek védelméről. Most végre ez a projekt a gyermekek és az ifjúság védelme mellett a sportban, a szakemberek védelmét is felkarolta.

2016-ban a kiváló sportújságíró ezt írta „*Az edzők védelmében*” című publicisztikájában:

„Az uszodai legendárium szerint egy határterheléses edzésen megjelent, és az úszókat az irdatlan adagok végén „megmérő” ifjú medika a tréning csúcspontján egyszer csak felsikoltott, hogy úristen, úristen, ez nem lehet, ez képtelenség, a klinikai halál előszobája. Na igen, a 200 fölötti pulzusról úgy tanulta, hogy annál túl sok jó már nem várható a pácienstől – viszont itt versenysportolókról volt szó, azok között is a legedzettebbekről, akiknek a szervezete elbírta az ilyesmit is. Na ez az a brutális kihívás, amelynek érdekében olykor az edzőknek kiabálniuk kell. Netán ordítani és toporzékolni. Tény, harminc éve még oda is sóztak. Nem mindenki és nem állandóan. Az akkor volt – ma tudható, addig már nem lehet elmenni. Viszont kizárólag cukorkával, mézes-mázos szavakkal egy átlagos serdülőkorú gyereket nem feltétlenül lehet fegyelemre szoktatni, továbbá egyre kijjebb és kijjebb tolni a tűréshatárát, továbbá igen: feljebb a fájdalomküszöbét.”

Igen, tudomásul kell venni, hogy a sport egy kicsit más világ. A normalitás határai kito-

lódnak, de ezt a laikus közvélemény – kellő személyes élmény hiányában – gyakran képtelen tudomásul venni.

Nekünk sportvezetőknek, edzőknek és mindazoknak, akik a versenysportban, az eredményességért dolgozunk, dolgoznak, szigorú erkölcsi kötelességünk, hogy vigyázzunk ezeknek a „*kitolódott normalitási határoknak*" a védelméről, betartásáról és betartatásáról. Zéró toleranciát hirdessünk és követeljünk meg minden olyan módszerrel szemben, amely sérti a gyermekek, nők, sportolók emberi jogait, méltóságát, károsítja testi és szellemi jóllétüket, az erőszakon túl beleértve a tiltott teljesítményfokozást is. Szigorú, elrettentő büntetést alkalmazzunk mindazokkal szemben, akik megsértik, átlépik a határokat.

Néhány nappal ezelőtt a televízióban az éppen zajló Roland Garros teniszverseny egyik mérkőzését néztem, amelyen a kiváló – most már veteránnak számító – Jo-Wilfried Tsonga francia teniszező vereséget szenvedett, így kiesett a további küzdelmekből. Az egykori top tízes játékosnak ez a mérkőzés jelentette játékospályafutásának végét. A többezres szurkológárda és a verseny rendezői megható búcsúünnepséget szerveztek a visszavonuló kiválóságnak. Nézve a búcsúünnepséget az a gondolat jutott eszembe, hogy „*ki búcsúztatja az edzőt?*". Azokat az edzőket, akik a Tsongáoz hasonló világklasszisokat a bajnoki címhez segítették. Ki volt Tsonga, kik voltak a „*Tsongák*" edzői? Lehet, hogy elfogult vagyok, de szerintem az edzői munka, hivatás az egyik legszebb foglalkozás. De, akik a versenysport élvonalában tevékenykednek, azok számára egyben a legnehezebb, idegőrlő, a testet és lelket napról-napra próbára tevő munka. Az edzői karrier többnyire harmincéves kor körül kezdődik és valamikor 60–65 éves kor között ér véget. Hacsak addig az edző el nem kopik, ki nem ég a folyamatos stressz, az állandó bizonyítási kényszer, egzisztenciális bizonytalanság miatt. Mindig mondjuk, hogy minden sikeres sportoló mögött ott áll egy edző, de a dicsőség fényében többnyire a sportoló fürdik és az edzőre mindig kevesebb fény vetül. És ha az edző kiöregszik, kiég, vagy éppen a túlzott idegi terhelés következtében „*elég*", ki búcsúztatja? Emlékeimben számtalan neves sportoló, játékos búcsúversenye, búcsújátéka él. (Volt, akit többször is elbúcsúztattak.) De edzői búcsúztatás? Többnyire a temetésén, vagy posztumusz emlékeznek meg halhatatlan érdemeiről. Rákerestem az interneten az „*edzők búcsúztatása*" hívószóra. Csupa temetési tudósítás és nekrológ ugrott fel. Talán az egyetlen Sir Alex Ferguson, akit 2013. májusában, amikor végleg felállt a Manchester United kispadjáról, kellő módon, ünnepélyesen búcsúztattak el.

Kétségtelen, hogy Magyarországon történtek intézkedések az edzők megbecsülésére, eredményességük elismerésére. Ilyen az edzők olimpiai járadéka, amely talán egyedülálló a világ sportjában. Egyetlen hiányossága, hogy a sportolókéval ellentétben, az edző halála után az özvegye nem részesülhet a járulékban. Ilyen a MET által gondozott Mesteredzői Díj és Edzői Életmű Díj is. De az is jó lenne, ha a magyar sport eredményességét gyarapító kiváló mestereket, edzőket még életükben megtisztelnénk azzal, hogy pályafutásuk végén kellő módon elköszönjünk tőlük.

Köpf Károly

Az edzők védelmében

Mentális egészség az elit szintű edzők körében: Az edzői stresszfaktorok és a pszichológiai ellenálló képesség hatása

Jolan Kegelaers[1,2], Paul Wylleman[1,3], I. (Belle) N.A. van Bree[4], Francesco Wessels[3] és Raôul R.D. Oudejans[2,4]
[1] Vrije Universiteit Brussel; [2] Amsterdam University of Applied Sciences; [3] NOC NSF; [4] Vrije Universiteit Amsterdam

Szerkesztett, rövidített változat, az eredeti cikk az International Sport Coaching Journal (2021) számában jelent meg.

Az élsportban az edzősködés rendkívül sokrétű és stresszes szakma. Mindazonáltal korlátozott ismeretek állnak rendelkezésre arról, hogy az edzői stresszfaktorok hogyan hatnak az élvonalbeli edzők mentális egészségére. A jelen tanulmány célja ezért az volt, hogy felmérje az edzői stresszorok önmaguk által érzékelt hatását a mentális egészségükre, a pszichológiai és szociális jóllét, valamint számos gyakori mentális zavar tüneteinek előfordulási gyakorisága szempontjából. Ezen túlmenően megvizsgáltuk a reziliencia szerepét, mint az edzők mentális egészségi problémáival szembeni potenciális védő erőforrást. Az adatgyűjtés keresztmetszeti módszerrel történt, 119 holland és belga – elit sportolókkal foglalkozó – edzővel végzett online felmérés segítségével. Az eredmények azt mutatták, hogy bár az edzői stresszfaktorokat gyakran megtapasztalták, az önértékelés szerint a mentális egészségükre gyakorolt hatásuk csak alacsony vagy közepes volt. Mindazonáltal az edzők körében a mentális zavarok tünetei gyakoriak, a depresszió/szorongás 39%-ától a szorongás és a káros alkoholfogyasztás 19%-áig. Megállapítást nyert, hogy a szervezeti stresszorok pozitív előrejelzőnek bizonyultak a depresszió/szorongás tüneteinek tekintetében, míg a reziliencia negatív (védő) előrejelzőnek bizonyult. Az eredmények rávilágítanak arra, hogy az élsportban dolgozó edzők mentális egészségével kapcsolatban több kutatásra és figyelemre van szükség.

Kulcsszavak: szorongás, depresszió, élsport, szervezeti stresszorok, pozitív adaptáció

Az elmúlt években meredeken nőtt a sportolók mentális egészségére irányuló figyelem. Ezt jól példázza az élsportok kontextusában publikálásra kerülő egyre több állásfoglalás (pl. Reardon et al., 2019; Schinke, Stambulova, Si, & Moore, 2018) és áttekintő cikk (pl. Gouttebarge et al., 2019; Kuettel&Larsen, 2020; Rice et al., 2016). A tudományos szakirodalomban az egyik visszatérő téma az edzőknek a sportolók mentális egészségének előmozdításában betöltött döntő szerepét tükrözi (pl. Bissett, Kroshus, & Hebard, 2020). **Viszonylag kevés figyelem irányult azonban az edzők saját mentális egészségére. Ez figyelemre méltó, tekintve, hogy maguk az edzők is rendkívül igényes, sokrétű és gyakran stresszes szakmát űznek** (pl. Norris, Didymus, & Kaiseler, 2017; Thelwell, Weston, Greenlees, & Hutchings, 2008). Az elmúlt évtizedben számos tanulmány vizsgálta azokat a stresszorokat – amelyeket *„környezeti követelményekként"* (Fletcher & Scott, 2010) definiáltak –, amelyeket az edzők a csúcsteljesítményű sportágakban tapasztalnak (áttekintésért lásd Norris et al., 2017). Az edzői stresszorok különböző típusai **teljesítmény** (azaz közvetlenül az élsport teljesítménykövetelményeihez kapcsolódó); **szervezeti** (azaz az élsport szervezeti kontextusához kapcsolódó); és **személyes** (azaz a személyes életterülethez kapcsolódó) stresszorokba sorolhatók (Sarkar & Fletcher, 2014). A teljesítménystresszorok mind a mindennapi edzéskörnyezetben, mind a verseny során azonosíthatók (Chroni, Diakaki, Perkos, Hassandra és Schoen, 2013), és **a sportoló sérülése, a teljesítménykényszer, a gyenge teljesítmény vagy a sportolói elkötelezettség hiánya is fokozhatja** (pl. Chroni et al., 2013; Didymus, 2017; Olusoga, Butt, Hays és Maynard, 2009). A teljesítménystresszorok közé tartoznak az olyan önirányított stresszorok is, mint például **a saját edzői kompetenciákban való kételkedés vagy a sportolók fejlődési igényeinek kielégítésében észlelt nehézségek** (pl. Frey, 2007; Olusoga et al., 2009). A szervezeti stresszorok közé tartozhatnak a **személyközi konfliktusok, a munkahelyi bizonytalanság, a pénzügyi aggályok vagy a média kritikák** (pl. Didymus, 2017; Knights & Ruddock-Hudson, 2016; Olusoga et al., 2009). Végül a személyes stresszorok közé tartozhat a családi és társadalmi életre szánt idő hiánya vagy a magányosság és elszigeteltség érzése (pl. Knights & Ruddock-Hudson, 2016; Olusoga et al., 2009; Thelwell et al., 2008).

Az ilyen stresszorokkal való sikeres megbirkózás kudarca jelentős terhet róhat az edzők jóllétére (Norris et al., 2017; Olusoga & Thelwell, 2016). Az edzői stresszorok pszichológiai hatását vizsgáló kevés tanulmány egyikében Olusoga, Butt, Maynard és Hays (2010)

azt találták, hogy **sok edzőnél csökkent a mentális jóllét,** beleértve a negatív kognícióket, például az **aggodalmaskodó gondolatokat vagy az álmatlan éjszakákat**, vagy az érzelmi reakciókat, például a **dühöt és a frusztrációt**. Sőt, egyes edzők még arról is beszámoltak, hogy **depressziósnak érezték magukat, és érzelmi fáradtságot tapasztaltak**. Olusoga és Thelwell (2016) azzal érvelt, hogy ezek a tünetek az **edzői kiégés jeleit is tükrözhetik**. Az edzői kiégés ilyen esetei és az edzői stresszel való kapcsolata az élsportban viszonylag jól ismertek (Olusoga, Bentzen és Kentta, 2019). A kiégésen túlmenően azonban csak korlátozott ismeretek állnak rendelkezésre az edzők mentális egészségéről. Legjobb tudomásunk szerint csak egy közelmúltbeli tanulmány vizsgálta az újzélandi elit sportolókkal foglalkozó edzők mentális egészségét (Kim, Hamiliton, Beable, Cavadino, & Fulcher, 2020). Ez a tanulmány megállapította, hogy az edzők 14%-a legalább közepes mértékű depressziós tüneteket tapasztalt, ráadásul a depresszió ezen tünetei közvetlenül összefüggöttek az edzők életstresszel kapcsolatos tapasztalataival (Kim et al., 2020). Bár az edzők mentális egészségét vizsgáló első tanulmányként tanulságos, továbbra is szükség van további kutatásokra az elit szintű edzők mentális egészségi problémáinak gyakoriságát illetően. Mivel ez az említett tanulmány csak az általános életbeli gondokat vizsgálta, a jövőbeli munkákban a sportágspecifikus edzői stresszfaktorok lehetséges hatását is meg kell vizsgálni.

Az edzői mentális egészséggel ellentétben az élsportolók mentális egészségi problémáinak előfordulása jól dokumentált (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016). A Gouttebarge és munkatársai (2019) által nemrégiben végzett metaanalízis a gyakori mentális zavarok (CMD) tüneteinek előfordulási arányáról számolt be mind az aktív, mind a visszavonult élsportolók körében, a distresszt 15,8% és 19,6%, a depressziót/szorongást (nem differenciált) 26,4% és 33,6%, az alvászavart 20,9% és 26,4%, valamint a káros alkoholfogyasztást 18,8% és 21,1% közötti előfordulási gyakorisággal mérték. Mindazonáltal a sportban meglévő lelki egészséggel kapcsolatos kutatásokat is kritizálták, hogy túlságosan a mentális zavarokra vagy betegségekre összpontosítanak (Poucher, Tamminen, Kerr és Cairney, 2019; Schinke és mtsai., 2018). Ezzel szemben Keyes (2002) egy **két kontinuumból álló mentális egészségügyi keretrendszert javasolt, amely a mentális zavarok tünetei mellett a pszichológiai és szociális jóllét pozitív mutatóit is magában foglalja**. Ez a megközelítés jobban megfelel a mentális egészség legújabb konceptualizációinak (Egészségügyi Világszervezet, 2013). Az átélt stresszorok és a lelki egészség közötti kapcsolatot számos további kockázati tényező súlyosbíthatja, valamint védő erőforrás is enyhítheti (Kuettel & Larsen, 2020; Schinke et al., 2018). Az egyik védő erőforrás, amely az élsportban jelentős figyelmet kapott, a pszichológiai reziliencia, amely a jelentős stresszoroknak való ellenállás vagy azokból való felépülés képességét jelenti (Kegelaers & Wylleman, 2019; Sarkar & Fletcher, 2014). Az ilyen reziliencia úgy definiálták, mint „***egy olyan dinamikus folyamat, amely magában foglalja a rendszeres működés fenntartásának képességét különböző kihívásokon keresztül, vagy a segítő erőforrások felhasználásával történő visszapattanást***" (Bryan, O'Shea, & MacIntyre, 2019). A sport kontextusában az ilyen pszichológiai reziliencia összefüggésbe hozható a sportolók fokozott pozitív mentális egészségi eredményeivel (Gucciardi, Jackson, Coulter, & Mallett, 2011; Sorkkila, Tolvanen, Aunola, & Ryba, 2019; Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza, & Schena, 2015). Ezt az egyre bővülő kutatási anyagot követve a tudósok az edzői reziliencia vizsgálatát szorgalmazzák az élsportban is (Kegelaers & Wylleman, 2019). Sarkar és Hilton (2020) a közelmúltban kvalitatív tanulmányt készített az edzői reziliencia hátterében álló védőfaktorokról: a progresszív edzőképzést, az erős edzői támogató hálózatot, a munka és a magánélet egyensúlyát, a biztonságos munkakörnyezetet, a tartós motivációt és a hatékony döntéshozatalt kulcsfontosságú erőforrásként azonosították. Továbbá egy kvantitatív keresztmetszeti vizsgálatban Wagstaff, Hings, Larner és Fletcher (2018) azt találták, hogy a pszichológiai rugalmasság fontos védő erőforrást képezett, és moderálta a szervezeti stresszorok és a kiégés közötti kapcsolatot az elit szintű edzők körében.

...

Ezen pontok figyelembevételével a jelen tanulmány célja az volt, hogy megvizsgálja az élsportban az edzői stresszorok, a reziliencia és az edzők mentális egészsége közötti kapcsolatot. A mentális egészséget a mentális jóllét és a CMD tüneteinek előfordulása szempontjából egyaránt figyelembe vettük. Konkrétabban, a jelen tanulmány céljai a következők voltak: a) az edzői stresszfaktorok önmaga által érzékelt hatásának feltárása a mentális egészségre; b) megállapítani a CMD-k (depresszió/szorongás, distressz, káros alkoholfogyasztás és alvászavar) tüneti prevalenciáját az elit szintű edzők körében; és c) feltárni a CMD tüneti prevalenciája és az edzői stresszorok különböző típusai (azaz teljesítmény, szervezeti és személyes), valamint a pszichológiai rugalmasság közötti kapcsolatot. A rendelkezésre álló szakirodalom alapján azt feltételezzük, hogy a különböző típusú stresszorok pozitív prediktort képeznek a CMD tüneteinek előfordulási gyakoriságára nézve, a reziliencia pedig negatív prediktort képez a CMD tüneteinek előfordulási gyakoriságára nézve. E kutatási célok elérése érdekében keresztmetszeti kvantitatív felmérési tervet alkalmaztunk.

Módszer

Résztvevők

Ebben a tanulmányban hollandiai és flamandiai elit szintű edzők (azaz a nemzeti sportszövetségüknél ifjúsági vagy felnőtt válogatott vezetőedzőként vagy segédedzőként foglalkoztatottak) vettek részt. Az elit szintű edzőket kifejezetten azért választottuk ki az érdeklődésre számot tartó populációnak, mert a kutatások azt sugallják, hogy az ilyen edzők által tapasztalt stresszfaktorok közül sok az elit sportok sajátossága (Thelwell et al., 2008), és így jelentősen eltérhetnek az alacsonyabb szinten edzőskörök tapasztalataitól. A 346 megkeresett edzőből 119 edző (férfi = 97, női = 22) küldte vissza a kitöltött kérdőívet (válaszadási arány = 34,4%). Az általános adatvédelmi rendeletnek megfelelően nem tudtuk megállapítani a válaszadás elmaradásának okait. A 35% körüli válaszadási arány azonban elfogadhatónak tekinthető (Baruch & Holtom, 2008), különösen a kutatási téma érzékeny jellegét figyelembe véve. A résztvevők között 79 holland és 40 flamand elit szintű edző volt, akik életkora 25 és 67 év között volt (M = 43,03; SD = 10,51), és átlagosan 12,75 év edzői tapasztalattal rendelkeztek (SD = 10,10). Az edzők mind egyéni (62,2%), mind csapatsportágakban (37,8%) aktívak voltak. A résztvevők 81,9%-a teljes munkaidőben dolgozott edzőként, míg 18,1%-uk részmunkaidőben. A teljes munkaidős edzők átlagosan heti 46,77 (SD = 9,35) órát dolgoztak, és évente 79,21 napot (SD = 52,24) voltak távol otthonuktól. A részmunkaidős edzők heti 19,24 (SD = 7,67) órát dolgoztak, és évente 48,10 napot voltak távol otthonról (SD = 34,03). Az adatgyűjtés idején az edzők 22,7%-a egyedülálló volt, 30,3%-uk tartós kapcsolatban élt, 45,4%-uk házas volt, 1,7%-uk pedig elvált/özvegy. Összesen a résztvevők 64,7%-ának volt egy vagy több gyermeke (egytől kilencig), a medián két gyermek volt.

Adatfelvétel

Az adatgyűjtés online felmérés segítségével történt. A demográfiai adatokon kívül (pl. életkor, edzőként eltöltött évek, heti munkaórák száma, sportág típusa, évente otthon

töltött napok, családi állapot, gyermekek száma) önbevallásos kérdéseket használtak az edzői stresszfaktorok mentális egészségre gyakorolt hatásának, a CMD tüneteinek és a rezilienciának a felmérésére.

Edzői stresszorok és mentális egészség

Az edzői stresszorok előfordulásának és a mentális egészségre gyakorolt hatásának kvantitatív felmérése érdekében a szerzők új kérdőívet dolgoztak ki. Az edzői stresszor-kérdőív kidolgozása több fázisból állt. Először a stresszorok előzetes listáját a fő szerző (J.K.) egy kiterjedt irodalomkutatás alapján dolgozta ki. Másodszor, a stresszorok előzetes listáját a második szerző (P.W.), egy független tudományos szakértő, aki egyébként nem vett részt a vizsgálatban, és a Holland Nemzeti Olimpiai Bizottság képviselője tőle függetlenül felülvizsgálta. A bírálókat felkérték, hogy tegyenek javaslatokat kiegészítésekre, törlésekre, átfogalmazásokra vagy egyéb változtatásokra. Harmadszor, a független bírálók által javasolt változtatásokat összevonták, és több egyeztetési körön keresztül összeállították a 38 stressztényezőt tartalmazó végleges listát. Negyedszer, minden egyes szerző egymástól függetlenül három nagy stressztényezőtípusra (azaz teljesítménybeli, szervezeti és személyes stressztényezőkre) osztotta a tételeket. A kategorizálással kapcsolatos kezdeti egyetértés 81,58%-ot ért el. Az ellentmondásokat addig vitatták meg, amíg konszenzusra nem jutottak.

...

Gyakori mentális zavarok

A jelen vizsgálatban meglévő, validált mérőeszközöket használtak több, a CMD tüneteinek gyakoriságának felmérésére, beleértve a distresszt, a depressziót/szorongást, az alvászavart és a káros alkoholfogyasztást. Ez a megközelítés és az alkalmazott tesztek összhangban voltak a CMD prevalenciáját az élsportolói és korábbi élsportolói populációkban vizsgáló korábbi tanulmányokkal (pl. Gouttebarge et al., 2017, 2018).

...

Depresszió/szorongás: A depresszió/szorongás tüneteit a 12 tételes „Általános Egészségügyi Kérdőívvel" (Goldberg et al., 1997) mértük.

...

Distressz: A distressz tüneteit a „Distresszszűrővel" (Braam et al., 2009) mértük.

...

Alvászavar: Az alvászavar tüneteit négy kérdéssel mértük, amelyek a rövid tesztből („Patient- Reported Outcomes Measurement System") származtak (Buysse et al., 2010; Yu et al., 2011).

...

Túlzott alkoholfogyasztás: Az alkoholfogyasztást szintén a „3-item Alcohol Use Disorders Identification Test" (AUDIT-C; Dawson, Grant, Stinson, & Zhou, 2005) segítségével mérték.

...

Reziliencia: Az edzők reziliencia képességét a „*Connor-Davidson Resilience Scale 10*" (CD-RISC-10; Campbell-Sills & Stein, 2007) segítségével mértük.

...

Eljárás

A vizsgálat etikai jóváhagyását a Vrije Universiteit Amsterdamon keresztül szereztük be. A felméréseket a Survalyzer (Zürich, Svájc) online szoftverrel végezték. 31 szövetség edzői kaptak egy hivatalos e-mailt, amelyben meghívták őket a vizsgálatban való részvételre. A holland edzőkkel a Holland Olimpiai Bizottságon és a Holland Sportági Szövetségen keresztül vették fel a kapcsolatot (14 szövetség), míg a belga edzőkkel közvetlenül a nemzeti sportági szövetségeken keresztül (17 szövetség). A felmérés kézhezvételekor az edzőknek ismertették a vizsgálat célját és a résztvevőként őket megillető jogokat, és digitálisan alá kellett írniuk a beleegyező nyilatkozatot. A beleegyező nyilatkozatot követően az edzőket megkérték, hogy adják meg demográfiai adataikat, majd az edzői stresszorok leltára, a CMD mérések és a CD-RISC-10 következett. A kitöltés után az edzőknek megköszönték a részvételt.

Az adatok elemzése

A statisztikai elemzést az SPSS (26.0 verzió; IBM, Armonk, NY) segítségével végezték.

...

Eredmények

Stresszorok és mentális egészség

Az edzői stresszorok előfordulási arányát, valamint a mentális egészségre gyakorolt érzékelt hatásukat az 1. táblázat szemlélteti. Összességében az edzők többsége az összes stressztényezőt megtapasztalta. A sportoló sérülése volt a legmagasabb előfordulási arányú stresszor (az edzők 97,5%-a tapasztalta), míg a gyermekek oktatásának elmaradása volt a legkevésbé tapasztalt stresszor (az edzők 56,3%-a tapasztalta). A stresszorok típusait tekintve a teljesítménystresszorokat tapasztalták a leggyakrabban (M = 93,1%), majd a szervezeti stresszorok (M = 88,7%) és a személyes stresszorok (M = 74,6%) következtek.

Ami a mentális egészséget illeti, a stresszorok általánosan érzékelt hatása mérsékelt volt. Átlagosan egyetlen stresszor sem volt olyan, amely erősen vagy nagyon erősen hatott volna a mentális egészségre, és csak kilenc stresszor volt olyan, amely közepesen vagy erősen hatott (M = 17; SD = 0,99), a gyermekek oktatásának hiánya (M = 3,09; SD = 1,06), a szerepek tisztázatlansága (M = 3,06; SD = 1,05), a sportolókkal való konfliktus (M = 3,05; SD = 1,04) és a sportolók pszichológiai irányításának nehézségei (M = 3,02; SD = 1,03). A szurkolók/média által gyakorolt nyomást a legkevésbé befolyásoló stresszornak érezték (M = 1,74; SD = 0,74). A stresszorok típusait tekintve a teljesítménystresszort érzékelték a legnagyobb hatású stresszor-típusnak (M = 2,82; SD = 0,51), amelyet a szervezeti stresszorok (M = 2,67; SD = 0,59) és a személyes stresszszorok (M = 2,62; SD = 0,72) követtek.

A CMD (gyakori mentális zavarok) tünetei

...

A jelen vizsgálat keretében az edzők összesen 55,5%-a számolt be legalább egy CMD tünetről (95% CI [46, 65]). A depresszió/szorongás tüneteinek prevalencia aránya 39,5% (95% CI [28, 48]) és 19,3% (95% CI [8, 25]) között mozgott mind a szorongásos tünetek, mind a káros alkoholfogyasztás esetében. Továbbá két vagy több CMD komorbiditása az edzők 32,7%-ánál volt jelen. A folyamatos CMD-adatokkal végzett t-próba nem mutatott szignifikáns különbséget a belga és a holland edzők között ($t < 1,74$; $p > 0,11$). A depresszió/szorongás esetében a szignifikancia irányába mutató tendencia volt jelen, a férfi edzők (M = 1,42; SD = 1,68) alacsonyabb pontszámot értek el, mint a női edzők (M = 2,50; SD = 2,65); $t(24,94) = 1,826$, $p = 0,08$, $d = 0,57$). Az, hogy ez a közepes méretű különbség nem volt szignifikáns, a felmérésben részt vevő női edzők viszonylag kis számának (n = 22) tulajdonítható. Nem találtunk további szignifikáns különbségeket a nemek tekintetében ($t < 1,09$; $p > 0,27$). Szignifikáns, közepes hatásméretű különbség volt jelen a káros alkoholfogyasztás tekintetében az egyéni sportágak (M = 2,55; SD = 1,84) és a csapatsportágak (M = 3,57; SD = 1,84) edzői között; $t(117) = 2,926$, $p = 0,004$, $d = 0,55$. A CMD tünetei tekintetében nem találtak további szignifikáns különbségeket a sporttípus alapján ($t < 1,15$; $p > 0,25$).

...

Megbeszélés

A jelenlegi tanulmány célja az volt, hogy közvetlenül felmérje az edzői stresszfaktorok hatását az edzők mentális egészségére. Korábbi kutatások kimutatták, hogy az elit

1. táblázat Az edzői stresszorok észlelt hatása az edzők mentális egészségére

Stresszorok	Rangsor	Átlagos hatás (szórás)	Előfordulás (%) (%)	Típus
A sportolói elkötelezettség hiánya	1	3,44 (1,02)	93,3	Pr
Gyenge teljesítmény	2	3,41 (0,86)	96,6	Pr
Rossz versenyfelkészülés	3	3,34 (0,87)	87,4	Pr
Rossz szervezeti kommunikáció	4	3,20 (0,89)	92,4	O
A sportolók edzhetőségének hiánya	5	3,17 (0,99)	93,7	Pr
Hiányzó gyermekek oktatása	6	3,13 (1,06)	56,3	Pe
Tisztázatlan szerepek	7	3,06 (1,05)	78,2	O
Konfliktusok a sportolókkal	8	3,05 (1,04)	84,9	O
Nehézségek a sportolók pszichológiájának kezelésében	9	3,02 (1,03)	95,8	Pr
Adminisztratív feladatok	10	2,96 (0,97)	95,0	O
Negatív versenykörnyezet	11	2,92 (1,02)	90,8	Pr
Pénzügyi eszközök hiánya	12	2,87 (1,04)	87,4	O
Gyenge edzési lehetőségek	13	2,84 (0,96)	85,7	Pr
Teljesítménykényszer	14	2,82 (0,94)	95,8	Pr
A sportoló sérülései	15	2,93 (0,99)	97,5	Pr
Aggodalom a sportolók biztonsága miatt	16	2,77 (1,04)	94,1	O
Hosszú ideig távol az otthonuktól	17	2,74 (1,11)	95,8	Pe
Válogatások készítése	18	2,67 (0,92)	88,2	Pr
Időnyomás	19	2,66 (0,93)	95,8	O
A társadalmi életre szánt idő hiánya	20	2,66 (1,01)	90,8	Pe
Hosszú munkaidő	21	2,65 (1,07)	96,6	O
Gyenge versenyzési lehetőségek	22	2,65 (0,93)	92,4	Pr
A munka elismerésének hiánya	23	2,64 (1,03)	89,1	O
Többszörös felelősség	24	2,64 (0,96)	93,3	O
A sportolók fejlődési igényeinek kielégítése	25	2,63 (1,04)	94,1	Pr
Alacsony bérek	26	2,62 (1,08)	81,5	O
Konfliktus a szövetséggel	27	2,61 (1,10)	72,3	O
A társadalmi támogatás hiánya	28	2,59 (1,16)	63,9	Pe
A munkahelyi stabilitás hiánya	29	2,58 (1,02)	91,6	O
Kétségek a saját edzői kompetenciákban	30	2,57 (1,06)	90,8	Pr
Más edzők/szövetség részéről érkező interferenciák	31	2,53 (1,05)	95,0	O
Konfliktusok más edzőkkel	32	2,50 (1,17)	79,0	O
Egészségügyi problémák	33	2,36 (1,07)	63,0	Pe
Játékvezetők	34	2,29 (0,99)	84,9	Pr
Szülői nyomás	35	2,21 (0,96)	84,9	O
Elszigeteltség érzése	36	2,20 (1,03)	72,3	Pe
Ellenfelek	37	1,81 (0,82)	94,1	Pr
A szurkolók/média nyomása	38	1,74 (0,74)	80,7	O

Megjegyzés. Pr = teljesítménystresszorok; O = szervezeti stresszorok; Pe = személyes stresszorok

szintű edzők a stresszorok széles skáláját megtapasztalják (Norris et al., 2017), ami a mentális egészségüket negatívan befolyásolhatja (Kim et al., 2020; Olusoga et al., 2010). A mentális egészség kortárs konceptualizációival összhangban (pl. Poucher et al., 2019; Egészségügyi Világszervezet, 2013) a mentális egészség mutatójaként értékeltük mind a pszichológiai és szociális jólétre gyakorolt önértékelt hatást, mind a CMD tüneteinek jelenlétét.

A jelen tanulmány erősségei közé tartozik a sportpszichológián belül egy alulkutatott téma kezelése, a magas szintű populáció mintavétele, mind az önértékelt mentális egészség, mind a CMD tüneteinek értékelése, valamint a CMD általánosan használt mérőeszközök bevonása, ami lehetővé teszi az összehasonlítást más populációkkal. A tanulmány eredményeinek megvitatásakor azonban ki kell emelni néhány korlátot is. Az első korlát a vizsgálat keresztmetszeti felépítésével kapcsolatos. A jövőbeni longitudinális kutatások lehetővé tehetik az ok-okozati összefüggések és a mögöttes mechanizmusok részletesebb vizsgálatát. Ezenkívül az ilyen longitudinális kvantitatív kutatást ki lehetne egészíteni több kvalitatív kutatással, amely feltárná az elit szintű edzők körében a mentális egészséggel kapcsolatos problémák sajátos és valós életbeli megnyilvánulásait (Kuettel&Larsen, 2020). A második korlát a viszonylag kis mintanagysághoz kapcsolódik. Az elit szintű edzők toborzásának kihívása ismert problma (Kim et al., 2020), és a mi mintánk valamivel nagyobb volt az azonos populációt célzó hasonló tanulmányokhoz képest (pl. Kim et al., 2020; Wagstaff et al., 2018). Mindazonáltal a kis mintaméret korlátozta a lehetőségünket arra, hogy feltárjuk az egyes alpopulációkon belüli különbségeket (pl. a női edzők mentális egészségét; Kentta, Bentzen, Dieffenbach és Olusoga, 2020), valamint a robusztusabb statisztikai tesztek használatát a stresszorok, a reziliencia és a mentális egészségügyi eredmények közötti kapcsolatok vizsgálatára (pl. strukturális modellezés). A jövőbeni munkában a mintanagyság növelése érdekében fontos lehet az edzői mentális egészséggel kapcsolatos nemzetek közötti együttműködés, valamint a válaszadási arány növelése érdekében további adminisztrációs stratégiák (pl. az online mellett a papír alapú felmérés).

A harmadik korlátozás az edzői stresszorok mérésére használt új kérdőívvel kapcsolatos. Ezt a kérdőívet a sportágspecifikus edzői stresszorok, nem pedig a nem sportágspecifikus életstresszorok (vö. Kim et al., 2020) felmérésére fejlesztették ki, valamint az ilyen stresszoroknak a mentális egészségre gyakorolt önértékelt hatásának vizsgálatára, nem pedig csak a stresszorok gyakoriságának vagy intenzitásának felmérésére. E kérdőíven belül a stresszorok típusait deduktív módon, a szerzők közötti konszenzuskeresés útján határozták meg a meglévő szakirodalom alapján. A korlátozott mintanagyság miatt azonban nem volt lehetőség e faktorstruktúra további validálására feltáró és megerősítő faktorelemzés alkalmazásával. A jövőbeni kutatások számára ezért hasznos lenne az edzői kérdőív további validálása, pontosabban az alapul szolgáló faktorstruktúra, valamint a teszt-reteszt megbízhatóságának meghatározása. Végül, az AUDIT-C megkérdőjelezhető belső konzisztenciáját is fontos korlátozásnak kell tekinteni. Az edzői mentális egészségre vonatkozó feltáró vizsgálat eredményeit ezen erősségek és korlátok fényében kell értelmezni.

Az első legfontosabb megállapítás az volt, hogy az edzők összességében alacsony vagy közepes mértékűnek ítélték a stresszorok mentális egészségükre gyakorolot hatását. Bár a stresszorokat gyakran tapasztalták, e stresszorok közül csak korlátozott számú volt az, amelyet a mentális egészségre gyakorolt némi hatásúnak érzékeltek. A korábbi kutatásokkal összhangban a legnagyobb hatást gyakorló stresszorok közül több közvetlenül a sportteljesítményhez kapcsolódott, például a **rossz versenyfelkészülés és a gyenge teljesítmény** (Olusoga & Thelwell, 2016). Érdekes módon más stresszorok gyakran az edzőknek a sportolóik pszichoszociális működésének kezelésével kapcsolatos kihívásaihoz kapcsolódtak. Ezek közé tartoztak az olyan stresszorok, mint a **sportolói elkötelezettség és az edzhetőség hiánya, a sportoló pszichológiai kezelhetőségével kapcsolatos kihívások és az edző és sportoló közötti konfliktusok**. Korábbi kutatások már kimutatták, hogy az edzőknek hiányozhat az önhatékonyság a sportolók pszichoszociális fejlődésének hatékony kezeléséhez (Harwood, 2016). A jelen tanulmány eredményei azt sugallják, hogy az ilyen bizonytalanságok és az ezeknek a kihívásoknak való megfeleléshez szükséges edzői kompetenciák (vélt) hiánya is megterhelheti az edzők mentális jólétét.

Az eredmények azt is kimutatták, hogy a személyes stresszorok voltak a legkevésbé gyakran tapasztaltak és a mentális egészségre gyakorolt önértékelésük szerint is a legalacsonyabb hatásúak, a gyermekek oktatásának elmaradása figyelemre méltó kivételével. Ez az eredmény ellentétben áll a korábbi kutatásokkal, amelyek szerint a s**zemélyes stresszorok, például a munka-háztartás interferenciái összefüggésbe hozhatók az edzői kiégéssel** (Olusoga et al., 2019). Különösen figyelemre méltó volt a szociális támogatás hiányának viszonylag kis mértékűnek észlelt hatása a mentális egészségre. Ez szöges ellentétben áll azokkal a kutatásokkal, amelyek szerint a társas támogatás fontos puffert képez a stresszel és a mentális egészségi problémákkal szemben (Norris, Didymus, & Kaiseler, 2020).

Annak ellenére, hogy az edzői stresszfaktorok önmaga által észlelt hatása a mentális egészségre alacsony vagy közepes, a jelen tanulmány azt mutatja, hogy **az edzők nem immunisak a mentális egészségi zavarok tüneteinek megtapasztalására**. Az eredmények azt sugallják, hogy az **elit szintű edzők ugyanolyan érzékenyek lehetnek a mentális zavarokra, mint a sportolók**. Ennek illusztrálására a jelen tanulmányban az edzők 39,5%-a számolt be depresszió/szorongás tüneteiről, szemben az aktív élsportolók 33,6%-ával, amelyről egy közelmúltbeli metaanalízisben (Gouttebarge et al., 2019) számoltak be. Ez az eredmény szöges ellentétben áll egy nemrégiben készült tanulmány eredményével, amely szerint az újzélandi edzők kevesebb depressziós tünetet tapasztalnak a sportolókhoz képest, mivel a prevalencia aránya csak 14% körül van (Kim et al., 2020). Nem világos, hogy ez a nagy különbség mivel magyarázható. Lehetséges, hogy Belgiumban és Hollandiában más sport- és társadalmi kulturális normák és elvárások érvényesülnek, mint Új-Zélandon, ami következésképpen eltérő követelményeket támaszt az elit szintű edzőkkel szemben. Továbbá el kell ismerni, hogy a különbségeket részben a CMD értékelésére elfogadott intézkedések is magyarázhatják. A jelen tanulmány olyan megközelítést alkalmazott, amely összhangban van a sportolók CMD-jét vizsgáló tanulmányokkal (pl. Gouttebarge et al., 2017, 2018), és amely így lehetővé teszi a csoportok közötti szorosabb összehasonlítást.

A jelen vizsgálatban a szervezeti stresszszorok a depresszió/szorongás tüneteinek fontos előrejelzőjét képezték. Ez a megállapítás a korábbi kutatásokra épül, amelyek azt mutatják, hogy **a mindennapi gondok közvetlen kapcsolatban állnak az edzők depressziójával** (Kim et al., 2020). A teljesítménystresszorok esetében azonban nem találtak hasonló összefüggést. Ennek az elmaradt eredménynek az egyik lehetséges magyarázata az lehet, hogy **a teljesítménystresszorok olyan küzdelmeket tükröznek, amelyek átmenetibb jellegűek. A szervezeti stresszszorok ezzel szemben strukturáltabban beágyazódhatnak az élsport kultúrájába**. Mint ilyen, a szervezeti stresszoroknak való halmozott kitettség potenciálisan jelentősebb hatást gyakorolhat a hosszú távú mentális egészségre. Ezzel a hipotézissel összhangban az élsport szervezeti kultúráját is összefüggésbe hozták az edzői kiégéssel (Olusoga et al., 2019).

A jelen tanulmány másik kulcsfontosságú megállapítása az volt, hogy a reziliencia negatívan jósolta meg az edzők depresszióját/szorongását. Ez az eredmény összhangban van azokkal a kutatásokkal, amelyek szerint a pszichológiai reziliencia fontos védő erőforrást képez a mentális egészségi problémákkal szemben a sportban (pl. Sorkkila et al., 2019; Vitali et al., 2015; Wagstaff et al., 2018), valamint más nagyteljesítményű területeken, például a katonaságban (pl. Hourani et al., 2012) vagy az előadóművészetben (pl. Kegelaers, Schuijer, & Oudejans, 2020). A jelen tanulmány tehát fontos lépést tesz az edzői reziliencia kutatásában. Ugyanakkor el kell ismerni, hogy a reziliencia sokrétű és dinamikus jelenség (Bryan et al., 2019), amely függhet a kontextustól (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Mint ilyen, egyértelműen több (kvalitatív) kutatásra van szükség, amely az edzői reziliencia természetét vizsgálja, és azonosítja mind a reziliencia alapjául szolgáló személyes, mind a környezeti erőforrásokat, amelyek megvédik az edzőket a stresszorok negatív hatásaitól (lásd Sarkar & Hilton, 2020).

Tekintettel e kutatás feltáró és keresztmetszeti jellegére, óvatosságra van szükség, hogy ezen eredmények alapján ne adjunk közvetlen javaslatcsomagot a sportpolitikának. Néhány előzetes gyakorlati következményt azonban fel lehet vetni. Összességében az eredmények azt sugallják, hogy **az élsportban részt vevő szervezeteknek strukturálisan támogatniuk kell edzőik mentális egészségét** (Chroni, Abrahamsen, Skille, & Hemmestad, 2019). **Mentális egészségük és jólétük megőrzése nemcsak maguknak az edzőknek fontos, hanem hatással lehet a sportolók eredményességére és jólétére is** (Balk, de Jonge, Geurts, & Oerlemans, 2019; Thelwell, Wagstaff, Chapman, & Kenttä, 2017). A mentális egészség támogatása magában foglalhatja a mentális zavarok klinikai vagy szubklinikai tüneteinek nyomon követésére, a mentális egészségügyi megbélyegzés és a segítségkérés akadályainak csökkentésére, valamint a megfelelő egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés biztosítására irányuló stratégiákat. A szervezetek befektethetnek megelőző oktatási programokba is, hogy megtanítsák az edzőknek az olyan reziliencia tulajdonságokat, mint például az önreflexív viselkedés és a kihívó felfogás (Crane, Searle, Kangas, & Nwiran, 2019; Kegelaers & Wylleman, 2019), valamint a fizikai és érzelmi leválási stratégiákat (Balk et al., 2019). Az edzők rezilienciájának fejlesztésére irányuló stratégiáknak azonban a környezet szerepét is fel kell ismerniük. A sportszervezeteknek fel kell ismerniük, hogy a saját struktúrájukban rejlő stresszorok hatással lehetnek az edzők mentális egészségére, ezért törekedniük kell a biztonságos munkakörnyezetre (Sarkar & Hilton, 2020), és olyan edzőket kell felvenniük, akik illeszkednek a szervezeti kultúrájukhoz (Chroni et al., 2019). Végül **az edzőképzési programok célja lehet az edzői kompetenciák fejlesztése is, amelyek szükségesek ahhoz, hogy hatékonyan és aktívan megbirkózhassanak a mentális egészséggel kapcsolatos egyes kihívásokkal** (pl. a sportolók pszichológiai menedzselése és a szervezeti konfliktusok kezelése).

Következtetés

A jelen tanulmány az egyik első olyan felmérést mutatja be, amely az edzői stresszorok és a mentális egészség közötti kapcsolatot vizsgálja az elit szintű edzők körében, valamint elemzi az edzői reziliencia védő szerepét. Az eredmények azt mutatták, hogy az edzők a stresszorok pszichológiai és szociális jólétükre gyakorolt hatását alacsony vagy közepes mértékűnek érzékelték. Mindazonáltal a **CMD tünetei elterjedtek az edzői populációban.** Megálapítást nyert, hogy a depresszió/szorongás pozitívan előre jelezte a szervezeti stresszorokat, és negatívan a rezilienciát. **Az eredmények rávilágítanak annak fontosságára, hogy az élsport-szervezetek fordítsanak nagy figyelmet edzőik mentális egészségére.**

A tanulmány eredeti címe: Mental Health in Elite-Level Coaches: Prevalence Rates and Associated Impact of Coach Stressors and Psychological Resilience;
Megjelent az International Sport Coaching Journal (2021) számában;
Online elérhetősége: https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0066
Fordította: Haász Péter

In memoriam

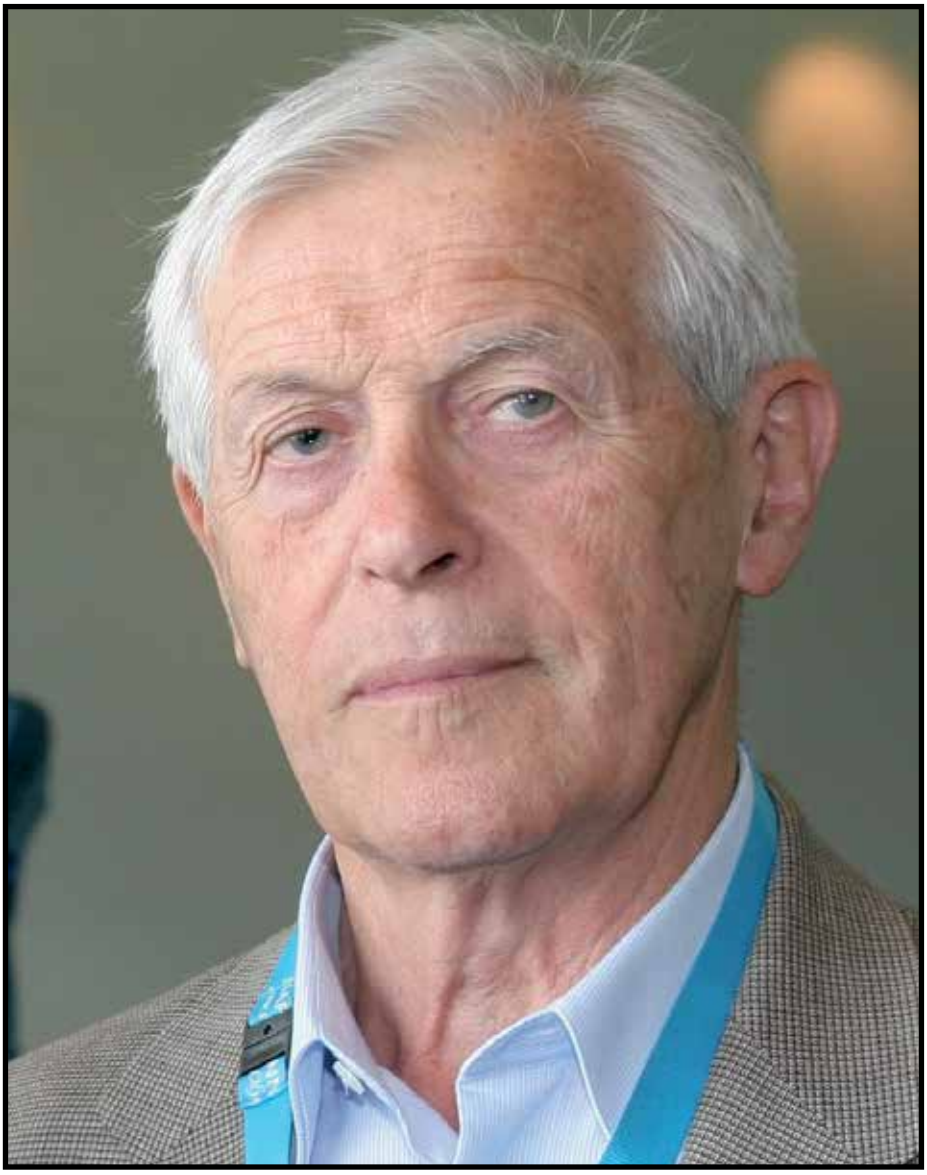
A „villámikrek” harmadik tagja, Varasdi Géza is elment

Rossz hírt hozott a modern posta, az email Ausztráliából: kedden este meghalt dr. Varasdi Géza, az 1952-es helsinki olimpián bronzérmet szerzett 4x100 méteres atléta váltó második embere, aki az 1954-es, a svájci Bernben megrendezett atlétikai Eb-n is tagja volt a győztes kvartettnek, a „*villámikreknek*”.

A hírt Hódy László, az 1955-ben Európa-bajnokságot nyert magyar kosárlabda válogatott egykori játékosa közölte, akit az ugyancsak Ausztráliában élő, egykori válogatott középtávfutó, Dehény Ferenc értesített a 95. évében járt Varasdi Géza végleges elköltözéséről.

A Csepeli vasas egykori atlétáját volt szerencsém 2006-ban, Melbourne-ben személyesen is megismerni, majd 2018-ban volt 90. születésnapja alkalmából vele egy hosszabb telefonbeszélgetést folytatni. Varasdi már 1951-ben orvos lett, itthon a válogatott szintű sportolás mellett a Szent István kórházban dolgozott. Amikor 1956-ban nem tért vissza a Melbourne-ben megrendezett olimpia végeztével, igen komoly áldozatgot hozott azért, hogy ismét orvos lehessen. A magyar diplomát ugyanis nem fogadták el, így Géza bátyánk két évig mindenféle alkalmi munkákat vállalt, miközben módszeresen igyekezett az angol nyelvtudását tökéletesíteni.

1958 őszén azután újra egyetemista lett és 1964-ben ismét doktorrá avatták. A hivatásának élve még 87 éves korában is dolgozott. Utolsó munkahelye egy idősek otthona volt, ahol hetente háromszor adott általános orvosi ügyeletet.



Amikor 90. születésnapja alkalmából felhívtam és hosszan beszélgettünk, sok mindent elmondott. Bár mindössze egyszer, 1997-ben járt itthon, Magyarországon, de emlékeiben ragaszkodott a számára fontos emberekhez, elsősorban pedig a mindmáig közöttünk élő váltótársához, dr. Zarándi Lászlóhoz. Bármiről is esett szó azonban, ismételten visszatért az 1956-ig itthon megélt történésekhez és tele szájjal szidta a kommunizmust.

Három fiút nevelt olasz feleségével, akivel az ottani diploma megszerzését követően házasodott össze. A kerek jubileum alkalmával még volt ereje viccelődni is, amikor azt mondta: a nagy kertemben sok időt töltök, futni ugyan már nem tudok, de leguggolni még bármikor képes vagyok.

Utolsó telefonbeszélgetésünk már erősen szaggatottra sikeredett. Érezni lehetett a múló idő és az őt sem kerülő betegségek hatását, elhatalmasodását. Most pedig lezárult földi pályája, amely hírről rendkívül szomorúan értesült a Dunakeszin már a dédunokáival is foglalkozó Zarándi László. „*Valahol már számítottam erre a hírre, mert a korábban minden évben megesett telefonhívások már jóideje elmaradtak*” – említette a TF egykori tanszékvezetője, az edzőként is sikeres mester.

Varasdi Géza rendkívül eredményes atléta, a hivatásának maximálisan megfelelni akaró orvos és kőkemény karakter volt egy személyben. Örülök, hogy megismerhettem és sajnálom, hogy nem beszélhetek többé vele.

Nyugodjon békében!

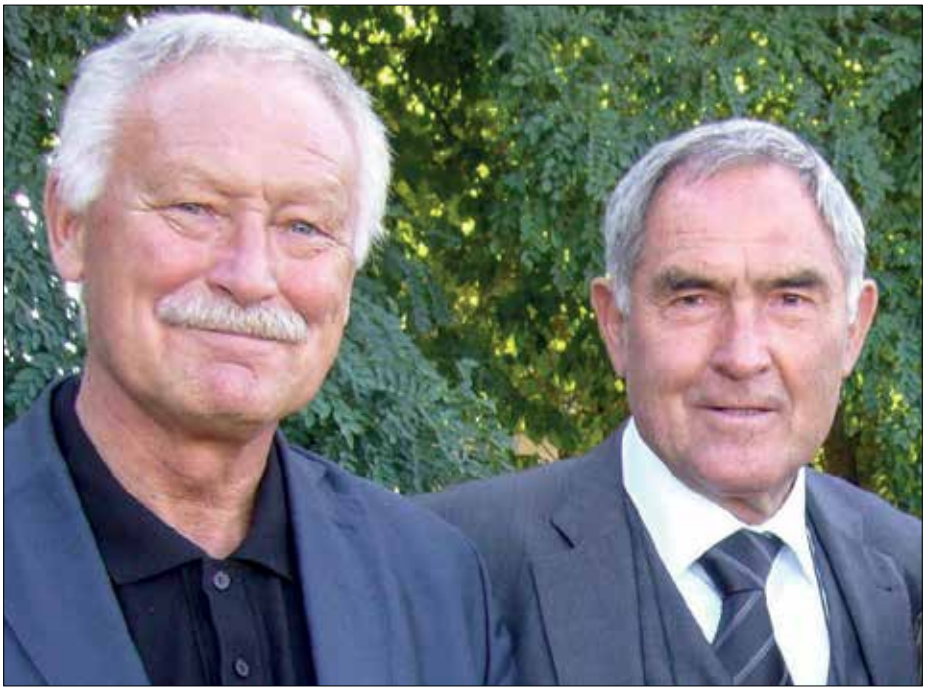
Jocha károly

Szabadidősport – egészség

Mozdulj az egészségedért, magadért a családodért! – hirdeti Dunai Imre, a sport polihisztora

Sokféle sportágat versenyzőként és edzőként is kipróbált, sőt ma is űz Dunai Imre, aki tevékenységével az egészséges életmód fontosságát hirdeti.

Dunai Imre életét gyerekkora óta meghatározza a rendszeres sportolás, és 75 évesen másoknak is segíteni akar egészségük megőrzésében.



Szerencsés vagyok, mert sportolásra alkalmas, jó helyen, a Városmajor környékén nevelkedtem. A Nyúl utcai "*havasoknál*" az ötvenes évek elején még lehetett síelni. Egyrészt, mert volt tél és hó, és a Városmajor felé levő lejtők tökéletesen megfeleltek az alapok megtanulására öt-hat évesen. Később birtokba vettem a Normafa és a Szabadság-hegy sípályáit. Nyáron teniszeztünk a Majorban, máig megvannak a pályák, majd a teniszpálya fellocsolva télen korcsolyapályává változott, esténként zárás után hokiztunk egy-két órát ***– eleveníti fel a múltat Dunai Imre.***

Mivel a Majorban háztömbkörüli kerékpárversenyeket is rendeztek, elvarázsolta őt ez a sportág, és 1959-ben jelentkezett a Fradi kerékpár-szakosztályánál, ahol Schillerwein István, a népszerű "Sili" korszerű módszerekkel, nagy elszántsággal és elhivatottsággal foglalkozott a fiatalokkal: például télen a tornatermi edzésekre friss diplomás szakembereket hozott. Dunai Imre pontosan emlékszik első versenyére, 1959. november 7-én volt, és arra is, hogy bicajos karrierjének a hirtelen növekedése vetett véget.

Az egyik télen, 14–15 éves koromban, nagyon megnőttem, 186 centi lettem és 68–70 kiló, a kerékpáros nagy terhelést nem bírták a térdeim, napi vendég lettem a Sportkórházban. Más sportág után kellett néznem. Mivel a Fradi versenyzője voltam, átmentem a kajakosokhoz a Latorca utcai telepre, ahol ma a szövetség székháza áll. Péhl József fogadott, aki 15 évesen öregnek talált a pályakezdéshez, hiába erősködtem, hogy én nem vagyok teljesen kezdő, csak eddig más sportot űztem. Szerencsére Granek István meggyőzte őt, hogy "*majd megerősödik*", így ottmaradtam. A téli tornatermi edzéseinket olyan szakemberek vezették, mint Köpf Károly és Endreffy Loránd. A szorgalmammal nem volt baj, de hamar rájöttem, hogy én már nem leszek "*Hesz Misa*", hiányzott az a három év, amit a kerékpárral töltöttem. Csapatember voltam, nem volt kiemelkedő eredményem, ifi válogatottság határáig, felnőtt kajaknégyesben elért bajnoki negyedik helyig vittem. Közben megszerettem a vizet, és húszévesen elkezdtem edzősködni, huszonkét évesen pedig főállású edző lettem a Fradiban. A Testnevelési Főiskolán a segédedzői tanfolyamtól a szakedzői diplomáig meg sem álltam a tanulásban. Az FTC után 1996-ig sportvezetőként, testnevelőtanárként dolgoztam ***– meséli.***

A víz minden halmazállapotát szeretem, és tanítom is a hozzájuk kötődő sportokat. Az országban elsők között kezdtem el a vadvízi gumikajakozással foglalkozni 1993-ban, amit az adrenalin-növelés érdekében ma, 75 évesen is csinálok. Az alpesi síelést 1977 óta oktatom, 1993-ban pedig Harangvölgyi András hívására az akkor szárnyaikat bontogató hegyikerékpárosok (mountain bike) mellé szegődtem, az ő tornatermi és kerékpáros edzéseiket vezettem, sőt, a szövetségi kapitányuk is voltam ***– ecseteli sokszínű életét a sportember, aki jó pár évet letagadhatna a korából. Egy hajmeresztő sztorit is elmesél, ami jellemzi életfelfogását. A 2013-as hegyikerékpáros világbajnokság befutója egy lesiklópálya volt, amin ő – egykori síelőként – bátran lejött. Elismeri, 66 évesen azért nem tartotta normálisnak magát ezért a tettéért, amit csupán egy bukósisakban, speciális felszerelés nélkül vitt végbe.***

A sportághalmozó Dunai Imre négy éve új szerelemre talált. Salga Péter, a Magyar Szabdidősport Szövetség főtitkára ismertette meg a nordic walkinggal, amit először kinevetett, mondván: milyen vicces, hogy két bottal fogok gyalogolni! Aztán Salga Péter azt mondta. "fordulj vállból és húzd át, mint a kajaklapá-

tot, mert ez a helyes bothasználat". Az első izomláz után megváltozott a véleménye, mert volt hatása a számára semmiségnek tűnő testmozgásnak is.

Hetven évesen nordic walking oktatói képesítést szereztem, és kisebb-nagyobb csoportokkal gyakran eljártam gyalogolni. Ezeken a túrákon azt tapasztaltam, hogy a termetesebb emberek nem érezték jól magukat a sportosabb társaságban, mindig lemaradtak, rájuk kellett várni. A plusz súllyal rendelkezők tömegsport-rendezvényeken éppen ezért nem indulnak. Az életminőségük megváltozik, erősen beszűkül, lecsökken. Sajnos az elmúlt 30–40 évben vészesen megnőtt az elhízás-betegségben élők száma, ez most már világjárvány ***– beszél szomorú tapasztalatairól Dunai Imre.***

Rájött, hogy őket külön kell kezelni, ha maguk vannak, megnyílnak, mert nincs aki megszólná őket. Az ország legidősebb sióktatója, és a Balaton-átúszásokon vízimentőként tevékenykedő sportember néhány éve elmélyült a témában. Az elhízás Magyarországon népbetegség, a lakosság, 40–50 százaléka súlyosan elhízott, és már egy külön tudományág, az obezitológia – vagyis elhízástudomány – foglalkozik a területtel. Az elhízás oka az étkezési szokások változása és a kevés mozgás, vagyis több kalória jut be a szervezetbe, mint amennyit lead az illető. Dunai Imre szemét – saját megfogalmazása szerint – húzza a sok túlsúlyos ember, egyből kiszúrja őket metrón, villamoson vagy egy kávézóban ülve. Elkeseríti, hogy életkortól függetlenül milyen sok kövér honfitársunk van. Míg korábban elsősorban a felnőttek voltak nagyobb kockázatnak kitéve, mára az elhízás sajnos járványszerűen elterjedt, és a gyerekeket is veszélyezteti. Mit lehetne velük tenni, hogy lehetne rajtuk segíteni? Felvette a kapcsolatot a Magyar Elhízástudományi Társasággal, és elmélyült a témában.

A tévéből és az internetről ömlenek ránk a fogyókúrás "*csodabogyókat*" kínáló reklámok. A szerekkel sokan megpróbálkoznak egyénileg, de aztán rájönnek, hogy a hatás átmeneti, visszajönnek a kilók. Nekik napi rendszeres mozgásra van szükségük az egészségük megőrzéséhez ***– hirdeti, és kidolgozta a "Mozdulj az egészségedért! Országos Gyalogló Programot". A résztvevőket orvosi vizsgálat után megtanítja a nordic-walking gyaloglásra, hogy később egyedül is, a saját környezetükben, napi rendszerességgel mozogjanak az egészségükért. Évezredünk minden számítógépes technikáját alkalmazva, egy okostelefon segítségével a jelentkezők képet kapnak az elvégzett gyaloglás adatairól, az elfogyasztott és a mozgás közben elhasznált kalóriákról. Az országos programba jelentkezők adatai a TAJ-számukkal az EESzT, vagyis az elektronikus egészségügyi szaktár eseménynaplójába kerülnek, itt tárolják a számukra felírt recepteket is. Ennek a rendszernek köszönhetően a teljes házi-, szak-, és magánorvosi hálózatban pontosan látják az illető egészségi állapotát: mikor, mennyit és mit tett mozgással az egészségéért. Elképzelése hatásosnak bizonyult, 2021-ben beemelték a kormány 2030-ig tervezett "Nemzeti Népegészségügyi Programjába", és a közelmúltban a program beindításához jelentős állami támogatásban részesült.***

Meggyőződésem szerint programommal a következő években meg lehet állítani az elhízás terjedését. Aki hajlandó az egészségéért naponta mozdulni, annak és szeretteinek az életminősége lényegesen javulhat ***– mondja, majd arról beszél, hogy fiatal korban még kezelhető az elhízás, nincsenek szövődményei. Később már nehezen kezelhető, és lehetnek szövődményei. Amennyiben egy családban a szülők elhízottak, a tapasztalat szerint a gyerek is túlsúlyos lesz, "hozzájuk hízik", mert azt a példát látja.***

Dunai Imre edzőként, jó pedagógusként azt vallja, hogy finoman, óvatosan kell fogalmazni, mert nem akarja megbántani, elriasztani az egyébként is nehéz életérzésben levő embereket, akik nem tudnak "széles életet élni", beszűkült az életterük. Célja, hogy javítsa az életminőségüket.

Az élet számukra elég hosszú, de nem elég széles. Az egészséges mozgás oktatásával, élményekkel tudom szélesíteni mások életét. A "*közjót*" akarom szolgálni, ezért hirdetem, hogy mozdulj az egészségedért, magadért, családodért, a szeretteidért. Nekem szerencsém volt mert mindig volt lehetőségem valamit mozogni, és sosem volt annyi plusz rajtam, amit gond lett volna ledolgozni ***– összegzi mondandóját Dunai Imre, az ország legidősebb alpesi síoktatója, a Balatonon vízimentő, a Mátrában hegyimentő, kajak-kenu szakedző, mountain bike-edző, nordic walking-oktató, vadvízi (canyoning rafting) és síkvízi túravezető, aki ma is hegyikerékpározik, síel, rafting hajóban evez, heti 10–15 kilométert kajakozik, hogy szinten tartsa minden sportágban a tudását. Programtervezője és igazgatója a "Mozdulj az egészségedért!" országos nordic walking oktató programnak. A Magyar Elhízástudományi Társasággal együttműködve próbálja - a WHO 53 európai országa közül elsőként - kormányprogrammal lassítani, megállítani az elhízás és szövődményeinek terjedését.***

Füredi Marianne

Az idősek egészségéért

Örömtánccal a szeniorok egészségéért – Nagy Mária örömtánc oktató

A XXI. század nagy kihívásai a klímakatasztrófa, a Föld túlnépesedése és a fejlett társadalmakban a lakosság elöregedése. Hogy mit kezdjen az emberiség ezekkel a kihívásokkal? Kutatók és tudósok ezrei – lehet, hogy milliói – dolgoznak ki különböző elméleteket, próbálják azokat átültetni a gyakorlatba. Politikusok érvelnek ezek mellett az intézkedések mellett, vagy éppen ellenük. A mostani Z és az őket követő generációk feladata, hogy megoldást találjanak ezekre a kihívásokra.

Az idősödő társadalomról egyre több szó esik a szakirodalomban és a gazdaságpolitikában. A társadalom elöregedése abból ered, hogy lényegesen kevesebb gyermek születik, a nők szülési hajlandósága (fertilitása) alacsony, a reprodukcióhoz szükséges szint alatt marad, a halálozási mutatók viszont javulnak. Így a társadalomban nő az idős emberek száma és aránya, mely egyensúlytalanságot eredményez a nagy rendszerekben. Ha a nyugdíjkorhatár marad, az emberek viszont tovább élnek, a nyugdíjuk kifizetése egyre nagyobb terhet ró a nyugdíjalapokra, illetve a magyar gyakorlatban az államháztartásra. A befizetők aránya csökken, a kifizetésre jogosultak száma nő, ráadásul időskorban szaporodnak az egészségügyi problémák is. Az elöregedés így fokozott terhet jelent az egészségügynek, idősgondozásnak is.

A mozgás minden korban hozzátartozik az életünkhöz, segít a jobb életminőség elérésében. Idős korban különösen fontos a fizikai aktivitás, mert a szív és érrendszeri betegségek miatt csökkenhet a fizikai állóképesség, az izomerő, a mozgások beszűkülnek. Koordinációs és egyensúlyi zavarok lépnek fel. Széles alapú, csoszogó, bizonytalan lehet a járás, ami félelemmel társul. Aki viszont fél az eleséstől, az a lába elé néz, lehajtott fejjel jár, így a testtartás romlik. Kialakulhat a csontritkulás, nő az elesések, törések, különösen a combnyaktörés veszélye

A szenior örömtánc olyan közösségi tánc, amelyet úgy terveztek meg, hogy alkalmazkodjon az idős szervezethez. A tánc teljességében csak kíméletes mozgáselemeket tartalmaz, alapvetően 50 év felettieknek fejlesztették ki. A foglalkozásokon vidám zenére, gyakran régi slágerekre táncolják el ezeket az egyszerűsített koreográfiákat. Van, hogy páros táncot tanulnak, máskor sortáncot vagy körtáncot. Az irány- és a partnerváltások miatt végig szükség van a koncentrációra, amely jótékony hatással van az agyműködésre. Ez azért van, mert komoly összetett idegi munka a szenior örömtánc: meg kell érteni a koreográfiát, azt meg kell tanulni, figyelni kell a zenére, a ritmusra, és nem árt, ha a partnerre is jut még egy kis figyelem. Ezenkívül tánc közben egy gondolattal már előbbre jár az ember agya, hiszen amikor éppen végrehajt egy mozdulatsort, már tudni kell, mi lesz a következő lépés. Egyszóval nagyon bonyolult agytevékenységről, mégis egyszerű mozgásról van szó, ami nem terheli meg az idős szervezetet.

Az örömtánc növeli az állóképességet, javítja az egyensúlyérzéket, fejleszti a mozgáskoordinációt. Kutatások kimutatták, hogy segít a demencia és az Alzheimer-kór megelőzésében. Akut mozgásszervi vagy egyéb betegség esetén azonban ajánlott a kezelőorvossal való egyeztetés. Mivel nincs szükség előzetes tánctudásra, sem partnerre, így mindenki számára nyitott a lehetőség, hogy csatlakozzon a tánccsoporthoz. Segíthet azoknak az idős embereknek, akik magányosnak érzik magukat. Nem is beszélve a zene gyógyító erejéről, amitől mindenkinek jobb kedve lesz, vagy éppen a közösség megtartó erejéről.

Nyugat-Európában már 40 éve jelen van, Magyarországon azonban csak nemrégiben kezdett terjedni. A szenior örömtánc Németországból származik. Ilse Tutt nyugdíjas tánctanárnő rendszeresen szervezett tánctalálkozókat a német fiataloknak, mígnem 1976-ban két kollégájával együtt kiképezte az első szeniortánc-oktatókat. A szeniortánc olyan nagy sikert aratott, hogy rövid idő alatt elterjedt Nyugat-Európában. Megalakult a nemzetközi szeniortánc-szövetség, melynek ezidáig 14 ország volt a tagja. 2019-ben a szervezethez Magyarország is csatlakozott.

Hogy lettem örömtánc oktató?

Négyévesen kezdtem ismerkedni a balett alapjaival. Szüleim más irányba terelgettek, ezért nem folytattam. Kisgyermekként „*tanítónénist*" játszottam, mert minden vágyam az volt, hogy pedagógus legyek. Közbeszólt a nagybetűs élet: érettségi után azonnal férjhez mentem. Jöttek a gyermekek, én pedig munka és az első gyermekem mellett Budapesten az Államigazgatási Főiskolán szereztem diplomát igazgatásszervező szakon. A közigazgatásban, később szociális területen dolgoztam. Szerettem a munkámat, de mégsem azt csináltam, amire mindig is vágytam, amiről álmodoztam.

Ez az álom a tánc volt, amely rövid kitérővel akkor toppant az életembe, amikor nyugdíjas lettem. Pécsett élek, ahol a barátnőmmel séta közben felfedeztem egy hirdetést. Közösségi örömtáncot hirdettek szenioroknak. Elmentünk, kipróbáltuk … Előtte gondosan utánanéztem, miről is van szó. Amikor először örömtáncoltam, azt éreztem és gondoltam, hogy megérkeztem. Szűkebb és tágabb környezetem is velem együtt örült, és maximálisan támogattak az oktatói oklevél megszerzésében. Szavakban elég nehéz kifejezni azt, amit átéltem a táncos társaimmal együtt a közösségi foglalkozások során. A boldogsághormonjaim annyira elő-előtörtek, hogy ezt nem tudtam többé elengedni.

Pozitív beállítottságú ember vagyok, aki a jövőben még sok kihívással szeretne szembenézni.

Amióta táncolok, úgy érzem megállt az idő. Valószínűleg a testem is ezért reagál rá úgy, hogy még mindig vidáman tudok táncolni, sőt legalább 90 éves koromig szeretném folytatni. Ismereteségi körömből nagyon sok visszajelzést kapok arról, hogy példaértékű, amit csinálok. Pozitív kisugárzásommal igyekszem inspirálni a táncosokat, akik a barátaim is.

Órákat nem csak Pécs városában tartok, hanem Komlón és Pécsváradon is, heti négy alkalommal, egyre növekvő létszámmal. A pandémia alatt is kerestem a módot arra, hogy táncoljanak, mert a táncosaim igényelték. Ezért szabad környezetben, friss levegőn, kisebb létszámmal tartottuk meg a foglalkozásokat. Oktatótársaim online órákat tartottak, amelyekhez csatlakozni lehetett. Magam is táncoltam üres teremben, amit közösségi oldalon megosztottam a táncosaimmal.

Három év óta, évente két alkalommal szervezek tánctáborokat. A jelenlévők létszáma egy-egy táborban közel ötven fő. A táborokban átélt, közös élmények abban erősítik meg a résztvevőket és engem is, hogy nem szabad abbahagynunk. A közösségi tánc sok embert összeköt, barátságok alakulnak ki a csoportokban A részvevők közös kulturális, szabadidős tevékenységekben is részt vesznek.

Kihívásnak tartom az erősebb nem bevonását az örömtáncba. Szeretném, ha a táncosok magukkal hoznák házas- vagy élettársukat. Ezért megszerveztem a családi estjüket, ami egyben ismerkedési est is, és sok örömtáncot is táncolunk. Ezzel is felhívjuk a férfiak figyelmét a közösségi jellegű örömtánc szépségeire, hasznosságára.

Azt tanácsolom a korosztályomnak, hogy ne tétlenkedjenek idősebb korukban se. Célok kitűzése, tervezés a hosszú élet titka. Javaslom minden előrehaladott korú embernek, hogy amit fiatalon nem tudott, nem tehetett meg, pótolja, éljen a fizikai adottságainak megfelelően. Azt gondolom, hogy 50 vagy 60 év felett is egészségesek, mozgékonyak, boldogok lehetünk, csak merjünk változtatni.

Köszönöm a sorsnak és hálás vagyok, hogy azt az örömöt, amit átélek, átadhatom a szenior korúaknak, és ők nagy szeretettel fogadják. Óriási boldogság számomra, hogy az álmom valóra vált.

Itt vége is lehetne a történetemnek, de nem én lennék, ha nem vágnék ismét valami újba. Pécsett az Alapfokú Nevelési Központban az országban elsőként indítottak szenioroknak művészeti alapfokú tánctagozaton oktatást. Engem is felvettek, tizenöt társammal együtt a sztenderd és a latinamerikai táncok alaplépéseit sajátítjuk el. Év végén szakmai bizottság előtt és a színpadon adunk majd számot a tudásunkról. Ez a végzettség akár formációs táncoktatásra és sztenderd táncok oktatására is képesítést ad. Ősszel pedig szeretném a tánctanulmányaimat tovább folytatni.

Nagy Mária elmúlt 70 éves. Nyugdíjba vonulása óta – egy rövid kitérőt követően – közösségi örömtáncoktatást tart. Több évtizeddel ezelőtt a korabeli Államigazgatási Főiskolán diplomázott, most Pécsett a művészeti alapfokú tánctagozat 1/d osztályának „végzőse". Nagy Máriának mindeközben két fiú gyermeke van, és három unoka boldog nagymamája.

Sportegyesületi élet

2020-ban ünnepeltük a Pénzügyőr Sportegyesület 70. évfordulóját

Egy kis történelem

2020-ban ünnepeltük az egyesület 70. évfordulóját amelynek közvetlen elődje az 1930-ban alapított Pénzügyi Tisztviselők Budagyöngye Sport Clubja volt. A testület, fegyveres jellegéből adódóan mindig is nagy figyelmet fordított a fizikai állapot, a jó kondíció kialakítására, illetve megőrzésére, így a rendszeres lőgyakorlatok és a vívóköri foglalkozások utalnak a szabadidős, verseny-és tömegsport hagyományának kialakulására. A kezdeti amatőr sporttevékenységekből, mint asztalitenisz, futás, labdarúgás, tenisz, röplabda, sakkozás, alakult meg 1950-ben az egyesületi formában szervezett Pénzügyőr Sportegyesület, amely egyesítette a Pénzügyőrség, a Vám Főigazgatóság és a Pénzügyminisztérium szakosztályait és ez által lehetőséget nyújtott a minőségi versenysport megteremtésére, színvonalának folyamatos emelésére. Fő bázisa a Pénzügyi Tisztviselők Budagyöngye SC Pasaréti Sporttelepe lett. 2013-ban a Spartacus Sportegyesület felszámolási eljárásának befejezésével a Pénzügyőr Sportegyesület a Kőér utcai sporttelepen (egykori Spartacus sporttelep) folytatta és a Pasaréti teleppel kiegészítve jelenleg is folytatja sporttevékenységét. A PSE fennállása óta nagyon sokat tett a testület (Vám és Pénzügyőrség), valamint későbbiekben a Nemzeti Adó és Vámhivatal (NAV) sportéletének, társasági és közösségi életének fejlődéséért és eközben sok kiváló versenyzőt adott és ad napjainkban is a hazai sportnak. Nemzetközi kapcsolatai révén a Pénzügyőr Sportegyesület évtizedek óta rendszeres szereplője a Nemzetközi Pénzügyi Tornának a görög, a francia, az osztrák, a belga, a luxemburgi, a német pénzügyi tisztviselőkkel, vámosokkal együtt, tagja az Európai Vám Sport Szövetségnek (ECSA) is, ahol évente több nemzetközi versenyen vesz részt. Jelenleg tizenkét szakosztályban van lehetőség a tömegsport és a versenysport különböző ágainak folytatására. Az Egyesületnek közel 2000 tagja van és ebbe a széles utánpótlás bázis is bele tartozik. 2021. évtől a már Óbudán is üzemel egy vízi sporttelep, ahol számos sportolási- és kikapcsolódási lehetőség várja a látogatókat.

– Ha azt mondom, Pénzügyőr SE, mi jut eszedbe?
– Hmmmm... Labdarúgás... Étterem.... Pasarét...
– Valami más?
– Nem. Segíts!

Többször hallottam ezt a beszélgetést és szinte mindig ezzel az eredménnyel, pedig a PSE mérete, eredményei, a magyar sportban elfoglalt szerepe indokolná, hogy egy kicsit többet tudjunk róla, ezért megkértem Molnár Tamást, hogy mutassa be az egyesületet és azt a hat évet, amit elnökként töltött el a Pénzügyőr élén.

Amikor az egyesület elnöke lettem, az első benyomásom az volt, hogy kisebb káosz

uralkodik. Ugyanakkor megfogott a lehetőség, hogy valami újat, jót alkossunk azzal a rengeteg fiatallal, akik már akkor is itt voltak a PSE-ben. A magyar állam akkoriban vásárolta meg a Kőér utcai sporttelepet, amit 2013-tól bérbe vett a PSE. Reméltük, hogy ki tudjuk használni az ebben rejlő óriási lehetőségeket, ami aztán rajtunk kívül álló okok miatt nem sikerült, de így is sikerült fejlesztéseket elkezdeni. Kialakítottunk két új labdarúgó pályát és a csarnok lelátóját is felújítottuk.

– Ez egy óriási egyesület, 13 szakosztállyal, ezen belül rengeteg szakággal, sportágakkal. a Nemzetgazdasági Minisztérium helyettes államtitkára volt amikor megkapta a felkérést. Milyen kapcsolatban volt ekkor a sporttal?

Korábban a sport területén számomra, mint „*fehérvári*" csak a kosárlabda létezett és mellette a Veszprémi Építők kézilabda klubja. Amikor megkerestek azzal, hogy vállalnáme a PSE elnöki tisztét, akkor feltérképeztem, hogy milyen sportágak képviseltetik magukat az egyesületben. Azt tapasztaltam, hogy ha valaki azt hallja: "*Pénzügyőr*", akkor a Pasaréti labdarúgó létesítményre és szakosztályra gondol, pedig a többi sportágban is nagyon magas színvonalú munka folyt és jó eredményekkel is büszkélkedhetett például a röplabda, birkózás, vagy a kézilabda is. Magyarországon a foci nagyon népszerű, ez rendben is van így. Ugyanakkor mi a kezdetekkor megpróbáltuk a nagyon minimális költségvetésünket úgy alakítani, hogy mindenkinek jusson. Itt persze sérültek érdekek, de nyíltak új lehetőségek is.

– A 13 szakosztály között négy látvány-csapatsportág működik. Ezt a legnagyobb egyesületek is csak nehezen bírják el. Hogy sikerült ezeket fenntartani, finanszírozni?

Haladjunk sorban! A kézilabda 2017-ig úgy nézett ki, hogy jött tizenegynéhány hölgy minden évben az NB1B-be és mindig új csapattal indultunk neki a következő szezonnak. Ezen változtattunk és elkezdtünk a saját utánpótlásunkra építeni. Ebben a folyamatban partner volt Sándor Tibor szakosztályvezető és nagyon jókor kapcsolódott be Pásztor István, az Építők korábbi világválogatott játékosa, aki szakmai igazgatóként csatlakozott hozzánk. Az ő személyes jelenlétének és munkájának köszönhetően az elmúlt hat évben többszörösére nőtt az utánpótlás bázisunk. Én nagyon örülök annak, hogy velünk dolgozott és annak különösen, hogy elmondhatjuk, tőlünk igazolta le az FTC férfi kézilabda csapata vezetőedzőnek. Visszatérve Sándor Tiborhoz, - akit idén kitüntetett a Magyar Kézilabda Szövetség és a PSE örökös tagja lett,- ő egy nagyon különleges sportember. 52 éve csatlakozott a Pénzügyőr SE-hez sportolóként, sportvezetőként, ügyvezetőként egészen ez évig tevékenykedett nálunk és nyugdíjba vonulása után is a kézilabda szakosztály vezetője. Az egész családja az egyesülethez kötődik. Itt ismerte meg a feleségét, a gyerekei itt nőttek fel és itt sportoltak. Ami az idei évet illeti, a férfi csapatunk kiharcolta a bent maradást az NB 2-ben, míg a hölgyek továbbra is jól teljesítenek az NB1 B felsőházában.

A kosárlabda a legfiatalabb szakosztályunk és én nagyon óvakodtam attól, hogy bárki is azt gondolja: „*Molnár Tamás idejött és holnap már kosárlabda szakosztálya lesz*". Nem is én vetettem fel a lehetőséget, hanem egy kolléganőm, aki akkor érkezett hozzánk és korábban NB1-es kosárlabdázó volt, majd a szövetségben TAO ellenőr. Ő, Bagi Melinda ajánlotta fel, hogy van egy végzős egyetemi csapata, amelyet idehozna utánpótlással együtt. Abban maradtunk, hogy amíg önfenntartó a szakosztály, addig örömmel látjuk őket. Csapatunk az NB1 B zöld csoportjának középmezőnyéhez tartozik.

Érkezésemkor a labdarúgó szakosztályunk az NB3-ból a BLSZ-be esett ki éppen, mert abban a szezonban nagyon erős volt ez az osztály. Hét év után idén sikerült újra megnyerni a BLSZ1 bajnoki címet és a feljutásért játszhattunk osztályozót a Balmazújvárossal. Az első mérkőzésen elért döntetlen után a másodikon idegenben tudtunk nyerni, így megvalósult az álmunk és visszajutottunk az NB3-ba. Ez óriási eredmény és nagyon büszkék vagyunk rá. Emellett egyébként van férfi és női futsal is nálunk. Három labdarúgó pályán zajlik a munka, ezeknek a fenntartása is nagyon nagy kiadás, ennek is köszönhető, hogy a labdarúgás költségvetése jóval meghaladja a ma már többszörös magyar bajnok, kupagyőztes röplabda szakosztály költségvetését.

Jöjjön akkor a röplabda, amely a legeredményesebb sportága a PSE-nek: 2017-ben amikor közölték velem, hogy Kupa döntőbe jutott a PSE röplabda csapata, akkor megdöbbentem, mert én erre egyáltalán nem

számítottam. Korábban beszélgettünk az edzővel, aki elmondta, hogy ez egy idős átlag életkorú társaság, korábbi válogatott játékosokkal, akik zömmel már levezetnek. Aztán egyszer csak kupadöntőben, majd bajnoki döntőben volt a csapat, egy bronz és egy ezüstérem lett a termés. Ekkor kezdtük átgondolni az elnökséggel, hogy ha van egy ilyen együttesünk, akkor miért nem ők a PSE reklámarca és húzó ereje. Ami a kézilabda szakosztály számára Pásztor István, az a röpiseknek Jókay Zoltán, aki mielőtt 5 éve hozzánk érkezett női és férfi csapatokkal egyaránt sikeres tudott lenni. Az egyik legjobb döntésem volt amikor őt leigazoltam. Vele megfogtuk a magyar röplabdázás aranyhalát. Az akkor 50–60 fős utánpótlás bázisunk neki és korábbi vezetőedzőnknek, jelenlegi szakosztályvezetőnknek Weczera Csabának köszönhetően ma már 150–160 főre duzzadt és valamennyi korosztályban ott vagyunk a hatos döntőben, emellett strandröplabdában is sikeresek vagyunk.

– Mennyire jelent nehézséget ezeket a sportágakat összehangolni az egyéni sportágakkal és azok igényeivel.

Nagyon nehéz fenntartani egy ilyen nagy egyesületet, folyton csak azt éreztem, szinte varázslat, hogy évről évre megvan a szükséges minimális összeg úgy, hogy a TAO-s sportágaink nem kaptak támogatást a PSE-től. A többiek között pedig próbáltuk megfelelően elosztani a rendelkezésre álló összegeket, mert az ígéretek ellenére az állami támogatások nem érkeztek meg az egyéni sportágakban, még világszintű eredmények elérése esetén sem, pedig evezésben világbajnok párosunk volt, birkózásban pedig csapatbajnoki aranyérmet nyertünk, ami után meglepetésünkre egyszer csak az egész szakosztály elvitték tőlünk úgymond szőröstől-bőröstől. Itt szeretném megjegyezni, hogy jelenleg is vannak figyelemre méltó eredményeink, hiszen Veisz Emma tagja a Budapesten zajló 19. FINA vizes világbajnokság csapatának, ami edzőnk, Kárpáti Éva munkáját dicséri. Nos mindezzel együtt én elnökként azon a véleményen vagyok, hogy nekünk tömegsport bázisnak kell lennünk egyrészt a fiatalok miatt, másrészt a NAV miatt is, hiszen mi a NAV-nak is szervezzük a sportrendezvényeket és biztosítjuk a családok sportolási lehetőségét. Nekünk főképp ebbe az irányba kell tartani és kevésbé az egyéni sportok felé, ahol jóval kevesebben sportolnak, még ha vannak, voltak, is szép eredményeink. Ez az egyik oka annak, hogy szűnt már meg szakosztályunk és azt hiszem, lesznek még változások a továbbiakban is, hogy a tömegesítés irányába tudjunk haladni. Ami viszont nagyon jól illeszkedik a PSE életébe, lévén, hogy tömegsporttal foglalkozik, az a Vitorlás- és Vízisport Szakosztály. Itt meg tudjuk szólítani a NAV dolgozókat és családjaikat. Nagyon sikeresek a nyári táboraink, a Balatonon vitorlás, a Római-parton vízi mentő táboraink vannak, nagy érdeklődés övezi a vízi túráinkat is. Tavalyi évtől egy régi vízi sporttelepet tudunk bérelni a Királyok útján, amelyet felújítottunk, szépítettünk és ott rengeteg családi sportnap megszervezésére volt, van lehetőség kajakok, kenuk, sárkányhajó, ergométeres evezés, vízitúra kínálattal és folyamatos fejlesztésekkel, amelyek közt a legutóbbi, hogy az evezős szakágunk tíz hajóval lett gazdagabb.

– Ez a mostani a második elnöki ciklusa. Melyik időszak volt eddig a legnehezebb?

Természetesen a covid alatti idők, amelyek megrázták az egész világot és ezen belül persze nekünk is komoly nehézségeink voltak. Ezért is vagyok nagyon büszke arra, hogy többé kevésbé nagyobb veszteségek nélkül átvészeltük. Minden edzőnket meg tudtuk tartani, valamennyi fogyás volt a gyerekszámban, de lassan sikerül őket visszaterelni a sport felé. Ami ennél nehezebb, az a Kőér utcai sporttelep fenntartása, üzemeltetése, hiszen ez egy hetvenes években létrehozott objektum, amit azóta sem sikerült felújítani. Egyszer az Éles Józsit vittem el oda egy kézilabda rendezvényre, hogy a gyerekek találkozhassanak vele. Amikor bementünk a csarnokba, rámutatott a falra és azt mondta: „*Figyelj Tomikám, ezt a vaxot még én nyomtam fel erre a falra valamikor 40 évvel ezelőtt.*” Ezt követően felismerte az öltözőben a padot is. Ebből kell nekünk várat építeni úgy, hogy gyakran csak falakba ütközünk. Eközben persze mindent megteszünk, amit tudunk annak érdekében, hogy a napi működést biztosítani tudjuk. Folyamatosan pályázunk, sajnos nem sok sikerrel. Hogy mit hoz a jövő, az sok mindentől függ, ami rajtunk kívül álló ok, hogy ne menjünk messzire a covid és a háború hatása a magyar gazdaságra, amelyet még most sem tudunk teljesen felmérni. Próbálok reálisan tervezni. Úgy gondolom muszáj racionalizálni, ami azt is jelenti, hogy talán nem lesz ennyi szakosztály. Amelyek megmaradnak, azok pedig a tömegsportot fogják szolgálni. Reményeim szerint továbbra is eredményesen.

Fazekas Erzsébet

PÉNZÜGYŐR SE 1950

Továbbképzés

Mentor továbbképző program edzőknek – beszélgetés Palencsár Miklóssal

Azzal ma már minden komolyabb edző tisztában van, hogy a sportolók sikeréhez a mentális felkészítés elengedhetetlen. Az már egy teljesen másik kérdés viszont, hogy ki, mit ért alatta. Volt olyan időszak, amikor a legjobb edzők kizárólag saját intuíciókban bíztak ezzel kapcsolatban, volt, amikor meg akarták győzni őket arról, hogy a sportpszichológia mindent megold. A folyamat teljesen új korszakába lépett, ahol az igazán sikeres mentális felkészítés legfontosabb része az edzőkkel történő együttműködés, az edzők felkészítése, mentorálása, modern metodikát alkalmazva. Ebből kifolyólag a komplex mentális programok kerültek előtérbe, melynek nem sok képviselője van jelenleg világszerte. Az egyik, ma már nemzetközi szinten is a legmagasabb szintű sportban alkalmazott megoldásnak komoly magyar gyökerei vannak. Ennek vezetője Palencsár Miklós mentor, a Mentors & Partners Group cég alapítója, a RISE Human Development System egyik tulajdonosa, aki az üzleti életben elért sikerek után ma már a sport világában is elismert nemzetközi szakember. Vele beszélgettünk az edzők kihívásairól, az utánpótlás és a felnőtt versenysport közötti különbségekről, és általában a mentális felkészülés trendjeiről.

– Az üzleti életben, cégek, üzletemberek fejlesztésével kapcsolatban Ön régóta elismert szakember. De hogyan kerül a sport, azon belül is a mentális felkészítés közelébe egy üzleti mentor?

Az első megbízás mondhatnám „*megtalált*” 16 évvel ezelőtt. Privát mentorként elsőszámú üzleti döntéshozók közvetlen tanácsadója, fejlesztője voltam már igen fiatalon itthon és külföldön egyaránt. Az egyik külföldi cégtulajdonos, akinek cégeit akkor már több éve fejlesztettem, az egyik európai topliga labdarúgó csapatának szponzora lett. Ő kért meg, hogy a menedzsmentjénél alkalmazott csapatépítő, csapatfejlesztő, személyiség és viselkedés alapú értékeléseken alapuló munkát fordítsam át a sport nyelvére, hogy új, szponzorált csapata sikeresebb legyen.

– Nehéz volt az üzleti életből átállni a sportra? Mik az alapvető különbségek egy menedzser és egy élsportoló között mentális felkészítés terén?

Egyik oldalról azt kell mondjam, hogy mindkét esetben az ember, az emberekből felépülő csapat van a fókuszban, tehát nagyon sok hasonlóság van a két terület között. Ami alapvető különbség, hogy az élsport sokkal kegyetlenebb hibalehetőség, mert ha egy ember krízishelyzetben mutatott döntéshozatalait, cselekedeteit nem jól definiálja a rendszer, annak azonnal következményei vannak az eredményekben. Viszont pont ebből kifolyólag látványos is ez a munka, érdekesebb, és egy szakembernek motiválóbb is.

– Azóta már több, komoly siker részese volt Ön is, a cég is, megemlítene egy párat?

Egy mentor cégnél alapvető szabály nemzetközi szinten, hogy nem ad ki ügyfélnevet, akivel együtt dolgozott, vagy épp együtt dolgozik. A sportban én úgy gondolom ennek még nagyobb jelentősége van. Amikor elkezdtünk a sporttal foglalkozni láttuk, hogyan „*nyomják magukat*” a mentális szakemberek egy-egy siker után médiában, interjúkban, és hogyan „*bújnak el*”, amikor valami nem jól sikerül. Mi hosszútávra építünk kapcsolatokat az üzletben is és a sportban is, ahol a bizalom kiemelt jelentőségű. A bizalomhoz pedig hozzátartozik az, hogy a mentális szakember a háttérben marad. Szóval a kérdésre válaszolva, konkrét edző és csapatnevek nélkül, vettem már részt világbajnoki, kontinens bajnoki címekben, nemzetközi kupagyőzelmekben több egyéni és csapatsportágban. A legfrissebb élmény pedig Tokió, ahol 4 arany, 2 ezüst és 4 bronzérem mellett több országos történelmi siker elérésében alkalmazták a mentoring programunkat. Tulajdonképpen úgy gondolom, megvan „*minden érem*”, ami lehetséges egy sporton belül, amit a komplex mentális mentoringunk segítségével értek el a sportolók. Ezen kívül ugyanolyan büszke vagyok egy adott nemzet történelmi sikereire is, még ha nem is érem lett a vége.

– A magyar sportban is dolgoztak már, itt milyen eredményekről lehet tudni?

Két válogatottal dolgoztunk együtt eddig itthon komplex mentális mentoringgal. Mindkettő történelmi eredményt ért el. Az egyik az Európa bajnokságon, a másik pedig Tokióban az Olimpián illetve legfrissebb eredményként világbajnoki döntőt volt ké-

pes kiharcolni, egy a mentális szempontból legnehezebbek közé számító, hazai rendezésű világbajnokságon. Egyéni sportolókkal Magyországon később kezdtem el dolgozni. Jelenleg több sportolót is készítünk fel Párizsra, de az első sportoló, akinek a sikerében benne voltunk, Tokióból éremmel jött haza, ami úgy gondolom, hogy nagyon komoly sikernek számít. Utánpótlás területén már öt éve dolgozunk, csapatsportban leginkább, és utánpótlás csapat felnőtt bajnokságban történő mentális menedzselését végezzük, igen szép sikerekkel, a szakma és a partnerünk véleménye szerint.

– A Mentors & Partners Group komplex mentális mentoringgal foglalkozik. Elárulná pontosan mit is jelent ez?

Ez a program tartalmazza a hagyományos sportpszichológiai elemeket, de messze túlmutat azon. A sportolók egyéni értékelése, elemzése, krízishelyzetben történő döntéshozatali mechanizmusának beazonosítására építi az egyéni, illetve a csapat felkészítéseket speciális tartalommal. Azonban a sikerhez ma már ez nem elegendő. A mentoring második fontos lába az ellenfelek profilozása, kiismerése, krízishelyzetekben történő döntéseik, cselekedeteik előrejelzése, definiálása, és a saját sportolónk, csapatunk mentális harcra történő felkészítése. Ezzel már olyan „*hatalmat*" kap egy sportoló a kezébe, amivel konkrét lépéselőnybe kerülhet. A harmadik és én úgy gondolom, a legfontosabb láb viszont az edzők mentoringja. Egy jó mentornak menedzselnie kell az edzőt, fel kell készíteni őt a krízishelyzetre, közben át kell adnia a mentális menedzselés ismereteit is, hogy maga az edző egyre tudatosabban tudjon készülni saját sportolóiból, az ellenfelekből, a mentális információkat át tudja helyezni a konkrét szakmai taktikába. Ezek mellé csatlakozik a játékvezetők elemzése, ami egy új elem és nagyon hatékony módszer, illetve az edzők és a csapat kommunikációs támogatása. Tehát egy edző, legyen klubedző vagy szövetségi kapitány, felnőtt vagy junior, pontosan tudja, hogy bármilyen kérdésével kapcsolatban kereshet, és egy szakember segítségével fogok válaszolni az adott kérdésre. Ez egyébként jól mutatja, hogy a mentoringban tulajdonképpen engem látnak, de egy komoly szakmai csapat dolgozik mögöttem, pszichológusokkal, pszichiáterekkel, generáció kutatókkal, szociológusokkal, kommunikációs szakemberekkel, video profilozókkal, social media szakemberekkel és még sorolhatnám. Ezért sem hasonlítható össze egy hagyományos pszichológiai felkészítéssel.

– Tapasztalatai szerint mik a legfontosabb különbségek az utánpótlás és a felnőtt versenysport között az edzők szemszögéből, mentális szempontból?

Jelenleg például 17 szövetségi kapitánnyal dolgozom, közülük 6 utánpótlás csapatot irányít. Nyilván a legtöbb pont közös, de óriási különbség van a két műfaj között. A legfontosabb, hogy bár mindkettő versenysport, az utánpótlás mégiscsak a felnőtt korszakra kell felkészítse a sportolót. Ennek egyik nagyon fontos eleme, és ez a magyar utánpótlás sport úgy gondolom egyik legnagyobb kihívása, hogy utánpótlás korban meg kell tanítani a sportolókat a krízishelyzet elfogadására, értelmezésére és megoldására. Egyéni sportágakban még csak-csak, de csapat sportban ez nagyon nagy hiány jelenleg itthon. Hiszen ez azt feltételezi, hogy a tehetséges gyerekeket be kell dobni a krízishelyzetbe fiatalon. Ez azzal is együtt járhat, hogy a korosztályos versenyt elveszítik. Viszont ebből tud tanulni, és ezekkel az „*egyéni krízisküszöbe*" folyamatosan tolódik kifelé. Tehát egy igazán jó utánpótlás edzőnek sokszor félre kell tennie versenysportolói lényét, hiszen mindenki nyerni akar, és be kell áldoznia a győzelmet egy a felnőtt versenyben megszerzendő későbbi győzelemért. Ráadásul mindezt győzelmi kényszer alatt kell megtennie, amit általában fentről kap. Sokan nem is értik, hogy erre miért lenne szükség, mert szerintük, aki nem tudja kezelni a krízishelyzetet, annak nincs keresnivalója a sportban. De az élet egyértelműen bizonyította, hogy ezeknek a hangoknak nincs igazuk. A RISE rendszer egyik személyiségtípusa, a Supporter típus, aki például nem tudja kezelni a krízist, fél a megmérettetéstől, meg kell tanulnia, meg kell ismernie ahhoz, hogy jól tudjon teljesíteni. Ez a személyiségtípus adja a világ legnagyobb sportolóinak jelentős hányadát egyéni és csapatsportágban is. Tehát utánpótlás területen nagy fókuszt kell kapnia a „*nem annyira látványos tehetségeknek*", akik viszont sokat dolgoznak a sikerért, a csapatért. Felnőtt szinten, ami a legnagyobb kihívás a „*csúcs egyéni krízis menedzselése*" az edzőknél, hiszen ott már minden téttel bír. Ha még kellene különbséget mondanom, akkor az a kommunikáció lenne. Ugyanis ma már, a social media világában nem elegendő jó eredményt elérni. Azt tudni kell kommunikálni is. Ezért is szerves része a mentoringnak, az edzők számára folyamatosan elkészített, az eredményt megfelelő módon elmagyarázó kommunikációs vázlat.

– Sokat halljuk, hogy a világ előttünk jár mentális úton. A magyar sportolók „betegsége", hogy elbuknak krízishelyzetben. Ön hogyan látja ezt?

Mondhatnám, hogy mosolygok ezeken a mondatokon, de inkább sírni támadna kedvem. Én 19 ország sportolóival, edzőivel dolgoztam eddig életemben, és bízvást állíthatom, hogy a magyar sportolók is, edzők is az abszolút élmezőnyben vannak e téren. Viszont azt is látom, hogy nem kapják meg sokszor azt a hátteret, amit külföldön alapban beletesznek a sikerért mentális téren. A mentális tudás és oktatás lemaradt a világ elithez képest. Illetve inkább úgy fogalmaznék, hogy itthon egy-egy „*jól ismert archoz*" kötötték mindezt, akikben általában komolyan csalódtak a sportolók, edzők. Az igazán jó hazai szakemberek csendben dolgoznak, valóban a háttérben maradnak, siker esetén nem verik a mellüket. A magyar sportolóknál egyébként azt tapasztalatom, hogy egy mentális mentoring után nagyon komoly fejlődésen mennek keresztül, tehát a potenciál ott van bennük. A magyar edzőkkel, szövetségi kapitányokkal pedig élmény együtt dolgozni! Pedig néha nagyon nehéz, hatalmas krízishelyzetekben is meg kell értenünk egymást, és hallgatni kell egymásra, de ezzel sosem volt gond. Szóval nem azért, mert magyar vagyok, hanem objektíven mondhatom, hogy mentális téren jól vagyunk összerakva, csak meg kell kapnunk ugyanazt a tudást, amit a világ elit megkap a sportban.

– Egy edzőtovábbképző program indul majd komplex mentális mentoringgal a MET keretein belül, amit a Mentors & Partners Group ad. Hogyan találtak egymásra a MET-tel?

Én magyar ember vagyok, sportoló voltam és kiemelten fontos a magyar sport számomra. A Mentors & Partners Group mindenkivel együtt működik, akinek a magyar sport sikere fontos. A MET egy ilyen szervezet. Nincsenek egyéni érdekek, nincsenek ismeretlen tényezők: a magyar sport sikere számít. Akivel találkoztam a szervezetből mindenkinél egyértelmű volt, hogy ezt nem csak mondja, hanem vallja is. Tökéletes együttműködésnek látom ahhoz, hogy a magyar edzők számára megadjuk a nemzetközi szintű legmodernebb mentális tudást. Szeretnék Párizsban majd Los Angelesben az Olimpián úgy ott lenni, hogy végre a magyar sportolók is minimum ugyanazzal a mentális háttérrel érkeznek, mint a többi nemzet sportolói. Nos, akkor látjuk majd igazán, milyen tehetségek is vannak hazánkban.

MET interjú

Edzők írták

Ütős sikerek – egyre közelebb az élmezőnyhöz a magyar jégkorong

Dobos Sándor, Kaposi Dávid
Magyar Jégkorong Szövetség

„… A jövőbeni sikerek záloga mindenesetre ebben rejlik: minél többen, minél színvonalasabb bajnokságokban szerezzék meg tehetségük mellé azt a tudást, amit aztán a magyar felnőttválogatottban kamatoztathatnak …"

A magyar jégkorong történelmében először fordul elő, hogy mindkét felnőttválogatott a legjobbak között, vagyis az A csoportban szerepel, míg a férfi U20-as és U18-as, valamint a női U18-as együttes a második vonalnak számító Divízió I/A-ban játszik a következő idényben. Mind az öt csapat a legjobb 16 közé tartozik tehát a világon, mindehhez több év szisztematikus, odaadó munkájára volt szükség.

A fejlődés legjobban a női jégkorongban látható. Itthon 1991 decemberében alapították az első csapatot Lombardi formula Hockey Club néven, ebből lett később a Marilyn. Először még csak hárman alkották a csapatot, és vasárnap reggel kaptak edzési lehetőséget az újpesti pályán. A második együttes Amazon néven jött létre 1993-ban, így ki lehetett írni bajnokságot is – az első 11 szezonban a Marilyn végzett az élen. A válogatott először 1997-ben állt össze, és a britek ellen játszott két mérkőzést márciusban 1-jén és 2-án. Az első találkozón 8-0-ra nyert az ellenfél, a másodikon 5-1-re – a sporttörténelmi magyar gólt Vörös Eszter szerezte. Az első győzelmet Dél-Afrika ellen érték el a magyarok 1999-ben. A kezdeti lendület után azonban sokáig egy helyben járt a sportág, az eredmények sem javultak, és így az ismertség nem nőtt. Volt olyan másfél év, amikor nem is lépett jégre a válogatott. A felélesztés végül Gömöri Csaba kezdeményezésére, a szövetség támogatásával indult el 2009-ben, ekkor kezdtek az utánpótlásra is nagyobb figyelmet szentelni. A koncepciónak és a szorgalmas munkának gyorsan meg is lett az eredménye: 2012-ben már a legjobbak között, az A csoportban szerepelhetett az U18-as válogatott, és legalább ekkora eredménynek számított, hogy bent is maradt az elitben. A tudatos építkezés hatására a felnőttek is lépkedtek előre: évről évre jobb helyezést értek el, így pedig két-három évente egy-egy osztályt tudtak váltani. 2011-ben még a negyedik vonalban játszottak a mieink, majd 2019-ben, Káposztásmegyeren már a Divízió I/A megnyerésével kiharcolták az elitbe jutást. Az A csoportos vb-re a koronavírus-járvány miatt a reméltnél többet kellett várni, de két halasztás és egy költöztetés után 2021 augusztusában a kanadai Calgaryban megtartották a magyarok számára történelmi eseményt. A magyar csapat első gólját az elitben Dabasi Réka szerezte – ő egyébként 2022 őszétől a női NHL-nek számító PHF-ben játszik majd –, három vereség után pedig Dánia ellen összejött az első győzelem is. A mieink 2021 őszén egy másik történelmi tetthez is közel jártak, az olimpiai kvalifikációtól egy mérkőzés választotta el őket a csehországi Chomutovban.

Idén nyáron újabb nagy megméretés vár a női válogatottra, az A csoportos vb-t ezúttal a dániai Herningben és Frederikshavnban rendezik augusztus 25-től. A magyarok a házigazda mellett a cseh, a német és a svéd válogatottal találkoznak. A bentmaradáshoz egy riválist kell megelőzni, ám a régi-új szövetségi kapitánynak, Pat Cortinának ennél merészebb céljai vannak. „*Nem a kiesésről szeretnék beszélni, hanem a továbbjutásról, a negyeddöntő eléréséről. Ott pedig egy Kanada elleni meccs álom lenne mindenki számára*" – mondta. A kanadai szakvezető 2019 márciusában vette át a válogatott irányítását, de a feljutás után németországi klubkötelezettségi miatt nem tudta folytatni a munkát, így az A csoportra a Kanadával olimpiai bajnok Lisa Haley készítette fel a csapatot. 2022 tavaszán viszont újra Cortinát nevezte ki a magyar szövetség. „*Szerencsés és kivételezett helyzetben vagyok, mert 2019 is előtt is sokan és sokat tettek azért, hogy a magyar női jégkorong fejlődjön, aztán én is képes voltam segíteni egy kicsit. Az utóbbi másfél-két év-*

ben Lisa Haley hihetetlen munkát végzett, és mindenki más is, aki a csapat körül dolgozott, sokat segített abban, hogy egy még magasabb szintre vezesse a válogatottat. Örülök, hogy újra itt lehetek, örömmel mondtam igent a megkeresésre, és remélem, én sem rontom el a további fejlődést" – nyilatkozta a magyar hokiközösségben legendásnak számító edző, aki a sportág történetében az első lehet, aki férfi és női A csoportos vb-n is dolgozik.

Cortina volt ugyanis az, aki a férfiakkal kiharcolta az első feljutást még 2008-ban Szapporóban, majd egy évvel később a svájci világbajnokságon is ő vezette a csapatot. Az akkori A csoportos szereplés csodának számított, és csodaként emlegetik a 2015-ös krakkói feljutást is. A mostani, ljubljanai viszont már nem ez a kategória. Kijelenthető, a válogatott megérett arra, hogy a legjobbak között szerepelhessen, és kihasználta azt a lehetőséget, amit a nemzetközi szövetség döntése jelentett. Az oroszok és a fehéroroszok felfüggesztésével ugyanis az osztrák és a francia csapat a Divízió I/A helyett az idei A csoportos vb-n játszott, helyükre pedig Litvánia került. Így a magyar csapat gyorsan esélyessé lépett elő – ez különbség a két korábbi feljutáshoz képest –, és ezzel élt is. Kezdésnek a válogatott magabiztosan, 5-1-re legyőzte Dél-Koreát, Erdély Csanád 7:08 perc alatt szerzett mesterhármasának is köszönhetően. Ez a siker további lendületet és önbizalmat adott a folytatásra. A csapat kibrusztolta a győzelmet Litvánia ellen Sebők Balázs villámgyors góljával és Hári János higgadt büntetőjével, a végén Rajna Miklós bravúrjaival. A szlovénokkal játékban sokáig egyenrangú partnerek voltak a mieink, ám két rövidzárlat elég volt ahhoz, hogy az esélyesebb házigazda 5-1-re győzzön. A többi eredménynek köszönhetően azonban az utolsó meccset már úgy kezdhette a válogatott, hogy tudta: biztosan szintet lép. Ezzel együtt azt sem vette félvállról, és Romániát 4-2-re verte.

A feljutást ráadásul úgy harcolta ki a magyar csapat, hogy legjobbjai közül sérülés miatt Bartalis István, Galló Vilmos és Stipsicz Bence sem volt bevethető. Aki viszont rendelkezésre állt, beleadott mindent: így például Sárpátki Tamás, aki 27 évesen első vb-jén volt hasznos tagja a csapatnak, a torna legjobb hátvédjének megválasztott, szintén vb-újonc Fejes Nándor, az Egyesült Államokban pallérozódó Papp Kristóf, vagy a 38 éves Vas János, aki mind a három sikernek részese volt.

„A feljutás egyszerűbb volt, mintha Ausztria és Franciaország is itt lett volna, de így is nagyon nehéz meccseket játszottunk ezen a tornán. Dél-Korea ellen játszottuk talán a legjobb meccsünket, Litvánia pedig nemcsak minket, de az összes csapatot meglepte a teljesítményével. A szlovén meccs után nyilván csalódottak voltunk, a feljutás birtokában a románok elleni találkozóra inkább mentálisan volt nehéz felkészülni. Az ellenünk aratott győzelem kiváló zárása volt ennek a világbajnokságnak. A legfontosabb most az lenne, hogy az A csoportba való feljutás komoly hozadékkal bírjon a magyar jégkorong számára. Az A csoportban játszani jó dolog, de akkor ér igazán sokat, ha ebből a magyar jégkorong profitálhat, s nemcsak annyit jelentene, hogy jövőre a világ legjobb csapataival játszunk" – mondta Sean Simpson szövetségi kapitány a feljutás után. Az elitre már nem a kanadai szakvezető készíti fel a válogatottat, ugyanis „*nyugdíjba vonul*", az Európában töltött idények után hazatér. A 2023-as vb-nek Finnország és Lettország ad otthont, a magyar csapat Tamperében az olimpiai és világbajnok, világranglista vezető finnekkel, továbbá a svédekkel, a vb-harmadik csehekkel, a németekkel, a dánokkal, a franciákkal és az osztrákokkal játszik majd. Most már a bentmaradás lenne a tamperei csoda, a következő szint.

A két felnőttválogatott sikeréhez elengedhetetlen volt a kitartó munka, a bázis szélesítése és a játékosok számának növekedése – 9500 igazolt sportolót tud felmutatni a sportág, az elmúlt öt évben nagyjából megduplázódott a létszám –, a létesítményhelyzet javulása, új fedett csarnokok építése. A magyarországi utánpótlásképzés – elsősorban a jégkorong-akadémiák elindulása miatt – jelentős átalakuláson megy át, jelentős játékos- és csapatszám-növekedés tapasztalható a sportágban, elsősorban a 2006 után született játékosok között. Ma már rengeteg olyan fiatal, tehetséges magyar játékos van,

aki külföldi elit utánpótlásligákban játszik. Jelenleg közel 40-re tehető az észak-amerikai, svéd, finn vagy más nívós utánpótlás ligákban szereplő tehetségek száma, közülük Halász Béni és Keresztes Levente az NAHL négyes döntőjében volt érdekelt. Az MJSZ 2017 óta ösztöndíjprogrammal támogatja a szülők erőfeszítéseit, hogy a legkiemelkedőbb játékosok azokban az utánpótlásligákban játszhassanak, ahonnan reális cél lehet valamelyik topliga vagy akár az NHL-draft elérése is. Ahhoz, hogy a magyar férfiválogatott stabilan A csoportos taggá váljon, arra lenne szükség, hogy minél több magyar játékos szerepeljen a topligákban felnőttként is. Stratégiai célként 10-15 magyar hokisnak kellene eljutnia erre a szintre 2032-re.

Mindenesetre az utánpótlás-válogatottak is stabilizálták helyüket a világ közvetlen élmezőnye mögött, 2022-re kijelenthettük, hogy mind az U18-as, mind az U20-as válogatott az A-csoportot követő Divízió 1/A-csoport tagja. A juniorok még 2019-ben harcolták ki a feljutást Kijevben Vas Márton szövetségi kapitány irányításával (a csapat tagja volt a már említett Keresztes Levente, az NCAA-ben játszó Vértes Nátán, vagy éppen az azóta a Hydro Fehérvár AV19-ben alapembernek számító, és a magyar válogatott ljubljanai feljutásában is tevékeny részt vállaló Horváth Milán – a csapat tagjai stabil szereplői az Erste Liga-csapatoknak). A világjárvány miatt egy évvel később törölték a vb-ket, de 2021 decemberében a dániai Horsholmban már bedobták a korongot. Ekkor már Horváth András irányította a csapatot (aki Vas Márton segítője volt korábban), kimondott célja volt a csapatnak a történelemírás, ez azonban végül elmaradt. Ebben a divízióban még nem sikerült győzelmet felmutatnia korábban sem a magyar válogatottnak, ezúttal is pont nélkül zártunk. Az esély ugyanakkor megmaradt a történelemírásra, merthogy az IIHF döntése értelmében – az orosz és fehérorosz csapatokra vonatkozó eltiltás eredményeként – nincs kieső a 2021/22-es idény végén. Ez azt jelenti, hogy 2022. december 11. és 17. között, a norvégiai Askerben kiharcolhatja a sportágtörténeti bentmaradást a válogatott – immár ismét Vas Mártonnal a szövetségi kapitányi pozícióban.

Történelmet írt viszont az U18-as válogatott 2022-ben, mert az olaszországi Asiagóban hibátlan teljesítménnyel megnyerte a Divízió 1/B-s világbajnokságot, ezzel 2016 után megszerezte a jogot az ifiválogatott egy osztállyal feljebbi szereplésére. Svasznek Bence szövetségi edzőnek és a keretnek két évet kellett várni a vb-re, ezt ugyanis kétszer is elhalasztották, de megérte a kényszerszünet: imponáló volt a korosztály teljesítménye.

„*Ez egy erős korosztály Magyarországon, de nem tudtunk, mire lesz képes nemzetközi szinten. Végig bizakodó voltam, az aranyért jöttünk, ezt a csapaton belül is megbeszéltük, mindannyian egyet is értettünk, hogy reális volt ez a cél. Kompetitív meccseket játszottunk, erős ellenfelekkel, nehéz sorsolással. Nagyon erős csapat voltunk ezen a vb-n, a kapusteljesítmény lenyűgöző volt, a speciális egységek nagyon jól működtek, és ami a legfontosabb, nagyon jó közösséget alkottak a srácok, összetartó, egymásért harcoló, odaadó játékosok alkották a válogatottat. Voltak olyan teljesítmények is, amelyek segíthetnek abban, hogy egy-két játékos még magasabb ligában, más hokikultúrában játszhasson és fejlődjön. Ezek a srácok motiváltak, elkötelezettek, de egy ilyen siker mindig jól jön*” – fogalmazott Svasznek Bence a világbajnokság után, ahol egyébként a DVTK akadémiáján edződő Hegedüs Levente kapta a legjobb kapusnak járó elismerést.

Nos, a vb-csapat tagjai közül 11-en eleve külföldön (svéd, cseh, finn és észak-amerikai bajnokságokban) játszottak az elmúlt idényben, és a vb után mások előtt is megnyíltak lehetőségek, a DVTK játékosa, az U20-as vb-n is szereplő Farkas Olivér például Finnországba szerződött.

A jövőbeni sikerek záloga mindenesetre ebben rejlik: minél többen, minél színvonalasabb bajnokságokban szerezzék meg tehetségük mellé azt a tudást, amit aztán a magyar felnőttválogatottban kamatoztathatnak.

Az U18-as válogatott egyébként 2023. április 23. és 29. között a franciaországi Angersben szerepelhet a Divízió 1/A-csoportos világbajnokságon.

Edzők írták

2022-ben az európai férfikézilabdázásban észak megtörte az elmúlt évekre jellemző dél-nyugati hegemóniát

Ökrös Csaba, Königh-Görögh Dóra, Liebscher László
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

„... Itt az idő felébredni és mindenkinek tudomásul venni, hogy sportágunkban a védekezés nemhogy ugyan olyan jelentőségű, mint a támadás, hanem sokkal fontosabb! ...”

Bevezetés

Magyarország hosszú évekre visszatekintve ék köve a világ és az európai kézilabdázásnak, mivel korábbi eredményeivel gyakran kivívta más nemzetek szakmai elismerését. A kispályás kézilabdázás egyeduralkodóvá válása óta, mind két szakág nemzetközi eredményei önmagukért beszélnek akár klub, akár válogatott szinten. A teljesség igénye nélkül a férfiak mezőnyében az alábbi válogatott eredmények születtek: 1980. Olimpia 4. hely; 1986. VB. 2. hely; 1988. Olimpia 4. hely; 2012. Olimpia 4. hely. A női szakágnak sincs szégyenkezni valója: 1965. VB. 1. hely; 1996. Olimpia 3. hely; 2000; Olimpia 2. hely; 2000. EB 1. hely; 2003. VB 2. hely. Korábban többször is rendezhettünk hazánkban utánpótlás Világbajnokságot és Európa-bajnokságot, Főiskolai Világbajnokságot, vagy Ifjúsági Olimpiát, amelyeken mindig éltünk a „*hazai pálya*” előnyeivel, vagyis a nézők biztatása kifejezetten serkentőleg hatott válogatottjaink szereplésére, mely az eredményekben is megmutatkozott. Mindazon által igazán nívós versenynek a sportág felnőtt küzdelmeit tekinthetjük, melyre korábban elvétve kaptunk rendezési jogot a Nemzetközi Kézilabda Szövetségtől (International Handball Federation, továbbiakban IHF), vagy az Európai Kézilabda Szövetségtől (European Handball Federation, továbbiakban EHF). A kézilabda szerelmeseinek némi gyógyírt hozott a 2013–2014-es nemzetközi kupa idény, amikor először került megrendezésre női Bajnokok Ligájának (továbbiakban BL) végső felvonása, a Final Four (továbbiakban F4) keretein belül, melynek szervezési joga, azóta is Budapestet illeti. A 2022. január áttörést jelentett, mert a régóta várt férfi kontinens torna, igaz Szlovákiával közös rendezésben, de végre megvalósult hazánkban is. Az Európa-bajnokságon (továbbiakban Eb) 24 csapat vett részt, akiket 6 csoportba osztottak. Körmérkőzéses rendszerben minden csapat 3 mérkőzést játszott, mely után minden csoportból az első két csapat jutott tovább a középdöntőbe, ahol újabb 4 mérkőzés várt minden „*életben maradó*” csapatra. Az itt kialakult sorrendben, az első két csapat jutott az elődöntőkbe, a két középdöntős csoport 3. helyezettjei játszhattak az 5. helyért. A helyosztó mérkőzéseken nagyon kiélezett küzdelmek alakultak ki, mint ahogy például az 5. helyért hosszabbítás után végül 34–33-ra Norvégia diadalmaskodott Izland felett. Az elődöntők párosításában, nagy meglepetésre Spanyolország végül simán legyőzte Dániát, Svédország pedig Franciaországnál bizonyult jobbnak 1 góllal. A bronzmérkőzésen Dánia hosszabbítás után legyőzte Franciaországot, a döntőt pedig Svédország nyerte időntúli 7 m-essel a spanyol csapat ellen.

Nagy várakozás előzte meg a magyarok szereplését, főként a hazai rendezés miatt, sajnos a csapatunk egyáltalán nem tudott beleszólni a fent említett végső küzdelmekbe. Csalódással értek véget a csoportkör mérkőzései, mivel Hollandia és Izland is jobbnak bizonyult Magyarország nemzeti csapatánál. Végül egy győzelemmel (Portugália ellen) és 2 vereséggel válogatottunk kiesett a további küzdelmekből. Ezt követően több sajtóorgánum is arról számolt be, hogy az új szuper csarnok, az MVM Dome miliője, vagyis a több mint 20 ezer néző biztatása ellentétesen hatott a csapatra **(internet 1.)**, mint ahogy ezt bárki várta.

Mivel az első 6 csapatban 4 északi is szerepelt, egyértelműen mutatja a stílus irányzat markáns előre törését a sportág férfi szakágában. Cikkünkben a verseny legjobbjainak játékát elemezzük, gyakran párhuzamot vonva a magyar csapatra jellemző tulajdonságokkal. A versenykiírásnak megfelelően, egyébként csak az első hat helyezés dőlt el mérkőzéssel, a 7.-től a 24. helyig, az addig lejátszott mérkőzések eredményeinek figyelembe vételével rangsorolták be a válogatottakat, amely alapján Magyarország a 15. helyen végzett **(internet 2.)**.

A kézilabda játék fejlődését meghatározó tényezők történeti áttekintése

Nem újszerű megállapítás az, hogy a kézilabda játék fejlődésének több tényezője is ismert. Ilyenek a szabályváltozások, a csapatok kondicionális és koordinációs képességének fejlődése, a csapatok felkészítésében egyre jelentősebb szerepet játszó tudományos háttér, a nagy játékosegyéniségek és tehetséges generációk megjelenése, a támadás és a védekezés technikai - taktikai játékelemeinek bővülése, valamint ez utóbbi két nagy taktikai terület egymással vívott örök harca.

A szabályváltozások hatását a nagy nemzetközi szervezetek (EHF és az IHF) indukálják, stílusosabban kifejezve koordinálják időről időre. Korábban a játék gyorsítása volt az egyértelmű cél, hiszen úgy gondolták az üzleti megközelítésű „*eladhatóságának*” ez lehet a záloga, s mely szabályváltozásokra számtalan példát sorolhatnánk.

A gól utáni középkezdés szabálya például úgy változott, hogy régebben a gólt kapó csapatnak kötelező volt megvárnia a középkezdéssel azt, hogy a gólszerző csapat minden játékosa a saját védőtérfelére átérjen. Ez visszaélésre (időhúzásra) adott lehetőséget, így lépni kellett és 1997-től már nem kellett megvárni az ellenfelet. Így a középkezdés egy komoly támadó taktikai elemmé vált a gólt kapó csapat repertoárjában, mivel akár gól után is gyorsindítást hajthatnak végre a

lassan visszarendeződő védők ellen. A taktikai elnevezése is kifejező: „*gyors középkezdés*”. Látható volt ezen az Eb-n is, hogy ez a mai napig egy éles fegyver, különösen a nehézkesebben visszarendeződő csapatok ellen, vagy azok ellen, akik a támadásból védekezésbe váltás közben több védőspecialistát is próbálnak a pályára becserélni. Taktikai szempontból leginkább azonban két alapszituációt emelnénk ki: akkor működik leginkább ez a taktika, ha a gólt szerző csapat kapus helyett mezőnyjátékost alkalmazott a támadása alatt, vagy ha a gólszerző bevetődéssel lőtt kapura, mely nyomán a játékos a lövést követően földre került, így csak késlekedve tudott a társaihoz csatlakozni a visszarendeződésben. Ezen az Eb-n számtalanszor megfigyelhettük, hogy a csapatok odáig fejlődtek ebben a taktikai elemben, hogy kifejezetten „*odaszervezték*” a gól utáni lerohanás befejezését, ahova az ellenfél gólt lövő játékosának kellett volna visszazárni.

De említhetjük a „*passzív játékot*” is, mely a csapatok szándékos időhúzásának 1985-ben üzent hadat először, majd ezt fokozta 2001-es szabály, amely a játékvezetőknek előírta, hogy az egyik karjuk felemelésével „*elő-jelzést*” adjanak a támadóknak, hogy támadásuk nem elég aktív. Néhány éve azt gondoltuk, hogy az i-re a pontot a 2016-os szabály tette fel (internet 3.), amely az előjelzéstől számítva, már csak 6 átadást enged a támadóknak, ami után mindenképpen kapura kell lőni a labdát, azonban a napokban röppent fel a hír, hogy az EHF ezt a közeljövőben 4 átadásra szűkíti.

Az előbb említett két szabály hatására, furcsa kifejezéssel élve „*futó versennyé*” alakították a kézilabda mérkőzéseket, amelyek hatására elkezdtek kikopni azok a tradicionális taktikai – technikai elemek, amelyek a sportág korábbi jellegzetességét adták. Ezek a szabályváltoztatások egyértelművé tették a kondiconális képességek kiemelt szerepének jelentőségét, mely a csapatok felkészítésében is jelentkezett. A „*tempó kézilabda*” pozitívumai mellett, néhány negatívumról is szót kell ejtenünk. Egy világverseny lebonyolításában az egymást követő mérkőzések olyan mértékű terhelést jelentettek a játékosoknak, hogy a sorozat végére felgyülemlő fáradtság miatt, egyrészt rengeteg sérülés keletkezett, másrészt a csapatok az elődöntőkre, és a végső helyosztókra borzasztóan elfáradtak, mely láthatóan a játék minőségi romlásához vezetett. Ezt a túlterhelési anomáliát végül megoldották a szervezők a mérkőzések közötti regenerálódásra szánt idő megnövelésével, mely egy kiegyensúlyozottabb, a játékosok egészségét jobban védő és minőségibb mérkőzéseket hozó lebonyolítást eredményezett. Úgy tűnik, az ún. „*gyorsítási*” folyamatot is sikerült megállítani és visszafordítani, ezen az Eb-n például nem volt ritka az 90 mp-t is meghaladó labdabírtoklás, vagyis a játékvezetők engedték a hosszabb támadásvezetést is, amennyiben az adott csapat taktikai szempontból úgy látta jónak, hogy ehhez folyamodjon.

A szabályok legjelentősebb változtatásának utolsó elemeként, a 7–6 elleni játékra, vagyis a kapus nélküli játékra vonatkozó szabályt említhetjük. 2016-tól hitelesítette a játékszabály azt a támadó taktikát, hogy egy csapat egyszerre 7 mezőnyjátékossal is szerepelhet, ha akarja úgy, hogy egyik pályán lévő játékosnak sem kell megkülönböztető mezt viselni **(1. kép)**. Ez a szabály a támadásbefejezés után a kapus minél gyorsabb visszacserélését segíti, hiszen így bármelyik (általában a cserehelyhez legközelebbi) mezőnyjátékos lecserélésével azonnal visszajöhet a kapus a pályára. A kezdeti fellángolás után, mai napig látunk még példát néhány csapatnál ennek a taktikának az alkalmazására, de közel sem olyan számban és hatékonysággal, mint a bevezetésekor. Döntően inkább időleges kiállításnál használják a kapusnélküli játékot a csapatok, a tartós emberhátrányuk – legalábbis a támadásuk alatti kompenzálására.

Amennyiben a támadó és védőjáték küzdelmére rendszerszinten gondolunk, megállapítható, hogy azt jelentős mértékben meghatározza az ismert kézilabdakultúrák újító – fejlesztő képessége (és tehetsége), mely időről időre kiaknázza a játékban rejlő lehetőségeket, az adott ország játékprofiljának, játékfelfogásának, nemzeti sajátosságának, képzési rendszerének és játékos állományának szellemében **(Ökrös, 2006)**. Azok, akik régóta figyelik és vizsgálják a férfi kézilabda válogatottak játékában fellelhető taktikai elemeket (megjelenésüket – alkalmazásukat – hatékonyságukat), pontosan érzékelik a játék négy fázisában **(Benkovics és mtsai, 2019)**, végbemenő változásokat. A négy fázis úgy, mint rendezetlen védelem elleni támadás; rendezett védelem elleni támadás; visszarendeződés és a rendezett védelemben történő védekezés, különböző hosszúságú felhasználási időt igényelnek, és más – más célt valósítanak meg, de bármelyik csapatot könnyen jellemezhetjük azok alapján, ahogyan ezen a négy területen tevékenykedik. Leszögezhetjük, hogy az igazán sikeres csapatok, mindig nagyon ügyelnek arra, hogy az említett négy fázisban való működés és eredményesség, nemcsak hogy egyensúlyban legyen, de egyformán kimagasló teljesítményt is mutasson. A nagy világversenyek mérkőzései, mindig alkalmat adnak ezeknek a felderítésére, mely alól ez az Eb sem volt kivétel.

A taktikában végbemenő változások értelmezése

Szinte minden csapatnál a rendezett védelem elleni támadójátékban az akció megindításakor, állandó elemként jelenik meg néhány régóta divatos figura (pl. „*belső-forgás*” vagy a „*veszprém*” fantázia nevű alapjátékok), de gyakran találunk arra is példát, hogy korábbi taktikai elemek, új köntösben bukkannak fel újra (pl. „*hármas-nyolcas*” vagy a „*hosszú feladás*”). Az elmúlt években, az Európa-bajnokságok után kiadott EHF hivatalos elemzések **(internet 4.)** mind arról számolnak be, hogy az egyes támadásbefejezési módok gyakorisága és kihasználása hogyan változott az évek során. Ha kiemeljük ebből a 9 méterről vagy attól távolabbról érkező átlövéseket, tendencia szintű visszaesést tapasztalunk a korábbiakhoz képest. Olvasva az idei Eb-ről készült szakmai értékeléseket **(internet 5.)**, azt gondolnánk, hogy sokan megkérdőjelezik a jelenkor átlövőinek jelentő-

ségét, pedig csupán annyi történt, hogy az említett poszt sikeres ellátásával szemben támasztott kritériumok alakultak át. Mivel a távoli zónából történő kapura lövések száma és így az abból szerzett gólok száma is csökkent, úgy tűnik, hogy ennek a taktikai elemnek a jelentősége háttrébb szorult. Véleményem szerint ennek az oka az, hogy az elmúlt években a védekezés jelentősebb átalakuláson ment át, mint a támadás. Ez azt jelenti, hogy sok csapat - jellemzően az északi csapatok, a területvédekezésükben nem az alapfelállást változtatják meg akkor, amikor nyitottabbá akarják tenni a védelmüket, hanem az eredeti 6:0-s védelmet **(2. kép)** teszik mélységben aktívabbá, a védőfalból rendszeresen kilépő védőkkel **(3. kép)**. Ezt főként úgy valósulhat meg, hogy az egyik hármas védő (optimális, ha az védő, aki eleve közelebb helyezkedik az érkező labdás átlövő lövő karjához), támadó szellemben lép előre 9–10 méterre az átlőni készülő támadóra és nem engedi szabadon ellőni a labdát. Ezen az Eb-n a játékvezetők tevékenységében az átlövések közben elkövetett védő szabálytalanságok megítélése tűnt a leginkább megkérdőjelezhetőnek **(4. kép)**, így nem véletlen, hogy a képzettebb átlövők sokszor nem vállalták fel az amúgy is kétes sikerű átlövést, olyan közelről, ahova a védő hatásköre már kiterjedt, hanem inkább a közeli zónából próbáltak meg minél több akciót befejezni áttöréssel - betöréssel. Ez is egy jó példa arra, ahogyan támadó taktika reagált a védekezési taktika új kihívására. Nem kell tehát kétségbe esni és az átlövőket „*temetni*", továbbra is elsősorban ők a felelősek a rendezett védelem elleni játékban a befejezésekért és a társak helyzetkialakításáért. Határozott véleményünk szerint emellett, ha tisztán tudnak átlőni távolról, vagy társaik segítő elzárásai mellett - fölött, akkor ezt tegyék meg, de akkor, amikor ennek létjogosultsága van, vagyis amikor a játékhelyzet ezt követeli. Az elitbe tartozó csapatok játékában (1.–6. helyezett) az átlövő játékos legfontosabb taktikai feladata, a „*hármas veszélyeztetés*" elve **(Ökrös, 2021)**. Ez azt jelenti, hogy a labdát birtokló játékos, mozgásával – helyezkedésével és mozdulataival egyrészt az átlövést készíti elő és ebből akár távolról is képes kapura lőni, amennyiben a védő nem lép ki rá. Ugyanakkor, ha a védő előre lép, hogy megfaultolja, képes cselezni akár mindkét irányba és azt követően betörni a védők közé és ziccert lőni. Általában ebben az esetben, a legközelebbi védő besegít a „*bajban*" lévő társának, mely alkalmat nyújt az átlövőnek arra, hogy gólpasszt adjon a szélsőnek vagy a beállónak. Ez az összetett játékcselekmény, a játékostól több, egymást követő, gyorsan meghozott, de ami a legfontosabb jó döntést igényel. A gyors gondolkodás, a helyzetfelismerés, a jó reakció megléte, mind segítik a sikeres végrehajtást és a játékos boldogulását a pályán, de nem szabad elfelejtenünk az intuíció szerepét sem **(Sterbenz, 2019)**. Visszatérve az alapgondolathoz tehát, az átlövést az átlövő játéknak csak, mint az egyik részfeladataként kell kezelni, nem pedig kizárólagos befejezési módnak. Az első hat csapat ezen a poszton játszó játékosai, általában előrébb tartanak ebben, mint a magyar átlövők. Különösen azok a játékosok, akik alkatilag nem képesek igazán messziről, vagy nagy magasságból veszélyt jelenteni az ellenfél kapujára. Ha még összetettebben tekintünk a kérdésre, vagyis a játék mind a négy fázisának és az átlövések vonatkozására, akkor az átlövéssel elért gólok jelentősége még kisebb lesz, hiszen a játék más területén remekül lehet kompenzálni a kevesebb átlövésből keletkező hiányt.

A megfigyelt csapatok jellemző vonásai támadásban és védekezésben

Ennek az Európa-bajnokságnak az első 6 csapatával kívánunk részletessebben foglalkozni és természetesen időről időre viszonytásként említést teszünk a verseny magyar vonatkozású tapasztalatairól. Annak ellenére, hogy az említett csoportban négy északi csapat is szerepel, furcsa, de azt kell mondjuk, hogy Spanyolország válogatottja is hozzájuk hasonló stílust képviselt, legalábbis a rendezett és a rendezetlen védelem elleni támadójátékban.

A francia válogatott kilóg a csoportból, abból a szempontból, hogy jelenleg átalakulás alatt, vagyis generációváltás közepén tart a csapat. Így mondhatni szép eredmény, hogy egyáltalán el tudott jutni az elődöntőig. Ennek a legnyilvánvalóbb jele az volt, amikor vezetőedzőjük covid fertőzés miatt nem volt csapatával, és jogos, de irreális verést kaptak Izlandtól (21–29). Ebből két dologra következtethetünk, egyrészt a Karabatic és Gerald fémjelezte idősebb játékosok nem teljesítettek úgy, ahogy korábban, másrészt az „*új*" csapat belső önállósága még nem alakult ki arra az önvezérlő szintre, amely évtizedek óta a francia válogatottat jellemezte, mondhatni fémjelezte. Bár már nincs a közvetlen szakmai stábban a világhírű, korábbi edzőjük C.Onesta, a Francia Kézilabda Szövetségben betöltött szakmai vezetői ráhatásának nyomai azért érezhetők, így reménnyel tölthet el bennünket, hogy a franciák hamarosan újra az élcsoporton belül is a TOP kategóriát képviselik majd. A 2000-es évek elején – közepén, a horvát és a francia férfi válogatottak egymáshoz hasonló metódus alapján versenyeztek: állandóan „*bukdácsoltak*" a csoportkörben, fokozatosan egyre jobbak lettek a középdöntőben, és a legjobb formájukat az elődöntőre és a döntőre érték el. A franciák támadó játékának struktúrája egyébként nem változott az évek során, átlövésből főként D. Mem számított a legveszélyesebb támadónak, viszont mivel főként befelé, a pálya hossztengelye felé támadott, az ellenfél 3-as védőjének megfelelő ütemben történő kilépése, többnyire mérsékelni tudta az ő hatékonyságát. Ezen a versenyen a felállt védelemben a 6:0-ás és az 5:1-es alapfelállásokat alkalmazták, inkább zárt formában, főként a kapuelőtér védelmére fókuszálva. Ha egyszerűen akarnánk megfogalmazni, a védekezési stratégiájuknak az lehetett a mottója, hogy „*lőjétek be kintről, ha tudjátok!*", de a jelenlegi csapatból nagyon hiányzik az a teljesítményszint, amit a kapuban T. Omeyer hosszú évekig nyújtott. A válogatott felkészülését jelentősen segíti, hogy a csapat nagy része hazai klubokban játszik, és két sztárjátékosuk is (D. Mem és L. Fabregas) együtt, a FC. Barcelonában szerepel.

A norvég válogatott két meccset veszített a torna során, a legfájóbb számukra a későbbi Európa Bajnok svédek elleni utolsó középdöntős mérkőzés volt, ahol biztos vezetésből kaptak ki és így nem jutottak be az elődöntőbe. S. Sagosen korábbi önmagához képest sokkal megfontoltabb játékot játszott. Azokban a játékhelyzetekben, amelyeket előzőleg gondolkodás nélkül kapura lőtt, most inkább összjátékot kezdeményezett a társaival. Mivel az elmúlt versenyeken ő volt a csapat „*gólfelelőse*", ez a mostani új szerep, még nem ment neki annyira, viszont a csapatjátéknak jót tett. A norvég csapat játékosságban, kreativitásban kissé elütött a többi csapattól, támadó játékukban továbbra is az átlövésekre koncentráltak, fő erősségük a védekezés és az abból történő programozott csapat szintű lerohanás volt. A háttérben az északi országokra jellemző játékos nevelés modellt alkalmazzák, mely szerint hazai csapatokban pallérozódnak a fiatal tehetségek, majd a nemzetközi szintet már külföldön szerzik meg, főként a német Bundesligában. Nyilvános bejelentésük szerint most egy hazai projektjük indult meg a közelmúltban, melynek alapján norvég és külföldi sztárjátékosokkal erősítik meg a Kolstad csapatát a következő 2 évben (internet 6.). Nem titkoltak a szándékok, miszerint a BL-ben is az elitbe akarnak kerülni és mivel sok norvég válogatott szerepel majd a csapatban, ez várhatóan a világversenyekre történő felkészülések során is kamatozódik.

Az izlandi válogatott volt az Eb egyik meglepetés csapata. Minden poszton remek, nemzetközi szinten is elismert játékosuk játszott. Játékos – ügyes kézilabda jellemezte őket, a dánokhoz leginkább az ő csapatjátékuk hasonlított, passzolási készségük ugyancsak kitűnő volt. A játékossá válás folyamata, az utánpótlás menedzselése a norvégokhoz hasonló elvek szerint történik, sokan a Bundesliga II. osztályában kezdik és fejlődésük mértékének megfelelően lépegetnek feljebb. A ritmusváltó képességük egyedülálló, akár a mérkőzés egészére értve, egyes szakaszaira, de akár egy akción belül is. A magyar válogatott bár kikapott, büszke lehet arra, hogy egy olyan szoros mérkőzést játszott, amelyen még győzelmi esélye is volt.

A dán csapat védekezése testesítette meg a mai modern védekezés egyik legmagasabb fokát. Kollektív helyezkedés, a belső négy védő együtt mozgása és készenléte a besegítésre jellemezte őket, a kapussal való összhang kimagasló. Véleményünk szerint ők rendelkeztek a legerősebb kapus párossal. Védekezésben nem törekedtek sok „*megállító faultra*", a tiszta, labdára irányuló védekezést helyezték előtérbe, mely törekvést kimunkált lábmunkájuk segítette és időleges kiállításaik (2 perces büntetések) csekély száma is bizonyította. Ez annak fényében is különösen figyelemre méltó, mert játékosaik bátran kiléptek a „*szaggatott*" vonalon kívülre is. Ez azt jelenti, hogy főként áttörések elleni védekezésre készültek, ahol a helyezkedésükkel, a test és kéz közös használatával akadályozták meg az ellenfél kapuhoz történő közeledését. Az ellenfél veszélyesnek tűnő, igazán gólra törő akcióit állították le faulttal csak, az alapkoncepciójuk úgy tűnt az volt, hogy „*engedték*" a hosszasan előkészülő, szervező manővereket, ezzel mintegy passzív kategóriába terelve az események menetét. Az idei verseny „*All Star*" csapatába mindkét átlövőjük bekerült, baloldalról M. Hansen, jobb oldalon M. Gidsel. A csapatépítésen belül, tökéletes példája ez annak, ahogyan két generációt harmonikusan ötvözni lehet. M. Hansen életkora ellenére, még mindig a

világ egyik legjobb játékosa, melyet a cikk korábbi részében leírt „*hármas veszélyeztetés*” elvének bírtokában köszönhet, abból is főként passzolási készsége és lövő ügyessége/ereje/technikája egyedül álló **(5. kép)**. „*Elegáns*” kézilabdát játszik, semmilyen felesleges energiaégetés nem jellemzi, nem „*brusztol*”, mert nem a fizikai erejével akar felülkerekedni ellenfelelein, hanem a gondolati előnyével és váratlanságával. Kiváló helyzetfelismerő és helyzetteremtő képességgel rendelkezik, számára a góllövés és a gólpassz adás tökéletesen egyensúlyban van. Gidsel ennek pont az ellenkezője, nem az átlövései dominálnak, viszont a védőfalon történő áttörései zseniálisak, nincs olyan válogatott ahol „*egy az egyben*” meg tudnák tartani robbanékony mozgását **(6. kép)**. Mivel folyamatosan besegítésre kényszeríti a védőket, a beállóval és a szélsőjével történő összjátéka jól kimunkált. Mivel az Eb-n volt rá példa, hogy vagy taktikai szempontból vagy sérülés kapcsán, nem álltak a csapat rendelkezésére, a dánok bebizonyították erejüket, mint csapat is, hiszen őket nélkülözve is ugyanolyan hatékonyak voltak, mint velük, annak ellenére, hogy ilyenkor teljesen mást játszottak támadásban.

A döntőbe végül a két Eb „*specialista*” került, az egyik a spanyol válogatott volt, aki az elmúlt két versenyt megnyerte **(Ökrös és Lehőcz, 2020)**, de mellette a 2016-os ezüstérmük, és a 2014-es bronz is jelezte a potenciált, mely évek óta a csapatot jellemzi őket. Bár elég döcögősen jutottak a döntőbe, senki nem gondolta, hogy nincs esélyük a végső győzelemre, különösen a dánok elleni elődöntőben mutatott játékuk alapján. Csupán a spanyol válogatott alkalmazta a nyitott védekezés különböző, kombinált formáját **(7. kép)**. Rendezett védekezésük alap koncepciója az volt, hogy mélységi kilépésekkel, letámadásokkal zavarják meg az ellenfél támadóit, és lépéshibára, átadásihibára vagy „*tétlen*” játékra kényszerítsék őket. A taktikájuk lényege az volt, hogy a labda nélküli oldalakon támadtak ki az ellenfélre, hogy ne kaphassanak labdát, megzavarva így az átadások (és a játék) folytonosságát. Ez különösen a támadásoknak abban a szakaszában volt hatásos, amikor az ellenfél csapatának játékában erősen a pozíciótartásos elemek domináltak. A másik alappillér amire védelmük épülhetett, az P. de Vargas kapus, aki nem tartozik a magas kapusok közé (190 cm), ellenben védési technikája és hatékonysága minden poszt ellenében kimagasló volt. A spanyol válogatott támadójátékában azt a tendenciát lehetett megfigyelni, hogy mindig a második félidőben játszottak jobban. Legjobbjuk Caneas volt, aki kifejezetten lassú játékosnak tűnt, de pontosságban és a meghozott jó döntéseinek számában kimagaslott. A spanyol játékosokra sokszor mondják, hogy „*komputer agyú játékosok*”, amely azt jelenti, hogy a kéz, a szem és a láb összehangolt tevékenységében, olyan programozott, tervszerű, pontos megoldásokra képesek, mint kevesen a kézilabdázás világában. Ezek a tulajdonságok nem véletlenül vannak jelen: utánpótlás nevelésük alapfelfogása a játékosság, a támadás – védekezés harmóniájába helyezett játékszituáció megoldás, és az ehhez célszerűen kialakított kondicionálás. A spanyol válogatott nem figurákban gondolkodik, hanem úgynevezett taktikai elvek mentén halad, egy olyan „*szokás rendszerben*” játszik, amely egyedül álló, rájuk jellemző és folyamatosan bővítve, hosszú évek alatt alakították ki. Nehéz ellenük védekezni, mert türelmesen várják a legmegfelelőbb pillanatot, amikor egy védő hibázik, és a legfontosabb, hogy a széles vonalú támadás elvéhez tartják magukat, vagyis a rendezett védelem

elleni játékukban, tudatosan minden támadó posztra tesznek terhet. Sokan próbálták már megfogalmazni a „*spanyol stílus*" **(internet 7.)** legjellemzőbb jegyeit, azt gondoljuk az előbb leírtak alapján a „titok" nem abban van amit játszanak, hanem ahogyan játszák.

A döntő másik résztvevője a svéd csapat volt, nehezen küzdötték magukat be a döntőbe, több egy gólos győzelemmel múlták felül ellenfelüket az utolsó pillanatokban, a döntő hűen tükrözi ezt a tendenciát is, amikor időntúli büntetőből szerzett góllal nyerték meg a találkozót. Ennek ellenére nem mondhatjuk azt, hogy az aranyérem méltatlan helyre került. Támadójátékukra jellemző, hogy a lefektetett elveikhez hűek, nem bonyolódnak bele olyanba, amit nem tudnak, vagyis mindenek felett a saját játékukat játszák, abban bíznak. Már 2018-ban döntőt játszottak, szintén a spanyolokkal, de akkor még viszonylag simán kikaptak tőlük (29–23), azonban már akkor feltűnt fiatal irányítójuk J. Gottfridsson, aki akkor is a torna legértékese játékosa, vagyis MVP-je lett (Most Valuable Player), akárcsak most. Játéka azóta még jobban beérett, abszolút meghatározó eleme a svéd válogatottnak, nélküle nem érte volna el a csapat ezt a remek eredményt. Specialitása az áttörés közbeni átlövés **(8. kép)**, amelynél kihasználva testi erejét, viszonylag közelről és a védő(k) által akadályoztatva, de még a kapuelőtérvonalon kívülről lövi a labdát a kapura. A franciákhoz hasonlóan, a svédek is inkább a zártabb védekezést helyezték előtérbe, kiindulásként főként átlövésre „*biztatva*" így az ellenfeleiket. Azonban a védelem közepén O. Bergendahl helyezkedett el, aki a torna legjobb védője lett, mert a testtel való játék magasiskolájával a legtöbbször áthatolhatatlan akadályt jelentett ellenfeleinek **(9. kép)**. Berobbant a svéd csapattal együtt az elitbe, hiszen az Eb megkezdéséig, csupán 14-szer szerepelt a nemzeti csapatban. Meglepő volt továbbá az is, hogy a legtöbb csapattal ellentétben, ő úgy volt csapata „*védő specialistája*", hogy támadásban beállóként is meghatározó szerepet játszott a svédnél. A kapuban A. Palicka neve régóta védjegy Svédországnak a jó szereplésre, de a 2018-as második helyüket leszámítva, az Eb-k történetének közelmúltjából, csupán ezt a mostani eredményüket tudják felmutatni. Azonban, ha a verseny teljes történeti áttekintését vesszük alapul megállapíthatjuk, hogy ezzel a győzelmükkel ötödször vallhatják magukat Európa legjobb csapatának.

Az élcsapatok általános tulajdonságai összevetve a magyar csapattal

Az elődöntőbe jutott csapatok egyik közös jellemzője az volt, hogy a végjátékban fizikailag és mentálisan egyaránt erősek voltak. A mérkőzés teljes időtartamát figyelembe véve, ha éppen nem vezettek, jellemzően inkább „*csak haladtak*" az ellenféllel és csak arra ügyeltek, hogy nagyon ne szakadjanak le tőlük. A mérkőzés utolsó 10 percében azután „*robbantottak*" és az ellenfél fölé kerekedtek. A támadásban elkövetett hibák tekintetében ugyanazokat, de kevesebbet vétettek a mögöttük végző csapatoknál, szakzsargonnal élve, „*megbecsülték a labdát*". Vesztes állásban, óvakodtak a meggondolatlan, váratlan egyéni akcióktól, visszafogták magukat, és kivárták a legmegfelelőbb pillanatot a kapura lövésre, mely a taktikai fegyelem és a koncentrálás magas szintjét jelzi. Hangsúlyozzuk, hogy nem a váratlanságot kell kiölni a játékból, hanem azt a megérzést (ráérzést) kell a támadóknak elsajátítani, hogy mikor adódik lehetőség egy meglepő lövésre vagy egy bejátszásra, kontra átadásra, vagy egy különleges technikaielem végrehajtására. A csapatok különös érzékkel „*jöttek vissza*" a mérkőzésekbe, vesztes helyzetben sem érezhető pánikhangulat a soraik között. Jól körülhatárolt módon a csapaton belül kiosztásra kerültek a szerepek, a csapat szerkezetében mindenki tudja mi a feladata, mi az a tevékenység, amivel ő hozzá tud tenni a csapat összeadódó értékéhez. A legjobb példa erre J. Gottfridsson, a svédek irányítója, aki a döntő utáni nyilatkozatában erősítette meg, hogy a pályán és az időkérésnél is ő az, akinek az a dolga, hogy megmondja a csapatnak, hogy mikor, mit, hogyan játsszon **(10. kép)**. A magyar válogatottból többek között ez is hiányzott, talán Lékai Máté lehetett volna az, aki nemzetközi tapasztalata, játéktudása alapján alkalmas lehetett volna ennek betöltésére. Erre viszont olyan erős, szuggesztív mentalitású és személyiségű ember a legalkalmasabb, akit a csapat elfogad, „*vakon*" követ és a teljesítménye kimagasló, mely húzza magával a többieket. Minden csapatnak voltak ún. „*ügyeletes góllövői*" a belső posztokon, akik egyöntetűen remek lábmunkával rendelkeztek és a fentiekben részletezett összetett, több dimenziójú támadási elvet magas szinten alkalmazták. A labdaszerzést követő támadójáték megindításában az előinduló szélsők biztosították a közvetlen indítás lehetőségét, amelyre viszont egyre kevesebb példát láttunk, mivel a védőcsapatnak az egyik legfontosabb alapelve az,

hogy közvetlen gyorsindítás gólt ne kapjanak. Ezt csak úgy lehet elérni, ha már a támadás befejező szakaszában készen állnak a visszarendeződésre a „elő visszaindulók". Amennyiben a gyorsindításnak sem a közvetlen, sem a közvetett formái nem jártak sikerrel, a támadó csapat ritmust váltott, és az addig rohanós játékát, kényelmes adogatással a játék szervezésére cserélte. Ennek mesterei a svédek voltak, szinte uralták a mérkőzések tempóját, és nem annak folyamatos fokozásán fáradoztak, hanem a taktikájuknak megfelelő megvalósításán. A felállt fal elleni játék szerkezete nem változott az elmúlt évekhez képest, minden csapat pozíciós játékelemeket alkalmaz először, erre épít helycseréket, pozícióváltásokat vagy pozícióváltoztatásokat, majd a végső fázisban újra visszatérnek a pozíciósjáték elemeihez. Viszont egyértelműen látszik, hogy szinte „*fizikailag rátelepednek*" a védelemre, ami azt jelenti, hogy folyamatos betörésekkel a védők közé, a test-test elleni játék minden előnyét kihasználva, aktivitásukkal presszionálják – fárasztják a védelmet. Ez a fő stratégia, és ennek nélkülözhetetlen eleme, hogy a labdás támadó „faultos" környezetben is kiválóan passzolja tovább a labdát, sőt ad gólpasszt erősen akadályoztatott helyzetből. A magyar válogatott védelmében kevesen bírják ezt lábmunkával követni, pedig ahhoz, hogy ezt lelassítsa vagy leállítsa egy csapat, nem elég csak a felsőtest fizikai ereje. Minden csapat kihasználta a támadó-védő taktikaicsere lehetőségét, a legkiválóbb védő specialisták (Bergenthall, Molgaard) munkájának minőségét nem az időleges kiállítások (2 p) és kizárások (piroslap) magas száma jellemezte, hanem azoknak a „*leállító faultoknak*" a mennyisége, amelyeknek következtében csak szabaddobás járt a sértett csapatnak. De ide sorolhatnánk a labdaszerzéseket **(11. kép)**, a támadóhiba kiharcolását, sáncolást, vagy azokat a korábban említett mesteri szabálytalanságokat (főként átlövések ellen), amikor a fault mértéke pont akkora, amely még megzavarja a lövő játékost a pontos/erős lövés végrehajtásában, de a síp néma marad és még szabaddobást sem kap a támadó. A védelem középső tengelyében védekező 3-as védők közül általában az egyik védő az idősebb, a másik védő a fiatalabb generációhoz tartozott, és jellemzően egyikőjük vagy mindketten beálló poszton játszottak. Minden csapat fő védekezése a 6:0-s védekezés volt, de időszakosan mindenki játszott 5:1-t is, amelynek két oka volt. Az egyik, amikor a labdabirtoklás megszűnése után a visszarendeződés alatt nem volt lehetőség a fent említett támadó - védő taktikai csere lebonyolítására. Ilyenkor, akit lecseréltek volna és „*fent ragadt*" a pályán, zavaró védő pozíciót foglalt el, vagy lement a szélre védekezni és a szélső játékos jött fel zavaróba, esetleg kettes védőbe. A másik lehetőség az 5:1 alkalmazására, amikor az ellenfél támadójátékának középső területen történő szervezési vagy befejezési tevékenységét akarta a védő csapat akadályozni. Összességében mind a hat csapat sokkal jobban védekezett a magyar csapatnál, pedig elmondható, hogy az utóbbi években a védekezés fejlődött jobban. Ez azért nagyon fontos, mert jelenleg a legjobb csapatok esetében, így a védekezési aktivitás határozza meg a támadásbefejezés helyét, vagyis a védekezés irányítja a támadó játékot. Affektív megközelítésben az elit csapatok védőjátékánál az is szemet szúrt, hogy a játékosok legalább annyira szeretnek védekezni, mint támadni. Emellett, fikarcnyi félelem sem látszott rajtuk, a magas hőfokú küzdelem mellett, az ebben a tevékenységben rejlő alkotó szemléletre is sokszor fényderült. A magyar csapatnak ebben mindenképpen fejlődnie kell, és főként a potenciális támadó játékosoknak, mert a védekezés hatékonyágát döntően a támadó-védő cseretaktika nem képes megoldani. Az alapszabályt ki kell mondani, a védekezéssel lehet a támadójáték hibáit ellensúlyozni és nem fordítva! Látni kell, hogy a 6:0-s alapfelállás, általában nagyobb teret enged a támadójáték előkészítő fázisának, s mely főként az átlövési helyzetek kialakítását szorgalmazza. Akinek viszont nincs olyan alkatú átlövője, aki képes messziről is gólt lőni, az nem ezt a játékfelfogást fogja erőltetni, hanem az áttörésekre helyezi a hangsúlyt, mely játékstílus valljuk be kedvezőbb, hasznosabb és szélesebb skálán mozog, mint az átlövéseké. Elég csak a tényeket megemlíteni: közelebbről könnyebb gólt szerezni; a védők egymásnak történő besegítése nyomán, más játékosok helyzetbe hozására jobban alkalom nyílik; 7 m-esek és 2 percek kiharcolására több lehetőséget lehet találni. Végül, de nem utolsó sorban, a kiváló csapatok legjobb játékosai által elővezetett belső szabályozás mindenhol figyelemre méltó. Ez a mérkőzés aktív részében fent a pályán, a játék közben is látható, de a csapatidőkérések alatt pedig nyilvánvalóvá válik.

Záró gondolatok

Nos, a 2021-es egyiptomi VB-n megszerzett 5. hely után, biztosan mondhatjuk, szinte mindenki egy kiugró eredményt várt vagy remélt a magyar férfiválogatottól a 2022-es Eb-n. Habár a gyakorlat inkább azt mutatja a kézilabdázásban rendezett világversenyeken, hogy a jó és rossz értelemben vett hazai pálya előnye többnyire a rendező ország válogatottját segíti, láthatjuk, hogy az elvárások és egyéb összetevők miatt, vannak csapatok akik „*idegenben*" jobban teljesítenek. Az eseményről összegyűjtött szakmai tapasztalatok közlése után, ebben a részben megfogalmazunk néhány olyan gondolatot, amelyek nem újkeletűek és a hazai kézilabdázás különböző szegmensét érintik. Sokszor sok fórumon beszéltünk már ezekről, az összeállításban találunk néhány olyat, amelyek megváltoztatásához van kompetenciánk és néhány olyat, amelyhez nincs. Az utánpótlásban eltöltött sok éves tapasztalatunk alapján azt valljuk, hogy az utánpótláskorú játékosok képzésében és a játékossá válásuk folyamatában elkövetünk – beleértve természetesen magunkat is – néhány típushibát. Ezek közül a legfontosabb és talán a kiindulópont is lehet, hogy az edzők (és a szülők) abban való nagy igyekezetünkben, hogy optimális körülményt biztosítsanak a fiatalok fejlődéshez, az adott korosztályban felmerülő problémákat megpróbálják maximálisan elhárítani előlük. Ebben a korai időszakban, azt érjük ezzel el, hogy nem tanítjuk meg a játékosainkat (gyerekeinket) szembesülni a problémákkal és azok megoldásával, akár együtt, közös erőfeszítéssel **(Lénárt és mtsai, 2018)**. Pedig a kézilabdázást (még ha játéknak is hívjuk), sorozatosan előbukkanó akadályok leküzdése jellemez, tehát a sikeres űzéséhez ez a képesség alapvető. Ugyanez a helyzet a küzdőképességgel, vagy másnéven küzdeni tudással. Aki mindent „*készen*" kap, és valaminek a megszerzéséért nem kell komoly energiabefektetést tennie, (akár éveken keresztül), az egy „*harcos*" közegben nagyvalószínűséggel meg fog futamodni. Itt az idő felébredni és mindenkinek tudomásul venni, hogy sportágunkban a védekezés nemhogy ugyan olyan jelentőségű, mint a támadás, hanem sokkal fontosabb! Kifárasztani, megtörni az ellenfelet védekezéssel kell, ha ezt már gyerekkortól kezdve nem sulykoljuk a játékosokba, vagy nem teremtjük meg az ehhez szükséges technikai színvonalat lábmunkában, testtel való játékban, vagy rutint elővételezésben és labdaszerzésben (és nem biztosítjuk az ehhez tartozó ener-

getikai hátteret), a szemlélet sem alakul ki, és a képesség, sőt a készség sem fejlődik ki felnőtt korra. (Juhász és mtsai, 2017). Arról nem is beszélve, hogy ha ezen a területen előre lépünk, ez megtérül máshol is, például a visszszarendeződésben, mert nem kellene egyes játékosoknak „*lemenekülnie*" a pályáról a támadás befejezésekor. A „védőmagatartásminta" abszolút tanulható, de tévúton jár, aki csupán akarati tulajdonságok szintjén kezeli ezt a kérdést. A magyar felnőtt férfiválogatottra sok mindent lehetett mondani ezen a versenyen, de hogy nem akart, vagy hogy a szívét - lelkét nem tette ki a pályára, azt nem! Ez nem csak szakmailag volt megállapítható ott a helyszínen, hanem a szurkolói tömeg vesztes meccsek utáni reakciói is ezt támasztották alá. Egyébként ennek a „*nyomásnak*" az elviselésében nyilvánvaló hiányosságokat láttunk, és most bebizonyosodott, ami korábban nem jött föl, hogy ez is egy olyan terület, amivel szükséges foglalkozni a válogatottunk esetében. Vagy említhetjük a rendezett védelem elleni támadó játékot, mely annak ellenére, hogy akadozott és nehézkes volt, a lőtt gólok számában elérte a nemzetközi átlagot. Viszont a játék képe, az egyes szerepkörök részvétele beszűkült képet mutatott. Leginkább a „*széles vonalú támadásvezetést*" hiányoltuk, melynek lényege, hogy a gól veszélyzónáit kiszélesíti a csapat az ellenfél kapuelőtérének teljes hosszában, egészen le az alapvonalig mindkét irányba. A mi esetünkben ez azt jelenti, hogy a szélső játékosokat sokkal, de sokkal többet kell foglalkoztatni, vagyis gólhelyzetbe hozni a saját posztjukon. Ebből a szempontból két lényeges dolgot említünk: az egyik az, hogy az erre való törekvés is minimális volt a belső négyestől, a másik pedig az, hogy nagyon hiányosnak, már szinte képzetlennek tűntek az átlövőink, a szélsők helyzetbe hozását illetően. Gyakorló edzőként arra gondolunk, hogy a csapatok az edzésgyakorlatoknál túlnyomórészt a kapuelőtér középső részével foglalkoznak (vagyis a balátlövő – irányító – jobb átlövő – beálló négyes kapcsolattal), és nem gyakorolják elégszer a szélsők bevonását a kapura lövést megelőző utolsó momentumkét, vagyis a gólpassz adásának képessége nem alakul ki automatizált szinten. Pedig amikor a belső terület sűrű, jól lefedett és áthatolhatatlan a védők miatt, többnyire csak a pálya szélein nyílik kapura lövési lehetőség. Arról nem is beszélve, ha az ellenfélnek a támadók szélsőivel is számolniuk kell, középen tehermentesül a belső támadókra nehezedő nyomás. Örök optimistaként továbbra is reméljük a válogatottjaink felemelkedését, mert ahogyan azt a bevezetőnkben írtuk, nemzetközi kézilabdás „*berkekben*" igazi kézilabda nemzetként vagyunk elkönyvelve és elismertségünk továbbra is él, de egyelőre az eredményekben ez nem mutatkozik meg.

Felhasznált irodalom

- Benkovics, J.; Ivicsics-Dienes, V.; Fritz, P.; Marczinka, Z.; Ökrös, Cs.; Pozsonyi, Zs.; Schandl, G.; Schuth, G. (2019): Erőnléti edzés a kézilabdázásban. Budapest, Kék Európa Stúdió, 456 p
- Juhász, I.; Marczinka, Z.; Ökrös, Cs.; Papp, Gy.; Varga, J.; Zsiga, Gy. (2017): Korosztályos képzési kézikönyv: 6-18 éves korig. Budapest, Kék Európa Stúdió, 219 p
- Lénárt, Á.; Ökrös, Cs.; Szabóné, Balogh J. (2018): Kézilabda utánpótlás sportpszichológiai felkészítése a KSI Kézilabda Akadémián. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 19 : 3 (75) pp. 60-61. , 2 p.
- Ökrös, Cs. (2006): Different ways of male Handball. SPORTS EVENT HANDBALL: EXCITING MONTHLY MAGAZINE FOR HANDBALLER 28 : 8 pp. 72-73. , 2 p.
- Ökrös, Cs.; Lehőcz, Z. (2020): A spanyol férfi kézilabda válogatott 2020-ban ismét felült Európa trónjára. MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE 21 : 1 (83) pp. 62-69. , 8 p.
- Ökrös, Cs. (2021): A kézilabdázásban megjelenő taktikai lehetőségek a mérkőzés különböző szakaszaiban. In: Sterbenz, T. (szerk.) Stratégia és taktika 2. Bp. TE. 370 p. pp. 27-80., 54 p
- Sterbenz T. (2019): Stratégiai és taktikai döntések a sportban. In: Sterbenz T. (Szerk.): Stratégia és taktika 1. Testnevelési Egyetem, Budapest. 17-129. p.

Internetes források

1. https://www.nemzetisport.hu/kezilabda/ferfi-kezi-eb-ertekeles-szomoru-hogy-kiestunk-de-megerdemeltuk-2871625
2. www.eurohandbal.com
3. http://vmksz.hu/wpnew/wp-content/uploads/2018/07/a_kezilabdazas_jatekszabalyai_2016.pdf
4. http://home.eurohandball.com/ehf_files/specificHBI/ECh_Analyses/2020/ANS/3/QUALITIVE%20ANALYSIS%202020.pdf
5. https://handballytics.de/pace-ehf-euro-2022/
6. https://24.hu/sport/2022/02/24/at-igazolas-edzovaltas-kolstad-christian-berge-norveg-valogatott/
7. https://www.pr-blog.hu/mi-is-spanyol-kezilabda-stilus

Születésnapi köszöntő

Beszélgetés a születésnapos Maros Magdával

Egy hetet Magyarországon töltött a magyar női tőrvívás eddig utolsó egyéni olimpiai érmese, az 1986 óta Stockholmban és Budapesten kétlaki életet élő Maros Magda.

"*Holnap érkezem, és több napig Budapesten leszek. Szívesen találkoznék (találkoznánk) Veled*" ***– ezt az elektonikus levelet kaptam Maros Magdától, a moszkvai olimpia ezüstérmes tőrvívójától, akivel már régóta szerettem volna elbeszélgetni életéről, pályafutásáról. Bár Magda és férje, dr. Csillag István fizikaprofesszor gyakori vendég Magyarországon, mindig csak "futtában", valamilyen eseményen találkoztunk egymással. Boldogan fogadtam el a meghívást, és meglátogattam őket budai otthonukban.***

Amikor csak tehetem, hazajövök a vívók vagy a MOB rendezvényeire. Most a vívószövetség közgyűlése volt az apropó, ahol köszöntöttek 70. születésnapom alkalmából. Erre a meghívásra nem mondhattam nemet, mivel nem csak engem, hanem minden kerek születésnapos versenyzőt köszöntöttek, és találkozhattam a régi társakkal is ***– magyarázta Magda, miközben megcsodáltam vívómúltjának néhány tárgyi emlékét.***

István fantasztikus svéd kávét készít nekünk, Magda pedig süteményeket tesz az asztalra.

Az egyik fajtát Bóbis Ilditől kaptam, amikor itthon vagyunk, mindig meglep vele minket ***– és a szintén egyéni olimpiai ezüstérmes Bóbis Ildikó (1972, München) nevének említésével máris "témánál", a vívásnál vagyunk, és kérésemre feleleveníti pályafutását.***

Pesterzsébetről a belvárosba

Pesterzsébeten éltünk, rosszcsont kislány voltam, egyszer az első emeletről is leestem. Édesanyám nagyon féltett, mindenhová elkísért. Amikor észrevettem egy hirdetést, hogy a helyi művelődési házban, a Csiliben vívótanfolyam indul, azonnal jelentkeztem. Talán az állandó szülői felügyelet alól is szabadulni akartam. A foglalkozásokat az 1964-es olimpián aranyérmes csapat tagja, Mendelényiné Ágoston Judit tartotta. Jutka még vívott, és később tudtam meg Sákovicsné Dömölky Liditől, hogy

már akkor azt mondta nekik: "*Találtam egy kislányt, tanuljátok meg a nevét, óriási tehetség!*" Elvitt a BVSC-be, és ebben a klubban vívtam pályafutásom végéig. A Tanács körút 9. szentély volt számomra! ***– mondja a klubhűség mintaképe.***

Amikor megjegyzem, hogy Pesterzsébet és a Tanács körút nincs a szomszédban, beavat a mai fiatalok számára elképzelhetetlen életébe:

Villamosoztam. Háromszor kellett átszállni, míg beértem a vívóterembe. Háromtól nyolcig tartott az edzés aztán visszavillamosoztam Erzsébetre. Gimnazistaként utazás közben is tanultam. Már világbajnok voltam, a szüleimmel laktam, és még mindig órákat villamosoztam.

Mesél élete első versenyéről, egy 1966-os karácsonyi seregszemléről, amelyen a BVSC csapattagjaként egyetlen vereséget sem szedett össze. Akkor figyelt fel rá a klub legendás sportvezetője, mindenese, Nedeczky László, aki átsegítette őt a kezdeti nehézségeken.

Maros Magda már 1971-től döngette a válogatott kapuját. A müncheni olimpiát tartalékként még itthonról követte, mert Bay Béla fiatalnak tartotta őt a versenyzésre. A következő évben azonban már nem lehetett nem számolni vele: magyar bajnok lett, majd csapataranyéremmel mutatkozott be a világbajnokságon. Az 1973-as orzságos bajnoki cím világbajnoki, az 1980-as pedig egyéni olimpiai indulást jelentett számára.

Abban az időben a TF-en szervezői szakra jártam, jó tanuló voltam, mindenből jelesre vizsgáztam, de szervezéselméletből megbuktam. Két hét múlva a pótvizsgán elégségessel átengedett a tanár. Másnap pedig megnyertem a bajnokságot, és én indulhattam egyéniben Moszkvában. Kaptam egy lehetőséget, amit megragadtam, és

ezüstérmes lettem. Többször visszanéztük a felvételeket, egyértelműen csalt a bíró, de én úgy élem meg, hogy nyertem egy ezüstöt, nincs bennem csalódottság, keserűség. Azt nézem, mit adott nekem a sport, a keserűség elvenné az örömöm. Persze, tudom, hogy más egy olimpiai bajnok és egy ezüstérmes megítélése, de én örülök annak, amit elértem. A vívás szép szakasza volt az életemnek, amivel gazdagabb lettem, de sok más is formálja az embert ***– mondja, majd régi sztorikat mesél sportolói pályafutásából. A BVSC versenyzői a MÁV-alkalmazottjaként sportállásban voltak, naponta bejártak dolgozni. Magda a Keleti pályaudvaron az olimpiai bajnok vízilabdázó Horkai Györggyel az információn dolgozott, előbb a belföldi, majd a nemzetközi vonatokról adott tájékoztatást. Munka után pedig sietett edzésre.***

Szép életünk volt! Horkai Gyurival szoktuk is emlegetni azokat az időket. Tegnap a Keleti pályaudvarnál sétáltunk Istvánnal, és megmutattam neki azt az ablakot, amely mögött dolgoztam ***– mondja Magda, én pedig megragadom az alkalmat, és megkérdezem megismerkedésük történetét. Kiderül, hogy Magda a férjét is a vívásnak köszönheti.***

A férjét is a vívásnak köszönheti

1984 decemberében utolsó versenyemről, Bécs város bajnokságáról jöttünk haza vonattal Bóbis Ildivel, amikor benyitott a kupénkba István. Ő erdélyi származású, valaha román junior-válogatott kardvívó volt, de akkor már a svéd csapat vezetőjeként vett részt a bécsi versenyen. Emlékszem, hogy Updike: Nyúlcipő című könyvét olvastam, azt is tudom, hol tartottam, amikor belépett István, aki mindig kereste a magyarok társaságát.

Magdiról hallottam már, korábbi világbajnokságokon vívni is láttam. Amikor benyitottam hozzájuk, Bóbis Ildi kötött, ő nyitottabb volt, Magdi olvasott, és szinte pajzsként tartotta maga elé a könyvet. Szimpatikus volt, szerény, és a tartózkodása fogott meg. Majdnem kihívásnak tekintettem, hogy kapcsolatba kerüljek vele. A Keletiben még beszélgettünk egy kicsit, Ildi megadta a telefonszámát, és én mentem vissza Stockholmba. Ezt követően még háromszor találkoztunk Magdival rövid időre, a negyedik után pedig összeházasodtunk. Bele mertünk vágni, és jól tettük, mert 37 éve vagyunk házasok! ***– kapcsolódik a beszélgetésbe István, akinek az élete maga a történelem.***

A Ceausescu-diktatúra idején nagyon roszszul éreztem magam a romániai fojtogató légkörben. Vívóversenyekről nem tudtam lelépni, mert nagyon figyeltek minket. Huszonhárom évesen már csak fél évem volt hátra az egyetemből, amikor döntenem kellett. Mivel elit egyetemre jártam, ha elvégzem, atomfizikusként soha nem hagyhatom el az országot. Egy svédországi rokonhoz kértem látogatási engedélyt, így volt esélyem elutazni. Az engedélyt többször megadták és visszavonták, így próbáltak tesztelni engem. Végül 1974-ben kimehettem, és ott is maradtam. Svédországban politikai menedékjogot kaptam, Romániában tíz évre elítéltek. Jelentkeztem a stockholmi állami egyetemen, hogy befejezném a maradék félévet, de nem lehetett, a másodévtől kellett volna kezdenem. Éreztem, hogy annál többet tudok, és személyes kihallgatást kértem a professzortól. A disszidáláskor nem tudtam svédül, de erősen tanultam, és a professzornak már svédül vázoltam a helyzetemet. Neki imponált, hogy már svédül beszélek, az ő csoportjában lehettem doktorandusz. Végzés után négy évig voltam Amerikában, Seattle-ben, majd hazatértem Svédországba és ledoktoráltam. Időközben megkaptam a svéd állampolgárságot, a tíz éves eltiltásom is letelt, újra mehettem Európába. Hogy pénzt keressek, az egyetem mellett vívóedzőként dolgoztam, a szintén Stockholmba emigrált Rerrich Béla klubjában is besegítettem. ***(Rerrich Béla, becenevén Póci, sokszoros magyar bajnok, olimpiai ezüstérmes párbajtőrvívó, a svéd párbajtőrvívás megteremtője – a szerző)***. Szóval, a svéd vívók mellett újból Európába jöhettem, és mindig kerestem a magyarok társaságát. Így találtunk egymásra Magdival ***– foglalja össze kalandos életét István.***

A nevezetes bécsi verseny után, 1985. január elsejétől Magda másfél évig szakfelügyelőként dolgozott a vívószövetségben Kovács Tamás főtitkár mellett.

Ifjúsági vívótáborokat szerveztem, versenyre vittem a fiatalokat, közben összeházasodtunk Istvánnal, és vártam, hogy Stockholmba mehessek. 1986-ban megkaptam az engedélyt, megtanultam svédül, és beiratkoztam a stockholmi közgazdasági főiskolára. Korábban itthon vívó szakedzői és szervezői végzettséget is szereztem, de mindig meg akartam mutatni, hogy mást is tudok, hajtott a bizonyítási vágy. Egy bankban helyezkedtem el, értékpapírokkal és ingatlanügyekkel foglalkoztam ***– ismerem meg Magda első svédországi lépéseit.***

A magyar kultúra követei

A házaspár nem felejtette el magyar gyökereit, Svédországban ápolják a magyar kultúrát. Az irodalomszerető Magda többször tartott nagy sikerű előadást kint élő magyaroknak "Villanó pengék, szárnyaló versek" címmel az élsportról és az irodalomról. A zilahi származású István pedig "eredendően" Ady-rajongó, ugyanis abba az iskolába járt, azokban a padokban tanult, amelyekben korábban Ady Endre ült, és amely intézményhez az "Üzenet egykori iskolámba" című versét írta a nagy költő.

Régi tervük volt, hogy Magyarországon is hagyjanak valami maradandót maguk után.

Egyszer egyedül voltam itthon, és a Fiumei úti temetőben intéztem nagyszüleim sírhelyének meghosszabbítását. Akkor figyeltem fel arra, milyen rossz állapotban van Ady Endre síremléke. Otthon elmeséltem Istvánnak, és egyből tudtuk, mi a feladatunk ***– mondja.***

Stockholmból felvették a kapcsolatot a Nemzeti Örökségvédelmi Intézettel, hogy ők a felújítás minden költségét vállalják. Egy kérésük volt: ne legyen emléktábla, sehol se szerepeljen a nevük, mert nem a hírnévért csinálják. Hiába titkolóztak, mégis kiderült, hogy ők újíttatták fel az emlékművet. Ugyanis amikor elszállították restaurálni, többeknek feltűnt a hiánya, és elkezdték keresni, bejelentést tettek. Akkor vezettek el hozzájuk a szálak, és lelepleződtek – mesélik nevetve.

Ady-rajongásuknak köszönhetően azóta Párizsban és Erdélyben is felkeresték az Ady-emlékhelyeket, jártak az érmindszenti szülői házban, a francia fővárosban járva pedig Magda mindig elszaval egy-egy Ady-verset.

A sport nekem, az erzsébeti kislánynak szárnyakat adott, a BVSC-re nagy szeretettel gondolok vissza. Aki abba a társaságba tartozhatott, gazdag embernek mondhatja magát! ***– összegzi eddigi életét Maros Magda.***

Füredi Marianne

Névjegy

Maros Magda

Született: 1951. október 4., Budapest

Egyesülete: BVSC (1966–1984)

Legjobb eredményei: olimpiai 2. (egyéniben, 1980), 2x olimpiai 3. (csapatban 1976, 1980), világbajnok (csapatban 1973), 4x vb-2. (csapatban 1974, 1975, 1979, 1982), vb-3. (csapatban, 1981). Kilencszeres magyar bajnok, egyéniben 3x (1973, 1978, 1980).

Az Év sportolója (1980)

Edzők írták

A nemzetközi felnőtt és junior férfi szertorna szabályainak várható változásai a 2022-24-es olimpiai ciklusban a két függő szeren

Gyulai Gergely, Bordán Csaba
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

„... nem könnyű feladat kijelölni teljes pontossággal a most készülő utánpótlás korú, későbbi olimpiai szereplők sikereinek az útját ...”

Összefoglaló

A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) technikai bizottsága egy-egy olimpiai ciklus lezárását szabályváltozásokkal átértékeli. A közhiedelemmel ellentétben a szubjektív értékelésű sportági megítélés, mint negatív jelző egyre inkább megdőlni látszik. A mozdulatok végrehajtásának minősége (kiviteli), valamint tartalmi követelményei egyre jobban definiáltak, egyre kevesebb mozgásteret adva a versenybírói értékelés szubjektivitásának.

A korábban feledésbe merült elemeket népszerűsítő magasabb értékkel látnak el, a túlságosan gyakori mozdulatok anyag erejét leértékelik, vagy összevonják más elemekkel, amellyel korlátozzák ezek gyakoriságát.

A férfi szertorna hat szerenkénti versenyszáma közül a függő szereken összeállított gyakorlatok tartalma: gyűrűn és a nyújtón is jelentős változtatásokon mentek keresztül a 2024-ig tartó új olimpiai ciklusban. A rendhagyó rendezésű 2021-es tokiói olimpián a döntőkben bemutatott gyakorlatok anyagerőssége átlagosan 10–12 %-os veszteséget mutatnak az új szabályokkal újra értékelve, ami miatt a gyakorlatok átalakítása szükségszerűvé válik. Az olimpiai, világ és kontinens viadalokon az érmekért folyatatott harc igen éles. Nem ritka, hogy a dobogón álló versenyzők pontszámai azonosak, vagy nagyon kis különbséggel 0,1 ponton belül akár a 0,033 (legkisebb) különbséggel szóródik csupán. Ebből következik, hogy a tornász és edzője, minden lehetőséget megragad annak érdekében, hogy a gyakorlat kiinduló értékét akár egyetlen tizeddel is, de növelje. Gyűrűn jelentős változást hoz többek között a fellendülés keresztkézállásba (fordított keresztfüggés, másnéven „*Szent Péter*”) felértékelése. Nyújtón a szabályváltozások szintén nehezítéseket jelentenek. Az egyik legjelentősebb változás a repülő elemek színesítése. Mostantól korlátozás alá esnek az azonos repülő elem csoportba tartozó elemek, amelyek közül egy gyakorlatban kétféle variáció mutatható be.

Kulcsszavak: koreográfia, művészi hatás, esztétika, anyagerősség.

Bevezető

Tanulmány sorozatunkban arra vállalkoztunk, hogy bemutassuk az új, 2024-ig tartó olimpiai ciklus szabályváltozásait és annak hatását a gyakorlatok összeállítására. A sorozat első eleme a 2021-es év utolsó számban megjelent akrobatikus szerek szabályváltozásai voltak. Most a függőszereken a sor, amelyet a támasz szerek bemutatásával tervezzük zárni.

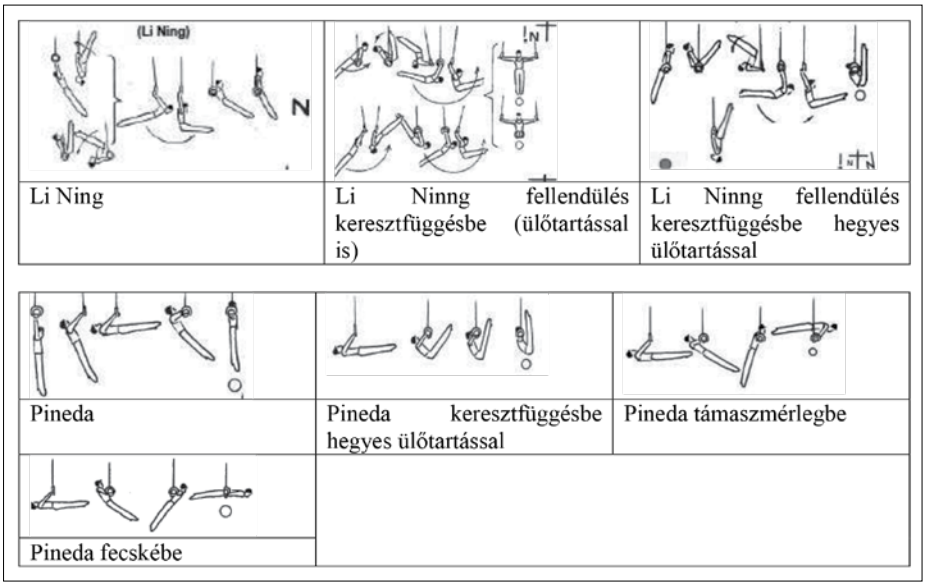
A szertorna többnyire mesterséges mozgásformákból álló olimpiai sport. Annak ellenére, hogy csapatversenyt is hirdetnek, jellegzetesen egyéni sportág. A gyakorlatok értékelésében jelentős szerepe van az esztétikumnak a mozdulatok harmonikus, szép végrehajtásának. Hasonló, de valamivel kisebb jelentőségű a végső pontszámban a gyakorlatok tartalma, anyagerőssége. Arányaiban nézve a kivitelezés minőségére maximum 10 pont szerezhető, míg az elemek nehézségi fokából, az elemcsoportok teljesítéséből és az esetleges mozdulatok kapcsolati bónuszaiból megszerezhető anyagerősségi pontszám, szertől és a verseny rangjától függően átlagosan legfeljebb 6,5 pontig emelkedik. Ebből az következik, hogy a sportolóknak a tartalmi elemeken kívül mégnagyobb hangsúlyt kell fektetniük a szép igényes mozgásra.

Általános érvényű változások 2022-2024 között

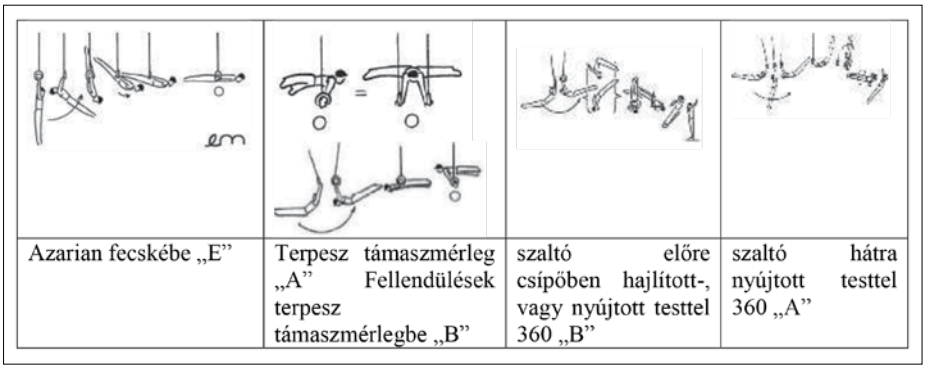
Fontos előre bocsájtani, hogy a szabályváltozások nem véglegesek, ugyanis a gyakorlati élet dönti el a szabályok igazi alkalmazhatóságát, amely időnként cikluson belül is módosításokkal jár. Ezeket a változtatásokat a nemzetközi szövetség technikai bizottsága hírlevelekben teszi közzé.

Gyűrűgyakorlatok értékelésének várható változásai 2022-2024 között

A gyűrű gyakorlatok koreográfiájának igen differenciált az összeállítási követelménye. A gyakorlat összetételével szemben támasztott elvárás az edzőtől és a versenyzőtől, hogy közel azonos arányban tartalmazzon erő és lendületi elemeket. Ezt az elvárást már korábban kialakított szabályozással is támogatják. Kötelezővé vált bizonyos menynyiségű (3 db) erőlem végrehajtása után egy legalább „*B*” értékű lendületi elem végrehajtása és ugyancsak kötelező legalább egy fellendülés kézállásba beépítése. Egyébként a kézállásba fellendülések, óriáskörök technikai végrehajtásának színvonala az, amely a magas színvonalú gyakorlatok megítélése között igazán különbséget tesz. A gyűrűről úgy tartják, hogy az erős tornászok szere. A gyakorlatokban korábban aránytalanná vált az erőelemek túlsúlya, amely egyébként nagyobb anyagerősség elérését tette lehetővé, ugyanakkor egysíkúvá és lendületszegénnyé tette a nézők számára. A gyűrű mozdulatokat, mint - minden más szeren bemutatott mozdulatokat is - négy elemcsoportba sorolják a fő jellegzetességüknél fogva. Egy-egy elemcsoportból legfeljebb 5 mozdulat mutatható be és törekedni kell arra az összeállítás során, hogy minden



1. ábra Törölt elemek



2. ábra Leértékelt elemek

mozdulat fajtából legalább egyet tartalmazzon a gyakorlat. A négy elemcsoport értéke típusonként 0,5 pont bónuszt jelent, az elem értékén túl. A leugrás bónusz elemértékhez kötött, 0,3 (C) vagy 0,5 pont (D vagy magasabb elemértékkel) szerezhető, míg a többi elemcsoport esetén elegendő az adott csoport akár lekisebb értékű elemének beépítése is a 0,5 pont megszerzéséhez. Elemcsoport besorolás gyűrűn:

1. Lendületi elemek
2. Erőelemek (legalább 2 másodperc rögzített befejező helyzet)
3. Lendületi erőelemek (legalább 2 másodperc rögzített befejező helyzet)
4. Leugrások

Minden szeren alapvető követelmény, hogy az elemek nem ismétlődhetnek, amelyet a gyűrűgyakorlatok esetében tovább finomítottak azzal a megkötéssel, hogy egy erőelem befejező helyzet legfeljebb kétszer szerepelhet: egyik erőelemként (II-es elemcsoport) a másik lendületi erőelemként (III-as elemcsoport). Ez azt jelenti, hogy például egy keresztfüggés kétszer szerepelhet a gyakorlatban, egyszer ereszkedéssel (II-es elemcsoport B érték) és egyszer Honma mozdulattal bevezetve (III-as elemcsoport D érték). Ezek is a gyakorlatok változatosságát biztosító szabályozások lettek.

Szabályváltozások: eltávolított mozdulatok

Jelentős változás az új ciklusban, hogy az elemtáblázat összes Li Ning-típusú (hátsó függésen keresztül haladó lendületi elem) mozdulatát eltávolították, amelynek elsősorban egészségvédelmi okai vannak **(1. ábra)**.

Másik, hasonló sorsra jutott elemcsoport a Pineda-típusú elemek (mellső függőmérlegen keresztül bemutatott erőelemek), melyek eltávolítását azzal indokolták, hogy gyakori volt a hibás végrehajtás és ezzel együtt értékelési bizonytalanságot váltottak ki.

Szintén változás, a vitás esetek csökkentése érdekében keresztfüggésből (keresztfüggés ülőtartással, mint kiinduló helyzetből már nem) végig nyújtott testtel fogadható el az emelkedés fecskébe, vagy kereszt kézállásba, változatlanul „*E=0,5 pont*” értékkel.

Leértékelt mozdulatok

Az eddigi igen népszerű („*F*”=0,6 pont értékű) erőelem, nevezetesen Azarian fecske befejező helyzetbe bemutatva (lassú kelepfelhúzódás hátra mellső vízszintes testhelyzetbe a gyűrűkarikák szintjébe) most már csak „*E*”=0,5 pont értéket fog képviselni.

Másik, szintén gyakran bemutatott („*C*”=0,3 pont) értékű lendületi erőelem a fellendülések terpesz támaszmérlegbe, „*B*”=0,2 pont értékűek lesznek a továbbiakban. Önmagában a terpesz-támaszmérleg korábban „*B*”=0,2 pont érték volt, most „*A*”=0,1 értékű lesz.

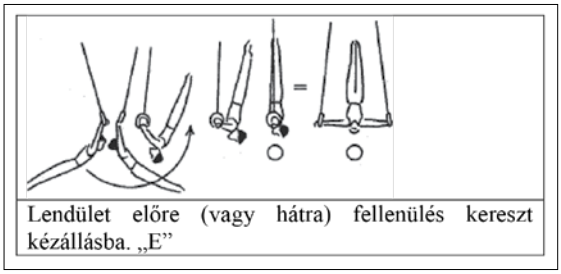
Szám szerint két leugrás is a leértékeltek, nevezetesen a szaltó előre csípőben hajlított-, vagy nyújtott testtel 360 fokos fordulattal az eddigi „*C*”=0,3 pont helyett most már csak „*B*”=0,2 pont értékű lesz, ami egyben azt is jelenti, hogy az elemértéken kívül a tornász semmilyen bónusz többletpontot nem fog kapni érte a továbbiakban. A másik a szaltó hátra nyújtott testtel 360 fokos fordulattal, amely korábban „*B*”=0,2 pont volt, ezen túl „*A*”=0,1 pont értékű lesz, ugyancsak megszerezhető bónusz nélkül **(2. ábra)**.

Felértékelt mozdulatok

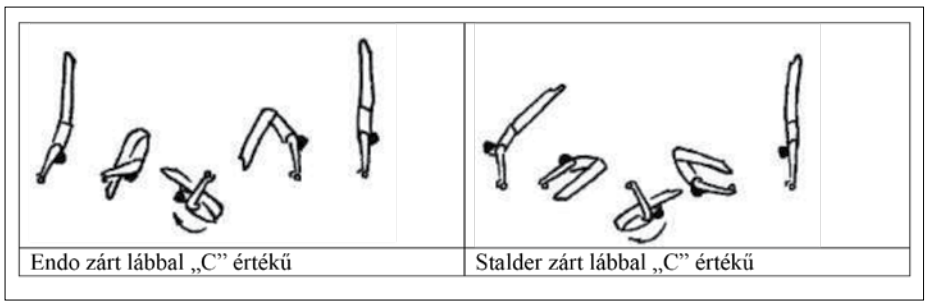
Az utóbbi időben kiveszőfélben lévő („*D*”=0,4 pont értékű) fellendülések keresztkézállásba, a továbbiakban magasabb, „*E*”=0,5 pont értékűek lesznek **(3. ábra)**.

Nyújtógyakorlatok értékelésének várható változásai 2022–2024 között

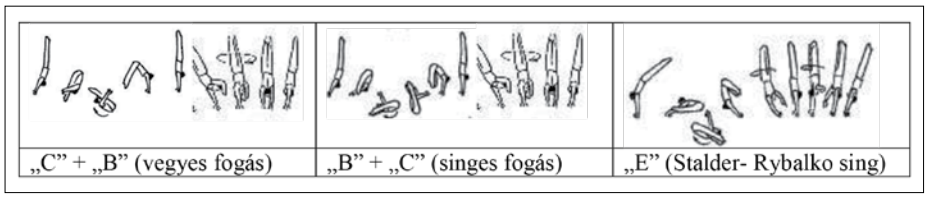
A nyújtó esetében is megfigyelhető egyfajta irányváltás és nehezítés. Legfontosabb változás a zárt lábbal végrehajtott vasközeli elemek (Endo-k és Stalder-ek) visszaépítése



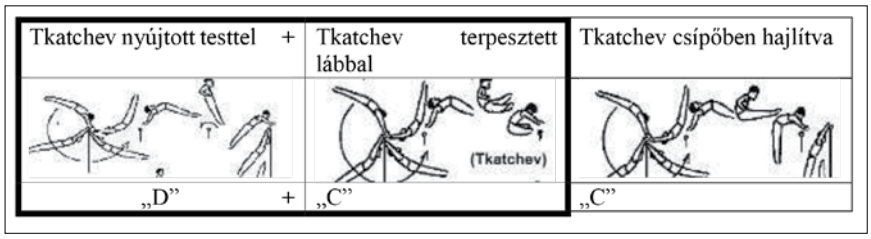
3. ábra Lendület előre vagy hátra fellendülés keresztkézállásba



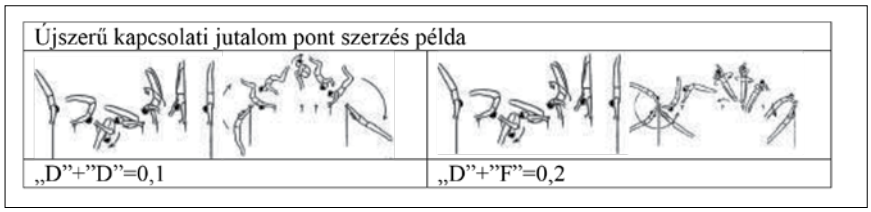
4. ábra Endo és Stalder zárt lábbal



5. ábra A fordulattal végrehajtott vasközeli elemek bontása



6. ábra Nyújtó azonos kategóriájú repülő elem limit, példa egy fajta repülő elem háromszori végrehajtására



7. ábra Példa a vasközeli és repülő elem között újonnan adható bónusz megszerzésére

az elemtáblázatba, amely a korábbi olimpiai ciklusokban jelen volt, ráadásul a terpesztett lábbal végrehajtott változatokhoz képest eggyel magasabb értékkel **(4. ábra)**.

Az említett zárt lábas vasközeli elemek újbóli megjelenése várhatóan nem hoznak majd nagy átalakulást a gyakorlatokban, a másik jelentős változás a vasközeli Endo-k, Stalder-ek és Weiler-ek (ülő forgások előre és hátra, szabadkelep forgások előre) hossztengely körüli fordulatos változatainak törlése miatt. Az eddig egy elemmé olvadó és értéknövelő variációkat nem engedélyezik a továbbiakban, kivéve a Stalder- Rybalko változatokat (ülő forgás hátra szökkenéssel 3/2 fordulattal vegyes vagy singes, azaz fordított fogáshoz). Önálló elemként ezek továbbra is végrehajthatók. Logikailag azt várnánk, hogy a Stalder-Rybalko zárt lábú változata is eggyel magasabb értéket kép visel majd, de a szabályozás ezt nem támogatja **(5. ábra)**.

Harmadik jelentős változás a repülő elem limit, bevezetése, ami azt jelenti, hogy egyfajta repülő elemből legfeljebb kettőt, közvetlen kötésben (2+1 vagy 3 egymás utáni kötésben) végrehajtva legfeljebb három mutatható be. Az alábbi ábra sor szemléltet egy lehetséges és támogatott összekapcsolást egy gyakorlaton belül. A példa alapján egy negyedik Tkatchev mozdulat már nem engedélyezett. Ugyanez érvényes a magyar vonatkozású Kovács-szaltókra is **(6. ábra)**.

Hatásos változást jelenthet a terpesz és a csípőben hajlított Tkatchev szétválasztása (ami korábban elem ismétlésének minősült), ahogy a fenti ábra is mutatja.

A nyújtó szer elemcsoport besorolása nem változott:

1. Hosszú lendületek
2. Repülőelemek
3. Vasközeli elemek
4. Leugrások

Negyedik változás az elemkapcsolatokat érinti. Köztudott, hogy elemkapcsolati bónusz csak talajon és nyújtón létezik. Egy korábbi feledésbe merült nyújtó szabály, most ismét teret kapott. Az új ciklusban ugyanis nem csupán a repülő elemek közötti kapcsolatot ismerik el a versenybírók bónusszal jutalmazva, hanem a vasközeli elemek egy csoportja: a hátsó kelepfellendülés (singkiszúrás) repülőelemmel kapcsolt változatai is többlet jutalompontot érnek. A korábbi repülő-repülő kapcsolat az új szabályozás szerint nem változik, 0,1 vagy 0,2 pont kötési bónuszt jelent az összekapcsolt elemek értékétől függően (C+C vagy C+D vagy D+C=0,1 és D+D vagy magasabb=0,2 pont). A singkiszúrás ½ fordulat (D) után, vagy singkiszúrás 1/1 (vegyes fogásra D, alsós fogásra E) fordulatot követően, mostantól hozzákapcsolt repülő elemekkel kombinálható, jutalom pontért. Az alacsonyabb értékű singkiszúrás (C), repülő elemmel kapcsolva nem ad többlet pontok. Abban az esetben, ha a singkiszúrás és az utána kapcsolt repülő elem is D értékű, 0,1 pont, amennyiben a sorba kapcsolt mozdulatok legalább egyike ettől magasabb értékű, 0,2 pont adható. Ez a változás a nyújtó élmezőnyét befolyásoló tényező. Szerspecialistának kell lennie a tornásznak ahhoz, hogy ezen szabály nyújtotta lehetőséget kiaknázhassa, ugyanis egyrészt igen pontos végrehajtás szükséges az elemkapcsoláshoz (a megelőző elem befejező helyzete a következő elem kiinduló helyzete), másrészt sokkal kiesebb lendületből kell végrehajtani a repülőelemet. Ezek nagy kockázati tényezőt jelentenek a kapcsolat sikeres végrehajtását tekintve **(7. ábra)**.

Ötödik jelentős eltérés az előző szabályozáshoz képest, hogy a Tkatchev és Piatti-típusú repülő elemek ½ fordulattal végrehajtott (vegyes lefogású) változatait az azonos, de fordulat nélküli változattal összevonták, így ezek egyike szerepelhet csupán a gyakorlat összeállításban az elem ismétlődés elkerülése érdekében. Tkatchev mozdulatok, azok a nem-szaltós ugyanakkor igen látványos repülő elemek, amelyek terpesztett vagy zárt lábbal hátrafelé haladnak át a nyújtó vas felett a szer elengedésekor. A Piatti elemcsoport, ugyanennek a repülő

elemnek az ülőforgással hátrafelé indított változata, amely eggyel magasabb kiinduló értéket képvisel a Tkatchevhez viszonyítva.

Hatodik változás az úgynevezett Yamawaki (vetődés nyújtott testtel) repülő elem leértékelése D-ről C értékre, amely korábban igen népszerű volt, ugyanakkor nagyon sok vitás értékelést jelentett, gyenge technikai végrehajtás esetén.

Összefoglalás

Terjedelmi okok miatt ebben a tanulmányban folytatjuk az előző számban elindított férfi torna szabályváltozásainak bemutatását. Most a két függőszer: a gyűrű és a nyújtó, új szabályaival ismertetjük meg az olvasót, amely alapján a párizsi olimpiát is értékelni fogják.

A gyűrű szer nemzetközi szabályainak változása nehezebb kihívás elé állítják a tornászt és az edzőt azzal, hogy az eddigi legnépszerűbb elemek jelentős részét leértékelték. Ezzel együtt a jobb képességű tornászok előnye kifejezettebb lehet amennyiben a gyakorlat lendületi erőelem kategóriáját keresztkézállással elégíti ki.

A nyújtó szer nemzetközi szabályainak változásainak is anyagerősség fejlesztést ösztönző hatása lett. Az anyagerősség fontos részpontszám, ugyanakkor a felesleges kockázatot kerülni kell egyrészt a sportoló biztonsága, másrészt a kiviteli pontszám, a technikai végrehajtás színvonalának megőrzése érdekében. Hosszútávon azok a gyakorlat-összeállítási stratégiák lesznek időt állóak, amelyek a sokszínűségre helyezik a hangsúlyt. A hazai utánpótlás verseny és felmérő programban a szabályváltozások irányait érdemes megjeleníteni, hozzátéve, hogy nem könnyű feladat kijelölni teljes pontossággal a most készülő utánpótlás korú, későbbi olimpiai szereplők sikereinek az útját.

Irodalom

- Mickevics A., Tombs A., Felipe J.M., Albrecht H., Thomson J., Tomita H., Liping H., (2021): International Gymnastics Federation 2021 CODE OF POINTS MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS. 162 p.

Könyvismertető

Gyermekek sporttáplálkozása

Rédli (Ignits) Dóra könyve

Hiánypótló kézikönyv utánpótlást nevelő szülőknek, edzőnek és gyermekeknek. A 220 oldalas és közel 60, képpel illusztrált recepttel színesített könyv iránymutatást és gyakorlati, a napi rutinban is használható tanácsokat ad az utánpótlás sportolók ideális egészséges fejlődéséhez és teljesítményének növeléséhez.

A sportoló gyermekek támogatása nagyon fontos és nemes feladat, hiszen legalább két fronton, az edzéseken és az iskolában is helyt kell állniuk, melynek időbeosztását sokszor nagyon nehéz úgy kivitelezni, hogy ne menjen valaminek a rovására. Tapasztalataim szerint legtöbbször a kellő mennyiségű és minőségű alvás és a megfelelő táplálkozás sínyli meg a szoros időbeosztást. Mindkét terület nagyon fontos és kikerülhetetlen része az ideális teljesítménynek, a fejlődésnek. Hazánkban kevés helyen működik a komplex csapatmunka egy-egy utánpótlás korú sportoló esetében, holott a mindennapos rutinba kellene tartoznia az edző, dietetikus, gyógytornász, sportorvos és pszichológus közös tevékenységének, természetesen az egyik legfontosabb háttértámogatóval, a szülővel kiegészülve. A 220 oldalas és közel 60 recepttel színesített könyvem célja, hogy legalább három szegmens összefonódását segítsem a megfelelő táplálkozási iránymutatásokkal, gyakorlati tanácsokkal, receptekkel.

Tartalomjegyzék

- *Gyermekek, sport és táplálkozás;*
- *Mitől jó egy étrend a sportoló gyermek számára;*
- *Utánpótlás sportolók testösszetétele;*
- *Legfontosabb tápanyagok (szénhidrátok, fehérjék és zsírok);*
- *Vitaminok és ásványi anyagok;*
- *Folyadékbevitel és a teljesítmény;*
- *Kezdve az alapoktól (bevásárlás és a kamra);*
- *Segítség az iskolában;*
- *Megfelelő regeneráció, alvás;*
- *Edzések körüli táplálkozás;*
- *Versenyek, mérkőzések és edzőtáborok;*
- *Zöldségek és gyümölcsök jelentősége a sportban;*
- *Immunrendszer és táplálkozás;*
- *Étrend-kiegészítés gyermekkorban;*
- *Összegzés: Szülőként, Edzőként mit tehetek, mire figyeljek;*
- *Egyszerű tanácsok az ifjúságnak*

A szerző bemutatkozása

Rédli (Ignits) Dóra vagyok sportdietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember, édesanya és katonasportoló feleség. Szakmai munkámat 2014-ben kezdtem meg önkénteseként a Heim Pál Gyermekkórházban és a Bátor Táborban. Már ekkor éreztem, hogy hosszú távon az utam a gyermekek táplálkozásához fog vezetni, azonban még fontos tapasztalatok álltak előttem. Volt szerencsém együtt dolgozni a hazai

sportolók „*krémjével*", akik szinte kivétel nélkül az olimpiára készültek, vagy már sikeres profi sportolók voltak. Ez idő alatt befejeztem tanulmányaimat a táplálkozástudományi mester szakon, valamint elvégeztem a sportdietetikát.

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

Fő támogatónk

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTÉRIUMA

Szakmai együttműködő partnereink

Sportegyesületek Országos Szövetsége

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 Korcsolya Szövetség

Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége

Magyar Labdarúgó Szövetség

Magyar Ökölvívó Szövetség

Magyar Öttusa Szövetség

Magyar Sportlövők Szövetsége

Magyar Súlyemelő Szövetség

Magyar Úszó Szövetség

Magyar Taekwondo Szövetség

Magyar Torna Szövetség

Magyar Vívórlás 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 LEGDRÁGÁBB SPORTOLÓ: A SÉRÜLT SPORTOLÓ!

Amerikai veteránokon végzett vizsgálatok kimutatták, hogy még egy évvel a koronavírus-fertőzés után is gyakori marad a poszt-COVID-os depresszió és agyköd – írja a Science.

Viofor Terápia

Viofor JPS magnetostimuláció társbetegségekkel küzdő COVID-19 betegek rehabilitációjában és lábadozásában

A Viofor JPS magnetostimulációs módszer hatékonysága és biztonsága klinikailag bizonyított, és a jótékony biológiai hatások közvetlen hatással vannak a lábadozás és a rehabilitáció hatékonyságára fertőző betegségek, köztük a COVID19 után.
Ez egy nem invazív terápia, és különösen előnyös olyan társbetegségekben szenvedőknél (pl. kardiovaszkuláris, a sztrók utáni, tüdőgyulladás után), akiknél a legnagyobb a szövődmények kockázata.
A gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, immunrendszert erősítő, perifériás keringést és mikrocirkulációt támogató, regeneráló, pihentető (az előző 20 év alatt dokumentált) hatások - hatékony eszközei lehetnek az orvosnak, és lehetővé teszik a beteg gyors felépülését.
"A Viofor magnetostimuláció élettani hatásai: a szubcelluláris (pl. a sejtmembránok szintjén), a sejtes (például megnövekedett sejtlégzés), a szöveti (fokozott helyi vaszkuláris és véráramlás) jelenségekre, valamint a szisztémás hatásokra vonatkoznak. A szervezet általános hatékonysága és immunitása fontos jelentőséggel bír" a COVID19 járvány szempontjából.

Pasek J., Sieroń A.,* Cieślar G.: Magnetostimuláció a modern fizikai orvoslásban. Rehabilitáció a gyakorlatban, 2021 (2), 58-62.

* ***Prof dr. habil. n. med. Aleksander Sieroń*** *az angiológia szakterületének nemzeti tanácsadója,* a Bytom -i Belbetegségek, Angiológiai és Fizikai Orvostudományi Osztálynak és Klinikai Osztálynak, a Zabrze-i Orvostudományi Karnak, a Katowicei Sziléziai Orvostudományi Egyetemnek, *a londoni Royal Medical Society tagja*

EU Projekt

Viofor JPS System

Sydney óta a magyar sport szolgálatában

CE 2274

viofor.hu

+36 20 922 4156, info@viofor.hu **+36 20 450 2886**