

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2026/01



Elnöki üzenet: Dupla évfordulót ünnepel a Mesteredzői Kollégium

Molnár Zoltán

Államtitkári köszöntő

A 2026-os férfi kézilabda Európa-bajnokság értékelése

In memoriam

Füzesséry Gyula (1925–2026)

Füzesséry Gyula mesteredző, az Arany Érdemérem kitüntetettje, a magyar kajak-kenu sport sikereinek egyik megalapozója, az 1954-es, történelmi sikert hozó maconi világbajnokságon szereplő válogatott felkészítője, későbbi szövetségi kapitány. Gyula bácsit a Magyar Kajak-Kenu Szövetség saját halottjának tekinti.

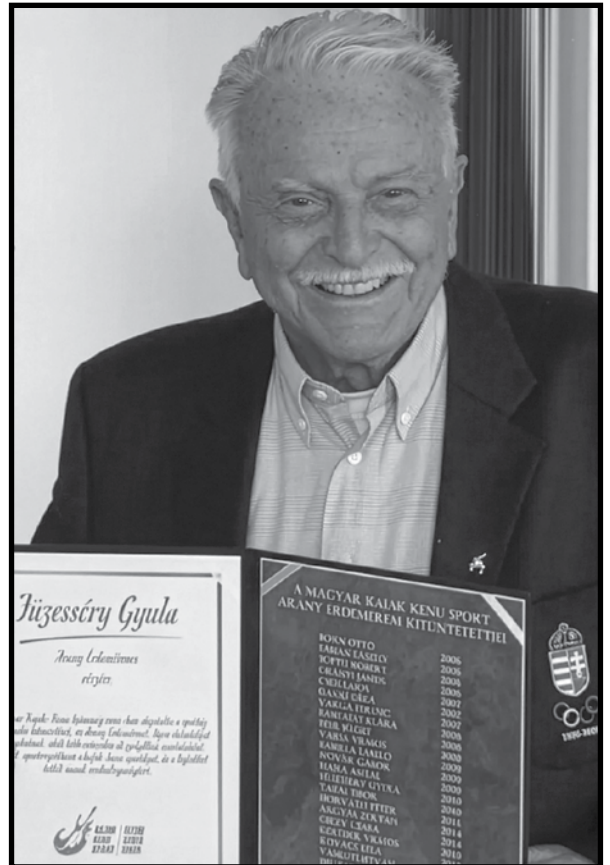
Füzesséry Gyula 1925. december 17-én született. A II. világháború idején Hábl Károly „alakulatánál” szolgált, ahová a Charlie bácsiként ismert férfi az összes jó kajakost összegyűjtötte, hogy megmentse őket a fronttól. Köztük volt az akkor húszas éveiben járó Füzesséry is, aki az akkor megalapított KASE-ből nem sokkal később az Elektromos Művekbe igazolt.

Még aktív versenyző volt, amikor a fiatalabbak felkérték, hogy legyen az edzőjük, segítse őket a felkészülésben. Ifjú edzőként tanulmányozta az úszásban, az atlétikában használatos módszereket, és azok alapján állította össze edzésterveit. Munkája hamar sikert eredményezett a sportolók számára, ezért 1953-ban Bonn Ottó hívására a válogatott felkészítését is vállalta az 1954-es világbajnokságra. Maconban minden előzetes várakozást felülmúlva, a magyar csapat hat arany-, öt ezüst- és öt bronzérmét szerzett. Ahogy az akkor 28 éves Füzesséry Gyula fogalmazott: „Valóságos csodának számított akkor ez az eredmény. Berobbantunk a világ élvonalába”.

Két évvel később, a melbourne-i olimpián az Urányi János, Fábrián László kajakpáros tízezer méteren megszerezte a magyar kajak-kenu sport első ötkarikás aranyérmét, amelyet további három ezüst és három bronz követett. Az olimpiát követően hivatalosan is a válogatott szövetségi kapitánya lett, majd 1963-ban felkérték az akkor alakuló KSI kajak-kenu szakosztály vezetőedzőjének. Irányításával a következő években ez a műhely tette le a mai sportági utánpótlásképzés alapjait.

Szakmai meglátásait, edzésméleti gondolatait több könyvben is megírta. Fiatalon került a mesteredzők közé, majd a külföldi munkák is megtalálták. Dolgozott Kubában, Dél-Koreában, Spanyolországban, sőt közel a hetvenhez Portugáliában is megfordult.

Füzesséry Gyula vitathatatlanul az egyik, ha nem a legnagyobb hatású edző, akinek köszönhetően világszinten is kiemelkedővé vált a magyar kajak-kenu. Az 1954-es maconi világbajnokságon elért sikerek meg-



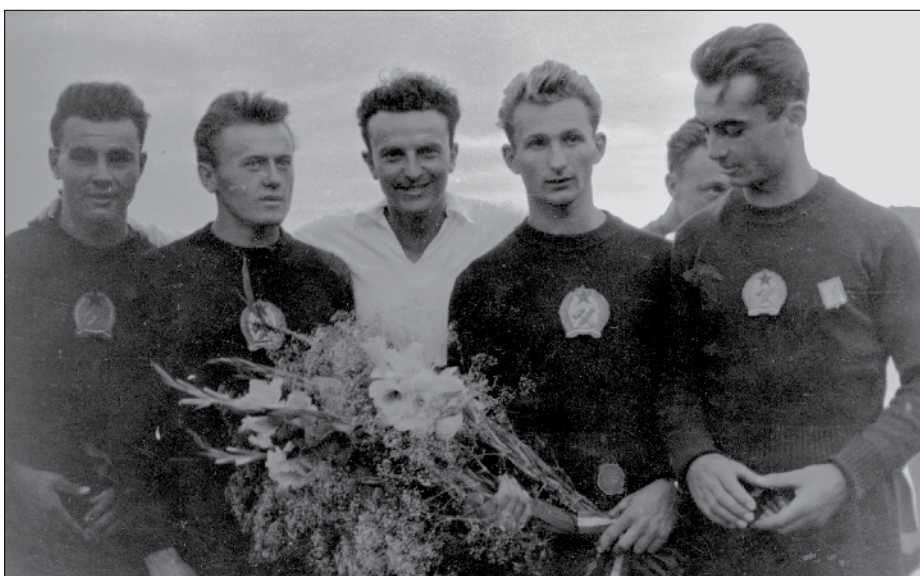
alapozták a sportág jövőjét, megbecsültségét, ezekben neki elvülhetetlen érdemei vannak. 2010-ben megkapta a Magyar Kajak-Kenu Szövetség életműdíját, az Arany Érdeméremet, a Dr. Baráth Etele Székházban pedig az egyik tárgyalóterem is az ő nevét viseli.

Tavaly decemberben ünnepelte 100. születésnapját, mely alkalmából dr. Schmidt Ádám sportért felelős államtitkár, Schmidt Gábor helyettes államtitkár, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnöke, valamint Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társasága elnöke is otthonában köszöntötte fel. Idén januárban a Magyar Olimpiai Bizottság Fair Play Életműdíj Trófea elismerésben részesítette.

Füzesséry Gyulát a Magyar Kajak-Kenu Szövetség saját halottjának tekinti. Temetéséről később lesz tájékoztatás.

Forrás:kajakkenusport.hu

**Őszinte részvétét fejezi ki
a Magyar Edzők Társasága!**



Tartalom

- 2** In memoriam: Füzesséry Gyula (1925–2026)
- 4** Elnöki üzenet: Dupla évfordulót ünnepel a Mesteredzői Kollégium
Molnár Zoltán
- 6** Államtitkári köszöntő
- 7** Év eleji MOB-elnöki köszöntő
- 8** Jubilál a Mesteredzői Kollégium 35/25
- 11** Mesteredző-legenda: Az ólomöklű Papp Lacinak lágy szíve volt. Száz éve született a magyar bokszkirály
- 14** Nagy – Mester – Interjú: dr. Kovács László
- 17** Edzői Életműdíjasok:
Hazsik Endre 85 esztendőssé lett
- 19** Nagy – Mester – Interjú: Benczur Márton
- 23** Nagy – Mester – Interjú: Patakfalvy Miklós
- 27** Sportvezetés, sportdiplomácia: „Én mindig az maradtam, aki voltam, egy judós fiú” – interjú dr. Tóth Lászlóval
- 31** Könyvajánló: A napokban jelent meg Kalydy Patrícia „A tatami csendes ereje” című könyve
- 34** Nagy – Mester – Interjú: Godova Gábor
- 37** Nemzetközi kitekintés: „Lex Novák”
– interjú Novák Károly Eduárddal, Románia egykori sportminiszterével
- 39** Múltidézés: Egykor televízió elé ültették az egész országot – Beszélgetés az Életműdíjas Regőczy Krisztina, Sallay András világbajnok jégátánkettőssel
- 42** Kézilabdás jubileum és születésnapi köszöntő
- 43** Öttusalegenda: Élete nehéz tusáit is megnyerte Benedek Gábor
- 45** In memoriam: Petrov Anatolij (1940–2026)
- 47** Szürke eminenciások: Mizsér Jenő szakmai tudásánál csak szerénysége volt nagyobb
- 48** Szürke eminenciások: Rábe Gusztáv
– Guszti bácsi mindig mindenkinek segített
- 49** A sportolók jó példaképek?
Mik azok a tulajdonságok, amelyek egy sportolót jó példaképpé tehetnek?
- 51** Főtitkári beszámoló: Ez történt ...
Köpf Károly
- 52** MET – Edzőtovábbképzés: Az edző személyiségének fejlesztése. A sportoló személyiségének felépítése, fejlesztése
- 54** Edzők írták: Töretlen dán hegemónia mellett az izlandi edzők előretörése a 2026-os férfi kézilabda Európa-bajnokságon



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet



Dupla évfordulót ünnepel a Mesteredzői Kollégium

Tisztelt Olvasó!

Mostani üzenetemben egy olyan kitüntetető címről és egy olyan testületről szeretnék írni, a Mesteredzői Díjról és a Mesteredzői Kollégiumról, amelyek léte, szerepe a sportvilágban, de különösen az edzői közösségekben már elismert. A Mesteredzői Díj a sportban a legmagasabb erkölcsi értékkel bíró szakmai kitüntetés, az adományozó testület, a Mesteredzői Kollégium pedig a legeredményesebb mesteredzőkből álló szakmai grémium. Nem biztos, hogy a „sporton kívüli” közegben tudnák, mit is jelent ez az elismerés, a kitüntetető szakmai cím és az adományozó testület, valamint hogy milyen szerepet játszanak a magyar sportéletben. Ezért az elnöki üzeneteim megfogalmazása során most először hívtam segítségül a mesterséges intelligencia (AI) és a Wikipédia meghatározásait.

Mester – Edző – Kollégium

A „mesteredző” két szó összetétele, a mesteredzői kollégium három szóból álló fogalom. Az AI és a Wikipedia megfogalmazása szerint: **Mester:** „Mesternek nevezünk minden olyan személyt, aki egy adott szakterületen, mesterségben vagy művészetben rendkívül magas szintű tudással, gyakorlati tapasztalattal és jártassággal rendelkezik és képes ezt a tudást másoknak átadni.”

„Az adott területen kiemelkedő teljesítményt nyújt.” „Hosszú évek gyakorlata áll mögötte.” „Nemcsak másol, hanem újat hoz létre.”

Edző: „Az edző egymaga tudja alkalmazni és alkalmaztatni a különböző taktikákat és stratégiákat. A trénernek nagy része már hivatása előtt is a sporttal foglalkozott, amelyben tevékenykedik, de a jó edzőnek nem csak a sport technikáját kell ismernie. Az ismeretek hatékony átadásához pedagógiai érzékkel kell



rendelkeznie, emellett pszichológiai ismeretekre is szüksége van, mivel a versenyekre való felkészülés és a részvétel nem csak testi, hanem lelki igénybevétellel jár a sportoló részéről.”

Kollégium: „A kollégium (a latin collegium - „testület, társulás” szóból) jelenthet szakmai vagy egyházi tanácskozó testületet jelent.”

„A mesteredzői cím egy 1952-ben alapított, a legjobb magyar edzők elismerését szolgáló díj. A díjazottakat a szakszövetségek felterjesztései alapján, kezdetben az állami sportvezetés, majd 1991-től a Magyar Edzők Társaságának mesteredzői kollégiuma választja ki. A díjat jelenleg évente öt személy kaphatja meg.” írja a Wikipedia.

A mesteredzői címet 1952-ben alapította meg az akkori sportvezetés. Érdekes módon három edzőről tud a krónika, akik az alapítás évében megkapta ezt a díjat.

- Darabos Sándor siedző, akiről a Magyar Virtuális Sportmúzeum szócikkében ez szerepel: Darabos Sándor nevéhez fűződik minden idők legjobb magyar síugró-világbajnoki szereplése.
- Rajki Béla a magyar vízilabdázás és úszósport kiemelkedő mesteredzője, szövetségi kapitánya, aki 1952-ben és 1956-ban olimpiai aranyéremre vezette a férfi vízilabda-válogatottat.
- Schlenker Antal, aki a Nemzeti Sport Club pompás rövidtávú gyorsúzója volt, de úszó-, vízilabda- és műugró-edzőként, játékvezetőként és tisztviselőként is tevékenykedett.

Aztán hosszú ideig, egészen 1960-ig, amikor újabb két szakember – Pelvássy Ferenc és Karaki Zoltán kerékpáredző – lett díjazott,

semmi sem található a magyar sporttörténetben a mesteredzői címről. Aztán 1961-ben egyszerre százötvenketten érdemelték ki a kitüntető címet. (Köztük Rajki Béla és Schlenker Antal újra mesteredzők lettek, valószínűleg két sportágban, az úszásban és a vízilabdában elért eredményeik miatt.) Érdekes feladat lenne egy sporttörténelemnek kideríteni, hogy a díj adományozásában mi okozta az 1952 és 1960 közötti hosszú szünetet és mi indokolta az 1961-ben bekövetkezett adományozási dömpinget.

1961 után rendszeresen, évente hol többen, hol kevesebben lettek mesteredzők, a magyar állami sportvezetés jóvoltából.

A mesteredzői cím és a Mesteredzői Díj egészen 2001-ig állami kitüntetés volt, amit az állami sportirányító szervezet adományozott. A rendszerváltozás idején az állami sportirányítástól függetlenedő MOB létrehozott egy edzői tanácsadó testületet, amelynek az volt a feladata, hogy segítsen az állami sportvezetésnek eldönteni a díjra pályázó edzők alkalmasságát. 1991-ben Gallov Rezső sportállamtitkár ebből a tanácsadó testületből, a magyar sportlegkiválóbb, legeredményesebb edzőiből hozta létre a **Mesteredzői Kollégiumot**. Ennek az idén **35 éves** évfordulóját ünnepeljük. A díj adományozásának ez a rendszere 2001-ig működött. Ekkor az állami sportvezetés – akkor minisztérium – új szakmai elismeréseket alapított, például az edzők részére az azóta is életben lévő Bay Béla-díjat. Ez egyben azt is jelentette, hogy a sportvezetés megszüntette a Mesteredzői Díj kitüntetésnek az állami jellegét. A MET akkori elnöke, dr. Ormai László, a legendás asztalitenisz-mesteredző azonnal jelezte, hogy a MET átveszi és tovább gondozza a díjat és működteti a Mesteredzői Kollégiumot. Így került 2001-ben a Mesteredzői Díj és a Mesteredzői Kollégium a MET égisze alá. Ennek az idén **25 éve**, tehát a **Mesteredzői Kollégium 2006-ban duplán ünnepelhet**. 2001-től a MET gondozásában megújult a Mesteredzői Díj. A díj értékének megőrzésére a MET korlátozta az egy évben adományozható díjak számát. Ma ez a szám három. Ugyanakkor a MET fennállása óta sokat tett az edzői szakma, a sikeres edzők eredményeinek elismeréséért. Azoknak az edzőknek a munkáját és teljesítményét, akik pályafutásuk során nem értek el a mesteredzői cím elnyeréséhez követelményként támasztott nemzetközi eredményt, de évtizedeket áldoztak sportáguk felvirágoztatásáért, iskolát teremtettek, kiváló utánpótlás-nevelő edzők voltak, megalapította az **Edzői Életműdíjat**. Az év legkiemelkedőbb nemzetközi eredményét



elért edzőt pedig az MET és a Mesteredző Kollégium egykori elnökéről elnevezett Ormai László-díjjal tünteti ki.

A Mesteredzői Kollégiumot a kezdetektől az edzői szakma legkiválóbb képviselői, valamennyien maguk is mesteredzők, alkották. Néhány név az alapító tagok közül: Baróti Lajos, Rajki Béla, Zsíros Tibor, Guttman József, dr. Koltai Jenő, Péhl József, Tóth Ákos, Bay Béla, Bejecné Förstner Klára. Ezek a nevek mindennél többet mondanak. A grémiumot dr. Ormai László vezette, az a mester-edző, aki a Statisztika SE női asztaliteniszcsapatával Európában egyedülálló rekordot állított fel: 25-ször nyerte meg a Bajnokcsapatok Európa-kupáját.

A kollégium a mai napig nagy felelősséggel és szakmai hozzáértéssel végzi a feladatát. Természetesen a személyi összetétele az idők során átalakult. (Az alapítók közül ma már csak ketten, Bejecné Förstner Klára és dr. Tóth Ákos vannak közöttünk.)

A Mesteredzői Kollégiumot most dr. Kemény Dénes, a háromszoros olimpiai bajnok vízilabda szövetségi kapitány vezeti.

Tagjai:

- Prof. dr. h. c. Mocsai Lajos, a legeredményesebb magyar kézilabdaedző, volt férfi és női szövetségi kapitány;
- Fábrianné Rozsnyói Katalin, Prima Primissima díjas, NOB edzői életmű díjas kajak-kenu mesteredző;
- Vaskuti István olimpiai bajnok kajak-kenu mesteredző, a Nemzet Sportolója;
- Dr. Hegedüs Csaba olimpiai bajnok birkózó-mesteredző, korábbi sikeres szövetségi kapitány;
- Pécsi Gábor öttusa-mesteredző;
- Csank János labdarúgó-mesteredző,
- Mészáros Lajos kosárlabda-mesteredző;

- Prof. dr. Soós Csaba úszómesteredző, szövetségi kapitány;
- Zrínyi Miklós kick-box mesteredző

Ez a testület tesz javaslatot az évente meghirdetett pályázatra és jelölési felhívásra beérkező pályázók és jelöltek közül azokra az edzőkre, akik megítélésük szerint érdemesek a Mesteredzői Díj vagy az Edzői Életműdíj elnyerésére, valamint javaslatot tesznek az Ormai László-díj adományozására. A Kollégium javaslata alapján adományozza a MET elnöksége a díjakat.

A Mesteredzői Kollégium személyi összetétele, szakmai hitelessége jelenti a garanciát a díjak értékére.

„Egy díj értékét számomra az határozza meg, hogy ki adja, és hogy kik kapják.” Ez az idézet dr. Pakucs Jánostól, a Magyar Innovációs Szövetség alapító elnökétől származik, aki húsz évig a Magyar Öttusa Szövetség általános alelnöke volt.

2026. március

Molnár Zoltán elnök



Államtitkári köszöntő

Tisztelt Sportszakemberek!

2022-ben, államtitkári szolgálatom kezdetén, a magyar sport egyik legfontosabb megoldandó feladatának az edzőkérdést jeleltük ki munkatársaimmal. A képzés támogatásán és fejlesztésén túl azt a célt tűztük ki, hogy javítsuk a szakemberek anyagi és erkölcsi megbecsülését, hogy olyan kiszámítható jövőképet tudjunk számukra, az Önök számára nyújtani, amellyel biztosíthatjuk, hogy a legmagasabb szinten végezhessék hivatásukat.

Ennek mentén, a Kiemelt Edző és a Kiemelt Utánpótlás Edző Program mellett létrehoztuk a Nevelő Edző Programot, az évek folyamán pedig nemcsak a kezdeményezések keretösszegét, de az azokba bevont szakemberek számát is növeltük. Mindemellett a köztestületeken, a szövetségeken és az egyesületeken keresztül folyamatosan biztosítottuk a stabil hátteret a versenyekre történő nyugodt felkészüléshez, ráadásul immár a sportolók és a szakemberek is a korábbiaknál sokkal jobb infrastrukturális körülmények között dolgozhatnak.

Az elmúlt évek jogszabálymódosításaiban igyekeztünk régóta fennálló vagy éppen újonnan jelentkező kérdéseket egyaránt megoldani. Nagy öröm számomra, hogy sikerült rendeznünk az edzők számára is az özevgyi járadék ügyét, illetve, hogy olyan helyzetben is megnyugtató megoldást tudtunk találni, amikor valakit önhibáján kívül, egyénileg ért igazságtalanság. A mi megközelítésünk az elmúlt négy év során mindvégig az volt, hogy valamennyi érintett bevonásával mindig a megoldást keressük, akár az egész edzőtársadalmat, akár csak egy-egy személyt szólított meg az adott ügy. Az anyagi és szakmai támogatáson túl azon-



ban az Önök erkölcsi megbecsülése is legalább ennyire fontos volt számunkra. Ezért alapítottuk meg a Gerevich György Nevelőedzői Díjat és a Kemény „Fecsó” Ferenc Nevelőedzői Életműdíjat, hogy elismerjük azokat a szakembereket, akik a legfiatalabakat igyekeznek megnyerni a sportcsalád számára.

És akkor még nem említettem az Önökért végzett szolgálataink egyik legfontosabb lépését, a Magyar Edzők Társaságának köztestületté válását, amelynek köszönhetően a MET még több lehetőséget és felelősséget kapott a szakemberek érdekeinek képviselésében.

A munka idén sem állt meg: 2026-ra növelni tudtuk a MET támogatását, magasabbak lettek a KEP és a KUEP bérsávjai, az olimpiai sportágakban emeltük a Nevelő Edző Programban résztvevő szakemberek mun-

kájának díjazását, és idéntől a NEP-et kiterjesztettük a nem olimpiai sportágakban dolgozó edzőkre is.

Azonban fontos kiemelni, hogy a felsorolt eredményeket nem érthetjük volna el a Magyar Kormány folyamatos támogatása nélkül. Természetesen bőven vannak még előttünk álló feladatok, ezekben viszont csak akkor léphetünk előre, ha továbbra is egy, a sportot kiemelt ágazatnak tekintő kormányzat segít bennünket. Tartsuk együtt fejlődő pályán a magyar sportot!

Dr. Schmidt Ádám
sportért felelős államtitkár



Év eleji MOB-elnöki köszöntő

Kedves Edzők, tisztelt Olvasók!

Ünnepi esztendőt olimpiai év követ. Tavaly ünnepeltük a Magyar Olimpiai Bizottság alapításának 130. évfordulóját és a TF 100. születésnapját, együtt avattuk Istvánfi Csaba professzor úr mellszobrát, Ormai Laci bácsi emléktábláját. Tisztelettel köszöntöttük 70. születésnapja alkalmából Molnár Zoltánt, a Magyar Edzők Társasága elnökét, a MOB tagját.

Az olimpiai események tekintetében az „öreg kontinens” fiatal sportolói kerültek fókuszba: téli Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivált rendeztek Bakurianiban, majd nyárit Szkopjében és Eszéken. Előbbin négy érmet, köztük egy aranyat, utóbbin 26 medáliát, köztük 10 aranyérmet nyertek a magyar fiatalok, akik mögött szilárd támaszként ott álltak a jégpálya, a medence, az atlétikapálya szélén az őket felkészítő szakemberek.

2026-ban új kihívások elé néz olimpiai mozgalmunk.

Amikor ezeket a sorokat írom, már éppen túl vagyunk a milánó-cortinai téli olimpián, amelyen a 16 tagú Team Hungary becsülettel helyt állt – a Pavlova Maria, Sviatchenko Alexei műkorcsolyapáros negyedik helye kiemelkedően jó eredmény. Nem vagyunk „havvas nemzet”, de büszkék vagyunk rá, hogy az 1924-es chamonix-i kezdettől kisebb-nagyobb küldöttséggel ugyan, de minden téli játékokon részt vett a Magyar Csapat.

Nem állunk meg, az olimpiai láng – sporttörténeti mérföldkőként, a játékok történetében először – az ősszel Afrikába érkezik. A IV. Nyári Ifjúsági Olimpiának Szenegál fővárosa, Dakar ad otthont, ahol fiataljaink beléphetnek az olimpiai család tagjai közé, és megmutathatják tudásukat.

Rohamléptekkel közeledik a Los Angeles-i olimpia is, hamarosan a ciklus félidejéhez



érkezünk. Sportszakmailag fontos időszak ez, hiszen sportlövészetben és vitorlázásban már az idén osztanak kvótákat, de például kajak-kenuban és judóban is beindul a pontgyűjtés. Az 1896-os első újkori, athéni olimpia óta 3061 sportolónk mérette meg magát az ötkarikás játékokon, és Los Angeles előtt az a reményünk, hogy ez a szám jelentősen tovább nő. Ebben pedig hatalmas szerep jut az edzőknek, szakembereknek, akik nélkül a kvótaszerezés és a jó szereplés is elképzelhetetlen.

Sportdiplomáciai szempontból is fontos év lesz az idei: júniusban vendégül látjuk az európai olimpiai családot, hiszen Budapest ad otthont az Európai Olimpiai Bizottság közgyűlésének.

Folytatódnak programjaink. A Kettőskarrier-program több mint 30 olimpiai sportágban majdnem 200 sportolónak nyújt különböző szolgáltatásokat. Nemzetközi szinten is elismerést váltott ki az Olimpiai Értékek Edukációs Programunk; a testnevelők, szak-

emberek mellett számos olimpiaként, olimpiai bajnok is bekapcsolódott abba, hogy az olimpiai értékeket a lehető legszemléletesebben átadja a diákoknak.

Gratulálok a köztestületként működő edzőtársaság munkájához, eredményeihez, Molnár Zoltán elnök úrnak az újraválasztásához. Ahogyan önök is bizonyára tudják, szorosan együttműködik a két szervezet: a MET képviselője tagja a MOB közgyűlésének, tanácskozási joggal ott van a MOB elnökségi ülésén, és helyet kap szakmai bizottságunkban is. Kölcsönös a tisztelet, és odafigyelünk egymás véleményére.

Folytatódjon ez 2026-ban is, szolgáljuk továbbra is együtt a magyar sportot!

***Jó munkát, kiváló eredményeket kívánok
– hajrá, Magyar Edzők!***

***Gyulay Zsolt
a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke***



Jubilál a Mesteredzői Kollégium 35/25

Bejékné Förstner Klára:

A Mesteredzői Díj lépcső fölfelé a pályán



Mesteredző (1979-ben), volt testnevelő tanár, a női tornászok kapitánya és a TF-en tanszékvezető. Sokszoros válogatott tornász. Tagja volt az 1960-as római olimpián szereplő tornászcsapatnak. 1977 és 1980 között a válogatott keret, 1981 és 1990 között az Ú. Dózsa vezetőedzője. Pályafutása alatt több válogatott tornászt nevelt.

A Magyar Edzők Társasága és a Mesteredzői Kollégium alapító tagja.

Az 1993-ban megalakult MET-ben, miután meghatároztuk az irányvonalat és megbeszéltük a feladatokat, sokrétű munkát folytattunk, például döntöttünk a Mesteredzői Díj és egyéb elismerések odaítéléséről is. Én a díjakat odaítélő kuratóriumnak is tagja lettem, és feladatunk volt a jelöltek munkásságának felkutatása, a felterjesztés alátámasztása. Felosztottuk a területeket, enyém lett a műkorcsolya, a torna és az rsg, akkor még így hívták a mai ritmikus gimnasztikát. Emlékszem, nagy viták voltak, mert mindenki a saját jelöltjét akarta támogatni. Engem is megvádoltak elfogultsággal.

– Tényleg?

Persze. Tudod, ahogy alaposan utánajártam valaki munkásságának, elfogult is lettem iránta. Nagyon szerettem ezt a munkát! A saját korosztályomat ismertem, de így a

fiatalokkal is kapcsolatba kerültem, akik általában az én kortársaimnak a tanítványai voltak. A kutatómunka során megkérdeztem a mestereket, és megismertem a jelölt gyakorlati és tudományos tevékenységét is, aztán a kuratóriumi üléseken be kellett számolnom a tapasztalataimról. Nagyon érdekes volt, szerettem, remek szakembereket ismertem meg a MET-ben aktívan töltött évek során.

– Mi jut eszedbe a Mesteredzői Díjról? Fontos ez az elismerés?

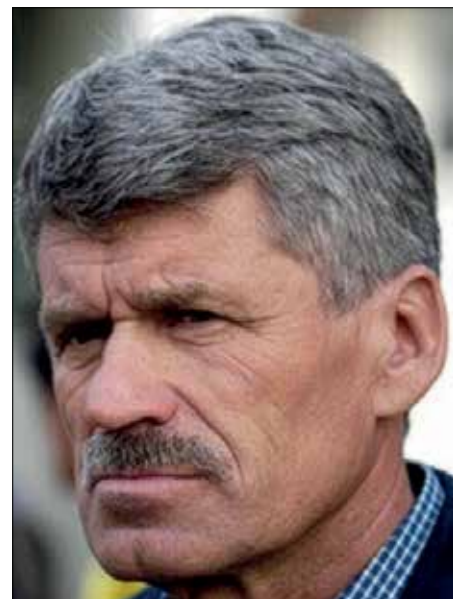
Amikor én megkaptam, a meghatottságig boldog voltam. Nem is tudtam, hogy felterjesztettek, váratlanul ért a kitüntetés. Máig féltve őrzöm azt az oklevelet, amelyet annak igazolásául kaptam, hogy jogosult vagyok a mesteredzői cím viselésére. A szakma legnagyobb elismerése, ennél csak az a nagyobb edzői jutalom, ha a tanítványaid jól szerepelnek, sikeresek, mert az az igazi csúcs. Biztos vagyok benne, hogy a mai fiatalok is örülnek, ha felterjesztik őket, és megkapják ezt a címet. Ott voltam a legutóbbi díjátadó gálán, és láttam, hogy örömmel, boldog arccal mentek ki átvenni az elismerést. Eszembe jutott, hogy hajdanán nem ilyen nagyszabású esemény keretében „avattak” engem mesteredzővé, de nem is vágytam rá, hogy ünnepeljenek. Annak viszont örülök, hogy a MET ma megadja a módját, és a Magyar Edzők Napján méltó keretek között köszönti a legjobbakat. Én már megszoktam, hogy mesteredző vagyok, de a fiataloknak ez egy új lépcsőfok a pályájukon fölfelé. Bár már nem vagyok a kuratórium, vagyis a Mesteredzői Kollégium tagja, de látom, hogy az utódok is olyan alapos munkát végeznek, hogy csak az arra méltók kaphassák meg a kitüntetést.

Füredi Marianne

Csank János:

Ormai Laci bácsi értéket mentett

Csank Jánost, a legnépszerűbb hazai sportág, a labdarúgás markáns képviselői között tartják számon. Az Ózdról induló, magának már kapusként is tekintélyt kiharcoló, játékosikereit az edzői pályafutása eredményeivel csak „megpúpozó” sportember arról is híres, hogy nehéz olyan kérdést feltenni neki, amire nem adna egyenes választ. Amikor sikerült elérni, éppen az M3-as autópályán falta a kilométereket, de a száguldás ellenére azonnal vette



az adást, és véleményét nem is rejtette véka alá a felvetődő kérdések kapcsán.

Nagyon örülök, hogy én is érintett vagyok kitüntetések ügyében – summázott az egykori kitűnő hálóőr, aki már fiatalon úgy döntött, hogy az egész életét a labdarúgásban kívánja eltölteni, és ezért idejekorán vállalta is a szükséges stúdiumok elvégzését.

Huszonnyolc éves koromra megszereztem a középfokú edzői végzettséget, harminchárom éves koromban, 1979-ben pedig már a szakedzői tanulmányokban is elmerültem a TF-en.

– Edzői pályafutása eredményeinek ismeretében megkockáztatható, hogy érdemes volt hosszú éveket tanulással töltenie, az elsajátított ismereteknek is nyilvánvalóan része volt a szakmai sikereiben.

Remélem, elhiszi, hogy a tanítványaim helytállásáért jobban szorítottam, mint előzőleg a saját eredményességemért! Amikor például az egri játékosaim közül Aranyos válogatott lett, annak ugyanúgy örültem, mint a többi kisebb-nagyobb részsikernek! Klubszinten messze kiemelkedő sikert hozott számomra a Vác labdarúgócsapata, amellyel 1994-ben bajnokságot tudtunk nyerni. Meg is kaptam a mesteredzői címet, amit még az elmaradhatatlan kritikusok is nagyjából elfogadtak. Érdekes, hogy pályafutásom különböző állomáshelyein – Eger, Békéscsaba, Ferencváros, magyar labdarúgó-válogatott – mindenhol elismertek, szülővárosomban, Ózdon viszont egyetlen jó szóra sem méltattak.

Jubilál a Mesteredzői Kollégium 35/25

– Ön még a régi rendszer idején kapta meg a mesteredzői címet...

Nagy húzás volt a MET, személy szerint pedig Ormai Laci bácsi részéről, hogy az állami adományozás megszüntetését nem engedte örök időkre véglegesíteni, hanem azonnal lépett, és átvette a díjazást! Ezt én értékmentő lépésnek tartom, hiszen mesteredzőt azokban a szakemberekből „csináltak”, akik tanítványaik révén bármely sportágban nemzetközi sikert értek el. Ezekkel a döntésekkel a magyar nemzet jó hírét is erősítették, a kiugró produkciókat pedig vétek lett volna ezen az úton is nem jutalmazni.

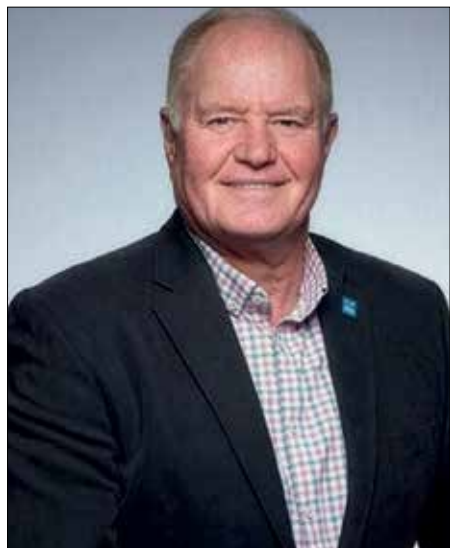
– Mostanában sokkal kevesebb labdarúgó-edző jut el a mesteredzői elismerésig...

Ennek több oka is lehet. Az utóbbi évtizedekben nemcsak játékosok, hanem edzők is szép számmal érkeznek a magyar labdarúgásba. De az is lehet, hogy a mai fiatalok nem fordítanak annyi időt az önképzésre, mint a korábbi korosztályok képviselői. Az is befolyásolhatja az edzők kibontakozását, hogy a klubvezetők hamarabb döntenek az edzőcserék mellett. Márpedig öt-hat mérkőzés alatt végképp nem lehet figyelmet kiváltó eredményeket elérni.

Jocha Károly

Dr. Kemény Dénes:

Megtanultam értékelni a kitüntéseket



Életünknek akár üde színfoltjai is lehetnek a kitüntetések. Sokaktól tudom, hogy az állami díjak odaítéléséről – rendszerint a legnagyobb nemzeti ünnepeinken adják át azokat

– az országos napilapokban is megjelenő öszeszítéseket igen sokan átolvassák, vagy éppen alaposan átböngészik.

A kitüntetések egyik legfőbb ismérve, hogy azokat nem kötelezően adják, odaítélésük az adható kategóriába tartozik. Természetesen áll ez a sportok sok százazres családjára is, ahol az edzők népes táborában bőven adódhatnak olyan teljesítmények, amelyek megérdemlik a a kiemelést, a nyilvános odaítélést.

Nem túlzás állítani, hogy az edzői pálya elismerésének egyik legjobb hangzású díjai a mesteredzői címek. Érdekes, immár történelmi tény, hogy az állami kitüntetések sorából ezt a kategóriát 2001-ben valamilyen okból kihagyták. Ezer szerencse, hogy a mesteredzői címek odaítélése mégis folyamatos maradt, mivel a Magyar Edzők Társasága (MET) akkori elnöke (később örökös tiszteletbeli elnöke), dr. Ormai László felfigyelt erre a nem szerencsés helyzetre, és a MET elnökségének egyetértésével újjáalakította a Mesteredzői Kollégiumot, amelynek tagjai évente egyszer mindmáig javaslatot tesznek ezekre az elismerésekre.

Érdekes lehet, vajon mi a véleménye két közismert és kiváló szakembernek a kitüntésekről általánosságban és konkrétan a mesteredzői díjakról. Előbb dr. Kemény Dénest, a magyar férfi vízilabda-válogatottat három egymást követő olimpián győzelemre vezető nemzetközi szaktekintélyt kérdeztük, aki történetesen a Magyar Edzők Társasága Mesteredzői Kollégiumának elnöke is egy személyben.

Megvallom, a kitüntéseimeket megelőző időszakban nem foglalkoztam különösebben az átlagot meghaladóan sikeres szakmai munkásság elismerésének ezzel a formájával – vallotta be Kemény Dénes. – Igazából csak azóta érint a téma és megítélése, amióta én is elkezdtem kapni a kitüntéseket. Az elsőt a sevillai Európa-bajnokságot követően ítélték meg nekem, s már az is jó érzéssel töltött el. A következő lépést az 1998-as esztendő eseménye jelentette, ekkor ugyanis mesteredzői címmel jutalmaztak. Na, ez már egészen szíven ütött, ez már kiemelt eseménnyé lépett elő az életben. Egy egészen más jellegű elismerésként tartom számon azt, amikor Miskolc városa az uszoda avatása kapcsán elfogadta a szurkolók javaslatát, és díszpolgárukká választottak.

– Az évek során egyre több hazai és nemzetközi kitüntetést vehetett át Kemény Dénes, akinek a véleménye a díjakról, kitüntésekről

ma már egészen más, mint volt, mondjuk, harminc évvel korábban!

Megtanultam helyükön kezelni, de egyben értékelni is ezeket a kitüntéseket. Különösen azóta foglalkozom intenzívebben a témával, amióta a Mesteredzői Kollégiumnak tagja, majd elnöke lettem. Visszafelé is tanulmányoztam a mesteredzői díjak történetét és rá kellett jönnöm, hogy amióta az állam helyett a MET szakmai kollégiuma dönt azok sorsáról, a 2001-es évet követő időszakban sokkal intenzívebben érdekel a téma, mint annak előtte. Mint a szakmai kollégium elnöke, felelősségét érzem annak, hogy fokozottan figyeljem az edzői teljesítményeket azért is, hogy amikor a mesteredzői díjak odaítélése terítékre kerül, legyen saját, érdemi véleményem a szóba jöhető edzői pályafutásokról. Azt pedig különösen fontos tényként tartom számon, hogy az állami ítélethozatalok éveiben olykor szinte számolatlanul adtak át mesteredzői díjakat, amelyek így valamilyen szinten mindenképpen devalválódtak. A MET döntései során ez a gyakorlat megszűnt – mi szigorú kritériumok alapján zsűrizünk, és évente maximum egy-két mesteredzői díjat adunk át.

– Mit gondol, a díjak számának csökkentése folytán lehetnek olyan szakemberek, akik hosszabb távon is kiszorulhatnak a díjazottak közül?

Ezt a veszélyt teljesen nem lehet kizárni. Az ilyen esetek minimálisra csökkentését szolgálják az életműdíjak, amelyeket olyan kiemelkedően sikeres szakembereknek adunk át, akik valamilyen feltétel hiányában – szakmai sikereik ellenére – nem vehetik át a Mesteredzői Díjat. Őket életműdíjak odaítélésével tudjuk elismerni.

Jocha Károly

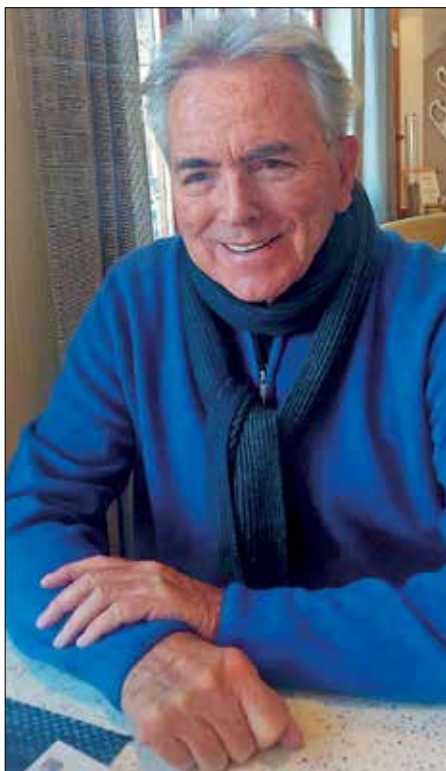
Kovács Tamás:

A MET legyen a legfőbb szakmai fórum!

Mesteredző (1993), kétszeres olimpiai bronzérmes, világbajnok kardvívó, edző, A-kategóriás nemzetközi versenybíró, a vívóválogatott egykori szövetségi kapitánya, a vívószövetség technikai igazgatója, a MOB sportigazgatója, a kereskedéses vívóválogatott szövetségi kapitánya.

A Mesteredzői Kollégium volt tagja.

Ha egy nemzetnek van egy olyan testülete, mint nekünk a Magyar Edzők Társasága (MET), annak kellene a legfőbb szakmai fórumnak lennie, nem a MOB-nak vagy az



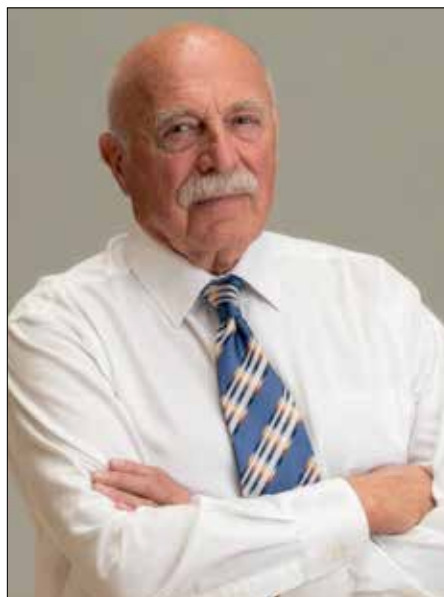
állami sportirányításnak. Az élsport ugyanis is a versenyzőkön és az edzőkön múlik, és egyikük sem létezhet, nem lehet sikeres a másik nélkül! Mindig arról álmodtam, és amikor lassan húsz éve bekerültem a Mesteredzői Kollégiumba, hangoztattam is, hogy a magyar sport jó működéséhez elengedhetetlenül szükséges lenne, hogy tudjon politikától mentesen létezni. Egyesek ugyanis nagy mértékben meg akarnak felelni a hozzá nem értő politikusoknak. Ez bizonyos szempontból érthető, megmagyarázható, mivel az anyagi függőség megszabja a döntéseiket, de hol van az erkölcsi tartás? Sajnos megfigyelhető, hogy egyes edzőkben megfelelési kényszer munkál. Amikor bekerültem a MET-be, Molnár Zoltán akkori alelnöknek jeleztem is, hogy a szakszövetségektől függetlennek kellene lennünk, mert hogy dönthet például magáról a vívószövetség fizetett edzője? Sok kiemelkedő edzője van a magyar sportnak, és úgy lehetne a legerősebb szakmai fórummá, szakmai érdekképviseletté tenni a testületet, ha független lenne. A másik veszélyparipám a nemzetközi továbbképzések megvalósítása. Úgy vélem ugyanis, hogy az egymás közötti tapasztalatcserékből nem lehet tanulni, mert mi ismerjük egymást. Külföldi példák, impulzusok kellenének, mint például sportolóinknál a másokkal közös edzőtáborok. Amikor nyolcvanéves lettem, átadtam a helyem a fiataloknak, de a MET azóta sem kapta meg azt a szerepet, amit megérdemelne. Igaz, az utóbbi

időben javult a helyzet, de szerintem nem eléggé. Már 2008-ban mondtam, és nagy vihart kavartam vele, de a MOB továbbra is utazási iroda, nem szakmai fórum! Az olimpiákkal kellene foglalkoznia, a formaruhát és az utazást szervezni, mert a köztes időben úgyis az egyesületekben, az edzők és a versenyzők között zajlik minden. Az állami sportirányítás dolga lenne a sportdiplomácia, a MET rangját pedig föl kell emelni, hogy szakmailag az első számú testület legyen! A Mesteredzői Díjról hosszú ideje a MET-en belül a jeles edzőkből, szövetségi kapitányokból álló Mesteredzői Kollégium dönt, de akkor erre nem kellene külön testület. Egy fajsúlyos MET-re kellene bízni a központi támogatási rendszer kidolgozását is, mert a kiváló, olimpiai és világbajnokokat is felnevelő edzők ismerik igazán az élő, mindennapi sportot!

Füredi Marianne

Pécsi Gábor:

A cím odaítélésekor sosem engedtünk a külső nyomásnak



Mesteredző (1989-ben), volt öttusázó, edző, szövetségi kapitány, szakkönyvíró, nemzetközi versenybíró, az öttusasporthoz krónikása.

A Mesteredzői Kollégium tagja.

„A mesteredzői címmel kapcsolatban elsőként a büszkeség jut eszembe. Büszke voltam, amikor 1989-ben megkaptam. Külön öröm volt, hogy első ízben ismerték el ezzel a címmel az utánpótlásban dolgozó edzők munkáját, így több társammal együtt megkaphattuk a kitüntetett címet. Aztán évekkel később akkor

éreztem büszkeséget, amikor Medvegy Iván javaslatára Ormai Laci bácsi beválasztott a Mesteredzői Kollégium tagjai közé. Azóta is jól érzem magam ebben a testületben. Egyrészt azért, mert kitűnő kollégákkal lehetek együtt, másrészt mert mindig a szakmaiság jellemezte a munkánkat, egy-egy döntésnél nem engedtünk semmilyen külső nyomásnak, befolyásnak. A díj odaítélésének szabályait mindig a kor követelményeinek megfelelően változtattuk meg, és talán ennek is köszönhető, hogy mindig méltó nevek kerültek a listára. A végső döntés előkészítésénél meghallgatjuk a referenseket, és hangsúlyosabb azoknak a tagoknak a véleménye, akik jobban benne vannak az adott sportágban, ezért reálisabban tudják értékelni az elért eredményeket. Szerencsés helyzetben vagyok, mert volt öttusázóként öt sportágban is jártas vagyok. Néha előfordult, hogy egy-egy javaslatnál heves viták alakultak ki, de a végső döntésnél mindig közös álláspontot képviseltünk. Nem emlékszem egyetlen esetre sem, amikor olyan edzőt juttattunk volna mesteredzői címhez, akit munkája, példamutatása nem tett volna erre érdemessé. Bár a cím mindenki számára az edzői pálya legmagasabb szintű elismerését jelenti, külön öröm, hogy ma már méltó és ünnepélyes keretek között adjuk át az utódoknak. Szép momentum a díjátadó gálán, hogy az eseményre meghívást kap minden mesteredző, így nemcsak az ünnepeltekkel találkozunk, hanem olyan régi kollégákkal, edzőtársakkal is, akikkel elsodort minket egymástól az élet. A magyar sport van olyan erős, hogy minden évben újabb és újabb nevek kerülhetnek föl a jelöltek listájára. És ha már az elején a büszkeséget említettem... A TF Dr. Koltai Jenő Sportközpontjába hordom atletizálni a kilencéves lányunokámat, és mindig meghatódom, amikor a mesteredzők falán ujjongva megtalálja és felolvassa a nagyapja nevét.”

Füredi Marianne



Mesteredző-legenda

Az ólomöklű Papp Lacinak lágy szíve volt. Száz éve született a magyar bokszkirály

Száz éve, 1926. március 25-én született Papp László, Magyarország és a világ egyik legsikeresebb ökölvívója, aki 1948-tól sorozatban három olimpián győzött. Profi-ként 1957-től 29 mérkőzést vívott, ebből huszonhetet megnyert, kettőt döntetlennel zárult, és hatszor védte meg Európa-bajnoki címét. Több kis történet a nagy bunyós eredményekben gazdag sportpályafutásából.

Az első győzelem

Gyerekkorában Papp László is rajongott a fociért, az angyalföldi grundon azonban nem volt ritkaság a verekedés. A vitás ügyeket ökölrel oldották meg. A Fóti úti srácok félték a környék legnagyobb vagányától, akit Kályhásnak neveztek el. Sokak meglepetésére a tízéves Papp szembezállt a nála hat évvel idősebb Kályhással, akit öklével nagyon megvert.

Minden kezdet fájó

„Elhatároztuk, hogy megtanulunk bokszozni, ezért jelentkeztünk egy klubnál. Abban az időben más volt a szemlélet. Azt mondták, ha lejön a gyerek, meg kell verni. Ha visszajön, jó bokszozó lesz belőle. Ha nem, akkor nem kár érte. Kaptam én is három akkora pofont, mint a télikabát. Lerongyolódott az etetöm, mint a parasztgatya. Eszem ágában sem volt visszamenni. Maradt a foci” – olvasható Kő András Papp Laci-könyvében.

A féltő anya

Az erdélyi Rugonfalván született Pappné férjével ellentétben nem akarta, hogy fia ökölvívó legyen, mert féltette: „Jobban örültem volna, ha futballozik. Mondtam is neki: édes fiam, ha pofon kell, szólj, adok én neked minden este lefekvés előtt.”

Tomboló bemutatkozás

A Magyar Optikai Művek inasa, majd 1944-től segítse a gyár ökölvívó-szakosztályában Fehér István edző irányításával kezdett edzeni. Első mérkőzését 19 évesen vívta, amelyről a Népsport azt írta: „Az ökölvívó válogatóverseny egyik mérkőzésén Papp László (Vasutas) többször is ronggyá ütötte Bicsák Gyulát, a cseppeliek ismert, kitűnő öklözőjét. Végül is Bicsák megúsza, mert a második menet végén feladta

a mérkőzést. A közönség tombolva ünnepelte a nagy erejű, jobb állású fiatal öklözőt.”

Az újonc válogatott sikere

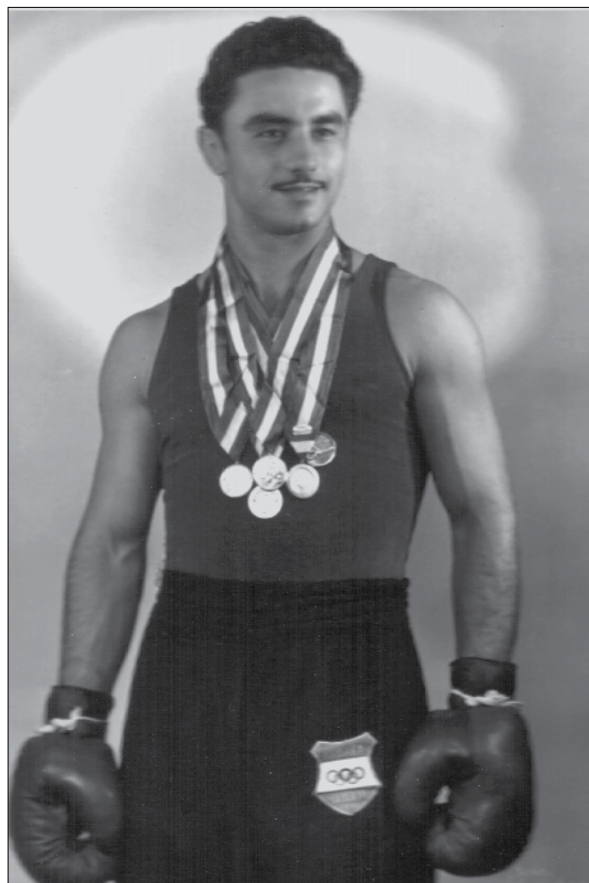
Papp László 1945. október 10-én a Budapest-Bécs viadalon szerepelt először a válogatottban, s már az első menetben háromszor padlóra küldte az osztrák Nesladeket, aki a másodikban feladta a mérkőzést a Sportcsarnokban. „A közönség tombolt, kalapok repültek a levegőbe. Nagy sikert aratott a 19 éves Papp. Boldog-boldogtalan odarohant hozzá, ölelték, csókolták...” – írta a Népsport tudósítója.

Első csúcstámadás Londonban

A 22 éves Papp nagy reményekkel érkezett 1948-ban az első olimpiájára az angol fővárosba. Jó formáját jelezte, hogy az első három mérkőzését kiütéssel nyerte meg. Az elődöntőben ugyan az olasz Fontana kemény ellenfele volt, de erős hajrával bebiztosította a pontozásos győzelmét. A döntőben nemcsak az angol Johnny Wright-ot kellett legyőznie, hanem a pontozóbírókat is, akik korábban már háromszor „segítették” a hazaiak versenyzőjét. Adler Zsigmond tanítványa ugyan már az első menetben jobbhoroggal a padlóra küldte ellenfelét, de az felállt és végigküzdötte a három menetet. Még az angol szurkolók sem tiltakoztak, amikor Pappot hirdették ki győztesnek, sőt később Wright is elismerte: „László nagyszerű képességekkel rendelkezett, kemény ütései és boksztudása ellen nem volt orvosság. Figyeltem őt az elődöntőben, s arra gondoltam, vagy nagyon technikás, vagy nagyon okos. Most már tudom, mindkettő. Mert nem adott ki magából mindent, hogy reményt keltsen bennem. A döntőben aztán egy egészen más emberrel mérkőztem, aki rettenetesen kemény volt.”

Eb-arany Oslóban

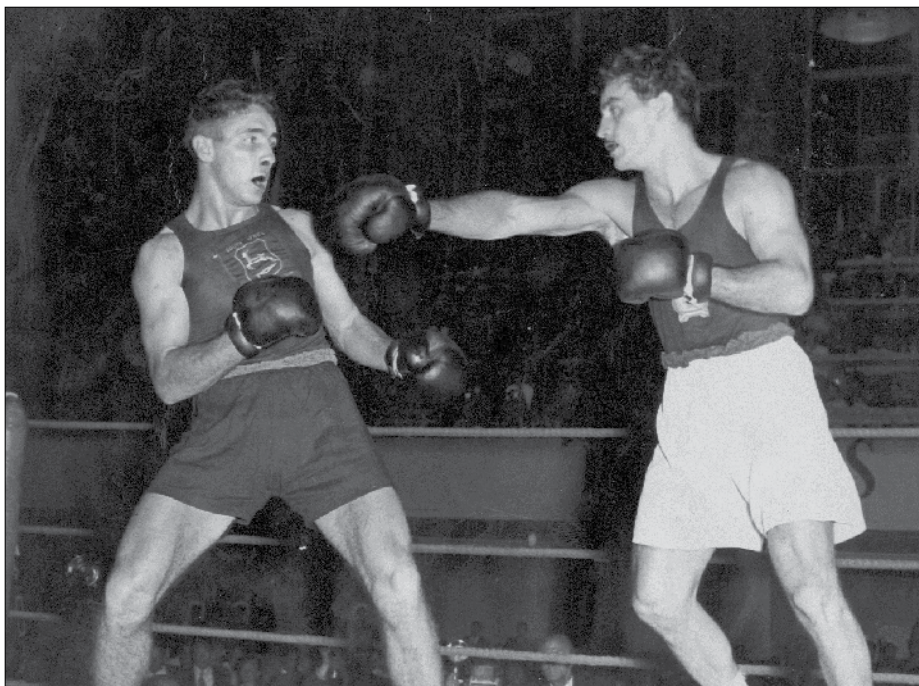
Papp 1947-ben indult először Európa-bajnokságon, Dublinban, ahol az első mérkő-



zésén vereséget szenvedett a rutinosabb, Budapesten született, de csehszlovák sínekben versenyző Torma Gyulától. Két év múlva az oslói Eb-n olimpiai bajnokként biztosan jutott a döntőbe, ahol 25 ezer néző előtt Stig Sjölin volt az ellenfele. A svéd bunyós ugyan egy jobbhorogtól az első menetben padlóra esett, de felállt. Sőt, a második menetben egy jobbegyenessel eltalálta Pappot, aki elesett. A Népsport tudósítása szerint azonban nem volt baj, mert ezután Papp végig kergette és ütötte ellenfelét, s így biztosan lett aranyérmes.

Ne bosszantsd fel Lacit!

Papp 1952-ben a második olimpiáján az amerikai Ellsworth Webb ellen kezdett, akinek hosszú keze miatt Spider (Pók) volt a beceneve. Egy amerikai szaklap szerint: „Ellsworth tagja volt a nagyszerű 1952-es



amerikai olimpiai csapatnak, amely öt aranyérmert nyert Helsinkiben. Sajnos ő nem volt a győztesek között. Balszerencséjére találkozott Magyarország legendás Papp Lászlójával, az 1948-as olimpia középsúlyú aranyérmesével, aki az 1952-es és az 1956-os olimpián is aranyérmert nyert. Papp, a keményen ütő balkezes, a második menetben kiütötte Webbet.” Papp ezt később így mesélte el: „Nagyon felbosszantott Webb! Megszólt az első menet jelző gong. Megyek, illedelmesen nyújtom az amerikai felé a kezem, amire az a csúzlisajú már ütött is, épphogy elhúztam a fejem. Nagyon pipás lettem, ütöttem-vágtam... Majd elküldtem a bőröndöt a padlóra, nehogy valami rumli legyen.” Adler Zsigmond edző szerint: „Laci nagyon begurult attól, hogy Webb kézfogás helyett rögtön ütött, s elkezdett csapkodni. Begyulladtam, hogy ennek nem lesz jó vége. Csak akkor nyugodtam meg, amikor a második menetben kiütötte ellenfelét.”

A második olimpiai aranyérem

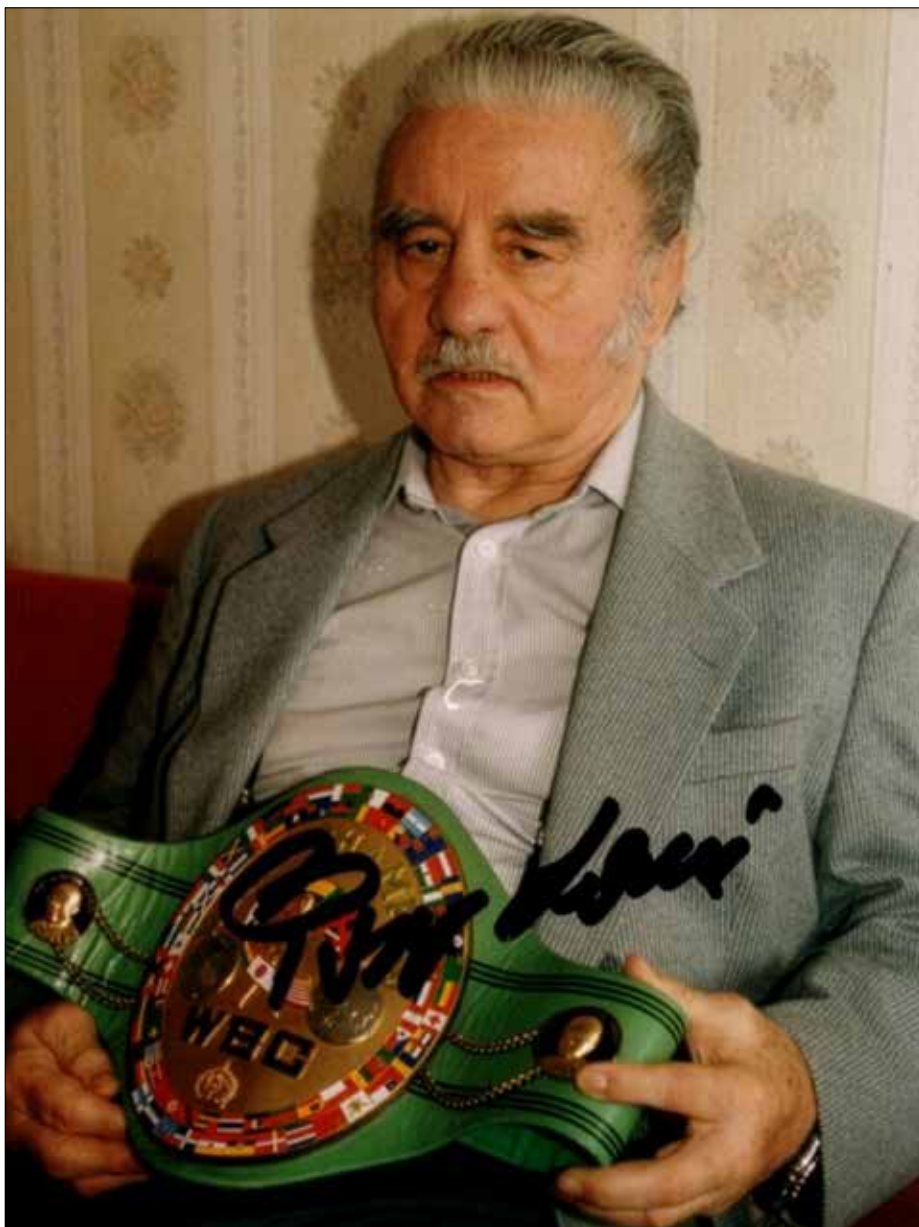
Az amerikai Webb legyőzése után Papp biztosan jutott az olimpiai döntőbe, ahol a dél-afrikai Van Schalkwykkal mérkőzött az aranyéremért. A 26 éves címvédő remekül kezdett, erős ütésekkel puhította kemény ellenfelét, aki az utolsó menetben egy jobbhorogtól a padlóra esett, de nyolcnál felállt. Papp újabb ütésekkel bebiztosította győzelmét, majd másodszor játszották el tiszteletére a Himnuszt az olimpián.

Ringen kívüli ütések

A kétszeres olimpiai bajnok felkészülését a következő években sérülések, betegségek és a sportvezetés döntései is akadályozták. Például 1953-ban a Hold utcában kitalálták, hogy Adler Zsigmond edzőmódszere elavult, nem tud nyelveket, ezért nem lehet ki a varsói Európa-bajnokságra. Nélküle Papp a második fordulóban pontozásos vereséget szenvedett a szovjet Tyisintől. Két év múlva szintén nem engedték ki Adlert a Eb-re, mire sérülésre hivatkozva Papp sem utazott el Nyugat-Berlinbe, begipszeltette a lábát. Bosszúból megvonták tőle a havi 1400 forintos támogatását.

Padlóra került a KO-király

A harmadik olimpiájára készült a harmincéves Papp, amikor a sportvezetés kötelezte, hogy szeptember elején induljon a varsói nemzetközi versenyen. Ellenfele, Zbigniew Pietrzykowski tartott tőle, ezért megkérte edzőjét, hogy vezettesse ki a feleségét a csarnokból. Féltelme nem volt alaptalan, mert Papp a második percben jobbhoroggal a padlóra küldte, de hatnál felállt. A lengyel mérkőzésvezető azonban húzta az időt, sőt Pappot tenyeres miatt megintette, majd véget ért az első menet. A második menetben aztán a rohamozó magyart Pietrzykowski állcsúcson találta,



s Papp pályafutása során először padlóra került. Négyenél ugyan felállt, de a második bekapott balhorog után olimpiai bajnokunkat döntő fölény miatt leléptették. „*Átvillant az agyamon, hogy a bunyó sem megy, a bíró is ellenem van. Felelőtlenül mentem előre. Állon vágott. Seggre estem. Valami nagy zúgást hallottam magam körül... Hirtelen azt sem tudtam, hol vagyok... Nyolc körül felálltam. Kettős fedezékbe menekültem. A bíró intett, hogy tovább, de aztán jogos volt a leléptetésem*” – ismerte el Papp Kő Andrásnak.

Visszavágó Melbourne-ben

Két hónappal a varsói vereség után Papp az olimpián is megmérkőzött az elődöntőben Pietrzykowskival. A lengyel esélyesként lépett a ringbe, a címvédő azonban már az első menetben leütötte, de nyolcnál felállt. A második menetben másodszor számoltak Pietrzykowskira, aki folytatni tudta. Sőt az utolsó menetben megpróbált támadni, de amikor megszólalt a mérkőzés végét jelző gong, odament Papphoz, s felemelte a kezét, elismerve vereségét. „*Papp nagyon gyors volt, ezért eltalálni őt művészet volt. Egyetlen hibája sem volt, jobb és bal kézzel egyaránt hihetetlenül erőseket ütött. Akik mérköztek vele, állítják, nem is ökölrel, hanem kalapáccsal ütött*” – nyilatkozta Pietrzykowski, aki a következő olimpián, Rómában a legendás amerikai Cassius Clay-től kapott ki a döntőben.

Három a magyar igazság

Hatalmas érdeklődés kísérte az olimpiai döntőt, amelyben Papp ellenfele a nála tíz évvel fiatalabb amerikai José Torres volt. A Puerto Ricóban született bunyós veretlenül lépett a ringbe, ahol távolról pontosan ütött, aztán egy jobbhorogtól megingott, de nem esett el. Ezután már óvatosabban küzdött, azonban Papp egy kemény gyomorütéssel ismét megrendítette, s a vártnál magabiztosabban győzte le az amerikai ellenfelét. A magyar szurkolók kirobbanó örömmel ünnepelték Papp harmadik olimpiai aranyérmét. Hogy melyik volt a legnehezebb? „*Londonban először mérköztem az aranyért. Helsinkiben négy tengerentúli ökölvívó volt az ellenfelem. Melbourne-t sok nehézség előzte meg. De ha választanom kell, akkor Helsinkiben volt a legnehezebb*” – nyilatkozta az „aranyember”.

Sikeres lett a profik között is

A sportvezetés engedélyezte, hogy a 31 éves, háromszoros olimpiai bajnok bunyós profi ökölvívó legyen. Karrierje ugyan nehezen indult, de aztán hét év alatt 29 mérkőzést vívott, amiből huszonhetet megnyert, kettő döntetlennel zárult, azaz veretlen maradt. Az első nagy sikerét 1958. december 15-én aratta, amikor tizenötezer néző előtt Párizsban a harmadik menetben kiütötte a

francia Francois Anewyt. „*Papp csodálatos, mindkét kezével nagyon erősen üt. Az első menetben balkezes ütést vártam, jobbal ütött. A harmadikban a jobb kezét néztem, erre ballal talált el*” – ismerte el a vesztes francia.

Európa csúcsán Bécsben

A 36 éves Papp 1962. május 16-án a 35 éves dán Chris Christensennel mérkőzött meg középsúlyú Európa-bajnoki címmért tizenhétezer néző előtt a bécsi Stadthalléban. A kemény küzdelemben olimpiai bajnokunk az ötödik menetben egy jobbhoroggal állon ütötte a dánt, aki nyolc után felállt, és védekezve folytatta. A hetedik menetben Christensen megsérült a szeme fölött, s a bíró a szünetben a ringorvossal történt egyeztetés után a dánt leléptette, technikai KO-val győzött Papp. A szabályok szerint az Eb-címet fél éven belül meg kellett védeni. A kihívó a 29 éves francia Hippolyte Annex volt 1962. november 19-én Párizsban. A cigányképű, profik között még veretlen francia a kilencedik menetig bírta, akkor jobbhorog után a bíró hármat számolt rá, majd egy balhorog után újra a padlóra zuhant, s imbolyogva állt fel. A bíró felemelte Papp kezét, aki ismét technikai KO-val győzött.

Az angol parlamentben is téma volt Papp győzelme. A kétszeres profi Európa-bajnok egyik legnehezebb ellenfele az angol George Aldridge volt. A bécsi címvédő mérkőzésen, 1963. február 6-án a kihívó majdnem tizenöt menetig állta a magyar bunyós kemény ütéseit, többször megingott, de folytatta. Az utolsó menetben Aldridge egy balhorog után elesett, de felállt. A második balhorog után, 30 másodperccel a vége előtt azonban a bíró az angol egészsége védelmében beszüntette a mérkőzést, s kihirdette Papp döntő fölényét, aki az újabb technikai KO előtt már 14 ponttal vezetett. A bécsi kökemény mérkőzést az angol televízió is közvetítette egy svájci úti film helyett. Egy angol képviselő felszólalt a Parlamentben, s kifogásolta, hogy a svájci tájak helyett miért azt mutatta a tévé, ahogy egy angol embert vernek.

Veretlenül búcsúzott a versenyzéstől

George Aldridge legyőzése után 1963-ban Papp még két Európa-bajnoki címmérkőzést vívott. Március 30-án a német Peter Müllert



kiütéssel győzte le Dortmundban, majd december 6-án a spanyol Luis Follo ellen szintén KO-val nyert Madridban. Harmincnyolc évesen ismét megmérkőzött Chris Christensennel, ezúttal Koppenhágában. A dán hazai közönség előtt vissza akart vágni a bécsi versenyt, de Papp a negyedik menetben kiütötte. A bíró, Nello Martinelli szerint: „*Ilyen ütést még nem hallottam. Mint ha Papp kesztyűjét ólommal bélelték volna ki.*” Utolsó mérkőzését a magyar Európa-bajnok a brit Mick Leahy ellen vívta, akire ugyan már a negyedik menetben kétszer rászámoltak, de végigbírta a 15. menetet, sőt a tizenegyedikben kemény jobbal megrendítette Pappot, aki ezután óvatosabban küzdött, pontozásos győzelemmel védte meg a címét, és búcsúzott el a versenyzéstől. Edzője, Adler Zsigmond: „*Visszatérő kérdés, hogy mi van, ha Laci három olimpiai győzelem után amatőr marad? Biztos vagyok benne, hogy Rómában és Tokióban is megnyerte volna az aranyat. De profi karrierje is megért két olimpiát.*”

Milyen ember volt Papp Laci?

Felesége, Pappné Kovács Erzsébet szerint: „*Minden embernek vannak gyengéi. Neki is volt. Ő eredendően jó. Az embereket nem Káinokra és Ábelekre osztotta. Neki mindenki Ábel volt. Nem tudta elképzelni, hogy valaki rosszat akar...*”

Forrás: Salánki Miklós



Nagy – Mester – Interjú

Dr. Kovács László

Dr. Kovács László ökölvívó-szakedző, korábbi szövetségi kapitány a közelmúltban jelentette meg „Ökölvívó ABC IV. menet szakcikkgyűjtemény” című könyvét. A könyv megjelenése alkalmából készítettünk interjút a mesteredzővel.

Dr. Kovács László ökölvívó-szakedző, korábbi szövetségi kapitány a közelmúltban jelentette meg „Ökölvívó ABC IV. menet Szakcikkgyűjtemény)” című könyvét. A könyv megjelenése alkalmából készítettünk interjút a mesteredzővel.

– Milyen ökölvívó-pályafutás vezetett a könyv megírásához?

A versenyszerű ökölvívást sérülés miatt korán abba kellett hagynom, és őszintén, nekem ez akkor nagy törés volt. Ugyanakkor a Budapesti Honvédnál már abban az időben is működött egy olyan szemlélet, amit ma is példának tartok: a sportolót nem „elengedik”, hanem tovább kísérik. Figyelemmel követték a versenyzőiket, és amikor nekem új irányt kellett találnom, lehetőséget adtak, hogy kipróbáljam magam edzőként.

– Hogy alakult az edzői pályája?

Az utánpótlásban kezdtem, ott tanultam meg igazán, hogy az alapok elsajátítása nem „unalmas kötelező kör”, hanem a majdani edzői teljesítmény biztosítója. Később felnőttekkel dolgoztam, és csaknem harminc év edzői tapasztalatával kaptam meg a lehetőséget, hogy szövetségi kapitányként is szolgáljam a sportágot. Ez összetett feladat volt, a válogatott irányítása mellett sportágfejlesztési munkát is vittünk. Ebben az időszakban építettük fel a régiós rendszert, amely eredményesen működött, és több ökölvívó-akadémia is létrejött. A munka eredményességét az utánpótlás fejlődése visszaigazolta, szélesebb lett a bázis, átláthatóbb a képzés, stabilabb a felépítés.

2017-ben lemondtam a kapitányi posztról, és a szövetségben stratégiai vezetőként folytattam a munkát. Később a gazdasági életben dolgoztam és jelenleg is dolgozom vezetőként. A sporttól azonban nem távolodtam el, az edzőképzésben, oktatásban végig aktív maradtam. És éppen ez a sok, a boksztteremből hozott gyakorlati tapasztalat sarkallt arra, hogy elindítsam az Ökölvívó ABC-sorozatot, az alapoktól haladva rendszeresen feldolgozva mindazt, amivel egy edző nap mint nap találkozhat, hogy a tudás átvihető legyen, és a munka minősége ne a véletlen, hanem a módszeren múljon.

– Hogy született meg a könyv?

Az eddigi szakmai pályám tapasztalatai egy ponton kézzelfogható feladattá álltak össze. A Papp László Alapítványtól Ramocsa Sándor és ifj. Papp László, az alapítvány kuratóriumának elnöke felkérésére kezdtünk bele a munkába, hogy az edzők számára olyan könyvet állítsunk össze, amely a mai ökölvívás legfontosabb kérdéseire ad rendszeres szemléletű, mégis gyakorlatban használható

válaszokat. A cél nem egy általános ismertető megírása volt, hanem egy olyan szakmai anyag létrehozása, amely segít rendet tenni az edzői döntésekben a felkészítés tervezésétől és ellenőrzésétől kezdve a technikai-taktikai fejlesztésen át az utánpótlásképzés korosztályos lépcsőig, illetve mindazokig a modern kihívásokig, amelyek ma már megkerülhetetlenek a sportban.

A kötet szervesen kapcsolódik a Papp László Alapítvány küldetéséhez is. Az alapítvány célja, hogy szellemi munkával és szakmai programokkal hozzájáruljon a magyar ökölvívás fejlődéséhez, támogassa az edzőképzést és továbbképzést, erősítse az egységesebb szakmai szemléletet, és biztosítsa, hogy a felhalmozott tudás ne szétöregedezett tapasztalat maradjon, hanem átadható, tanítható rendszer legyen.

A könyv megírása ezért nem öncél, hanem eszköz egy közös szakmai nyelv és módszertani alap megteremtéséhez, amely a mindennapi teremmunka szintjén is képes a szakmai munka minőségét emelni, és hosszú távon az utánpótlás fejlődését, végső soron pedig a sportág egészének stabilabb működését szolgálja.

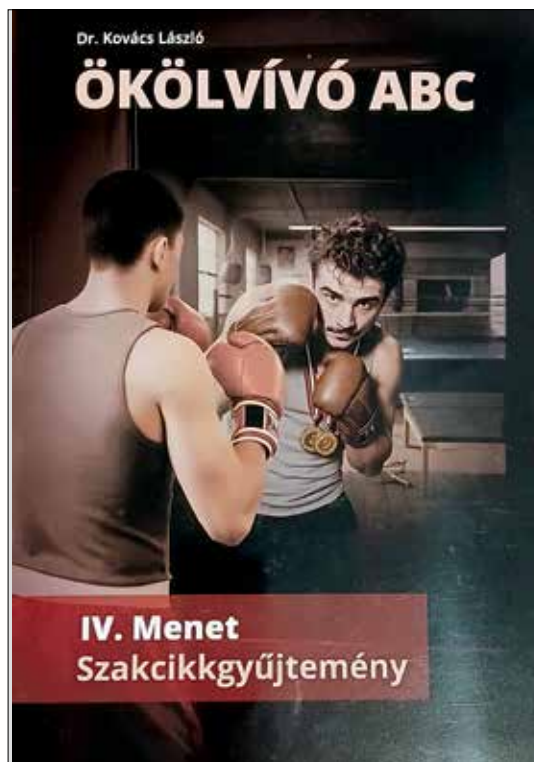
– Mit jelent az ön számára ez a megjelenés?

Számomra ez a megjelenés egyszerre szakmai visszaigazolás és felelősség. Visszaigazolás, mert azt mutatja, van igény arra, hogy az ökölvívásban a tapasztalat ne csak szóban, „öltözői tudásként” adódjon tovább, hanem rendszerezett, tanítható formában is elérhető legyen. És felelősség, mert egy ilyen kötetnél nem elég jól írni, annak a teremben kell működnie, segítenie kell az edzőt a döntésekben, a tervezésben, az ellenőrzésben, a hibák felismerésében és a fejlődés irányításában.

A IV. menet számomra azt is jelenti, hogy az Ökölvívó ABC-sorozat túllépett azon, hogy „egy szerző anyaga” maradjon: egyre inkább közös szakmai ügygé válik. Olyan fórum, ahol a sportág jelenkori kérdései – utánpótlás, edzőképzés, terhelés-regeneráció egyensúlya, technikai-taktikai fejlesztés, minőségbiztosítás – kimondhatók, megvitatathatók és ami a legfontosabb, lefordíthatók a mindennapi munkára.

– Mit jelent ez a könyv a sportág számára?

Van a könyvnek egy mélyebb rétege is. A magyar ökölvívásnak ma olyan korszakban kell helytállnia, amikor a nemzetközi me-



zőny gyorsan változik, a tudás és a rendszeresség versenyelőny. Ez a megjelenés nekem azt üzeni, hogy a sportágban megvan a szándék a szakmai kultúra erősítésére. Ha a kötet hozzájárul ahhoz, hogy az edzők egységesebb alapokra építsenek, következetesebben képezzenek, és bátrabban alkalmazzanak korszerű szemléletet, akkor a IV. menet nem csak egy új könyv, hanem egy lépés a stabilabb szakmai jövő felé.

– Mi az a legfontosabb üzenet, amit át szeretne adni egy ökölvívóedző számára?

A legfontosabb üzenet, amelyet közvetíteni szeretnék, egyszerűen megfogalmazható: ne edzéseket tartson, hanem fejlődési folyamatot vezessen. A boksztban könnyű látványos tréningeket összeállítani, de a stabil teljesítmény és a hosszú távú eredményesség nem ötletekből, hanem rendszerből születik. A rendszer lényege, hogy a munka minden időszakban világos célokra épül, tervezett, ellenőrzött és visszacsatolt, vagyis az edző tudja, mit miért csinál, és azt is, miből látja, hogy a sportoló valóban fejlődik.

– Milyen lépcsőkből áll a folyamat?

A folyamat első pillére a célkijelölés. Edzői szempontból nem elég annyi, hogy „készsülnünk a versenyre”, mert ez nem mondja meg, melyik képességet fejlesztjük éppen. A cél lehet technikai (például az egyenesek pontossága, a láb munka tisztasága, a fedezék minősége), lehet taktikai (ritmusváltás, ringkontroll, kezdeményezés átvétele), lehet fizikai (gyorsasági állóképesség, ismétel-

hetőség, terhelhetőség), és lehet mentális (fókusz, stressztűrés, fegyelem). A cél kijelöli a módszert, ha az irány nincs kimondva, az edzés könnyen „jó munka” lesz, de nem biztos, hogy célzott fejlődést eredményez.

A második pillér a tervezés és a fejlesztési lépcsők felépítése. A bokszban a technika, a taktika és a fizikai háttér nem külön világ, egymásra épülnek. Taktikát például csak akkor lehet megbízhatóan alkalmazni, ha a technikai alap a terhelés alatt sem esik szét. A jó edző ezért nemcsak feladatokat ad, hanem sorrendet is: mi az első lépés, mi a következő, és mik a továbblépés feltételei. Így a sportoló nem „össze-vissza” fejlődik, hanem biztos alapon halad.

A harmadik pillér a mérés és az ellenőrzés. Sokszor félreértés, hogy a mérés kizárólag labor vagy drága eszköz kérdése. Edzői szinten is létezik kontroll: mennyire marad tiszta a technika fáradásban, mennyire ismételhető egy taktikai megoldás sparring-helyzetben, milyen gyorsan áll vissza a sportoló egy intenzív terhelés után, milyen gyakran bomlik meg a távolság és a ritmus. Amit nem mérünk, azt legfeljebb megérezzük, de a versenysportban a fejlődés akkor válik irányíthatóvá, amikor az edző konkrét markerek alapján dönt.

A negyedik pillér a visszacsatolás és korrekció. Ez a pont emeli profivá az edzői munkát. Ha valami nem működik, nem a sportolóban kell elsőként hibát keresni, hanem a folyamatot kell finomítani. Lehet, hogy túl nagy volt a terhelés, ezért romlott a technika, lehet, hogy túl korán léptünk komplex feladatba, mert hiányzott az alap, lehet, hogy nem volt elég ismétlés, ezért nem alakult ki automatizmus. A jó edző nem a saját elképzeléséhez ragaszkodik, hanem a fejlődés érdekében képes módosítani, amikor a visszajelzés azt mutatja, hogy szükséges.

– Mi lenne a következő lépés, hogy a könyvben leírt tudás beépüljön az ökölvívás mindennapjaiba?

A következő lépés az, hogy a könyv ne „olvasmány” maradjon, hanem képzési és működési protokoll legyen belőle. Ehhez egy rövid, de következetes bevezetési út kell, három szinten: edző – klub – rendszer.

Elsőként a könyv tartalmát tematikus műhelymunkákra kell bontani. Nem egy nagy, általános bemutatóra van szükség, hanem 60-90 perces edzői blokkokra (például: tervezés és periodizáció, technikai alapok minőségbiztosítása, taktikai modellek, terhelés-regeneráció és monitorozás, utánpótlás-korosztályos lépcsők). Ezekben a műhelyekben a cél az, hogy az edzők konkrét



edzész helyzetekre fordítsák le a fejezeteket: mit változtatok holnaptól, mit mérek, és miből látom, hogy működik.

Második lépésként a könyvből érdemes kialakítani egy „minimum szakmai csomagot”: 8-12 oldalnyi összefoglalót (fogalmak, alapelvek, korosztályos mérőföldkövek, ellenőrző lista), amit minden klub és edző egységesen használ. Ez adja a közös nyelvet, ugyanazt értjük technikai tisztaságon, terhelésen, felkészítési szakaszon, és ugyanazt a logikát kérjük számon az utánpótlásban is.

Harmadik lépésként a beépülést kell mérhetővé tenni. Nem adminisztrációval, hanem egyszerű kontrollpontokkal: például negyedévente rövid szakmai beszámoló (célok – módszer – visszajelzés), videós technikai-taktikai ellenőrzés meghatározott feladatokkal vagy regionális edzői konzultáció, ahol közösen értékelik, mi működött és mi nem. A könyv akkor épül be, ha a gyakorlat visszajelez, és az edzők látják, hogy a módszer eredményt hoz.

Végül fontos, hogy legyen közösségi tere a tudásnak, regionális szakmai napok, edzői fórum, mentorprogram. A Papp László Alapítvány ebben tud igazán szerepet vállalni, nemcsak a könyv megszületésében, hanem abban is, hogy a tartalom élő szakmai gyakorlattá váljon, és az edzői kultúra egységesebb, korszerűbb legyen.

– Mik a következő lépések?

Az Ökölvívó ABC IV. menet megjelenése számomra nem lezárás, hanem egy tudatosan felépített szakmai folyamat állomása. A könyv üzenete végig ugyanaz, az edzői munka minőségét nem a pillanatnyi ötletek, ha-

nem a rendszer, a következetesség és a visszacsatolás kultúrája adja. Ha ezt sikerül a mindennapi gyakorlatba átültetni, nemcsak egy-egy sportoló fejlődik gyorsabban és biztonságosabban, hanem az egész sportág stabilabb alapokra kerül.

A következő időszak tétje éppen ezért az, hogy a kötet tartalma ne megmaradjon gondolatnak, hanem működési gyakorlattá váljon edzői műhelymunkákban feldolgozva, klubszinten közös minimumokban rögzítve és rendszeresen ellenőrzött, mérhető szakmai pontokban visszaigazolván. Ez a beépülés az, ami valódi értéket teremt, mert ott dől el, hogy a tudás átfordul-e teljesítménnyé, az elvek pedig szokásokká.

Ebben a folyamatban a Papp László Alapítvány szerepe nem csupán támogató, hanem irányadó. Az alapítvány küldetése, hogy a magyar ökölvívás fejlődéséhez szellemi munkával, szakmai programokkal, edzőképzési és továbbképzési kezdeményezésekkel járuljon hozzá, és segítse azt a közös szakmai nyelvet, amely nélkül nincs egységes képzés, nincs kiszámítható utánpótlás és nincs tartós nemzetközi versenyképesség. A könyv ezért eszköz, a tapasztalat rendszerezett formája, amely a gyakorlatban akkor él, ha közösség épül köré, és a szakma használni kezdi.

Ha egy mondatban kell megfogalmazni a zárást, a IV. menet értelme az, hogy a tudás ne a polcon álljon, hanem a teremben dolgozzon, az edző kezében, a sportoló fejlődésében és végső soron a magyar ökölvívás szakmai jövőjében.

Vincze Szabolcs – Köpf Károly



Edzői Életműdíjasok

Hazsik Endre

**“... A társam most a csend
és a nyugalom ...”**

85 esztendő lett Hazsik Endre, aki az 1966-os grüni világbajnokságon Cseh Ferencsel bronzérmet nyert K-2 1000 méteren. Bár az olimpiai szereplés kimaradt az életéből, a BHSE, majd a KSI sportvezetőjeként megannyi kiváló sportlót segített az olimpiai és világbajnoki dobogó tetejére. A születésnap kapcsán beszélgettünk múltjáról, nagy barátságokról, a hiány érzéséről és arról, mit jelentett a sportág ereje anno és mi jelent a jelenben.

– Ritkán látni mostanában önt a versenyeken.

Igen, most már kevésbé vagyok jelen, nem igazán járok versenyekre, öreg vagyok már, nem akarok tolni. 2017-ben lettem a lantot a KSI-ben, tiszteletbeli örökös elnökként még ott vagyok az elnökségiken, beszélgetek az emberekkel, a sportágban dolgozókkal és piszok jól esik az is, hogy amikor mágnesez kezelésre megyek a KSI-be, integetnek, megszólítanak, beszélgetnek velem az emberek, de ezek az érzések pont elegendek nekem. Gondolom, Füzesséry Gyula halála kapcsán ismét összejövünk, tartunk egy szép megemlékezést Gyuláról, aki alapítóként szintén fontos pillére volt a KSI kajak-kenu szakosztályának.

– A sport berkein kívül hogyan telnek a napjai?

Télen nagyon unalmasan, a Farkasréti temető felett lakunk, így mindennap elmegyek és körbesétálok a temetőt, ami 2300 méter, aztán olvasgatok, tévét nézek. Tavasztól őszig aktívabb vagyok, mert csütörtöktől vasárnapig Zebegényben vagyunk a hétvégi házukban. 1967-ben vásároltam ezt a vízparti telket, ami gyakorlatilag a második otthonunk. De ha őszinte lehetek, kicsit kesregélem a helyem azóta, hogy legjobb barátom, Doma Tomi itt hagyott. Nagy a hiány bennem, hiszen gyakorlatilag amióta annak idején a Postásnál megkaptam a mellette lévő kabint és bemutatkoztunk egymásnak, elválaszthatatlan barátok lettünk. Együtt jártunk edzésre, aztán amikor ő abbahagyta, jött szurkolni nekem a versenyekre, az egész életünket átívelte ez a barátság. Öreg korunkban is együtt csináltunk mindent, síelni, futni, kondizni jártunk, tettünk-vettünk Zebegényben, állandóan bolondoztunk. Olyan volt nekem, mint a testvérem. Nagyon megviselt a halála és nagyon nehéz, hogy nincs már itt, nincs kivel megoszom a mindennapokat. Régebben például Dömötör Zolival, Szívós Pistivel jártam fürdőbe, már ők sincsenek, mit csinálnak? Ülnek a meleg vízben és néztem a tetőt? Múlik az idő, és ahogy a barátok távoznak, egyre csendesebb, zártabb és talán üresebb is lesz az ember élete.

– Az önök korosztálya híres volt arról, hogy legendás, életem át tartó barátságokat szőtt a sport. Mitől lettek ennyire erősek ezek a kötelékek?

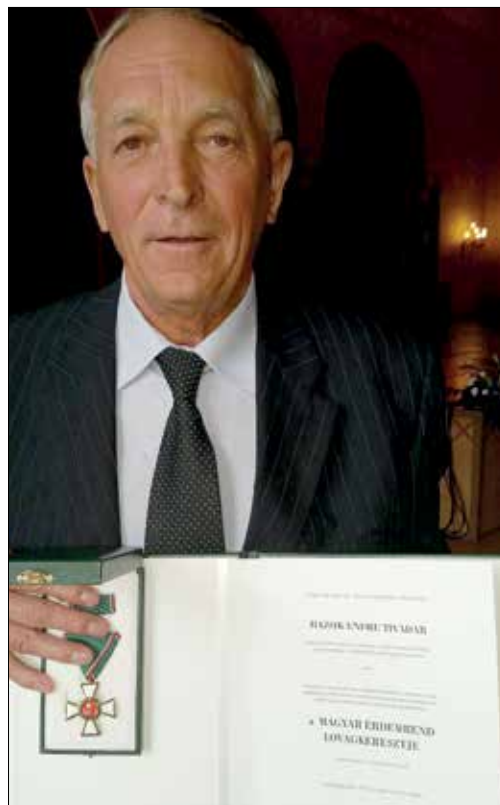
Mert mi még valódi életet éltünk?! Valódi figyelemmel, érzelmekkel, nem volt mobil, internet, nem zúdult rád a világ információk formájában. A mi időnkben harminc-harmincöt éves koráig sportolt az ember, ami azt jelentette, hogy legalább tizenöt-húsz évig össze voltál kötve másokkal, akikkel együtt élted meg a „kiesel, bekerülsz, nyersz, nem nyersz, szárnyalsz, elbuksz, felállsz” érzéseit. Ezeket nem lehet kitörölni, kiradirozni. Nem a telefonunk mögé bújunk, amikor például Ráckeven töltöttük a nyarainkat, szinte biztos, hogy heti kétszer elmentünk moziba, mert más kikapcsolódás nem volt. Beszélgettünk, együtt hülyültünk, megéltük és megértettük egymás életét és történetét.

– Ha visszatekint, milyennek látja a saját történetét?

Nem kaptam meg mindent ettől a sportágtól, de mégis nagyon értékesnek érzem mindazt, amit a kajak-kenu adott az életemben. Nyilván minden sportoló nagy álma, hogy a Himnusz hallgathassa, akár olimpián, akár világ- vagy Európa-bajnokságon. Nekem ez nem adott meg. Tartalékként ott voltunk Cseh Ferivel a mexikóvárosi olimpián, amelyen az előzmények kapcsán akár szóhoz is juthattunk volna, hiszen a ráckevei válogatón és kint a mexikóvárosi akklimatizációs táborban is mi voltunk a legjobbak, Ferivel mi nyertük az időre menéseket. De a sportpolitika, az edzőm, Parti János és a mi kapcsolatunk Granek István szövetségi kapitánnyal mást eredményezett. Ferivel tartalékként néztük végig az olimpiát, Giczy Csaba és Tímár Pisti ezüstérmét, és a négyes bronzát. Ki tudja, ha lehetőséget kapunk a négyesben, talán nyerhetett is volna az az egység. De van, ami nem rajtunk múlik. Ferivel úgy edzettünk együtt, hogy közben a Budapesti Műszaki Egyetemen elektromérnöki szakon tanult, így délelőttöként ő nem tudott edzeni. Feri nagy koponya volt, később az Egyesült Államokban szoftverfejlesztőként nagy karriert futott be.

– Versenyzőként megtapasztalt egy vezetői szemléletet, befolyásolta ez önt akkor, amikor a BHSE szakosztályvezetőjeként, majd a KSI elnökeként sok-sok kiváló sportlót életútját egyengette?

Mindenképpen. Mindig is úgy gondolkodtam, hogy őket szolgálni kell, mindig arról az oldalról kell szemlélni a történéseket, konfliktushelyzeteket, hogy amit most teszünk, az nekik mennyire lehet jó, mi az, ami igazán az ő érdeküket szolgálja. Huszonöt évet töltöttem el a Budapesti Honvédban, huszonhetet a KSI-ben, közte volt szerencsém pár évet



Olaszországban a válogatott vezetőedzőjeként eltölteni. Hálás vagyok azért, hogy bár versenyzőként nem mindig bánt kesztyűs kézzel velem az élet, sportvezetőként valóban a legmagasabb szinten végezhettem a munkám. A Honvédban olyan csapatot irányíthattam, amelyben a korszak legendás versenyzői voltak jelen – Bakó Zoliék érájától kezdve, Vaskuti Istvánon, Gyulay Zsolton, Ábrahám Attilán át Pulai Imréig, hogy csak a legnagyobb neveket emeljem ki. És szerencsésnek mondhatom magam, hogy annak idején Gallov Rezső nyolc pályázó közül engem választott ki a KSI főigazgatói székébe. Huszonhét gyönyörű évet tölthettem el a klubnál.

– Ha ma ismét fiatal kajakos lehetne, csinálna valamit másképpen?

Én beleszerelmesedtem az akkori világba, a hősidőbe. Amikor a sportág embert is formált, amikor egymásra voltunk utalva, amikor barátságosabb és emberibb volt a közeg, amikor igazán tudtunk örülni egymás sikerreinek. Az volt az én világom. Most, hogy a barátok mennek, annak örülök, hogy én még ezen az oldalon vagyok. Évente kétszer eljönnek hozzám a legközelebbi barátok a KSI-ből, vízre tesszük a négyes kenut és elevezünk Zebegénytől a nagy szigetig, ami ünnepnap mindenkinek. Az orvos azt mondta, a szívemmel most már ne fussak, inkább erőltetve sétáljak. A társam most a csend és a nyugalom.

Lipiczky Ágnes
forrás: kajakkenusport.hu



Nagy – Mester – Interjú

Benczur Márton

„... van, amit a szakkönyvekből nem lehet megtanulni ...”

Tavaly a Magyar Edzők Napján rendezett ünnepségen két év szünet után ismét volt képviselője a vízilabdának, Mesteredzői Díjat vehetett át Benczur Márton, az UVSE női csapatának vezetőedzője. A fiatal szakember szövetségi edzőként 2023-ban világbajnoki címig vezette az U20-as női válogatottat, amelynek nyolc (!) tagja is szerepelt a február elején Funchalban Európa-bajnoki ezüstérmét szerző magyar válogatottban.

– Pályafutását tanulmányozva láttam, hogy korosztályos sikerek után, 1999-ben tagja volt az UTE LEN-kupa-győztes csapatának, pedig alig múlt tizennyolc éves. Hogy került a legendás, az 1990-es években itthon és nemzetközi szinten is meghatározó szerepet játszó csapatba? Egyáltalán miért lett vízilabdázó? Családi indítatásból?

Az egész család kosaras volt... Anyukám, Markovics Magdolna válogatott játékos, az MTK 1972-es bajnokcsapatának tagja, apukám és a bátyám nemzetközi játékező volt.

– Ilyen háttérrel miért nem a kosárlabdát választotta?

Kisgyerekként nem voltam filigrán alkat, a futás nem ment olyan jól, mint az úszás, bár nem kosaraztam rosszul. Szóval, nem tudom a valódi indítékot, de tény, hogy szüleim egy újsághirdetést látva elvittek a Tungstram SC előkészítő tanfolyamára a Komjádi uszodába. Pesthy Ági néninél két évig csak úsztunk, igaz, az edzés végén bedobtak egy gumilabdát, és lehetett játszani. Azt már csak a későbbi elmesélésekből tudom, hogy én egyből rámentem a labdára, ebből sejtheték, hogy van affinitásom a vízilabdához. Ági néni azt is hamar „kiszúrta”, hogy jól úszom, megvan a vízbiztonságom, ezért engem a „Csaszí” nyitott medencéjének mélyebb részére mert küldeni. Ma is jó érzésekkel gondolok Ági néniére és a rengeteg kiváló edzőre, akik szeretettel irányítottak a Tungstramban: Godova Gáborra, Csombor Zoltánra, Martinovics Lászlóra, Tóth Sanyi bácsira vagy Tim Gáborra, akiknél az ügyesebb gyerekek már „fölfelé” is játszhattak... Mindent nekik köszönhetek! Az még más világ volt, a felnőttek fegyelmet tudtak tartani, nem volt divat, hogy a gyerek visszabeszél.

– Megváltoztak a gyerekek, ez látható a viselkedésükön nemcsak a sportban, hanem a mindennapi életben is, az utcán, a villamoson – vetem közbe.

Nem a gyerekek változtak meg, hanem a szülők. Mindenki otthonról hozza az alapokat. Nekem a szüleim az elsődleges példák, de az edzőimnek is sokat köszönhetek. Mi is csibészek voltunk, de kőkeményen fegyelmezték



minket, és mi nem szóltunk vissza. Egy gyereknek meg kell tanulnia, hol a helye.

– Ebben nincs vita köztünk, én is ezt vallom.

A nyarakat az akkor még létező Tungstram-strandon töltöttük hathetes edzőtáborban, pedig a kilencvenes évek idején ez nem volt mindennapos. Képzeld, én az első kerületi Csalogány utcából jártam ki mindennap! Kemény nyári táborok voltak, egész napos vízi edzések, lábtenisz, és volt, hogy traktor-gumikon ugráltunk... Együtt voltunk a strandolókka. Ma is elevenen él bennem, hogy hétvégére nagyon klóros lett a víz, és nem volt mindenkinek úszószemüvege... Fantasztikus időszaka volt az életemnek, sokat köszönhetek a Tungstramnak. Persze voltak nehéz napok is, de ezeken át kell esni. Meggyőződésem, hogy egy gyereket nem szabad burokban nevelni, meg kell ismernie a rosszat, a nehézségeket is. Amikor megszűnt a Tungstram, a legidősebb, az 1979-es korosztály kivételével mindenki az UTE-ba ment át. Addig utánpótlásszinten, vagyis gyerektől a serdülőn át az ifig a KSI és a Tungstram volt a két kiemelkedő egyesület itthon, utána viszont beindult az UTE. Bár egyetlen edzőt nem lenne szabad kiemelni, én mégis megteszem: Wolf Péter volt számomra a meghatározó személy. Kemény edző volt, 1997-ben vele nyertünk U17-es Európa-bajnokságot, Kemény Ferenc szövetségi kapitány felügyelete alatt. Ifiként kerültem át a lila-fehérekhez, és 1998-ban már kezdtem följátszani a felnőttekhez, Kovács István edzőhöz.

– Följátszhatott a „nagyokhoz”, az 1993-ban LEN-kupát, rá egy évre BEK-et nyerő együtteshez?

Óriási megtiszteltetés volt, néhányan még játszottak a BEK-győztes csapatból, akik

re félistenként tekintettem, Kovács István edzéseit pedig nagyon szerettem. Hatalmas élmény volt ebbe a közegbe kerülni és 1999-ben újra LEN-kupát nyerni, ami, mint azóta tudjuk, az UTE utolsó nemzetközi sikere volt.

– A meredeken felfelé ívelő pályafutásában jött a törés, mint sok más újpesti sportoló életében.

A törés akkor jelentkezett, amikor az egyesület mögül kiszállt a Belügyminisztérium. Godova Gábor edzővel 1999-ben még megnyertük a LEN-kupát, de aztán ahogy kevesebb lett a pénz, úgy zuhant az eredményesség is. 2007-ig még Újpesten maradtam, fantasztikus társak és jó edzők körében, de 2007-ben az OSC-be igazoltam. Ez is jó döntés volt az életemben. Amikor az UTE felnőttcsapatába kerültem, jó védőjátékos voltam, aztán ahogy idősödtem, már komolyabb szerepem volt, irányítottam, védekeztem, és néha gólt is lőttem. Az OSC-be védőjátékosként mentem, de Bíró Attila bizalmat adott nekem, és már sok gólt szerkeztem. A legeredményesebb szezonomban hatvan gólig jutottam, csak Szívós Márton és Molnár Tamás előzött meg az akkor tízcsapatos ob I-ben.

– Szintén az életrajzában olvasható, hogy 2001 óta edzősködsz. Minél előbb edző akart lenni, hogy ilyen korán kezdte?

Szeptember hetedikén tartottam az első edzést, vagyis huszonegy éves sem voltam, és ilyen fiatalon egyáltalán nem gondoltam még az edzői pályára. Sosem felejttem el, hogy a nyári alapozás alatt úsztuk a hosszokat, amikor az egyik fordulónál Kis József, az UTE vízilabda-utánpótlásának vezetője megkérdezte, hogy nincs-e kedvem edzősködni. Elhíheti, hogy váratlanul ért a kérdés.

– Ha ön akkor még nem is készült tudatosan az edzői pályára, sőt, nem is gondolt rá, lehet, hogy Kis József alkalmasnak tartotta a feladatra.

Igen, valószínűleg jól ismert, és tudta, hogy értem a játékot és el is tudom magyarázni a többieknek. Wolf Péternek köszönhetően irányító típus voltam. Mint ahogy annak idején Pesthy Ági néni látta, hogy jól tudok úszni, Józsi bácsi is felismerhette a képességeimet. Az edzői szakmához jó szem is kell, és érdemes figyelni az utánpótlást. Ez is egyfajta felelősség. Józsi bácsi fantasztikus modellt honosított meg Újpesten: a felnőtt-csapatban játszottunk, de többen elkezdtünk edzősködni az utánpótlásnál. Szerettek minket a gyerekek, kijártak a meccseinkre, úgyhogy nemcsak edzeni, hanem játszani is láttak minket. Mi pedig kitartóak voltunk, abból a társaságból ma is mindenki edzősködik, így Áts Bertalan, Kovács Cs. Róbert és Dávid Zoltán is. 2001-től 2008-ig voltam párhuzamosan az UTE játékosa és edzője, majd 2008-ban az UTE-ról levált a vízilabda, és létrejött az UVSE Vízilabda Sportegyesület. Sajnálatos, hogy azóta sincs vízilabda-szakosztálya a nagy múltú lila-fehér klubnak – **teszi hozzá Benczur Márton.**

(A történeti hűségért jegyezzük meg, hogy amikor az UTE kiesett az ob I-ből, a legendás csapatból Benedek Tibor, Dala Tamás és Vincze Balázs még megpróbálta megmenteni az újpesti vízilabdát, de nem jártak sikerrel. Ezek után a korábbi edzők, az ott sportoló gyerekek és szülei a „túlélésért”, vagyis azért, hogy megmentse az évek során felhalmozódott tudást és tapasztalatot, kénytelenek voltak megalapítani a UVSE-t, amely az utánpótlás-nevelést helyezte a középpontba. A Lovas Péter elnök vezette egyesület amellett, hogy mára a legnagyobb vízilabda-utánpótlásközponttá nőtte ki magát, mind a női, mind a férfi felnőtt első osztályban indít csapatot. A múltból a lila színt megtarthatták, és lila-sárga logó alatt aratják sikereiket).

– Ugorjunk még vissza az edzősködés kezdetére!

Az első csapatom 1990-es korosztályú volt, vagyis tizenegy évesekkel kezdtem. Abból a gárdából Korényi Balázs, Szentesi Ádám U17-es Európa-bajnok lett, és ma is edzősködik, Bátorfi Bence pedig tagja volt a 2013-as világbajnok válogatottnak. Utána minden korosztállyal dolgoztam, és tíz bajnoki címet szereztünk fiúcsapataimmal.

– Ma viszont az UVSE nyolcszoros bajnok, hétszeres Magyar Kupa-győztes, LEN-kupagyőztes női csapatának az edzője. Hogyan került a nők mellé?



A lányok mellett először másodedzőként dolgoztam a 2013–2014-es idényben, egyéni képzéseket és lövőedzéseket tartottam. Nagy eredmény volt, hogy visszahoztuk azokat a játékosokat, akiket mi neveltünk föl, de nem tudtuk őket megtartani, például Keszthelyi Ritát, Kisteleki Hannát. A belső értékrendem szerinti legnagyobb szakmai elismerés akkor ért, amikor Áts Bertalan rám bízta a női csapat irányítását. Berci a nulláról építette föl azt a csapatot, mégis megbízott bennem, és átadta a lányokat. A legjobb, ami történhetett velem, hogy átkerültem a lányokhoz! Bercinek rengeteget köszönhetek szakmailag is, de még értékesebb számomra, hogy a barátomnak mondhatom, aki mindig kiállt melletttem. Ez nagyon ritka manapság...

– Edzőként mennyiben más nőekkel foglalkozni, mint férfakkal?

Nem érzek különbséget, illetve csak annyiban más, mint ahogy egy jólnevelt férfi másként beszél a nővel, mint a férfakkal. Edzéselméletben nem más. Sokat fejlődött a női vízilabda, és ez akkor is igaz, ha sokan leszólják, mint ahogy egyes női sportokról is lekicsinylően beszélnek. Ezek az emberek nem tudják, mennyi munkát tesznek bele a lányok a sportba, és sokszor tiszteletlenek velük szemben.

(Itt megint elkalandozunk, szóba kerülnek a társadalmi változások, a régi és a mai fegyverkezési módszerek, amikor egy-egy papucsos poptünet még belefért, de a durvaság akkor sem volt megengedhető. Beszélünk a metoo-mozgalom túlkapasairól is, és úgy véljük, a túlzások semmilyen területen sem jók, de az sem vezet sehova, ha ötven év távlatából ragadunk ki és ítélünk meg valamit.)



Szóval, nagyon jó, hogy nőekkel dolgozom, minden nap élvezet velük! És itt is megint köszönetet kell mondanom Kis Józsefnek, mert ő csinált belőlem edzőt.

– Mégpedig sikeres edzőt, aki nemcsak egy klubcsapat, hanem korosztályos válogatottak mellett is megállta a helyét. Ez az időszak hogyan kezdődött?

2019 novemberében Biros Péter lett a női utánpótlás szövetségi kapitány, és ő kért fel, hogy foglalkozzak a 2004-es korosztállyal. A következő évben, 2020 nyarán lett volna az U16-os világbajnokság, de azt elsöpörte a Covid-világjárvány, így 2021 nyarán U17-es Eb-bronzzal mutatkoztunk be. Újabb két világversenyes érem után világbajnok lett az U20-as csapat, története során először! A következő évben még ezüstérmet szereztünk a zágrábi U19-es Európa-bajnokságon, majd véget ért szövetségi edzői pályafutásom a szerződésem lejártával. Öt világversenyen öt érmet szereztünk! A világbajnoki győzelmet, illetve az odáig vezető utat, a vb-t megelőző hazai Héraklész-kupán elért bronzérmet sosem felejtem el! A vb elődöntőjében vért izzadva, egy góllal vertük meg az olaszokat, majd a döntőben a spanyolokkal találkoztunk, akik addig „hülyére vertek” mindenkit. A lányok álomjátékkal győzték le a spanyolokat, akik közül többen olimpiai bajnokok lettek egy évvel később Párizsban! Ha többet nem edzősködhetnék, ezért a versenyért megérte ezt a pályát választanom! Tudom, a csapateredmény mindig egy közösség teljesítménye, mégis ki kell emelnem Szegedi Pannit, aki kapitányként rengeteget tett a csapatért, a közösségért. Abból a korosztályos világbajnok csapatból nyolcan **(Aubéli Tekla, Golopencza**

Szonja, Dömsödi Dalma, Neszmély Boglárka, Sümegei Nóra, Tiba Panna, Hajdú Kata, Varró Eszter – F. M.) ma felnőttválogatottak, és tíz év, vagyis 2016 után újra Eb-döntőt játszanak este. (Beszélgetésünk még a február 5-i finálé előtt készült – F. M.)

– Szavaiból úgy érzem, eddigi pályájának az U20-as vb-győzelem a csúcса.

A nemzeti színek miatt ez a csúcс, de a klubbal elért eredmények, címek is egy-egy csúcсot jelentenek. Klubok nélkül egyetlen sportban sem lehet eredményes a válogatott, a klubmunka jelenti az alapot.

– Van edzői hitvallása, ars poeticája?

Amikor a lányokkal meccsre készülünk, mindig elhangzik a jelmondat: „Tisztelet, szeretet, UVSE!” Számomra a tisztelet meghatározó fogalom nemcsak a sportban, hanem az életben általában. Aki a sportban nem tiszteli az ellenfelét, biztos, hogy vesztes lesz. Ha nem adod meg a tiszteletet másnak, te sem kapod meg. Mennyivel más lenne a világ, ha tisztelnék egymást! És még valami... Edzőként sok mindent meg lehet tanítani-tanulni a szakkönyvekből, de azt nem, hogy az edző szeressen edzést tartani. Én szeretek edzést tartani, tanítani, nevelni. Pedagógusi véna is kell ehhez a hivatáshoz. Azt is vallom, hogy egy edzőnek kötelessége véleményt formálni, még ha néha kényelmetlen is, és el kell ismernie, ha téved. Felelősséget kell vállalnia a tetteiért. Nekem nincs gyereke, de láttam felnőni a 2004-es kislányokat, ahogy válogatott játékosok és érett nők lettek, öröm volt látni az örömeiket, együtt megélni a sikereket.

– A lányok, illetve az egész egyesület pedig együtt örült az edzőjük legmagasabb szak-

mai elismerésének, a Mesteredzői Díjnak, amit csaknem napra pontosan negyvenötödik születésnapján vehetett át. Mit jelent önnek ez a kitüntetés?

Komolyan mondom, a mai napig szinte fel-foghatatlan! Azok a szakemberek, akik meghozták a döntést, mind a magyar sportélet kiválóságai, gyerekként csodáltam őket, felnéztem rájuk. Különösen megtisztelő, hogy több sportág képviselői tartottak méltónak a díjra. Impozáns, felemelő és méltó volt az átadó ünnepség. Köszönöm klubomnak, az UVSE-nek, hogy felterjesztett a díjra. Megható, hogy a Magyar Edzők Társasága odafigyel a sikerek háttérben álló személyekre, az edzőkre is, érezzük a megbecsülést, ami hiányzott a magyar sportból. Nagyon megható látni a nevem a mesteredzők falán az „edzőóriások” között!

Füredi Marianne

Benczur Márton

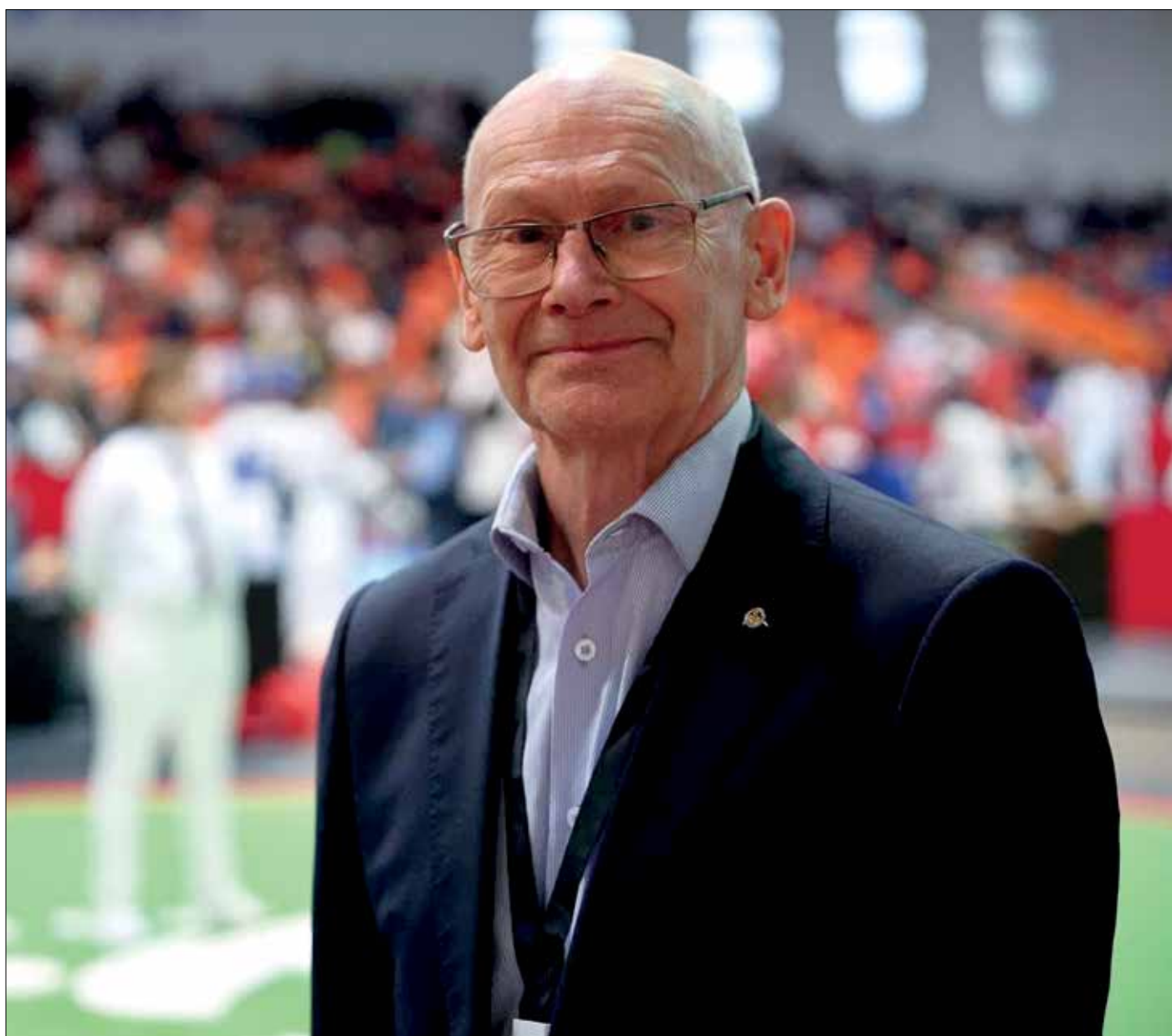
Születési hely, idő:

Budapest, 1980. szeptember 21.

Kiemelkedően sikeres korosztályos szövetségi edző, akinek közreműködésével a magyar U20-as női vízilabda-válogatott történetének első világbajnoki aranyérmét szerezte 2023-ban. Benczur Márton munkája elismeréseként ugyanazon év szeptemberében a hónap utánpótlásedzője lett.

Edzőként 2001 szeptemberében kezdett dolgozni Újpesten, a fiúutánpótlásban tíz korosztályos bajnoki címet szerzett csapataival. 2017-ben az UVSE női felnőttedzőjének vezetőedzője lett, irányításával a csapat négy bajnoki címe mellett arany- és ezüstérmet szerzett a LEN-kupában, valamint bronzot a Bajnokok Ligájában. 2019-ben Nápolyban az universiadegyőztes női válogatottnál Mihók Attila másodedzőjeként dolgozott. Az utánpótlás-válogatott szövetségi edzőjeként a lányokkal 2021-ben Sibenikben U17-es Eb-bronzt, 2022-ben Belgrádban U18-as vb-bronzt, Netanyában U19-es Eb-ezüstöt szerzett, 2024-ben Zágrábban újabb U19-es ezüstérmet. Miután 2023-ban Portugáliában az U20-as női válogatott első vb-aranyát szerezte a korosztály történetében, szeptemberben a hónap utánpótlásedzőjévé választották itthon.

Forrás: Hajrá, magyarok!



Nagy – Mester – Interjú

Patakfalvy Miklós

„... egy olimpiai sportág hazai megalapítója ...”

Márton Luana személyében csaknem 40 év elteltével ismét a taekwondo képviselőjét választották meg az év női sportolójának a magyar sportújságírók. Az 1987-ben világbajnokként győztes Engrich Mariann még nem olimpiai sportág versenyzőjeként ért a csúcsra, azóta a taekwondo nagy utat járt be hazánkban is. Ezt jelzi többek között, hogy a Magyar Taekwondo Szövetség három jelölttel is ott volt a szavazás legszűkebb elitjében: Márton Luana és Márton Viviana az Év női sportolója cím várományosaként, míg Suvi Mikkonen, az ikrek felkészítője az Év edzője díj jelöltjeként érkezett Budapestre.

Márton Viviana párizsi olimpiai aranyérmének köszönhetően 2024-ben Magyarországon ismét az érdeklődés középpontjába került a sportág. A WTF taekwondo hazai megalapítójával, az egykori versenyző és szövetségi kapitány Patakfalvy Miklós mesteredzővel idéztük fel a kezdeteket, megismerkedésért a keleti sportággal, valamint annak magyarországi térhódítását és helyzetét.

A labdarúgó karrier

– Számomra a taekwondo és az ön neve annyira összetartozik, hogy nem akartam elhinni, amikor azt olvastam, hogy focistaként indult a sportpályafutása.

Valóban így volt, de a történet úgy teljes, hogy a foci előtt picit gyerekként még különtornára jártam, vagyis korán kezdtem a sportolást. Akkoriban Veszprémben éltünk, anyukám az egyetemen dolgozott, amelynek tornacsarnokában az egyetem testnevelési tanszékének vezetője, dr. Győri Pali bácsi hetente kétszer különtornát tartott. Másfél évvel fiatalabb öcsémmel napközisek voltunk, de a különtorna napjain a tanítás után egyből mehettünk a foglalkozásra, ahol labdajátékok is voltak, meg foci, mert Pali bácsi futballedző is volt. No és persze a sí! Apukámmal, amikor még csak hároméves lehettem, a vörösvári dombokon, Óbudán, már rendszeresen síztünk, ami a korunknak megfelelően hókorcsolya volt; utána Veszprémből Zircra és Eplénybe jártunk, sőt versenyeztünk is, persze csak megyei szinten. De térjünk vissza a focihoz! Az osztálytársaim közül többen fociztak, és talán hetedikesek lehettünk, amikor a Veszprémi Vegyészhez kerültünk, mert ügyesnek tartottak minket. Dr. Kalocsai Aba volt az edzőnk, a sikeres labdarúgó és edző, Kalocsay Géza öccse. Aba bácsi jól kezelte a gyerekeket, értett a nyelvünkön, meghatározó szerepe volt abban, hogy megszerettem a sportot. Persze a szülői háttér is adva volt: apukám sokféle sportban jártas volt, úszott, focizott, atlétizált, sízett, katonaként pisztolylovészben hadsereg bajnok volt. Rengeteg érmet szerzett, amiket ma is őrzök. Anyukámmal



együtt maximálisan támogatták a sportolásumat-sportolásunkat, sőt, akkor is erősítettek, ha néha elment a kedvem-kedvünk. Az életem szerves része lett a sport! Szóval, a foci... Termetem ellenére kapus lettem, mert jók voltak a „rugóim”. Tizenhat évesen bekerültem a Veszprém NB II-es csapatának bő keretébe, és előfordult, hogy egy nap három korosztályos csapat edzésén is részt vettem. Élveztem, szerettem... Remek edzőim és csapattársaim voltak, mindenkitől tanultam valamit. Sokat futottam, középiskolás atlétikai versenyeken harminc méteren pariban voltam a sprinterekkel, és távolugrásban is nagyon jó voltam! A középiskola után, tizenennyolc évesen a TF-re felvételiztem.

– Ilyen előzmények után, gondolom, ez egyértelmű volt.

Nem volt egyértelmű, mert apukám jogász volt, és én is nagyon vonzódtam a jog felé, de erről lebeszéltem. Az orvosi pálya is érdekelt, ám nem szerettem a matematikát. Ezek után maradt a sport és a TF, ahova tíz-tizenöt évesen volt a túljelentkezés. Akkor húsz fiút vettek föl, és nagyon büszke vagyok arra, hogy a második legmagasabb pontszámmal kerültem be. Az akkor szokásos egy év katonaság után rögtön a TFSE első csapatának tagja lettem, Göttl Béla bácsi volt az edzőnk. A másik kapus százkilencven centi fölötti volt, a százhetven centiméterrel mégis én lettem a stabil kapus... *– idézi föl emlékeit Patakfalvy Miklós, és meghatározó élményként mesél arról a kéthetes egyiptomi túráról, amelyen az egyetemi válogatottal vett részt, és amelyen találkozott az éppen ott dolgozó*

Hidegkuti Nándorral. A legendás Aranycsapat csatára mindenhol elvitte fiatal honfitársait. A TF négy éve alatt jól tanult, és végig egyetemi válogatott volt, így nem csoda, hogy két NB I-es csapat is megkereste. Mehetett volna Zalaegerszegre és Dunaújvárosba, de nemet mondott. Érezte, hogy ott csak második kapus lenne, no meg a szíve Pestre húzta, itt akart maradni. Győri Pali bácsi és Göttl Béla bácsi végig mellette állt, segítette őt, és a másodosztályú Budapesti Építőkhöz tudott igazolni. Thomann Antal volt az edzője, és büszke rá, hogy együtt játszott a Ferencváros két korábbi erősségével, Páncsics Miklóssal és Pataki Miklóssal. A foci mellett közművelődésügyi előadó volt a Hőtehnika Építő és Szigetelő Vállalatnál, és erről az időszakról nevetve meséli, hogy az ott dolgozók meglepődtek, amikor focistaként bement dolgozni. Aztán megszokták őt, és önálló feladatokat is rábíztak. (Ma kortörténeti adalék, hogy a labdarúgók már akkor is kivételezettek voltak, csak a fizetésüket felvenni jártak be a munkahelyükre – F. M.)

A koreai néptánc

Egy évig tartott ez az időszak, aztán 1977 októberében felhívta őt egy régi ismerőse.

Bálint Tibak barátommal egy házban laktunk Veszprémben, és ő hallotta, hogy Harmat László érdekes sportfoglalkozásokat tart, ő már jár, de nézzem meg én is. Én Harmat Lászlóról zenészként hallottam olvastam, és kíváncsian mentem a zuglói általános iskolában „koreai népi táncok” fedőnév alatt tartott foglalkozásra. A karate akkoriban már ismert volt Magyarországon, TF-es barátaim is karatéztak, de ez azért „ki-

csit” más volt, és ezt is csak rejtve lehetett csinálni. Ez volt a taekwondo, amit Harmat Laci honosított meg itthon, és nekem rögtön megtetszett. Viszont megvolt már a létszám, nem lehetett bekerülni a csoportba. Amikor mondtam, hogy TF-et végeztem, mégis felvett Laci. Október végén kapcsolódtam be az edzésekbe, szépen haladtam előre, és két hónappal később, az első versenyemen már érmet szereztem.

– Úgy, hogy előtte azt sem tudta, mi ez, hiszen „népi táncolni” indult.

Azért valami képem volt róla, mert a keresztanyáméknál Svájcban láttam néhány Bruce Lee-filmet, és nagyon megfogott a lábmunkája. No meg a TF-es végzettségem és a korábbi sportos életem jó alapokat adott. A taekwondo „beszippantott”, és az idény végén bejelentettem Thomann Anti bácsinak, hogy abbahagyom a focit. Ezt követően általános iskolában tanítottam harmadanyi pénzért, mint amennyit focistaként kaptam... De azt is nagyon szerettem. Tanítványom volt például a későbbi olimpiai ezüstérmes úszó, Güttler „Kukac” Karcsi. Később a Szent István Közgazdasági Gimnáziumban és a Móra Ferenc Egészségügyi Szakközépiskolában is tanítottam, mellette edzősködtem, edzettem és versenyeztem. Nagyon szerettem tanítani, több tanítványommal ma is tartom a kapcsolatot. 1981-ben Harmat Laci Budán alapított új taekwondoklubot, és rám bízta a Zuglói csapatot. Nagy kihívás és megtiszteltetés volt, hogy a Zuglói SE önálló edzője lettem, és természetesen mellette a klub színeiben versenyeztem is.

Sikeresek saját út

A taekwondo alapvetően harcművészet, önvédelem, akkoriban divat volt művelni, ezért itthon is sokan csinálták, a sportvonalra viszont nem volt erőteljes – folytatja Patakfalvy Miklós. – Engem pedig az is érdekelt. Testnevelő tanár-edzőként elkezdtem kicsit másként gondolkodni, és két edzést tartottam: egy speciálisat – technika, taktika, technika-taktika, speciális képességfejlesztés – a versenyzőknek, mert nekik arra van szükségük, egy másikat meg tanfolyamjelleggel a hobbiból, szabadidőben ezzel foglalkozó személyeknek. Harmat Laci a szövetség elnökeként 1983 novemberében felkért a válogatott edzőjének, amit én úgy tudtam elfogadni, ha senki sem szól bele a szakmai munkámba – meséli.

Sporttörténeti év volt az 1984-es: első vb-szereplésükön négy érmet szereztek Glasgowban, az egyik bronzot Patakfalvy nyerte, aki válogatott edzőként is itt debütált. 1984 őszén több mint 30 ország versenyzőinek részvételével Budapesten rendezték meg az Európa-bajnokságot, ahol tizenkilenc magyar érmet



született, Patakfalvy nyakába három ezüstöt és egy bronzot akasztottak. Edzői pályája első Európa-bajnokságán saját nevelésű tanítványa, Szarka András küzdelemben szerzett aranyérmet. Az 1987-es athéni világbajnokságon tanítványa, Engrich Mariann aranyérmes lett, ő pedig másodikként végzett súlycsoportjában. Engrich Mariann vb-győzelmével itthon elnyerte az Év női sportolója címet, Patakfalvy Miklós pedig a legeredményesebb klubedző lett: az országos bajnokságon az érmeik kétharmadát a Zuglói SE sportolói nyerték.

1987-ben lemondott a szövetségi kapitányi posztról, az 1988-as budapesti világbajnokságon sérülés miatt nem indulhatott, de Engrich Mariann a női csapat tagjaként törésben aranyérmes lett.

Művészek között

Az 1980-as évek nagysikerű tévéfilmsorozata volt a Linda, amelynek ismételése ma is sokakat ültet le a tévékészülékek elé. Patakfalvy Miklós élete meghatározó részeként említi a sorozatot, amelynek nyolc részből álló harmadik szériájának akciószakértője volt, és több epizódban kaszkadőrként is feltűnt. Ugyancsak büszke a Rock Színháznál töltött időszakra, valamint arra, hogy több színész és zenész járt hozzá edzésekre. A Lindát alakító Görbe Nóra például a gyerekeit is elhozta magával, az 1980-as olimpián aranyérmes birkózó, Növényi Norbert is edzett nála megismerkedve egy új küzdősportággal.

A politika szerepe egy sportág életében

A következő mérföldkő Patakfalvy Miklós életében az 1989-es év, amikor az MTK átvette a Zuglói SE szakosztályát, ezzel a tömegsport-egyesület a nagy múltú sportklub keretein belül működhetett tovább. Ugyanebben az

esztendőben alapította meg Magyarországon a WTF taekwondót.

Kicsit vissza kell lépni az időben, egészen 1982-ig, amikor Ecuadorban részt vehettem egy WTF-világbajnokságon, amit a szerencsének köszönhetek. Ugyanis a WTF elnöke, Kim Un Jong meghívta az ITF magyar elnökét, Harmat Lászlót, de ő az ITF alapító nagymesteréhez és elnökéhez, Csoj Hong Hihez fűződő személyes kapcsolata okán nem akart részt venni az eseményen. Hogy a meghívás ne vesszen kárba, a Magyarországi Harci Művészetek Össz-szövetségének vezetősége, akik akkor a kick-box szakág vezetői voltak, úgy döntöttek, képviselik Magyarországot az eseményen. Viszont mégiscsak kellett egy taekwondós is... Mivel Lacival együtt csak négyen voltunk fekete övesek, és Laci mellett csak én beszéltem megfelelő szinten angolul, rám esett a választás. Nagy élmény volt a verseny, amelyen egyrészt rádöbbsentem, hogy a WTF-taekwondo nagyon komoly küzdősport, és láttam, hogy szervezettebb, világos szabályokkal sokkal jobban működő, letisztult sportág. Akkoriban azonban itthon még nem lehetett meghonosítani, mert semmilyen kapcsolatunk nem volt a dél-koreaiakkal, így a WTF-fel sem. Az akkori politikai légkörben a hazaérkezés után rögtön behívtak az OTSH-ba, és közölték: ha bárki megpróbálja Magyarországon elindítani a WTF-et, politikailag tönkreteszik. Értethető, hogy ezt nem mertük megkockáztatni. Aztán 1989 elején felhívott Popper György, az össz-szövetség akkori elnöke, és elmondta, hogy hamarosan felvesszük a hivatalos diplomáciai kapcsolatokat Dél-Koreával. Ha úgy gondolom, hogy érdemes lenne a WTF-et elindítani Magyarországon, itt az idő.

Felvettük a kapcsolatot a koreai szövetséggel, Gyurival közösen megfogalmaztunk egy levelet, amelyben jeleztük, hogy készek vagyunk csatlakozni. A gyors válaszlevélben örömmel fogadták a megkeresésünket és a csatlakozási szándékunkat is.

Utána bejelentettem az ITF vezetésének és Harmat Lacinak, hogy ki szeretnék válni, és elindítjuk az önálló WTF-taekwondót Magyarországon. Az 1988-as szöuli olimpián már bemutatósportág volt a WTF-taekwondo, és sejthető volt, hogy előbb-utóbb bekerül az ötkarikás programba – de nem csak ezért vágtunk bele az ismeretlenbe! Mint említettem, letisztult sportág volt, és több versenyzési lehetőséget kínált. Én akkor már harminchat éves voltam, nem versenyeztem, de a tanítványaimat vonzotta az új megismerése. A WTF-tól kaptunk támogatást, sok versenyre elutazhattunk, és az első világbajnokságon így vettünk részt. Az eredmények azonban nem jöttek olyan gyorsan, mint szeretettük volna... Kezdetben csak egy klub volt, az MTK, ezért a tanítványaimat ösztönöztem, alapítsanak szakosztályokat, hogy beinduljon a sportág. Az 1992-es Európa-bajnokságon azután megtört a jég, Mariann érmes lett, sőt, a legjobb női versenyző címet is neki ítélte a szervezőbizottság. Kemény, de szép időszak volt az a néhány év, életem legjobb döntése volt, hogy elindítottam a WTF-et! Köszönöm a barátaimnak, kiemelten dr. Babindák Elvirának, aki nemcsak csapatunk orvosa volt, hanem minden tekintetben nagyszerű tanácsadóm és támogatóm is, illetve a többieknek is, elsősorban tanítványaimnak, akik kivétel nélkül velem tartottak, és minden nehézség ellenére is mellettem álltak és biztattak. Csak később tudatosult bennem, hogy egy olimpiai sportágat alapítottam, mert nekem akkor csak az volt a célom, hogy egy szervezett, a versenynaptárban is tervezhető sportágat honosítsak meg. A WTF-nek ma 217 tagországa van, csaknem százmilliós taekwondóznak ennél a szervezetnél. Sajnálom, hogy nem egy szervezetként működik a sportág, mert akkor létezne olimpiai és nem olimpiai szakága is.

Az olimpiai arany és hatása

– Ha már szóba került az olimpia, itt az ideje, hogy az első magyar olimpiai aranyéremről, illetve a sportág jelenlegi hazai helyzetéről is beszéljünk!

Márton Viviana párizsi győzelme, illetve a Márton ikrek teljesítménye nagy dicsősége a magyar sportnak, még akkor is, ha a lányok nem itthon születtek és készülnek, ám magyar színekben versenyeznek. Azért említsük meg a korábbi kiválóságainkat is: Salim Józsefet, az első magyar olimpikont, aki

2000-ben ötödik lett, és sajnos már nincs köztünk, valamint unokaöccsét, Salim Omar Gergelyt, aki két olimpiára is kijutott, és Tokióban szintén ötödik lett.

A Márton lányok nagyon jó körülmények között és kiváló edző irányításával készülnek Madridban. Itthon is van egy-két nagyon jól képzett edzőnk, de sajnos nem elég. Profi edzőnk pedig alig van. Pedig változik a sportág, és azt követni kell. Pozitívum, hogy ma már nem csak egy klubban üzik ezt a sportágat, mint kezdetben. A kiemelt egyesületeknél, mint a BHSE, az MTK, az UTE és a Vasas, működik szakosztály, és ezeken kívül is sok kisebb egyesület, ahonnan kijöhetnek újabb tehetségek, klasszisok. Reményt ad az is, hogy az utánpótlásedzők bekerültek a Héralész képzési programba, amit a szövetség is támogat. Nem titok, hogy az olimpiai aranyéremnek és a Márton lányok sikereinek köszönhetően jobb anyagi helyzetbe került a szövetség, amit a jövő versenyzői is élvezhetnek – **vélekedik Patakfalvy Miklós.**

Az oktatás és a sport szerelmese

Patakfalvy Miklós kezdetben általános és középiskolások testnevelő tanáraként ösztönözte rendszeres mozgásra a fiatalokat, majd 1990 és 2000 között a Rendőrtisztviselői Főiskola Testnevelési és Küzdősport Tanszékének adjunktusaként oktatta az önvédelem alapjait. Arra is büszke, hogy a Testnevelési Egyetemen a Küzdősport Tanszék vezetőjének, dr. Galla Ferencnek a felkérésére kidolgozta és beindította a harcművészeti (karate, taekwondo és kick-box) szakedzői képzést, és a TF-en jelenleg is tanít.

Ma már nyugdíjas vagyok, sok mindentől visszavonultam, de egyáltalán nem unatkozom! A hazai szövetségnek már csak tiszteletbeli elnöke vagyok, de a vizsgáztató bizottság vezetőjeként még számítanak rám. Az európai szövetség (ETU) elnökségi tagja vagyok, és versenyigazgatóként járom a világranglista-pontszerző versenyeket. A MOB munkájában a sportszakmai és sporttudományos bizottság tagjaként veszek részt. Nagyon szeretem a TF-es oktatói munkámat, a Küzdősport Tanszék minden támogatást biztosít a sikeres munkához. Nagyon nagy dolog, hogy az elmúlt ösztől önálló taekwondóképzés indult az egyetemen. Minden órára szorgalmasan készülök, hiszen követni kell a változásokat, és persze a nemzetközi kapcsolataimat is életben kell tartani – **sorolja feladatait Patakfalvy Miklós, akinek napjaiból nem hiányozhat a mozgás, a sport.**

Jó időben minden reggel húsz-harminc kilométert bicajozok, majd a kertben egy óra taekwondo következik. Idén vizsgázom majd a kilencedik danra, rendszeresen nyújtanom kell, hogy például a formagyakorlatokban meg tudjam rúgni az elvárt magasságot. A

nyarakat Badacsonyan töltjük, ott is velem van a kerékpár. A feleségem válogatott síző volt, ezért a tél a sielésé – enged betekintést mai életébe Patakfalvy Miklós. Azt pedig, hogy a sport szeretetét ugyanúgy továbbadta, mint ahogy ő kapta a szüleitől, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy a családban mindenki síel és taekwondózik. Luca válogatott taekwondós, (gyermekvilágbajnok, junior Európa-bajnok, U21-es Eb-ezüstérmes, Eb-bronzérmes, sokszoros magyar bajnok), és célba vette a Los Angeles-i olimpiát. Ő is a Corvinus Egyetemen szerzett diplomát, a nemzetközi kapcsolatok szakon, most pedig a mesterképzést a TF sportmenedzser szakán folytatja. Most éppen Rómában tanul, és persze edz is az olaszokkal, a Pannónia Ösztöndíjprogramnak köszönhetően. Csenge szintén válogatott (többszörös országos bajnok, Eb-helyezett), de sérülései miatt kevesebbet versenyzett az elmúlt esztendőben. Egyébként közgazdász-marketinges, és éppen a TF siedzői képzésén vesz részt. Emellett barátnőjével elindítottak egy futóklubot, és a napokban vettek részt egy Hirox elnevezésű speciális erőnléti versenyen. Domonkos Dániában jár egyetemre, de ő is fekete öves, és amikor lehetősége van, a taekwondo mellett rendszeresen fut és sízik.

Hálás vagyok a szüleimnek, akik kisgyerek koromban a sport felé tereltek, és minden edzőmnek, mert az ő tanításuk nélkül versenyzőként és edzőként sem jutottam volna idáig!

Füredi Marianne

A taekwondo több mint 2000 éves múltra visszatekintő koreai eredetű harcművészet, mely napjainkra az egyik legismertebb és legnépszerűbb modern, amatőr olimpiai küzdősportá fejlődött, és amely őrzi a harcművészetek legnemesebb hagyományait, a harci tudományok szellemét, és gondoskodik ezek életben tartásáról.

A sportág nevét nem írjuk át magyarosan, mert a taekwondo kifejezés három szóképből áll: a „tae” rúgást, a lábtechnikák összességét jelenti, a „kwon” a kéztechnikák összefoglaló neve, a „do” jelentése út, művészet. Szabadon fordítva: a lábbal és kézzel küzdés művészete. Ez az elnevezés több szempontból is jó választásnak bizonyult. Egyrészt hasonlít az ősi taek kyon elnevezéshez, így bizonyos szempontból folytonosságot jelez a régi és az új stílus között, másrészt pedig híven fejezi ki a sportág jellemzőit.

A taekwondo azonban nemcsak egyszerűen ütés és rúgás, nemcsak önvédelmi rendszer vagy küzdősport, ennél sokkal több. A koreaiak megközelítésében életút, életforma, melynek célja, hogy a taekwondo gyakorlása révén harmonikusan fejlődjék a szellem, a lélek és a test. (Magyar Taekwondo Szövetség, Szabályok 2024)

Sportvezetés, sportdiplomácia

„Én mindig az maradtam, aki voltam, egy judós fiú” – interjú dr. Tóth Lászlóval, a Magyar Judo Szövetség és az Európai Judo Szövetség elnökével

– A judóban oktattott „eséstechnika” hasznos lehet mindenkinek...

A napi életben bármikor könnyen eleshetünk, és egyáltalán nem mindegy, hogy milyen következményekkel, sérüléssel jár egy esés. A judóban használt eséstechnika nagy mértékben csökkenti a sérülés kockázatát. Ezért is próbáljuk a judón keresztül a megfelelő eséstechnikát minél szélesebb körben megismertetni. Ennek a törekvésnek az eredménye, hogy háromszáznegyven iskolában működik az alapozó programunk, mindegyik iskola számára térítésmentesen biztosítunk tatamit és judoruhákat. Számunkra rendkívül fontos, hogy a gyermekek megismerkedhessenek a sportág alapjaival, még akkor is, ha nem lesznek élsportolók.

– Nem szívják el az egyéb küzdősportok a gyermekeket a judótól?

Abszolút nem. Amikor szeptemberben indul a tanév, problémák adódnak a judótermekkel, mert nagyon nehéz befogadni az összes érdeklődő diákot. Ezért döntöttünk úgy, hogy nem halat osztunk a résztvevőinknek, hanem hálót. Nagy erőfeszítéssel és a meglévő támogatásaink átcsoportosításával megvalósítottunk egy nagy ívű létesítményfejlesztési programot. Ennek keretében az öt-tíz millió forintos edzőterem felújításától a másfél milliárdos új edzőterem építéséig gyakorlatilag meg tudtuk oldani, hogy mindenki – akinek volt rá lehetősége és energiája – jó minőségű teremben dolgozhasson. Ezzel el tudtuk érni, hogy a szülők is olyan létesítménybe tudják elvinni a gyermeküket, ahol tisztességes körülmények között lehet edzeni, és a kiegészítő helyiségek is a huszonegyedik századhoz méltó színvonalúak. A létesítményfejlesztés eredményeként színvonalas regionális judóközpontokat is tudunk működtetni. A mi sportágunkban rendkívül lényeges, hogy a sportolóink megfelelő felkészültségű partnerekkel edzhessenek. Ugyanakkor nem szabad leterhelnünk a gyermekeket oly módon, hogy például Sopronból Budapestre utazzanak hetente két alkalommal. Ezért hoztuk létre



a győri, miskolci, ceglédi, paksi regionális központokat, hogy a sportolók a régiójukban találhassanak megfelelő edzőpartnereket. Ez szépen működik.

Nagy kihívás a sportolói létszámot illetően az, hogy Magyarországon is, mint oly sok más országban, limitált a gyermeklétszám. Nem tudunk olyan országokkal versenyezni – itt elsősorban a közép-ázsiai országokra gondolok –, amelyekben elképesztő mennyiségű fiatal sportoló áll rendelkezésre.

– A magyar judóban is létezik bentlakásos, akadémiai képzés?

Nagyon szeretnénk megvalósítani, de erre még nem került sor. A rendszerünkben ez hiányzik, jelenleg a kluboknál tartjuk meg a válogatott

edzéseinket is. Nagy álmunk, hogy a közeljövőben legyen egy judóközpontunk. Ezen dolgozunk. Van egy elképzelés, hogy a Testnevelési Egyetemmel közösen hoznánk létre.

– A bentlakásos képzés nagy segítséget nyújthat a tehetséges, szegény sorsú gyermekek számára.

Volt egy sportágfejlesztési programunk, amely a mélyszegénységben élő gyermekeknek kívánt segítséget nyújtani a judón keresztül különböző hátrányos helyzetű régiókban. Ez nem felülről jövő kezdeményezés volt, hanem a fantasztikus edzőink saját elhatározásukból, önszántukból kezdték el ezt a feladatot. Egy kisbuszba berakták a tatamit, így járták a falvakat, ahol elkezdtek judofog-



lalkozásokat tartani. Amikor felfigyeltünk erre a tevékenységre, megkérdeztük, hogy miben tudunk segíteni. Először judoruhákat ajánlottunk fel, de az edzők mindenekelett tisztálkodó eszközöket, ollót, fogkefét kértek, mert legelőször a minimális higiéniára kellett megtanítani ezeket a gyermekeket. Nagyszerűen indult ez a program, tíz edzőnek tudtunk támogatást nyújtani a Belügyminisztérium segítségével, de sajnos pont ekkor robbant be a Covid-járvány, amely be döntötte a kezdeményezést.

– Sok sportágban jelentős probléma a fiatal sportolók lemorzsolódása...

A tizenhat-tizenhét éves korosztályig folyamatosan fel van töltve minden judoterem, s ezután jön az igazi kihívás. Ebben az életkorban nagyjából eldől, hogy bajnok lesz-e a sportolóból, vagy pedig elsősorban a versenyzésen kívüli életre, a tanulásra, esetleg sportágváltásra kell koncentrálnia. Ekkor száz serdülő és ifi judósból gyakorlatilag nyolcvan elvész. Nekünk ez az egyik nagy megoldandó feladatunk, hogy megtartsuk ezeket a fiatalokat, amihez szemléletváltásra van szükség. Igaz, hogy nem lehet mindenből olimpiai bajnok, de meg kell értetni a fiatalokkal, a szülőkkel és az edzőkkel is, hogy a judo egy életen át gyakorolható, hasznos szenvedély lehet, az eredményességtől függetlenül. Nagyon sok ágba biztosít lehetőséget a versenyzésre, például katában, földharcban, amely hosszú távon üzhető fizikai aktivitás. Nem szabad elveszítenünk a judót szerető fiatalokat. Nem baj, ha csak hetente két-három alkalommal tudnak edzeni, csak jöjjenek, legyenek edzőpartnerei a többi versenyzőnek, ugyanakkor ők is élvezzék a

judót. Olyan szabadidős sportrendszert szeretnénk megvalósítani, mint amilyen például a kispályás fociban is működik. Ezen dolgozunk most. Nemcsak Magyarországon, hanem egész Európában célunk, hogy megtartsuk azokat a judósokat, akik több év munkát beletettek a sportágba.

– Hogyan alakult a magyar judózók nemzetközi eredményessége 2025-ben?

Soha ne legyen rosszabb évünk! A judo rendkívül népszerű az egész világon, ami az eredményességben is tükröződik. A világbajnokságokon, olimpiákon megszerzett érmek száma erőteljes megoszlást mutat a résztvevő országok között. Jellemző, hogy egy világversenyen a negyvennyolc résztvevő országból huszonnyolc-harminc éremszerző. A tavaly novemberi U23-as Európa-bajnokságon például a tizennégy megszerzhető aranyéremből tizenkét ország részesült. Ebből következik, hogy meg kell becsülnünk a helyezéseket is. 2025-ben Budapesten harmadik alkalommal rendezhettünk felnőtt-világbajnokságot, amely óriási kihívás és büszkeség valamennyiünknek. Éremmel, Gyertyás Rózsa bronzérmével és több helyezéssel fejeztük be a világversenyt. Rendkívül fontos az is, hogy szinte mindegyik tehetséges versenyzőnk lehetőséget kapott arra, hogy magyar nézők előtt szerepeljen egy világversenyen.

A világbajnoki bronzérem mellett az év további kiemelkedő sikereket is hozott: Özbaszofi az áprilisi montenegrói felnőtt Európa-bajnokságon kimagasló teljesítménnyel a dobogó felső fokára állhatott. Utánpótlásban is rendkívül biztató eredmények születtek: Csermák Dániel alig négy hét

különbséggel két rangos, Észak-Macedóniában megrendezett eseményen – az ifjúsági Európa-bajnokságon és az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztiválon – egyaránt aranyérmeket szerzett, míg az év végi U23-as Európa-bajnokságon Szelezcki Szabina tiszteletére szóló a magyar himnusz. Emellett további számos érmes és pontszerző helyezést gazdagította a magyar judo elmúlt esztendejét. Mindezek alapján kijelenthetjük, hogy 2025-ben a magyar judo nemcsak hazai rendezésben, hanem nemzetközi eredményességben is bizonyította erejét.

– Számos országban és számos sportágban látjuk, hogy külföldi sportolók honosításával próbálják az eredményességet növelni.

Folyamatosan kapunk javaslatokat honosításra, például a volt Szovjetunió területéről vagy Mongóliából, olyan kiemelkedő sportolóktól, akik az országukban másodikkok, és nem tudnak kijutni az olimpiára. A Nemzetközi Judo Szövetség szabályzata alapján még az olimpia előtti évben is közös megegyezéssel áthozhatók lettek volna. Jó néhány ország él is ezzel a lehetőséggel. Amikor elkezdődött ez a folyamat, a Magyar Judo Szövetség elnöksége úgy döntött, hogy nem akarjuk ezt az utat járni. Mi azt gondoljuk, hogy a magyar judo erkölcsével nem egyeztethető össze az a megoldás, hogy egy család tíz-tizenöt évet befektet egy gyermek felnevelésébe, sportoltatásába a klubokkal együtt, és ráhozunk erre a sportolóra külföldről valakit, aki elmegy helyette a világbajnokságra vagy az olimpiára. Mi szeretünk a szülők szemébe nézni, nem szeretnénk, ha a gyermekük azért szorulna ki a válogatottból, mert mi idehozunk egy külföldi sportolót. Ez annak a munkának a leminősítése lenne, amelyben benne vannak az edzők és a családok is. Ez a személyes meggyőződés. Én nemcsak a versenyzőket ismerem, hanem sokuk szüleit is, akikkel jó a kapcsolat. Az a legfontosabb, hogy magyar gyerekek legyenek a magyar válogatottban. Beszélünk arról, hogy talán Székelyföldről igazolunk magyar gyerekeket, de nem kész versenyzőket, hanem olyan fiatalokat, akik esetleg Magyarországon akarnak élni.

– Nemzetközi judoversenyek szervezésében Magyarország nagyhatalom.

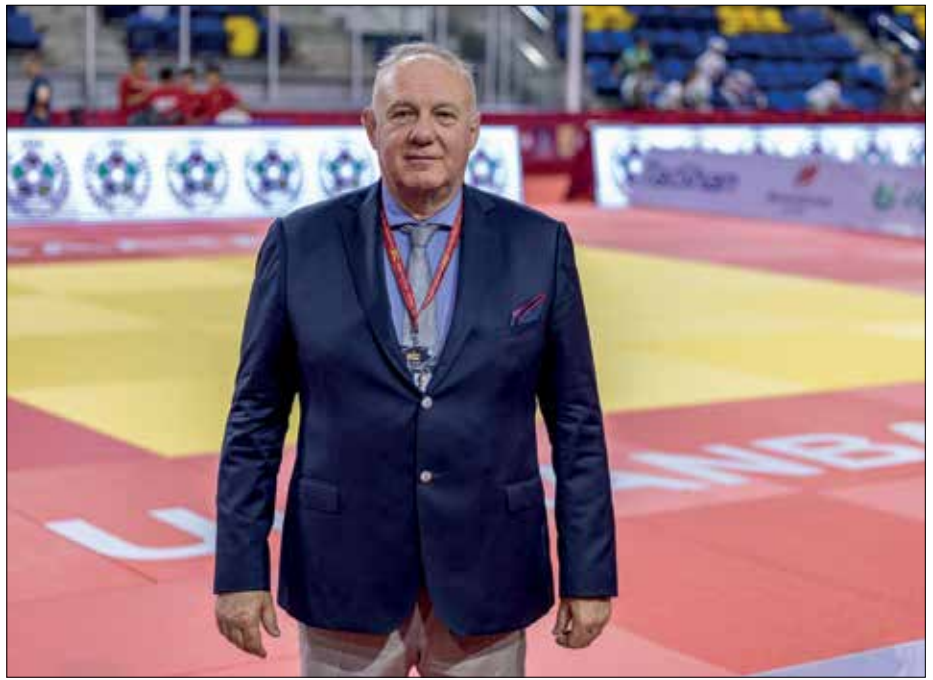
Hatvan évvel ezelőtt kezdődtek el nemzetközi rendezvényeink, akkor még Hungária Kupa volt a verseny neve, még én is indultam rajta. Már akkoriban is negyvenötven ország vett részt a rendezvényeken. Mi ezt a tradíciót folytatjuk. Az eredményes megvalósításhoz hozzátartozik, hogy nem vagyunk egyedül. A Nemzetközi Judo Szövetség regisztrált központja és az elnöki iroda is

Budapesten működik. Azon kevés olimpiai sportág közé tartozunk, amelyeknek Magyarországon van a nemzetközi központjuk. Ez nagyon sokat segít a sportdiplomáciában és ezen belül az érdekérvényesítésben. Ennek is köszönhető, hogy 2013-ban Európa-bajnokságot rendezhettünk úgy, hogy az addigi utolsó kontinentális versenyt 1981-ben szerveztük. Azóta – 2017-ben, 2021-ben és 2025-ben – háromszor voltunk világbajnokság házigazdája. Ezek a rendezvények nem egyszerűen világversenyek voltak, hanem a Nemzetközi Judo Szövetség tisztújító kongresszusainak is helyszínei.

Gyakorlatilag minden nemzetközi versenytípust szervezünk Magyarországon. A köztes években Grand Prix-eket, mostanában Grand Slameket rendezünk, ezek a legszínvonalasabb viadalok közé tartoznak. Az utánpótlással kapcsolatos nemzetközi versenyszervezésben is jeleskedünk. Pakson már harminchárom éve rendezünk junior Európa-kupát, emellett Győrben ifjúsági Európa-kupát. Ezek a versenyek nagy elismerést jelentenek a magyar judónak, a magyar vendéglátásnak és annak a közegnek, amely itt körbevesz bennünket.

Az elmúlt világbajnokságon odajött hozzám a kétszeres olimpiai bajnok Lasa Bekauri édesapja, és azt mondta: elnök úr, annyira fantasztikus volt ez a verseny, hogy maguknak kellene minden évben világbajnokságot rendezniük. Ennél nagyobb dicséretet nem kaphatunk, hogy a sportvezetők, a média, a sportolók és a hozzátartozók egyaránt elégedettek lehessenek a versenyen. Nagyon fontos, hogy három-hatezer néző volt kint a világbajnokságon. Nagyon fiatal volt a nézőközönség, mert megszólítottuk azokat a gyermekeket is, akik amúgy otthon játszanának a számítógéppel.

Ezek a versenyek gazdaságilag is nagyon sokat jelentenek. Amikor kevésbé volt támogatott a judo, azért tudtunk fennmaradni, mert a Hungária Kupát „elcseréltük” azokra a versenyekre, amelyeken részt szeretnénk volna venni. Például egy Hungária Kupán a szállás-étkezés biztosítása egy lengyel csapat számára sokkal kevesebbe került nekünk itthon, mint ugyanezt kifizetni Lengyelországban. Szinte csak dupla árral tudtunk volna kimenni nyolc-tíz országba. Ezeknek a cserekapcsolatoknak köszönhetően jóval kisebb büdzséből tudtuk menedzselni a válogatottunk nemzetközi versenyprogramját. Cserekapcsolataink a mai napig is működnek. Például a világbajnokságon a mongolok voltak a vendégeink, ők pedig vendégül látták a mongol Grand Slamet a magyar válogatottal. Ezek a kapcsolatok nemcsak jótékony hatással vannak



a kiadások csökkentésére, hanem a sportbarátságokat is erősítik.

– Ön kiemelkedő nemzetközi sportdiplomata, az Európai Judo Szövetség elnöke és a Nemzetközi Judo Szövetség alelnöke.

2022 óta vagyok az Európai Judo Szövetség elnöke, előtte húsz évig a szövetség főkincstárnoka voltam. Az európai a legtekintélyesebb kontinentális judoszövetség, ötvenegy nemzeti szövetség tagja a szervezetünknek, a minősített nemzetközi versenybírók kiemelkedő része is hozzánk tartozik. Számos szakmai programunk működik, például az egységes nemzetközi edzőképzés kialakítása. Huszonnyolc európai ország szövetségét támogatjuk közösen a Nemzetközi Judo Szövetséggel. Az Európai Judo Szövetségben magas színvonalú az együttműködés az edzőbizottsággal. Bármilyen lényeges döntés előtt az edzőbizottságunk is véleményt formál, ami beépül a tervezett változtatásba. Ugyanez működik a bíróbizottságunk esetében is. Korábban több súrlódás is előfordult, amikor a kontinentális szövetség korábbi vezetője nem értett egyet a Nemzetközi Judo Szövetség döntéseivel, ami az érdekérvényesítő képességünk akkori hiányának is betudható volt. Amióta én vezetem az európai szövetséget, a legnagyobb harmóniában dolgozunk együtt a nemzetközi szövetséggel. Elnöki funkcióból kifolyólag a nemzetközi szervezet alelnöke is vagyok. Marius Vizer elnök úr vezetésével közösen hozunk döntéseket, így én a teljes judomozgalmat érdekeit képviselem, szem előtt tartva, hogy magyar és európai vagyok.

– Számos judoversenyt közvetít a magyar tévé...

2013-tól kezdtünk el egy új médiaprogramot megvalósítani a magyar szövetségen belül. Ez volt az a felnőtt judo Európa-bajnokság, amelyet csaknem harminc év után rendezhettünk. Akkor tapasztaltuk meg, hogy mekkora ereje van a médiának. Lehetünk sikeresek és látványosak, de ha ez a médiából nem tükröződik vissza, elveszítjük ezt az előnyt. Ugyanakkor a médiaközvetítések biztosítanak számunkra extra lehetőséget, hogy olyan szponzorokat tudjunk megnyerni, akik egyébként szóba sem jöhettek volna. Ennek hatalmas jelentősége volt, merthogy a 2017-es és a 2021-es világbajnokságot a Suzuki akkora összeggel szponzorálta, amekkora versenyrendezői támogatást egyetlen más magyarországi sportág sem tudott elérni. Kedvezően alakult a helyzet a kisebb szponzorokkal is. Jóllehet csökkentett összegekkel, de ők is megmaradtak támogatóként a világversenyek befejezése után. Nekünk nagyon fontos a kapcsolati háló fenntartása és működtetése, alapvető érdekünk, hogy tudjunk eseményt rendezni. Ha nincs esemény, a szponzor kevésbé érdekelt abban, hogy támogassa a sportágunkat.

A tévés közvetítésekkel kapcsolatosan a Nemzetközi Judo Szövetségnek van egy csomagja, amelyben benne van az összes Grand Prix- és világverseny, és ezt a csomagot tudtuk elhelyezni Magyarországon a tévéközvetítésekben.

Ugyanakkor létrejött a „Judo Tv” is, amely az ifjúsági, junior és felnőtt Európa-kupáinkról, valamint az Európa-bajnokságokról is szabályos tévéközvetítést ad. A közvetített események jelentős hányadát az Európai



Judo Szövetség rendez, és ezek a viadalok a Nemzetközi Judo Szövetség által üzemeltetett Judo Tv platformon keresztül világszerte elérhetővé válnak a nézők számára. Ez fontos a szponzori támogatások megszerzésében is, mert azt mondhatjuk, hogy harminc olyan eseményünk van, amely televízió is látható.

– A Nemzetközi Judo Szövetség egyik vezetőjeként mi a véleménye, merre tart a sportág?

A leegyszerűsítés felé – ez az, amin dolgozunk. Új szabályokat vezettünk be januártól, ennek az a lényege, hogy érthetőbb, látványosabb és korrektebb legyen a judo mindenki számára. Amikor Kanó Dzsigoró megalkotta a judót, és elkezdődtek az első versenyek, nem nyolcvannyolc szabály volt, hanem csak tizenöt. Ám ahogy olimpiai sportággá vált a judo, egyre több szabályt vezettek be, a szabályok számának növekedésével pedig egyre fontosabbá váltak a bírók. Gyakran bírói döntésekkel dőltek el a mérkőzések. Mi azt szeretnénk, hogy a versenyzők döntsék el a tatamin, hogy ki a jobb. A bíró csak azért legyen ott, hogy kontrollálja a mérkőzést, de ne ő döntsön, ne befolyásolja se a mérkőzés kimenetelét, se a lefolyását. Rendkívül fontos, hogy akcióból dőljön el a mérkőzés, ne pedig passzív vitából, egy rossz fogásból vagy szabálytalankodásból eredő büntetés miatt.

Célunk továbbá, hogy minél életszerűbbé váljanak a küzdelmek. Amikor a judo kialakult, azért nem voltak szabályok, mert az életet tükrözte. Ha én valakivel közelharcba keveredem az utcán, akkor ő nem fogja nekem azt mondani, hogy te engem csak így foghatsz meg, mert ez a szabályos fogás.

Úgy fogom meg, ahogyan tudom. És ezzel nem redukálom az életszerűséget, mert ha valaki nem tud szabadulni a fogásomból, akkor az az ő saját hibája. A harmadik kiemelt célunk, hogy mindenki számára nyilvánvalóvá váljon, hogy mi történik a tatamin. Az én nagy álmom, hogy amikor a nagymama otthon a konyhában főzi az ebédet, és közben bekapcsolja a tévét, az unokáját látva versenyezni ő is értse, hogy miért győz az unoka, vagy miért kap ki. Az akció a mérkőzés kulcsa. Ezért redukáltuk a dobások kivitelezésének az értékét. Most már a kisebb dobásra is inkább adunk akciópontot, hogy az döntsön, ne pedig egy rossz fogás, passzívítás vagy akár a tatamiról való kilépés. Én azt gondolom, hogy ez nagyon-nagyon jó irány, egyre többen kell, hogy értsék a judót, és lássák, hogy nagyon élvezetes sportág, mert akcióval dől el a mérkőzés.

– 1998 óta a Magyar Judo Szövetség elnöke...

Nekem nagyon egyszerű és könnyű dolgom van, mert a judóban nőttem fel, és szinte minden szereplője a sportágnak sporttársam vagy edzőm volt. Amikor felkértek, nem gondoltam arra, hogy elnök legyek. A judóban a nagyon eredményes 1992-es barcelonai olimpia után durva viták alakultak ki a jutalmak elosztása körül. A folyamatos viszálykodás olyan mértékben elfajult, hogy 1996 és 1998. között a médiában csak negatív hírek jelentek meg a sportágról. Ilyen előzmények után kerestek meg, hogy induljak az elnökválasztáson. Sokszor eszembe jut egy korábbi történet. Tizenhat évesen részt vettem a berlini ifjúsági Európa-bajnokságon. Ekkor találkozott Sárközi Dezső, a Magyar Judo Szövetség akkori elnöke apám-

mal, akinek azt mondta: „Tóth apuka, a maga fia fog engem váltani az elnöki pozícióban.” Vajon mit láthatott Dezső bácsi bennem? Ott voltam a judo közelében, amikor megkerestek, de akkor én még nem voltam kész sportvezető, azonban folyamatosan „sportvezetőképzésben” részesültem. Korábban engem delegáltak az Újpesti Dózsa Sportegyesület elnökségébe, az összes sportág sportolóját én képviseltem. Huszonhárom-huszonnégy évesen nem is értettem, hogy mit keresek miniszterhelyettesek, rendőr vezérőrnagyok körében. Majd a versenyzői pályafutásom végén a Budapesti Judo Szövetség alelnökéként tevékenykedtem, akkor érkezett a felkérés. Annyira megosztott volt a judótársadalom, hogy úgy gondolták, én majd megoldom a válságos helyzetet. Nekem egy feltételem volt, úgy kell összeházasnunk, hogy a vitás ügyeinket legelőször belül kell rendezni. Aztán ha ezután sincsen megegyezés, lehet menni a médiához és a bíróságra. Ha nem belül próbáljuk megoldani a gondjainkat, hanem kivisszük a nyilvánosságra, a média és a támogató elmegy. Nagyon büszke vagyok, hogy az elmúlt jó pár évben ezt a szemléletet sikerült megerősíteni.

2025 szeptemberében bejelentettem, hogy nem indulok újra a választáson, és a jelenlegi elnöki mandátumom kitöltése után, 2026 májusában átadom a Magyar Judo Szövetség vezetését az utámnak megválasztott elnöknek. Döntésemben meghatározó szerepet játszott, hogy az Európai Judo Szövetség elnökeként betöltött tisztségem és a Magyar Judo Szövetség vezetése között érdekütközés áll fenn, ezért úgy ítélt meg, hogy az átlátható működés érdekében a leghelyesebb megoldás a hazai szövetség vezetésének átadása. Az elmúlt huszonnyolc esztendő egy rendkívül szép, eredményekben gazdag és értékteremtő időszaknak tekintem, amely az idej májusi közgyűléssel méltó lezáráshoz érkezik. És bár a szerepek idővel változnak, az elkötelezettség, a felelősség és a sportág iránti szeretet változatlan marad.

Napjainkban a magyar judo társadalmi elismertsége rendkívül magas, sok mindenben látjuk a visszajelzést, hogy jó úton haladunk. Nagyszerű emberekkel, csapattal vagyok és voltam körbevéve, akiktől nagyon sokat tanultam és tanulok most is. Meg kell felelni a napi kihívásoknak, ami folyamatos tanulás jár. Folyamatos változásban élünk, de egy dolog változatlan: én mindig az maradtam, aki voltam, egy judós fiú – most is ugyanabból a szemszögből figyelem és értékelem az eseményeket, mint amikor még versenyeztem.

Jády György

Könyvajánló

A napokban jelent meg Kalydy Patrícia „A tatami csendes ereje” című könyve

A most közölt részletekkel szeretnénk kedvet csinálni a könyv olvasásához. (A szerkesztő)

A tatami, ahol az ember önmagává válik

A judo olyan hely volt az életemben, ahová először még csak testtel érkeztem – aztán lassan beléptem lélekkel is. Nem tudtam, hogy minden egyes lépés, minden ukemi, minden dobás és minden elhibázott mozdulat nemcsak a sport része lesz, hanem egy olyan belső úttá válik, ami végigkísér majd a gyerekkortól a felnőtté válásig, az edzővé érésig, sőt anyaként is megtart majd.

- A tatami az a hely, ahol megtanulsz felállni akkor is, amikor senki sem tapsol.
- És megtanulsz csendben nyerni akkor is, amikor minden porcikád ordítaná a diadalt.
- A judo nem arról szól, hogy a másikat legyőzd.
- Sokkal inkább arról, hogy rájössz: az igazi ellenfél te magad vagy.
- A lustaságod, a félelmeid, a kifogásaid, a türelmetlenséged, a múltad, és az a belső hang, ami néha még mindig azt utatgotja: „nem vagy elég jó”.

A judóban ezekkel a hangokkal minden edzésen találkozol. És szép lassan megtanulod elcsendesíteni őket.

Huszonkét évvel ezelőtt még csak hittem, hogy a judo egy sport.

Ma már tudom:

- A judo egy nevelési rendszer, emberépitő módszer és életmód.
- A tatami ugyanúgy faragja a gyereket, mint a felnőtteket. Másképp, de ugyanazzal a csendes szigorral és szeretettel.
- A gyerekeket megtanítja elesni, felállni, fegyelmeztetnek lenni, tisztelni másokat és tisztelni önmagukat.

- A felnőtteket megtanítja lassítani, elengedni, türelmet gyakorolni, felelősséget vállalni, majd újra hinni – először magukban, aztán a világban is.

Ez a könyv azért született, mert sok év alatt újra és újra rájöttem:

- A judo többet ad, mint amit bárki el tudna mondani egy edzés végén.
- Többet, mint amit a szabálykönyv leír. Többet, mint amit a versenyek számai mutatnak.

A judo olyan tudást hordoz, amit az ember a bőrén érez, a csontjaiban hordoz, és a szívében örökít tovább. És olyan eszközt ad az edzők kezébe, amivel gyerekek százainak lehet jobb gyerekkora - felnőttek százainak pedig stabilabb, erősebb élete.

Ebben a könyvben nem csak technikáról beszélek, bár lesz bőven abból is. Nem csak edzőmódszertanról, fejlődéslelektanról, motivációról és fegyelemről, bár ezek mind alapkövei a judónak. És nem csak sztorikról, bár az edzői pálya tele van vicces, megható, hajmeresztő és életre szóló történetekkel.

Ez a könyv a judo teljes valóságát mutatja be

A testet, a lelket, a technikát, a gyermekpszichológiát, a pedagógiát, a versenysportot, a női oldalt, a kihívásokat, az örömeiket, az edzői terheket és a sikerek csendes súlyát.

Mert a judo több mint sport. A judo út. Haladni rajta nem kötelező. De, aki egyszer rálép, ritkán tér vissza ugyanaz az ember, mint aki elindult rajta.



Ez a könyv azoknak szól, akik már járnak az utat, és azoknak is, akik gyerekeket kísérnek rajta. És azoknak a szülőknek is, akik szeretnék érteni, mitől más ez a sport – és miért változtatja meg a gyereket belülről kifelé. Az én utam a tatamival tele volt esésekkel. De minden esésben ott volt a tanítás. És minden felállásban ott volt a döntés: folytatom. Most pedig arra hívlak, hogy induljunk el együtt ezen az úton!

Lépésről lépésre, dobásról dobásra, felismerésről felismerésre.

Mert a judo nemcsak arra tanít, hogyan állj talpra – hanem arra is, hogyan maradj talpon az életben.

A judo filozófiája

A győzelem önmagunk felett születik

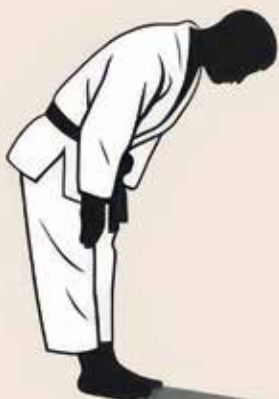
A judo filozófiája egyetlen mondatban öszzefoglalható: „A lehető legkevesebb erővel

Ahol az esés tanít, a felállás nevel.

A TATAMI CSENDES EREJE

Judo, nevelés, lélek

Kézikönyv edzőknek, szülőknek és pedagógusoknak



Arany Könyvek

a lehető legtöbbet hozni ki.” Ez a mondat egyszerűnek tűnik, mégis egy egész életutat foglal magába. A judo valójában nem ott kezdődik, ahol két ember egymással szemben áll a tatamin. A judo ott kezdődik, ahol az ember megérti: minden mozdulat, minden döntés, minden reakció és minden feszültség belülről indul.

Ezért a judo első leckéje nem egy technika, nem az ukemi, nem a küzdőállás és nem is a dobás. A judo első leckéje ez: tudd, ki vagy! A judo élő tükör. Olyan tükör, amit nem lehet kikerülni. Megmutatja, milyen gyorsan veszted el a türelmed, hogyan kezeled a félelmet, hogyan reagálsz a kudarcadra, mennyire mersz bízni magadban, és mennyire tudsz együttműködni akkor is, amikor a tested még menekülne. A gyerekek ezt gyakran hamarabb megértik, mint a felnőt-

tek. Látod rajtuk, hogyan alakul ki bennük az első „megy ez nekem” érzés. Látod, ahogy megtanulják, hogy a félelem nem ellenség. És látod, hogyan erősödik bennük a csendes önbizalom minden edzés végére. A judo úgy építi az embert, hogy közben soha nem ordít, soha nem követel és soha nem siet. A judo egy csendes mester: kivárja, míg a tanítvány megéri a felismerésre.

A judo alapja két olyan elv, amelyre egy egész élet épülhet. Az első a maximális hatékonyság – minimális erőbefektetéssel. A judo nem a brutális erőről szól. Sőt, mindig keresi a legegyszerűbb, legtermészetesebb megoldást. A gyerekek itt tanulják meg először, hogy nem attól lesznek „erősek”, hogy feszülnek; nem attól lesznek „gyorsak”, hogy kapkodnak; és nem attól lesznek „jobbak”, hogy erőből akarnak megoldani mindent. A judo

megtanít lazának lenni a feszültségben – és ez az élet legtöbb helyzetére is igaz.

A második alapelv a kölcsönös jólét és támogatás, a Jita Kyoie. A judo egyedülálló abban, hogy a saját fejlődésedhez szükséged van az ellenfeledre. A partner nem akadály – a partner lehetőség. A judo a kapcsolatok tana is: hogyan kommunikálsz testtel, hogyan olvasod a másik ritmusát, hogyan tanulod meg tisztelni azt, aki épp a földre visz, és hogyan kezeled azt, amikor te kerülés fölé. A judo valójában együttműködés. Fejlődés nincs a másik ember nélkül.

Ez a filozófia olyan alapot ad, ami az élet minden területére kihat: párcapcsolatra, barátokra, munkahelyre, csapatmunkára és konfliktuskezelésre is.

A judo három csendes tanítása különösen mély:

- Az első, hogy az egyensúly nem állapot, hanem mozgás. Az egyensúly nem olyasmi, amit egyszer megszerzel és megtartasz, hanem valami, amit folyton újra kell rendezni. Pont úgy, mint az életben.
- A második, hogy esni tudni kell. A világ tele van olyan emberekkel, akik félnek elesni. A judósok abban különböznek, hogy megtanulnak esni – félelem nélkül. Megtanulják, hogy az esés nem kudarc, hanem csak egy mozdulat, amiből tovább lehet menni.
- A harmadik tanítás a tiszteletről szól. A meghajlás csak szimbólum. A tisztelet valójában figyelem, fegyelem, alázat és önuralom. A tisztelet nem a terem szabálya – a judo szabálya. És minél tovább jársz ezen az úton, annál inkább a sajátod lesz.

A tatami egy külön világ. Olyan tér, ahol a gyerekek megtapasztalják, milyen, ha nem sikerül valami; milyen érzés újra nekifutni; milyen hatással van rájuk a feszültség, a düh vagy a félelem; és milyen az, amikor ők döntenek úgy, hogy nem adják fel. A judo az egyik legerősebb önbizalom-építő eszköz, mert nem lehet instant sikerélményt adni. Meg kell dolgozni érte – és ez adja az értékét. A judo nem csak erősíti a lelket. Meg is fegyelmezi.

A tatamin mindenki győztes lehet – de nem ugyanabban az értelemben. Aki félve lép be, de megcsinálja. Aki sírva érkezik, de mosolyogva lép le. Aki ötödszörré is feláll. Aki el tudja engedni a dühét. Aki megtanulja tisztelni az ellenfelét. Aki már nem fél attól, hogy hibázik. Aki visszamegy egy nehéz edzés után is. A judo legnagyobb győzelme az, amikor az ember megérti: nem az a legerősebb, aki mindenkit legyőz – hanem aki önmagát is képes legyőzni.

Miért más a judo, mint bármelyik másik sport?

A judo nem csupán harcművészet, hanem egy komplex mozgásfejlesztő rendszer. Olyan testnevelési alapokat épít fel, amelyeket a modern gyerekeknek máshol szinte lehetetlen ilyen hatékonyan pótolni. A mai gyerekek idegrendszere és mozgásmintái már nem ugyanazok, mint tíz vagy húsz évvel ezelőtt voltak. Ebben nincs semmi szegény: más a világ, más a tempó, mások a hatások. A judo ott kezd dolgozni, ahol a hétköznapiak elengedik a gyerekeket.

A legtöbb 4–12 éves gyereknél ma már megjelenik valamilyen mozgásbeli elmaradás vagy idegrendszeri bizonytalanság: gyenge törzsizom, rossz egyensúly, bizonytalan koordináció, iránytévesztés, testséma-problémák, alacsony frusztrációtűrés, figyelemingadozás, túlmozgás, impulzivitás vagy éppen szorongásos testreakciók. A judo nem tesz csodát; csupán visszaadja a gyerekeknek azt a mozgásmennyiséget, ritmust és testtudatot, amelyet régen természetes módon, játék közben kaptak meg: fára mászáskor, eséseknél, futásoknál, birkózásnál, gurulásoknál.

A judo alapjai valójában idegrendszeri alapok. Négy olyan képességet fejleszt, amelyek minden későbbi sport, tanulás és koncentráció alappillérei. Az első az egyensúly – statikus és dinamikus. A dobások és esések miatt folyamatosan dolgozik a vesztibuláris rendszer, ami gyerekeknek különösen gyors fejlődést eredményez. Egy egyensúlyos gyerek jobban tanul, stabilabban mozog, gyakorlatiasabb, és magabiztosabb testképű lesz.

A második a koordináció. A judo mozgásai keresztirányú, váltott és gyors reakciókat igénylő mintákból állnak. Ezek fejlesztik a két agyfélteke együttműködését, a gyors döntéshozatalt, a figyelem fókuszálását és a problémamegoldást. A harmadik a ritmus és reakció. A judo folyamatos ritmusban zajlik: lépések, megállás, fordulat, húzás, tolás, esés, felállás. Ez a ritmus az ADHD-s és impulzív gyerekek számára kifejezetten életmentő lehet. Megtanulnak alkalmazkodni, figyelni és időben reagálni – nem késve, nem kapkodva, hanem a megfelelő pillanatban.

A negyedik a testtudat. A judo testközeli sport, ahol a gyerekek megtanulják, hol van a karjuk, a lábuk, a súlypontjuk; hogyan tartásuk meg magukat; hogyan mozogjanak kontrolláltan; és hogyan használják jól az erejüket. Ez a testkép az önbizalom egyik legstabilabb alapja.

De miért fejleszt jobban a judo, mint egy átlagos testnevelésóra? Először is azért, mert a judo minden edzésen az egész tes-



tet mozgatja. Nem izolált mozdulatokból áll, hanem természetes, teljes testet átmozgató sorozatokból: futásból, mászásból, gurulásból, fordulásból, esésből, dobásból, emelésből, tartásból és gyors váltásokból. Pont ezek hiányoznak manapság a gyerekek életéből.

Másodszor, a judo játékban adja át a készségeket. A gyerekek tanulási módja ma már a játék – élmény – ritmus – kihívás négyese körül forog. A judo ezt pontosan ismeri. A játékos birkózások, a vonalharcok, a páros feladatok, a „*ki tol kit ki*” típusú kihívások mind úgy fejlesztik a testet és a figyelmet, hogy közben a gyerek nem éri a tanulás terhét. Harmadszor, a judo hierarchiája biztonságot ad. A modern gyerekvilág tele van bizonytalansággal. A judo rendje – meghajlás, tisztelet, keretek – stabil, kiszámítható és megnyugtató. A gyerekek többsége sokkal jobban működik fegyelmezett, tiszta környezetben, mint kaotikusban.

A 4–6 évesek esetében a judoedzés elsősorban mozgásfejlesztésből, játékból, ritmusból és szabálykövetésből áll. Ebben a korban számos gyermek még nem képes hosszabb ideig koncentrálni, nem tudja külön kezelni a bal és jobb oldalt, nem tud erőt adagolni, fél az eséstől, és nincs stabil törzsizmzata. A fókusz tehát: egyensúly, ukemi-alapok, húzó-toló feladatok, reagálás jelre, testközeli játékok és rövid, 1-2 perces figyelemblokkok. Ilyenkor még nem a technika a cél, hanem az alapidegrendszer helyrerakása.

A 7–12 éves korosztály a „robbanó fejlődés” időszaka. Itt már van koncentrált figyelem, állóképesség, ritmus, stabilabb törzs, erő és vágy a teljesítményre. A judo ilyenkor már nemcsak fejleszt, hanem épít: helyes

mozdulatmintákat, testtudatot, önbizalmat, fegyelmet, kitartást és célorientált gondolkodást. Ez az a kor, amikor megjelenik a gyerekekben a lelkes vágy: „most már szeretnék egy dobást megtanulni.” Ez az a pont, ahol a judo életre szóló kapcsolatot alakít ki velük.

A judo olyan dolgokra tanítja meg a testet, amelyeket máshol nem kapnak meg. Ilyen a kontrollált agresszió: a gyerekek megtanulják, hogyan irányítsák az energiáikat úgy, hogy ne bántsanak, hanem dolgozzanak vele. Ilyen az érintéstolerancia is: sok modern gyerek nem bírja a testközelséget, a judo viszont visszaadja a természetes, egészséges érintésérzékelést. Emellett egymásra figyelni is megtanít; hiszen a judo páros sport, és egyik fél sem működik a másik nélkül. Ez empátiát, figyelmet, tiszteletet épít. Végül, a judo kialakítja a „nem adom fel” idegrendszeri mintáját is. A judo mindig olyan helyzeteket teremt, ahol mindenki küzd – a saját szintjén. Itt nem ciki próbálkozni és nem ciki hibázni. A gyerek idegrendszere megtanulja: nem baj, ha nem sikerül elsőre.

A judo paradox módon az egyik legbiztonságosabb sport, épp azért, mert megtanít esni, megtanít védeni magad, és megtanít kontrollálni a másikat. Az ukemi és a kontrollált birkózás miatt a gyerekek sokkal kevésbé sérülékenyek más sportokban is.

A fejezet végére egy fontos felismerés marad: a judo nem csak felkészít a sportra, nem csak edz és fegyelmez. A judo visszaadja azt a természetes mozgáskultúrát és idegrendszeri érettséget, amelyet a modern világ kivett a gyerekek életéből. Innen lépünk tovább a következő fejezetben.

(A szerző magyar bajnok judós volt)



Nagy – Mester – Interjú

Godova Gábor

„... mindenhol találkoztam számomra pozitív emberekkel, kitűnő szakemberek sokaságával, és mindegyiküktől tanulhattam valamit ...”

Az olimpiai, világ- és Európa-bajnoki érmek tucatjaival büszkélkedő magyar vízilabdázásban nem könnyű kiemelkedőt produkálni. Azok a szakemberek pedig, akik játékos-pályafutásuk idején nem tartoztak a legelső vonalba, egyértelműen hátrányos helyzetben vannak. Godova Gábor azon kevesek közé tartozik, akik extra játékoskarrier nélkül is eljutottak a legelső vonalba, hiszen a férfiválogatott kapitányságát leszámítva minden elérhető magasságot meghódított.

Godova Gábor jelenleg az Angyalföldi Sportiskola vízilabda-szakosztályának szakmai igazgatója. A már „réges-régen” mesteredző szakember ugyan már átlépett a hatvanasok táborába, de még mindig nyitott az új kihívásokra. Beszélgetésünket is egy „legújabb” feladatának említésével kezdtük.

Az angyalföldieknél folytatott munkám mellett Gödöllőn is igyekszem magamat hasznossá tenni. A Szent István Egyetemen négy éve készült el egy új uszoda, s mivel erre a lehetőségre háromszoros olimpiai bajnokunk, Kiss Gergő már legalább tíz éve várt, végül hozzákezdhetett egy vízilabda-iskola beindításához. Ebben a munkájában jómagam igyekszem jó kolléga lenni és szakmailag segíteni a munkáját. Angyalföldön régebben, már tizenegy éve szolgálom a sportágat, benne a helyi vízilabda-szakosztályt.

– A két helyen végzett tevékenység nem üti egymást?

Egészen mások a tennivalóim Angyalföldön és megint mások Gödöllőn. Az ASI DSE-ben összetettebb a munkám és ezzel párhuzamosan a felelősségem is, hiszen a szakosztály működéséért végsősoron én vagyok a felelős. Hat edzővel dolgozunk, valamennyi korosztályban szerepel csapatunk, a felnőttek pedig az ob I/B-ben érdekeltek, ők Kenéz György vezetésével küzdenek a minél jobb szereplésért.

– Negyven esztendeje, 1986-ban kezdte edzői pályafutását, azóta folyamatosan „forgalomban” van.

Első edzői munkámat a Tungstram SC-ben kaptam, azóta minden lépcsőfokot megmásztam, egyedül a férfiválogatott vezetésére nem nyílt lehetőségem, de nincs hiányérzetem, jól van ez így. Egyébként 2000-ben ért a megtiszteltetés, amikor megkaptam a mesteredzői címet.

– Gyerekkorában hamar egyértelművé lett, hogy a vízilabdázásban fog majd kiteljesedni?

Egyáltalán nem így történt. Angyalföldön nevelkedtem, fiatal éveimben több sportágba is belekezdtem. Egy keveset fociztam, egy keveset kajakoztam, majd megjelent az

iskolánkban Bobory György, aki pólós kezdőket toborzott. Ezt követően elköltöztünk Újpestre, ahol csak tizenkét-tizenhárom éves koromban köteleztem el magamat a vízilabdázás mellett, mégpedig a Tungstram SC szakosztályában. Első edzőimnek, Lőrincz Lajosnak, majd Györe Lajosnak jelentős része van abban, hogy végig megmaradtam a pólózás mellett. Olyannyira jól éreztem magamat ott, hogy még a szokásosnál hidegebb vizet is elviseltem.

– A felnőttmezőnyben hol mutatkozott be?

Az első évadomat is a Tungstramban játszótam le, amikor bevonultattak katonának. Sajnos engem nem jól adminisztráltak, így a vegyésztechnikusi végzettségemnek megfelelően a határőrség vegyvédelmi alakulathoz osztottak be. Másfél év ugyan kiesett a játékos-pályafutásomból, viszont már ebben a holtidőben letettem a középfokú edzői képzés vizsgáit. Ebből az időszakból nem emlékszem nevekre, a négyéves tanulmányi idő során viszont már több ismertebb játékoskal és későbbi edzőkkel – Vincze Balázs, Monostori Attila, Szilágyi Péter, Tóth László, Holló Tivadar – együtt jártam. Holló Tivadart mind a mai napig az egyik legjobb utánpótlás-nevelő edzőnek tartom. A lényeg az, hogy már a katonaságnál megérelődött bennem; bár játszhattam volna még egy-két évet az élvonalban, a nagy kiesés alapvetően behatárolta volna a lehetőségeimet. Ezért döntöttem úgy, hogy a leszerelés után nem térek vissza a medencébe.

– Melyek voltak az első lépései az edzői pályán?

Az év őszén lettem az 1974-ben születettek edzője, majd röviddel később az 1976-osok, a kezdők csoportját vettem át. Azonnal éreztem, hogy jó helyen vagyok. Ma is az az érzésem, ha nem vásárolja meg a General Electric a Tungstramot, talán még ma is ott lennék. Sajnos az amerikai vevők 1995-ben felszámolták az élsportot annak ellenére is, hogy a megelőző néhány évben az öt kiemelt szakosztály közül a vízilabda, a női kosárlabda és a női röplabda is nyert bajnokságot, a férfi kosárlabda- és a férfi röplabdacsapat pedig bronzérmes szerzett. Ebben az időszakban különösen sokat tanulhattam Lemhényi Dezsőtől és Juhász Károlytól. Tőlük vehettem át, hogy a vízilabdázásra való felkészítés nem egyenlő a faltól falig való úszással, hanem a ciklikus mozgásokra igenis nagy hangsúlyt kell helyezni, amelyek oktatásánál elengedhetetlenek a labdák. Célkitűzéseim között kiemelt hely jutott annak, hogy valamikor a legjobb edzők közé soroljanak. Nagy célok

nélkül ugyanis az egész egyszerűen nem megy. Így is álltam hozzá, és nagy szerencsémnek tarthatom, hogy olyan edzőkollégákkal dolgozhattam együtt – dr. Tim Gábor, Merész András, dr. Martin György, Gulyás Zoltán, Martinovics György –, akiktől folyamatosan és sokat tanulhattunk. Az is sokat segített, hogy az előkészítő csoportból Ági néniék minőségi emberanyagot „adtak fel”, akiket már tényleg csak a vízilabdázásra kellett megtanítani. A Tungstramban 1986 és 1996 között eltöltött tíz esztendő **(az 1995–1996-os idényben Kordax Budapest SC néven szerepelt a csapat, miután a Kordax átvette a megszűnő Tungstram vízilabda-szakosztályát – a szerk.)** egyértelművé tette a sportág iránt hosszú távú elkötelezettségemet. A tungstramos éveim alatt, amikor ősszel bekerültünk a nyári strandról a margitszigeti Hajós uszodába, magamba szívtam a dr. Görgényi István által kidolgozott sokmozgásos játékot, amit sikerre vitt a későbbiekben BEK-győztes Újpestenél.

– Kényszerből váltott, de jó helyre került, amikor a Ferencváros férfiegyüttesét választotta?

Dr. Szívós István keresett meg, és két évet kaptam. Alapvetően fiatal játékosokkal dolgozhattam, s mindjárt Magyar Kupát nyertünk, a LEN-kupában ezüstérmesek lettünk, a bajnokságban is dobogóra állhattunk. Az ugyancsak sikeres, KEK-győzelmet hozó 1998-as évet követően sajnos nem folytathattam a megkezdett munkát, amiben én is kicsit hibás voltam. Mást akart ugyanis a szakosztályvezetés, mint amit én szerettem volna, nekem pedig rugalmasabbnak kellett volna lennem. Talán önértesebb voltam a szükségesnél, végül elváltak útjaink. Az újabb lehetőség a Margitszigeten velem szembejövő Kis József személyében kísértett meg, ő hívott az Újpestbe azzal, hogy ott új, fiatal csapatot kell csinálni. Belevágtam, elfogadtam a három évre szóló ajánlatot. Az alaphangot az akkor már szövetségi kapitány Kemény Dénes adta meg azzal a kérésével, mely szerint örült volna, ha a külföldön játszó fiatal tehetségek minél többen hazajönnének. Ebben a szellemben kerestem meg az akkor a nápolyi Posillipóval szerződésben álló Kiss Gergelyt, és hívtam, jöjjön haza. Meggyőződésem volt, hogy ha ő visszatér Magyarországra, akkor többeket oda lehet hívni az újonnan formálódó újpesti együttesbe. Gergő érkezésével többek között Biros Péter, Szabó Zoli, Kovács Zoli, Binder Szabolcs is maradt, az utolsó pillanatban pedig szinte „beesett” Szegedről Molnár Tamás is. Az 1998–1999-es idényben megnyertük a LEN-kupát, Biros Peti pedig ekkor került be a válogatottba.

– Pechére, itt is légy került a levesbe.

Sajnos, így történt. Ez esetben rajtam kívül álló ok, a belügy- és a honvédelmi minisztériumban bekövetkezett alapvető koncepcióváltás értelmében a minőségi sportról levették a kezüket. Így 1999 januárjától csak ifjabb Laczkó Mihály és a TAXI 2000 szponzorálásával tudtuk lejátszani a tavaszi szezont. A nyáron viszont szétszéledt az együttes: nem kevesebb mint kilenc játékos hagyta el a lila-fehér klubot.

– Ne felejtjük el az 1990 és 1996 közötti időszak fontos történéseit sem!

Előbb három évig dolgozhattam az ifjúsági válogatottal, majd 1993-ban – amikor dr. Horkai György lett a kapitány – a férfiválogatott másodedzőjeként segíthettem az ő munkáját. Ez a lehetőség óriási szakmai előrelépést jelentett számomra, hiszen a nemzetközi szerepléseink helyszínein a világ pólós nagyhatalmai szakvezetőinek munkáját közelről láthattam. Mindenkitől el lehetett valamit lesni, „csipegetni” a munkájukból megfontolásra, illetve beépítésre alkalmas elemeket. Ezen időszak alatt Európa-bajnokságon, világbajnokságon, világtörőpán és universiadén vehettem részt.

– Minden pályafutás során óhatatlan, hogy az ember bizonyos időszakokat kiemeljen, s azokra különös örömmel gondoljon vissza, akár évtizedek múlva is. Ön is így van ezzel?

Ha visszapörgetem az emlékeimet, közülük legszívesebben bizonyos időbeli szakaszokat emelek ki. Ilyen volt például a Tungsramnál eltöltött húsz év, nagyon kedvenc csapatom volt a Ferencváros, ahonnan végül öten – Kiss Gergely, Székely Bulcsú, Steinmetz Barna, Steinmetz Ádám, Fodor Rajmund – lettek olimpiai bajnokok 2000-ben. Az 1998-as úpesti játékosok közül Kiss Gergely, Bíros Péter és Molnár Tamás lehetett ott a Sydneyben olimpiai győztes magyar válogatottban. Ugyancsak nagy örömmel említem meg a 2000-ben kezdődött időszakot is, amikor az utánpótlás-válogatottal ifjúság Európa-bajnokságot nyertünk, valamint a junior Európa-bajnokságon és világbajnokságon ezüstérmesek lettünk, ahol az 1983-as, 1984-es korosztály legjobbjai kaptak helyet. Közülük később olimpiai aranyérmeseket vehetett át Varga Dániel és Hosnyánszky Norbert, világbajnok lett Górnagy Miklós, Decker Ádám és Nagy Viktor – ez egy szintén nagyon szeretett csapatom volt. Nagy örömmre 2004-ig dolgozhattam ezzel a korosztállyal.

– Amikor újabb minőségi ugrás következett be az életében...

Felkértek, hogy pályázzak a női válogatott kapitányi tisztségére, és elnyertem azt. Elő-

zőleg sohasem dolgoztam nőekkel, így annál nagyobb élményt jelentett ez a gyökeres fordulat a pályámon. Óriási élménnyel gazdagodtam, és ha ezt a vonalat nem ismerhettem volna meg, sokkal szegényebbnek érezném magamat. Ez a tevékenység emberileg és szakmailag egyaránt egészen más munkát igényelt, miközben a nők olyan dolgokra is megtanítottak, amiket korábban el sem tudtam képzelni. E két éves ciklus alatt négy világversenyen lehettem ott a válogatott kapitányként. Előbb a melbourne-i világbajnokságon lettünk negyedik, majd az olimpiai selejtezőn is bekerültünk a legjobb négy közé, ahol simán biztosítottuk a pekingi olimpiára szóló részvételi lehetőségünket. A málagai Európa-bajnokság következett, ahol egy hónappal a pekingi olimpia előtt bronzérmes nyertünk. Sajnos, a kínai fővárosban történtek apróbb hibák, miként a katonák, én is csak utólag lettem okosabb. Így is csak ötméteresekkel maradtunk le a dobogóról, s végeztünk a negyedik helyen.

– Az elmaradt érem nagyon rossz hangulatot teremtett az együttesben.

Emiatt elsősorban magamban kellett keresnem a hibát. A korábban kétszer is legyőzött hollandokkal szemben az elődöntőben egy góllal alulmaradtunk. A döntő helyett a harmadik helyért ugorhattak vízbe a lányok, ahol az ausztrálokkal szemben három másodperccel a vége előtt kaptuk az egyenlítő gólt. Jött a hosszabbítás, majd az elvesztett ötméteresek. Végül negyedik lettünk, ami olyan volt, mintha ott sem lettünk volna az olimpián.

– Önnek pedig lejárt a szerződése.

Pontosan így történt, s bár többen is kapacitáltak, hogy pályázzak egy következő ciklusra, végül elálltam a lehetőségtől, mert jól felmértem a várható szavazás eredményét, és megspóroltam egy vereséget magamnak. Szezon közben szóba kerültem a ferencvárosi férfiaknál, azzal a kikötéssel, hogy csak egy esztendőre lehet szó, mert 2010 nyaráról már megállapodtak Ambrus Tamással. Bár a játékosokat nem én válogattam, s csak egy szűk év állt rendelkezésemre, mégis belevágtam azzal a jelszóval, hogy az adott anyagból kell kihozni a lehetséges legtöbbet. Ez végül negyedik helyet jelentett, miként az Európa-kupában is eljutottunk a legjobb négy közé. 2010-ben is csak későn „keltem el”, mégpedig a Szegeden akkor az élvonalba feljutó női csapathoz hívtak. Ott két válogatott játékoskal, Tóth Ildikóval és Drávucz Ritával, valamint alapvetően egyetemista lányokkal is jól mentek volna a dolgok, de már januárban elfogyott a pénz. Még így is Magyar Kupa-döntőt játszhat-

tunk, miközben a szezont jelentős anyagi mínusszal sikerült zárnom.

– Szombathelyen viszont nagyon jó körülmények várták.

Igen, ott az utánpótlás-neveléssel kapcsolatosan voltak igen komoly középtávú fejlesztési tervek, ott egy év után – bár minden feltétel adva volt, és jól éreztem magam – én kértem a szerződéselem felbontását a szezon végén, családi okokra hivatkozva. 2012-ben az UVSE fiú ifjúsági korosztályai következtek, ahol a következő idénytől a felnőttcsapatot is rám bízták, amellyel feljutottunk az első osztályba. Ott esett meg velem életemben először és feltehetően utoljára, hogy menet közben a klub bontotta fel a szerződésemet. Olyan komplex nehézségek adódtak, amelyek megoldása csak az utánam néhány évvel következő Benedek Tibornak sikerült.

– Elérkezett az utolsó állomáshoz...

Néhány hónappal később felhívott Kiss Gergely azzal, hogy segítsek. Az Angyalföldi Sportiskola kezdő gyerekei a Dagályban gazdátlanokká váltak, mert az edző megbetegedett. Összegyűjtöttem őket, elkezdtem velük foglalkozni, párhuzamosan pedig felállítottam egy szakmai programot is.

– Változatos, izgalmas és bővelkedő pályafutást mondhat a magáénak. Elégedett ember Godova Gábor?

Ha egészen röviden akarok válaszolni, akkor azt mondom, hogy igen. Ha kicsit meg is kell indokoljam, a végeredmény akkor is pozitív lesz. A Tungsramtól az Angyalföldi Sportiskoláig bezárólag mindenhol találkoztam számomra pozitív emberekkel, kitűnő szakemberek sokaságával, és mindegyiküktől tanulhattam valamit. A kiemelésekkel mindig gondban vagyok, mert azokkal a sértődések is együtt járnak. Talán mégis megnevezek egy-két sportembert, akik valamilyen okból különösen közel állnak hozzám. Nagy örömet okoz például az, hogy az a Nyéki Balázs, aki annak idején az én edzőségem alatt játszott első mérkőzéseit a Ferencváros felnőttcsapatában, ma a sportág legeredményesebb klubedzője a Ferencvárosban. Kiss Gergelyt más okok miatt emelem ki. Ő ugyanis az ember, aki soha, semmilyen szituációban nem hagyott engem cserben! Akire mindig, minden téren bizton számíthattam. Az ilyen emberekből tényleg kevés van, őket nagyon meg kell becsülnünk!

Jocha Károly

Nemzetközi kitekintés

„Lex Novák” – interjú Novák Károly Eduárddal, Románia egykori sportminiszterével

Hatalmas vitát keltett a magyar labdarúgásban az a kezdeményezés, amely arra ösztönzi az elit klubokat, hogy fiatal magyar játékosokat szerepeltessenek az első osztályú mérkőzéseken. Novák Károly Eduárd egy törvénytervezetet nyújtott be a román parlamentben, amely a csapatsportokban meghatározza a román játékosok minimális arányát. A képviselők hatalmas többséggel elfogadták az előterjesztést.

– Kérem, foglalja össze, hogy mi a lényege a „Lex Novák”-nak

A „Lex Novák” célja, hogy korrigáljon egy súlyos egyensúlytalanságot, amely az elmúlt két évtizedben alakult ki a romániai csapatsportokban. Oda jutottunk, hogy számos klub gyors megoldásokat választott, tömegesen igazolt külföldi sportolókat, a román játékosok képzése és fokozatos beépítése pedig háttérbe szorult. Ez a gyakorlat alapjaiban gyengítette a válogatottak merítési bázisát, és szükségszerűen a nemzetközi eredmények visszaeséséhez vezetett.

A törvény nem tiltja a külföldi sportolók szereplését, és semmilyen diszkriminációt nem vezet be. Csupán egy kiegyensúlyozott keretet rögzít: a hivatalos mérkőzéseken a pályán lévő sportolók legalább negyven százalékának románnak kell lennie. Ez közérdekű, jövőbe mutató intézkedés, amely valós esélyt teremt a hazai sportolóknak, és egyben felelőssé teszi a klubokat abban, hogy a saját utánpótlásukba fektessenek.

– Mi volt az oka, hogy benyújtotta a törvénytervezetet?

Az ok egyszerre volt mélyen személyes és ugyanakkor objektív is. Élcsportolóként pontosan tudom, mit jelent folytonosságra, időre és valódi lehetőségekre építeni a fejlődést. Sportminiszterként pedig olyan adatokhoz, statisztikákhoz és elemzésekhez fértem hozzá, amelyek világosan megmutatták: a román sport problémája nem a tehetség hiánya, hanem az, hogy a román sportolók nem kapnak elég lehetőséget. Az állam évekig befektet a gyermekek és a juniorok képzésébe, ám amikor elérik a felnőttkort,

a többség kiszorul a rendszerből, mert nem jut játékidőhöz. Eközben közpénzből milliókat fordítanak külföldi sportolókra, akik nem járulnak hozzá a román válogatottak teljesítményéhez. A törvény erre a szerkezeti ellentmondásra ad szükséges választ.

– Milyen eredményt vár? Mi lesz a hatása a törvénynek Románia sportéletére?

Nem várok csodát egyik napról a másikra, és nem is ez a törvény célja. Ez egy szerkezeti intézkedés, amelynek hatása idővel érik be. A valódi eredmény néhány év múlva lesz látható: egy új román sportolói generáció, amely ténylegesen pályára léphet, fejlődhet, tapasztalatot szerezhethet, és így nemzetközi szinten is versenyképes lehet. A törvény arra készíti a klubokat, hogy hosszú távú stratégiában gondolkodjanak, valós befektetéssel segítsék





az utánpótlást, és ne csak „importálják” a kész teljesítményt. A már látható eredmények a röplabdában és a vízilabdában azt mutatják, hogy amikor a román sportolók valódi játéklehetőséget kapnak, a fejlődés és a teljesítmény kézzelfoghatóvá válik.

– Nem aggódik amiatt, hogy a hazai sportolók értéke túlzottan megemelkedik?

Nem, mert egy sportoló értékét nem egy törvény határozza meg, hanem a teljesítmény, a munka és a piac. A törvény nem ír elő magasabb fizetéseket, nem teremt mesterséges értéket, és nem kényszeríti a klubokat arra, hogy többet fizessenek. Csupán biztosítja azt a keretet, amelyben a román sportolók ténylegesen játszhatnak. Ha egy román sportoló értéke emelkedik, az azt jelenti, hogy a pályán bizonyított. Ez a professzionális sport természetes logikája, és Románia tulajdonképpen csak újra működésbe hozza ezt a logikát a saját rendszerében.

– A sport szakmán belül kik támogatták és kik elleneztek a törvényt?

A támogatás elsősorban azoktól érkezett, akik közvetlenül a román sportolókkal dolgoznak: utánpótlásedzőktől, volt sportolóktól és olyan szövetségektől, amelyek pontosan értik, mennyire fontos a válogatottak mérítési bázisa. Az ellenállás főként azok felől jött, akik nagy költségvetésű klubokban rövid távú eredményekre építő modellt követnek, és gyors teljesítményt szeretnének „készre” igazolni. Alapvetően ez egy jövőképbeli különbség a román sport irányát tekintve.

– Mekkora érdeklentést jelent ez az élcsapatok számára?

A törvény nem teremt új érdeklentést, hanem láthatóvá tesz egy már régóta létezőt: a rövid távú klubérdék és a román sport hosszú távú érdeke közötti feszültséget. Az államnak kötelessége a közérdeket védeni és biztosítani, hogy a nemzeti sportteljesít

mény fenntartható módon épüljön fel, ne pillanatnyi megoldásokra.

– Milyen hosszú volt az egyeztetési folyamat a sportszakmával és a politikusokkal?

Az egyeztetési folyamat több mint egy évet vett igénybe. Széles körű megbeszélések zajlottak a szövetségekkel, edzőkkel, sportolókkal, jogászokkal és a klubok képviselőivel. Nem volt egyszerű folyamat, és nem volt feszültségektől mentes sem, de elengedhetetlen volt ahhoz, hogy a szabályozás szakmailag megalapozott, koherens és jogilag védhető legyen.

– Milyen arányban fogadták el a törvényt a parlamentben?

A törvényt egyértelmű, erős és pártokon átívelő többség támogatta, amit a Képviselőház – mint döntéshozó fórum – szavazási eredménye is világosan mutat. Az „500/2022-es rendelet” sporttörvénybe való integrálását 239 „igen” szavazattal fogadták el a jelen lévő 282 képviselőből. Ez az eredmény egyértelműen bizonyítja, hogy a román sport helyzete nem pártpolitikai kérdés, hanem nemzeti érdek. Még ha vannak is elszigetelt kritikus hangok vagy fenntartások, a politikai többség világosan kinyilvánította akaratát, és megerősítette, hogy ezt az intézkedést szükségesnek, legitimnek és közérdekűnek tartja.

– Nem fogja az EU arra készíteni önöket, hogy visszavonják a törvényt?

Nem. Ezt a kérdést alaposan megvizsgálták, és jogilag is tisztázták, beleértve a bírósági eljárásokat. A Legfelsőbb Semmítő- és Ítélszék (ICCJ) végleges döntésben megállapította, hogy az intézkedés összeegyeztethető az európai joggal, ideértve az EUMSZ 45. cikkét is. A törvény nem tiltja a munkaerő szabad mozgását, nem korlátozza a külföldi sportolók hozzáférést, és nem sérti a gazdasági szabadságot. Az uniós joggyakorlat elismeri a sport sajátos jellegét, és azt is, hogy az államok közérdekből, a nemzeti sport fejlesztése érdekében közpolitikai intézkedéseket hozhatnak.

– A román sport történetében az ön neve összefonódik ezzel a törvénnyel.

Fontos hangsúlyozni, hogy a „Lex Novák” nem rólam és nem egy politikai mandátumról szól. A törvény lényege, hogy milyen sportot akarunk hátrahagyni a következő generációknak. Ha tíz-tizenöt év múlva a román gyermekek újra elhiszik, hogy a munkájuk számít, és reális esélyük van a válogatottba kerülésre, akkor ez a törvény elérte a célját.

Jády György

Múltidézés

Egykor televízió elé ültették az egész országot – Beszélgetés az életműdíjas Regőczy Krisztina, Sallay András világbajnok jégtánckettőssel

Az 1970-es évek elejétől a téli esteken, a műkorcsolya-világversenyek idején a Regőczy, Sallay jégtánckettős nem csak a sportbarátokat ültette a televíziók elé. Krisztina és András az egész ország kedvencei voltak, mindenki nekik szurkolt, velük örült – és az őket ért igazságtalanság miatt sírt és dühöngött az 1980-as olimpián. Több évtized múltán, 2026. január 12-én ismét velük örülhettünk, amikor a Nemzeti Sport Gálán átvették a Magyar Sportújságírók Szövetsége (MSÚSZ) Életműdíját.

Az eseményt követő időszakban szinte sűrűbb volt a legendás páros élete, mint aktív sportolóként egy-egy világverseny után: interjú interjút követett, és ők Krisztina logisztikai tevékenységének köszönhetően igyekeztek minden felkérésnek eleget tenni.

Krisztina: Bandi a díjátadó után elutazott a sheffieldi műkorcsolya Európa-bajnokságra, majd Kínába a Négy kontinens versenyre, akkor itthon én „álltam a sarat”, és folyamatosan küldtem ki neki a tervet, hogy mi vár ránk, ha hazatér. Nem volt egyszerű összehangolni a napi két tévéfelvételt vagy interjút az egyéb elfoglaltságainkkal, de örömmel mentünk mindenhova, ahova hívtak. A végére azért kicsit elfáradtunk – ismeri el kedvesen Krisztina. – Bár titeket sosem felejtettek el a szurkolók, most mégis újra az érdeklődés középpontjába kerültek.

Krisztina (K): Csodálatos élmény volt az Opera színpadán állni a tapsviharban, és bár szemünkbe világítottak a fények, láttuk, hogy sokan állva tapsolnak nekünk. Megható volt! Az pedig megtisztelő, hogy a köztársasági elnök úrtól vehettük át a díjat. Azóta pedig folyamatosan hívnak minket telefonon a régi ismerőseink, az utcán vagy ahol megfordulunk, ismeretlenek is megállítanak, ránk mosolyognak, és elmesélik egy hozzánk fűződő élményüket. És rengeteg gratulációról számoltak be a barátaink.

– Ezt nem értem...

K: Tudod, mi nem vagyunk rajta se a Facebookon, se valami más modern alkalmazá-



son vagy kütyүн, ezért a barátaink mesélik, hogy milyen rengeteg hozzászólás érkezik nap mint nap velünk kapcsolatban, hogy „felrobbantottuk a netet”. És egyik komment sem negatív! Kérlek, írd meg a nevünkben, nagyon szépen, hálásan köszönünk minden írásban érkezett gratulációt, megemlékezést – **magyarazza Krisztina.**

András (A): Hihetetlen, hogy milyen régi sztorik kerültek elő! Egy idősebb hölgy azt mesélte, hogy a hetvenes években az ő falujukban még nem volt televízió, egy sötét erdőn kellett átkelnie, hogy eljusson ahhoz az ismerőshöz, akinek volt. Félt, de ment mindig a sámlíjával, hogy minket láthasson. New Yorkban is megállítottak nemrégiben, hogy nem én vagyok-e az a korcsolyázó, akinek meg kellett volna nyernie az olimpián az aranyat? És nem csak az idősebbek emlékeznek ránk. Egy ismerősünk gyerekénél az iskolában a „Hazánk nagyja” címszó alatt mi voltunk az egyik téma, rólunk kellett esszét írni! – **fűzi hozzá Bandi.**

K: Én is hadd mondjak el egy megható történetet, Bandi sem hallotta még. A díjátadó után felhívott Bresztyenszky Laci, és elmesélte, megint eszébe jutott, hogy a mi időnkben nem volt fedett csarnok, és milyen mostoha körülmények között készültünk. Amikor 1982-ben elkészült a BS, a Budapest Sportcsarnok (**a mai Papp László Budapest Sportaréna elődje – F. M.**), amelynek ő a sportszervezője volt, Schmitt Pállal elhátározták, hogy szerveznek egy bemutatót, amelyen majd mi is fellépünk Bandival, ha már korábban ez nem adatott meg nekünk. A műsor első fele a fiataloké, például az Engi Klári, Tóth Attila kettősé lesz, utánuk jövőnk mi, mert akkor már befejeztük profi pályafutásunkat, hazajöttünk a revüből. Nagyon várta mindenki ezt a gálát, ám előtte egy szomorú eset történt: meghalt Bandi apukája. Amikor a hírrel Bandi fölhívta Lacit, ő egyből el akarta halasztani az eseményt, ám Bandi nem engedte, mondván: Édesapámat



már nem tudjuk visszahozni. Egyébként meg ő is azt akarta volna, hogy táncoljunk. Laci felidézte, ahogy állok az elsötétített sportcsarnok jegén, csak egy fénycsóva világít meg, és Bandi jön lefelé a lépcsőn felém...

A: Még ma is előttem van az a kép, ahogy vársz rám, aztán negyven percig táncoltunk, szórakoztattuk a közönséget. De hogy ez másban is így megmaradt...

– Ha már egy sztoriban szóba került az olimpiai aranyérem, ami a szovjet Natalja Linyicsuk, Gennagyij Karponoszov kettősé lett helyettetek, felteszek egy engem régóta foglalkoztató kérdést. Milyen volt akkoriban a kapcsolatotok a sportágban meghatározó szovjet vetélytársakkal, tartjátok-e a kapcsolatot valakivel a régiek közül?

K: Nagyon érdekes, mert a szovjeteknek ki volt adva, hogy nem kommunikálhatnak senkivel. Ám amikor együtt utaztunk a liftben, és becsukódott az ajtó, egyből elkezdtek velünk angolul beszélni... Linyicsukékkal sosem voltunk jóban, egymás iránti sporttársi tisztelet volt köztünk. Viszont az Irina Mojszejeva, Andrej Minyenkoval kettőssel baráti kapcsolatunk volt, Magyarországra is eljöttek, házi vodkát is kaptunk tőlük **– mondja Krisztina.**

A: Linyicsukék edzőjével, Jelena Csajkovszkájával baráti a viszonyom. Amikor szét-

esett a Szovjetunió, az IMG finanszírozta a legendás mester edzéseit. És a mai napig kapcsolatban állok az orosz szövetséggel.

K: Én a jég táncban első olimpiai bajnok Ljudmila Pahomova, Alekszandr Gorskov párosból ismert Gorskovval dolgoztam hosszú ideig a nemzetközi szövetség jég táncszakbizottságában. Tény, hogy a szovjet-orosz versenyzők meghatározó szerepet játszottak ebben a sportágban, és nagyon hiányoznak a mai mezőnyből.

– Egyre több sportág képviselői ismerik el, hogy az oroszok nélkül gyengébb a mezőny.

A: Több évtizede járom a világversenyeket a sportmarketinggel foglalkozó IMG cég képviselőjeként, és amióta az oroszok nem vehetnek részt a nemzetközi életben, megszűnt a tizenötezres stadiont mindig megtöltő japán nyílt bajnokság. Az első oroszok nélküli évben félház volt, aztán annál is kevesebb néző, és egy közvéleménykutatás kimutatta, hogy azért maradtak el a szurkolók, mert nincsenek az oroszok.

K: Az orosz sportolók nem tehetnek a politikáról, amely miatt nemcsak életek, de pályafutások törnek ketté, vagy folytatódnak más nemzet színeiben. Ez részben pozitív a befogadó országoknak, de sajnos ezt a helyzetet meg fogja szenvedni az orosz műkorcsolya-utánpótlás mellett a sok „kís” korcsoly-

lyázónemzet is. Édes-keserű érzés, hogy a magyar csapatban is sok külföldi versenyző kap helyet.

– Ma miért nincs megfelelő szintű magyar versenyző? Régen azért voltak egyéniben és jég táncban is nemzetközi szinten jegyzett korcsolyázóink: Vajda László, Téglássy Tamara, Czákó Krisztina, Sebestyén Júlia, az Engi Klára, Tóth Attila páros...

A: A szülők felelőssége lenne, hogy kézen fogják a gyereket, és levigyék a Műjégpályára, aztán a nagykik az edzésekre kísérenék őket.

K: A bajnokoknak minden sportágban nagy a húzóerejük, nálunk pedig rég volt már nagy bajnok. Nem szabad elhallgatni, hogy a hazai utánpótlás-nevelés és edzőnevelés hiányos. Van néhány jó edzőnk, de kevés!

– Beszélgetésünk után néhány nappal kezdődik az olaszországi téli olimpia. Követitek majd az eseményeket?

K: Nem fogunk egész nap a tévé előtt ülni, de a megnyitót és a korcsolyaközvetítéseket biztos, hogy megnézzük.

A: És a jégkorongot!

– A búcsútok óta eltelt négy évtized alatt rengeteget változott a világ, látványos „körítést” kaptak az olimpiai és más műkorcsolyaversenyek is, és persze megváltoztak a feltételek. Sokan csak a krónikákból tudják, hogy egykor a szabadban zajlottak a világversenyek, és a ti időtökben sem volt még fedett jégpálya Magyarországon!

K: A hatvanas években a Jégszínház volt az egyetlen fedett létesítmény, de ott revüműsorok mentek a kisebb átmérőjű pályán, ugyanakkor ott sem volt állandóan jég. Nekünk is ott volt az első bemutatónk, szezon végén, tavasszal.

– Az első bemutatót azért megelőzte egy jeles nap, 1967. február 17-e, az első közös táncotok. Úgy tudom, előtte mindketten foglaltak voltak.

K: Valóban, a csoportban már mindenkinek volt párja. Bandinak is, aki korábban kezdte, és nekem is, aki később kerültem oda. Igaz, csak két hétig voltam más oldalán, mert hamar kiszúrtuk egymást, és tudtuk, hogy együtt szeretnénk korizni. A párválasztás azonban nem volt „kivánságműsor”, noszogatónkra az anyukám és a nagymamám is megdolgozott érte a háttérben... Aztán 1967. február 17-én este az edzőnk, Lizák Tibor szájából elhangzott, hogy „most Krisztike és Bandika táncol együtt”.

– És így maradtatok, a Regöczi-Sallay név pedig összenőtt, mint a zenében a Szőrényi-Bródy.

A: De minket azóta sem választott szét semmi, ma is összetartozunk! A február 17-éről pedig mindig megemlékezünk, ha máshogy nem tudunk, telefonon hívjuk egymást.

– Tudjátok már, hogy az idén hogyan ünnepeletek?

K: Én itthon leszek.

A: Én is. Ritka, hogy ezen a napon mindketten itthon vagyunk. Valahogy meg kellene ezt ünnepelni. Igaz, nem kerek az évforduló, majd jövőre lesz az, de lehet, hogy kitalálunk valamit.

K: A telefonhívás biztos, hogy nem marad el. A mi egymásra találásunk olyan csoda volt, ami meghatározta az egész életünket. De nemcsak ezen a napon hívjuk egymást, hanem bármikor „csak úgy”, ha valamelyikünknek újságolni- vagy megbeszélőnivalója akad.

– Első edzőtök, Lizák Tibor már szóba került, de mellettetek is volt egy csapat.

A: Édesanyád mindenek fölött – **mondja Bandi, mielőtt Krisztina megszólalna.** – Ő anyukaként, edzőként, menedzserként egyengette az utunkat. És a nagymamát se hagyjuk ki!

K: Minden edzőnek nagyon sokat köszönhetünk! Lizák Tibi bácsi rakott össze minket, mert annyit mondogattuk neki, hogy együtt akarunk dolgozni, táncolni. Aztán a szerencse végigkísérte az életünket... Szerencse, hogy ennyire támogató háttér állt mögöttem: a nagyszüleim és az anyukám. Szerencse, hogy Bandival találkoztunk, és együtt is korcsolyázhattunk. Szerencse, hogy mindkettőnkben ugyanolyan elkötelezettség és alázat volt a jégtánc iránt; ha szóltak, hogy éjjel háromkor van szabad jég, mi akkor is mentünk. Szerencse, hogy nem volt súlyos sérülésünk, és az is, hogy a serdülés is problémamentesen történt, nem híztunk el, arányosan növekedtünk. Szerencsénk volt abban is, hogy a környezetünk is segítőkész volt, együtt tapostuk ki az utat: testnevelő tanár nagyapám tanította Bandinak az emeléstechnikát, a nagyfi találta ki azt, hogy táncoljunk a jégen. Ma már szinte elképzelhetetlen, de megtörtént: Siófokon a nagyfi vezényletével egy cigányzenekar játszott a „Vörösbort ittam az este” című nótát, arról készült a magnófelvétel, amire táncoltunk. Édesanyám pedig velünk együtt tanulta a „szakmát”, fantasztikus szeme és érzéke volt ahhoz, hogy kihozza belőlünk a maximumot. Pedig csak annyi köze volt a sportághoz, hogy fiatal lányként ő is a Műjégre járt korcsolyázni. Többen megkérdezték tőlem, nem volt-e gond, hogy Anyu az edzőnk. Nem volt gond! Együtt szidott vagy dicsért minket, de nem is kellett szidni,

mert jó gyerekek voltunk, imádtunk korizni.

– Miután befejeztétek amatőr, majd profi pályafutásotokat, Krisztina, te edző lettél.

K: Igen, edző lettem, a tanítás vágya belém van kódolva. Negyedik generációs pedagógus családból származom. Imádtam tanítani, és úgy érzem, át is tudtam adni, ami bennem van. Koreográfiát is szívesen készítettem. Azt hiszem, ahhoz is értettem, hogy okosan kezeljem a gyerekeket és a szülőket, a „jégmamákat”, ami ennek a sportágnak a közismert specialitása. Edzőként Bostonba is meghívtak, az Egyesült Államok második legrégebb, nagyon patinás magánklubjának vezetőedzője voltam, amelynek sajátos hangulata volt. Szerettem azt az időszakot, és szomorú voltam, mert amikor kineveztek a nemzetközi szövetség, az ISU sportigazgatójának, összeférhetetlen volt a két feladatkör. Sportigazgatóként nemzetközi edzőtáborokat is szerveztem, a németországi Oberstdorfban például jelentős utánpótlásnevelés folyt. Komoly tizenkét éves programot állítottam össze, több későbbi junior- és felnőttvilágbajnok nevelődött ott ki.

– Bandi nem lett edző...

A: Milyen szörnyű lett volna, ha egymás ellen neveljük a versenyzőket! – **szakad ki Bandiból.** – A revükorszak végén már tudtam, hogy teljesen más világot akarok magamnak. Antikvitással, régiségekkel kezdem foglalkozni, de nem bírtam sokáig a jég világa nélkül, másfél év múlva visszatértem a korcsolyához. Kelet-Európa első sportmarketingcégnél, az IMG-nél hozzám tartozik többek között a közvetítések megszervezése, a támogatók megjelenítése és a VIP-vendégek kezelése is. Az olimpián nem vagyunk ott, de utána a juniorvilágbajnokságra Tallinnba, majd a felnőtt-vb-re Prágába utazom, majd elkezdjük a következő szezont előkészítését, a helyszínek bejárását.

– Úgy tűnik, többet utazol, mint versenyző korotokban.

A: Lehet, de most hosszabb ideig vagyok egy-egy helyszínen. Versenyzőként az adott városokból csak a szálloda és a jégpálya közti utat ismertük. Tényleg sokat vagyok úton, de megöregednék, ha nem csinálnám!

K: Nagypapám mondta mindig: Mozgás az élet...! Az utazásokról egy kedves friss történetünk is van. Említettem, hogy a díjátadó után Bandi a sheffieldi Európa-bajnokságra utazott. Nos, a sheffieldi székhelyű MK Blades cég – amelynek a pengéivel korcsolyáztunk pályafutásunk során – meglepte őt egy egyedi jégtáncspengével, amelybe belevésték a nevét. Én is szerettem volna ilyet,

és képzeld, Bandi nekem is elintéztet egy névre szóló pengét. Ha megérkezik a pengepár, az egyiket Bandinak adom, cserébe az ő egyik pengéjéért, és így mindkettőnknek lesz Regőczy-Sallay pengéje.

(Bandi láthatóan érzékenyül a szeretet és az összetartozás ilyen megnyilvánulásától, és nem is tagadja).

A: A díjátadón sem akartam beszélni, mert tudtam, hogy elsirom magam.

K: Ott álltunk, és amerre néztünk, körülöttünk a magyar sport krémje... Nem szoktunk hozzá ilyen közeghez. Annak idején mi mindig ketten voltunk, csak egymásra számíthattunk, mi voltunk a magyar olimpiai csapat.

A: A legkisebb, de legsikeresebb csapat voltunk, hiszen minden tagja éremmel jött haza! – töri meg humorral a sírásba hajló beszélgetést Bandi.

– Úgy emlékszem, volt idő, amikor a régi kűrruháitokból Bandi kiállítását is csinált egy-egy világversenyen.

K: Mondtam Bandinak, ha tudja már, hogy ebben a tisztségében melyik lesz az utolsó világbajnoksága, muszáj lesz egy utolsó kiállítását csinálnia a ruháinkból, és arra a világbajnokságra elmegyek én is! Az életműdíj és a gála olyan nagy élmény volt számomra, mint az első érmünk világversenyen vagy a világbajnoki győzelmünk. A búcsúkiállítás újabb nagy ajándék lesz még az élettől!

Füredi Marianne

REGŐCZY Krisztina

Született: 1955. április 19., Budapest

SALLAY András

Született: 1953. december 15., Budapest

Sportáguk: műkorcsolya/jégtánc

Klubjaik: Budapesti Petőfi, Budapest Sport Egyesület

Edzőik: Lizák Tibor, Dillinger Rezső, Némegy Ágnes (Krisztina édesanyja), Nagy Zoltán, Roy és Betty Callaway

Kiemelkedő eredményeik:

olimpiai 2. (1980), olimpiai 5. (1976), világbajnok (1980), vb-2. (1979), vb-3. (1978), 2x Eb-2. (1977, 1980), 2x Eb-3. (1978, 1979), kielencszeres magyar bajnok

Jubileum és születésnap köszöntő

Mocsai Lajos 72 éves.

A magyar férfi kézilabda-válogatott eddigi legsikeresebb világversenyét 1986-ban Svájcban rendezték. Bár a magyar együttest az előzetes, nem hivatalos rangsorolás alkalmával nem várták az első hat közé, a Mocsai Lajos vezette magyar nemzeti együttes, alaposan rációfolva a várakozásra, egészen a döntőig menetelt. Ha pedig ott egy kicsit nagyobb rutinnal rendelkezik, akár nyerhetett is volna a jugoszlávok ellen végül két góllal, 24–22-re elvesztett utolsó összecsapáson.

Az 1986. február 25. és március 8. között lebonyolított kézis „csúcstalálkozóra” természetesen az akkori mester, prof. dr. Mocsai Lajos is szívesen emlékezik.

A legjobban annak örülök, hogy a szövetség illetékesei tendenciózusan nem feledkeznek meg a korábbi évtizedek nagy magyar sikereiről – **így Mocsai Lajos.** – Családiás összefüggéssel emlékezünk arra a visszhangos sikerosorozatra, amelyre Svájc városaiban került sor. A szövetség szervezői minden élő játékost meghívtak – sajnos Oross Tibor, Szabó László és Tóth Géza már nem lehetnek ott közöttünk.

– Mocsai Lajos az előzményekről is szót ejtett.

Érdekes előtörténete van ennek a csapatnak. Az együttes gerince ugyanis már hosszú évek óta együtt játszott klubszinten, hiszen a válogatott a Budapesti Honvédra épült. Az együttest 1983 januárjában vettem át Kovács László mesteredzőtől, aki egészen 1985 nyaráig irányította a válogatottat. Ez a társaság 1983-ban Amszterdamban kiharcolta az 1984-es, Los Angelesben megrendezett olimpia részvételi jogát, de az ismert okok miatt ez a lehetőség elúszott. Az csak az 1986-os világbajnoki ezüstérem birto-



kában kockáztatható meg, hogy nemzeti együttesünk nagy valószínűséggel miként szerepelhetett volna az 1984-es ötkarikás játékokon.

– Kovács László 1985 nyarán Kuvaitba szerződött, Mocsai Lajos pedig tovább vitte az egykori tanítómesterétől megörökölt társaságot.

Az egy nagyon jó szellemű legénység volt – **hangsúlyozta Mocsai.** A világbajnoki döntőhöz feltétlenül szükség volt az őket jellemző erkölcsi összetartásra és magas szintű közösségi erőre, amely a példás szorgalommal elvégzett felkészüléssel, továbbá a klubok és

a szövetség sokoldalú támogatásával párosulva hozta meg a világraszóló magyar sikert.

A március 11-ére, emlékező együttlétre összehívott egykori játékosok és vezetők a szerencsés véletlen folytán egykori kapitányukat külön is „meggratulálhajták”, mivel Mocsai Lajos egy nappal korábban ünnepli 72. születésnapját. Ehhez alelnökének ezúton is a legjobbakat kívánja a Magyar Edzők Társasága.

Isten éltesse Mocsai Lajost!

Jocha Károly



Öttusalegenda

Élete nehéz tusáit is megnyerte

Benedek Gábor

Kilencvenkilencedik születésnapjára készül Benedek Gábor olimpiai arany- és ezüstérmes öttusázó, a sikersportágunk első egyéni világbajnoka a németországi Sankt Augustinban. A kiváló öttusa- és vívóedző jelenleg a világ legidősebb olimpiai bajnoka, ami szerinte nem érdem, ezért erről nem szívesen beszél, annál inkább szeretett sportágáról.

– Hadapródként tizenöt évesen kezdett öttusázni, huszonöt évesen pedig a helsinki olimpián egyéniben ezüst-, csapatban aranyérmes lett. Több mint hetven éve hogyan edzettek ebben a nehéz, összetett sportágban?

Az öttusa akkor katonai sportágnak számított, jól szolgált a kiképzést a vívás, a lövészet és a lovaglás is. A marosvásárhelyi kadétképzőben Benkő Tibor testnevelő tanár és vívómester ajánlására kezdtem öttusázni, s két év múlva, 1943-ban már indultam ifjúsági versenyen. Aztán a háború miatt majdnem öt év kényszerszünet következett, mert a dániai hadifogságból csak 1948-ban térhettem haza. Mi akkor amatőrök voltunk, én Csepelen dolgoztam. Reggel fél ötkor keltem, mentem úszni a Margitszigetre, majd utána dolgozni Csepelre. Délután és este folytattuk az edzéseket a többi tusában. Szerencsére kiváló edzőink voltak, Karácsony László, Hegedüs Frigyes, Tóth Béla, a legendás lovasedző, aki nem kapott útlevelet, ezért a világversenyre nem tarthatott velünk.

– Mennyit változott az öttusa az elmúlt hét évtized alatt?

Rengeteget, a mi időnkben kemény, férfias, nagy terhelést jelentő sportág volt. Például négy kilométeres nehéz tereplovaglás, négy kilométeres terepfutással. A diktatúrában kezdetben megtűrt sportág volt az öttusa, szerencsére a szovjetek is elkezdtek. Emlékszem, a munkahelyemen a párttitkár mennyire meglepődött, amikor megjött a kikérőm a moszkvai versenyre. Az ottani jó szereplésnek is köszönhattuk, hogy 1952-ben indulhattunk az olimpián. A Helsinkiben nyert ezüstérmem és a Kovács Aladárral és



Szondy Istvánnal nyert csapataranyérmünk alapozta meg, hogy az öttusa hazánkban is ismert lett, majd elismert sikersportág.

– Hogyan emlékszik Higany nevű lovára?

A lovam története jól jellemzi azt a korszakot. Az olimpiai sikerünk után, 1953-ban részt vehettünk a chilei világbajnokságon, ahol egyéniben aranyérmes lettem. Győzelmemért Farkas Mihály honvédelmi miniszter a Higany nevű lóval jutalmazott meg. Az 1956-os melbourne-i olimpia lovasversenyét, a szigorú ausztráliai törvények miatt Stockholmban rendezték meg, ahol olimpiai bajnok csapatársam, Szondy István indult díjugratásban Higanyval, de ellenszegülés miatt kizárták. Az ötvenhatos magyar forradalom után, az olimpiára utazva beválasztottak a sportolók forradalmi bizottságába.

Mivel a forradalom elbukott, azt javasoltam, szolidaritásukat kifejezve ne fogjanak kezdet szovjet ellenfeleikkel az olimpián. Ezért aztán a hazaérkezésem után eltiltottak a versenyzéstől, sőt a Honvédból is kizártak. Nem kaptam munkát, ezért elhatároztam, hogy szikvízüzemet nyitok Kelenföldön. Ehhez viszont pénz kellett a gépre, így kénytelen voltam eladni kedvenc lovamat, Higanyt. Jelentkezett is érte egy osztrák vevő. Ezért felkerestem Hegyi Gyulát, a sporthivatal elnökét, aki meglepetésemre fogadott. Elmondtam neki, hogy el akarom adni Higanyt Ausztriába. Azt mondta, szó sem lehet róla, s felajánlott érte harmincezer forintot. Nem tehettem mást, el kellett fogadnom. Később tudtam meg, hogy az állam eladta az osztrákoknak háromszor ennyit. Sőt,



osztrák színekben a római olimpián is versenyzett. Hát, Higany segítségével lettem szóadás, dolgoztam mindennap reggeltől estig, hogy el tudjam tartani a családomat.

– Miért fogadta meg 1968-ban a hegyeshalmi határon, hogy soha többé nem tér vissza Magyarországra?

Ez egy nagyon szomorú történet. Még mindig alig tudok beszélni róla. A tizennégy éves Éva lányom beteg lett, leukémiás. Feleségem, aki a híres gyerekgyógyász, Heim Pál unokája volt, elintézte, hogy lányunk részt vehet a Bayer cég új gyógyszerének kísérletorozatában. A magyar hatóságok hármunkat kiengedtek, de fiunk, a tízéves Gábor nem kapott útlevelet, túszként itthon kellett hagynunk. A határőrök a beteg, legyengült lányomat kényszerítették, hogy szálljon ki az autóból, hogy átkutassák azt. Amikor végre elengedtek minket, megfo-

gadtam, hogy soha többé nem jövök vissza. Sajnos a német gyógykezelés sem tudta megmenteni a lányomat. Mi pedig a feleségemmel kint maradtunk. A Németországban élő Szondy István segítségével edzői álláshoz jutottam Warendorfban, csak fiam, Gábor hiányzott nagyon.

– Gábort hogyan sikerült kijuttatni Németországba?

Tudtuk, hogy a leveleinket ellenőrzik, ezért mi tehetetlenek voltunk. Anyám és bátyám, Ferenc szervezte meg, hogy egy ismerősünk, egy furgon hátsó ülése mögött kialakított szűk búvóhelyen kicsempéssze Gábort Magyarországról. Képzelteti, milyen boldogság volt, amikor a hosszú és kockázatos út után magunkhoz ölelhattük Gábort...

Sikeres sportpályafutása mellett sok tragédia is érte. Apja és lánya korai halála, Dániában

szökés miatt bebörtönözték, ötvenhat után a forradalom melletti kiállása miatt kiközösítették. Mégis, néhány éve azt nyilatkozta, hogy szerencsés embernek tartja magát. Miért?

Mert hívó vagyok, s a hit erőt adott átveszteni a legfájóbb nehézségeket is. A földi élet minden ember számára teli van nehézséggel is... Amikor tizennyolc évesen Dániából egy bérelt csónakon szöktem át Svédországba, egy hatalmas hajó hullámai majdnem betemettek, de Isten megsegített, megmenekültem.

– A kilencvennyolcadik karácsonyára készülve, hogy van?

A koromhoz képest jól, mert mindennap délelőtt két órát, este pedig másfelet gyalogolok. Idős korban is nagyon fontos a mozgás! Nem szeretem, amikor arról kérdeznak, hogy én lettem a világ legidősebb olimpiai bajnoka. Engem ne mutogassanak, nem akarok a százhárom éves korában elhunyt Keleti Ágnes utódja lenni.

– Hol és kivel ünnepli Jézus születését?

Gábor fiammal és családjával... Tibor unokám magyar állampolgár lett, Budapesten tanult. Most lesz a házavatója otthon, de erre, nem megyek el, mert a hidegben nem szívesen utazom már. Noémi unokám a Bajor-Alpokban lakik, a családjával jön hozzánk ünnepelni. Nekem a legnagyobb ajándék, hogy együtt a család. Aztán elmegyek a gyülekezetbe ezt az ajándékot az Istennek megköszönni. És ha az egészségem engedi, akkor a nyáron megyek haza Pilismarótra, ahol a nyaralónk van.

Boldog születésnapot!

Salánki Miklós

In memoriam

Petrov Anatolij (1940–2026)

Nyolcvanhat esztendőskorában elhunyt dr. Petrov Anatolij mesteredző – aki a pécsi uszodában eltöltött évtizedek során nagyszemű úszók sorát nevelte fel. A keze alól került ki többek között Jakabos Zsuzsanna és még a most beérő Jászó Ádám is, valamint a honi sport történetének két kiemelkedő paralimpiai bajnoka, Pásztory Dóra és Sors Tamás.

„Nem a stopper a főszereplő”

„Nálunk nem az eredmény hajszolása a cél. A tehetségeseknél az majd úgyis jön magától. Mi minden gyereket megtanítunk szépen és jól úszni, az edzéseken időket nem is igen szoktunk mérni. Nem a stopper a főszereplő, és nem is osztogatok olyan parancsokat, utasításokat, amiről a gyerek nem tudja, miért van rá szüksége. Akármilyen kicsik, önálló lények, és én azt akarom, hogy legyenek saját gondolataik, tudják, mit miért csinálnak. Teljesíteni a versenyen kell, de ott sem mindenáron. A jutalmazást is fontosnak tartom, ezért egyebek mellett minden győzelmet egy-egy százszal is honorálok saját zsebből. Teljesen elfogadhatatlannak tartom, hogy gyerekeket 'széthajtanak' a jobb eredmény elérése érdekében.”

Az utánpótlás-nevelésben megcsontosodott hagyományokkal minimum szembeemelt Petrov Anatolij szemlélete – az idézet egyébként egy 1991-es interjúból való (csak hogy el tudjuk helyezni a jutalomszázalok értékét), amikor a szűkebb pátriáján, a pécsi Nevelési Központ aprócska uszodáján túl még senki sem ismerte a nevét.

Harminc évvel később viszont már nem csupán a baranyai megyeszékhelyen tudták, ki is az a Tolja bácsi, akinek aztán a megújult komplexum 2020-ban, a mester 80. születésnapján felvette a nevét.

Lehet az óvoda medencéjébe vizet tölteni?

1968-ban szerezte meg a diplomáját a Moszkvai Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán. Ezután a Vlagyimiri Tanárképző Főiskolán tanított, itt ismerkedett meg leendő feleségével, aki történetesen magyar volt: Mátrai Judit. 1976-ban összeházasodtak, gyerekek is születtek (négy!), ám a mama

otthon tudott munkát találni, így egy ideig egymástól távol éltek. „Szomorúak voltak, a feleségem is, a gyerekek is, hogy messze vagyok. Nem akartam, hogy szomorúak legyenek, ráadásul ott kinn nem kaptunk lakást, úgyhogy a kérdés eldőlt: én költöztem ide 1981-ben. Ott hagytam mindent, két bőrönddel jöttem, tele voltak könyvekkel, meg kaptam annyi pénzt, hogy abból tudtam egy tévét venni” – emlékezett vissza élete legnagyobb döntésére Petrov Anatolij.

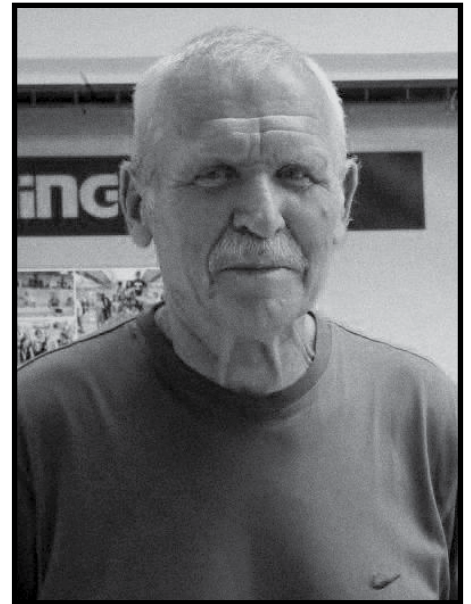
Egy ideig ama bizonyos tévét nézte, elsősorban a jugoszláv adást, mert abból legalább értett valamit – ám egy hét után munkába állt, hiszen a megélhetés még a nyolcvanas években is nagy úrnak számított. Először a gyerekek óvodájában nézett szét, mert hallotta, van ott egy medence – bár üresen állt.

„Nagyon fontos, hogy egy kisgyerek biztonságosan megtanuljon úszni. Amikor a kertvárosi 3-as számú óvodában megláttam, hogy üres a medence, megkérdeztem, lehet-e bele vizet tenni. Lehetett. Onnantól kezdve klasszikus vízhez szoktatást végeztünk az ovisokkal. Aztán 1984-ben kész lett az ANK uszodája, és én azóta ott dolgozom. Összesen talán ha egy hónapot nem voltam azóta a medence partján” – emlékezett vissza a kezdetekre.

1984-ben alakult meg az ANK Úszóklub, amit valóban nulláról kezdett felépíteni Petrov Anatolij. „Kevesen voltunk, kisebb versenyeken indultunk, emlékszem, arra gondoltam, hogy ha egy megyei versenyen egyszer megcsípünk egy harmadik helyet, már elégedett leszek. Aztán szerencsére ennél kicsit jobb eredmények is jöttek...”

Jakabos Zsu: úszni az örökkévalóságig

Igaz, az ezredfordulóig kellett várni a „kicsit jobb” eredményekre, akkor viszont Pásztory Dóra aranyérmes lett a sydney-i paralimpián, majd később, Athénben is. Hamarosan Jakabos Zsuzsanna jóvoltából az egész sportág felfedezte, hogy Pécs is szerepel a magyar úszó-sport térképén. „Zsu” a 2005-ös, budapesti junior Eb-n kezdte halmozni az érmeiket Hosszú Katinkáék társaságában – igaz, a hazai ob-ken már két évvel korábban is dobogóra állhatott –, Tolja bácsit pedig még inkább megismerte



a szélesebb közvélemény is.

Hogy jól megtanította úszni Jakabost, és hogy a „nem hajtjuk szét” a fiatalokat elv mennyre sokat számított, azt tökéletesen igazolja vissza a tehetsége mellett elbűvölő szépsége miatt is rajongásig imádott úszónő: húsz évvel később, 35 évesen is érmeiket nyert a magyar bajnokságokon s döntött rekordot azzal, hogy pályafutása 10. nagypályás Eb-jén nem csupán rajtköre állt, de ezüstérmes lett Rómában, 2022-ben a leginkább embert próbáló távon, 400 vegyesen.

Jakabost további tehetségek követték, még a 2023-ban berobbanó Jászó Ádámnál is ő rakta le az alapokat.

A paralimpiai bajnokok nevelője

Pásztory Dóra sikereire visszatérve megállapítandó: rendkívül sokat köszönhet neki és a klubjánál dolgozóknak a paraúszószakág. A helyi úszóklub már akkor is befogadókészségéről és az integrációról volt híres, amikor a mozgássérültekre finoman fogalmazva sem tekintett egyenrangúként a magyar társadalom.

Petrov Anatolij ugyanakkor egy pillanatig nem hezitált az épekkel együtt edzeni a testi fogyatékoságuk ellenére bátran úszni jelentkezőket, vagy általa uszodába csábí-

tottakat (mint Sors Tamást, akit a pécsi piac lángossütőjénél unszolt addig, míg végül megjelent a medencénél). Ez üzenet volt az épeknek, hogy becsüljék ugyanúgy a fogyatékkal élőket, de üzenet volt a paraúszóknak is: az épekkel egyenrangúnak tekinti őket, azaz ugyanúgy hajtaniuk kell, nincs kifogás.

Nem is volt – Dóri néha könnyezve hagyta el a medencét, de ha Tolja bácsi azt mondta, ennyit és ennyit kell úszni, akkor végigcsinálta. Később ugyanígy tett Sors Tamás is – aki szintén paralimpiai bajnok lett, Pásztorhoz hasonlóan két egymást követő olimpián, 2008-ban és 2012-ben, mindkét-szer 100 pillangón, és ő is hozott még több más érmet.

„Muszáj szigorúnak lenni egy uszodában”

A mester legendás, keleties szigorát csak tovább „fokozta” orosz-ukrán akcentusa, de mint mondta, ő soha nem kívánt engedni az elveiből.

„Igen, ez az orosz-ukrán akcentus kicsit erőteljesebb teszi a mondandót” – szögezte le egy interjúban. – „Meg amúgy is: én a szocialista fegyelmet ismertem meg gyerekként, azt tanultam az egyetemen, úgyhogy nyilván ezt használom, ezért tűnhetek néha keményebbnek a megszokottnál. Szóval lehet, hogy féltetesebbek a mondataim, de szerintem itt az uszodában ezt már mindenki megszokta.”

A vízben nagyon kell vigyázni, hiszen egy rendkívül veszélyes hely. Muszáj szigorúnak lenni egy uszodában, hogy mindenki tudja, mit szabad, s mit nem. Valóban tudtam kemény lenni, főleg amikor még testnevelő tanárként is dolgoztam. De a 35 éve alatt, amióta az ANK-ban tanítok, soha semmi komoly probléma nem történt a medencében, és erre nagyon büszke vagyok.”

„Ő a klasszikus, régi iskola képviselője, szóval olyan volt a kapcsolatunk, amilyen valószínűleg akkor is lett volna, ha mondjuk ötven évvel korábban élnénk – mondta róla Sors Tamás. – Ő az edző, én a tanítvány, ő megmondja, mit kell csinálni, én meg végrehajtom. Jó, azért persze ennél árnyaltabb a dolog, megbeszéltük a feladatokat, beleszólhattam én is abba, hogy milyen legyen a munka, de azért nem olyan nagyon: az utolsó szó azért mindig az övé volt.”

Ikerfiai viszik tovább a mesterséget

Tolja bácsi egyébként máshogy is nyomot hagyott az úszósportban: ikerfiai, Iván és Árpád folytatta a tradíciókat és edzőként szintén az élvonalban dolgoznak. Iván először csak tréner, majd férje lett Jakabos



Zsuzsannának, akivel a felnőttek között is megannyi kiváló eredményt értek el. Árpád pedig egy hosszabb külföldi kitérőt követően utolsó sikeres szezonjában vezette a 2019-ben újabb világbajnoki címet nyert Hosszú Katinka edzéseit.

Amikor pedig 2020-ban Petrov Anatolij nevét vette fel a pécsi uszoda, Iván fia beszédében a következőket mondta róla:

„Hamarosan már senki nem marad, aki ebben részt vesz. Ha azt mondjuk, egy emberöltő nem olyan nagy dolog az emberiség történelmében, az mindjárt itt van. Mi marad meg ebből az egészből? Marad egy név: Petrov Anatolij. De mit fog ez jelenteni az utókorokak? Számomra mindenképpen azt, hogy amikor ő megszületett 1940-ben, akkor még egészen más problémákkal küzdöttek az emberek, mint ma. Ez egyfajta körülmény volt, de nem hivatkoztak az emberek arra, hogy ezért nem sikerült, mert éltek a mának. Szó szerint egyik napról a másikra, mint édesapám is az első pécsi években. Változtak az idők, változtak a körülmények, megépült az uszoda, és ebből a kicsi lakótelepi medencéből a világ minden pontjára eljutot-

tak emberek. Én azt szeretném, ha bárki erre az uszodára ránéz, az jusson az eszébe, hogy milyen körülmények között kellett egy embernek helytállnia, aki mindig tudott alkalmazkodni. A legfontosabb körülmény te magad vagy, azon bármikor tudsz változtatni!”

Az idős maestro, amíg tehette, ott volt a medence partján. „Ha már nincs talentum, nincs siker, szóval, ha nincsenek Jászó Ádámok, akkor már nem érdemes dolgozni. De egyelőre nincs ilyenről szó, szóval folytatom, amíg csak lehet. Emellett van hobbim is, s van nyaralóm, ahol boldog vagyok, de egy hét után már hiányzik a medence.”

Sajnos, a betegsége idővel közbeszólt, az utóbbi időben már nem tudott imádott uszodájában dolgozni – viszont olyan örökséget hagyott ránk, amelyet egyszerre fel-emelő és felelősségteljes feladat gondozni Pécssett és a magyar úszósportban.

Forrás: hunswim.com

Szürke eminenciások

Mizsér Jenő szakmai tudásánál csak szerény-sége volt nagyobb

Új sorozatot indítunk a lapban a magyar sport szürke eminenciásairól. Szeretnénk megemlékezni azokról az edzőkről, szövetségi vagy sportegyesületi munkatársakról, akik a háttérben dolgoztak, nem kerültek rivaldafénybe, de elképzelhetetlen volt nélkülük a sportszervezet, a magyar sport működése.

(A szerkesztő)

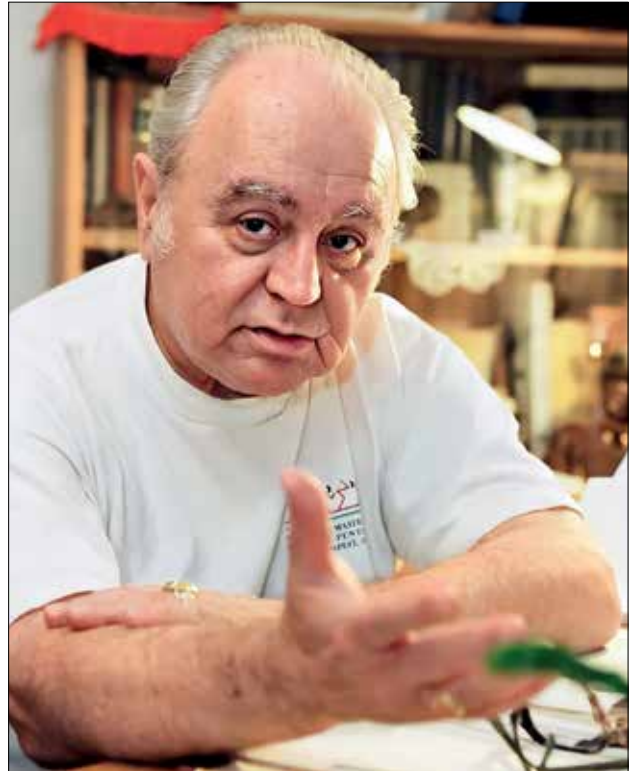
A magyar sport szürke eminenciásai sorozatunkban elsőként **Mizsér Jenő** öttusa-mesteredzőre emlékezünk, aki szakfelügyelőként, utánpótlás szövetségi kapitányként, majd az Újpest vezetőedzőjeként is sikeres volt. Szeretett sportága krónikásaként is maradandót alkotót.

A futásban és lövészetben is tehetséges Mizsér Jenő az 1952-ben rendezett helsinki olimpia nagy magyar sikere – Benedek Gábor, Kovács Aladár és Szondy István egy-egy arany-, ezüst- és bronzérmét nyert – hatására kezdett el háromtusázni, majd öt-tusázni. A versenyzés mellett 1958-tól már edzőként is dolgozott a Bp. Pedagógusban, majd 1962-től az Újpesti Dózsában. A jól képzett szakember 1965-től a Magyar Öttusa Szövetség szakfelügyelője és a juniorválogatott szövetségi kapitánya lett.

Pécsi Gábor mesteredző junior öttusázóként volt tanítványa, majd az Újpest edzőjeként kollégája Mizsér Jenőnek, akire így emlékezett: „Jenő még klasszikus öttusaedző volt, aki a fizikai számokban készítette fel tanítványait, majd vezetőedzőként a különböző tusák koordinálása is a feladata volt. Vezetőként ugyan került a konfliktusokat, ugyanakkor olyan edzőkkel dolgozott együtt szívesen, akik mindent megtettek a tanítványaik sikeréért. De nem csak a versenyzők fizikai fejlődésével törődött. Nekem junior öttusázóként szövetségi kapitányom is volt. Emlékszem, hogy könyvet adott nekünk, majd ki is kérdezte, hogy mi tettett az olvasmányban. Színházba vitt minket, sőt műveltségi versenyeket is rendezett. Versenyzőit nem csupán a sportra, de műveltség-re is nevelte. Később pedig, amikor már kollégája lettem az Újpesti Dózsában, ő ösztökölt

arra, hogy írjak az öttusáról. Így kezdtem el írni, majd lettem az 1999-ben megjelent Az öttusa története című remek könyv egyik társszerzője. Nagy kár, hogy Jenő korán, 2004 októberében, 75 éves korában itt hagyott minket. Habár lehet, hogy nehezen viselte volna el, hogy a sok változtatással mit csináltak a szeretett sportágából.”

Mizsér Jenő eredményes edző volt, sok tanítványa állhatott fel világversenyen a dobogóra, például Bakó Pál, Horváth László, Kelemen Péter, Szombathelyi Tamás, Madaras Ádám, Kálnoki Kis Attila, Balaska Zsolt. A legkedvesebb és legeredményesebb versenyzője, fia, az olimpiai bajnok, ötszörös világ-bajnok Attila lett, akiről így nyilatkozott 1985-ben a Népsportnak: „Hát igen, mindenki azt hiszi, én beszéltem rá Attilát az öttusára. Pedig nem így volt. Igaz, járt velem a versenyekre, de sohasem álmodtam arról, hogy majd klasszist neveljek belőle. Jellemző, hogy későn, csak tízéves korában kezdett el úszni.” Ezt megerősítette a 64 éves világbajnok is, aki elmondta: „Már elmúltam kilencéves, amikor levitt a Rudasba, hogy tanuljak meg úszni. Edzőként nem kivételezett velem, de szigorúbb sem volt, mint a társaimmal. Csak négy évig volt az edzőm, mert amikor elkezdtem háromtusázni, még szakfelügyelő volt. Amikor felnőttválogatott lettem, akkor volt a futó- és úszóedzőm. Abban nagy szerepe volt, hogy olimpiai és világbajnok lettem, mert sokat bátorított, jó tanácsokat adott. Például azt mondta, hogy ha az úzásban nem fejlődöm jelentősen, akkor nem lehetek eredményes öttusázó. Nagyon boldog volt, el is érzékenyült, amikor 1985-ben egyéniben világbajnok lettem, majd 1988-ban a szülői olimpián csapatban aranyérmes. Hogy miért nem követtem őt,



miért nem lettem edző? A családom miatt. Egy edzőnek nincs szabad vasárnapja, az edzőtáborok, külföldi versenyek miatt sokat van távol a családjától. Amikor 1994-ben abbahagytam, már megszületett a harmadik lányom. Így hiába volt szakelői diplomám, bankár lettem. Így többet lehettem együtt feleségemmel, Edinával és a négy gyermekemmel. Apám a döntésemért megértette, s nagyon büszke volt az unokáira.”

Mizsér Jenő kiemelkedő tudásával és tapasztalatával az öttusa krónikásává lett, 2000-ben a Magyar Olimpiai Bizottság Médiadíját kapta meg szerzőtársaival Az öttusa története című könyvéért. A MOB-életműdíjat 2004 áprilisában súlyos betegsége miatt nem a szervezet közgyűlésén, hanem az olimpiát megelőző július 20-i nyílt napon vette át a tatai edzőtáborban. Ott, ahol edzőként sok hónapot töltött el, s ahol halála után a konferenciatermet róla nevezték el.

Salánki Miklós

Szürke eminenciások

Rábe Gusztáv

– Guszti bácsi mindig mindenkinek segített

Az 1950-es évek közepétől egészen haláláig, több mint fél évszázadon keresztül volt tagja a Vasas Sport Club vívószakosztályának, előbb versenyzőként, később edzőként. A kiváló pedagógiai érzékeléssel rendelkező edző leginkább gyerekekkel foglalkozott, több száz fiatallal szerettette meg a párbajtőr- és a törvívást. 2006. áprilisában hunyt el. A Vasas SC Örökös tagja (1989), posztumusz életműdíjas (2008. május 27.) Szlovenszky Lajos mesteredző, a női és férfi törvívogatott volt szövetségi kapitánya így emlékezett Rábe Gusztávra:

„Süvölvény kisgyerek voltam, amikor 1960 környékén megismertem, a Vasas vívószakosztályában edzőként dolgozott. Én nem nála vívtam, de tudom, hogy a tanítványai szereték, mert kiszámítható, türelmes ember volt. Igaz, Gusztit mindenki szerette. Járt velünk versenyekre, sok túrán vettünk részt közösen. A Vasas vívószakosztálya után a vívószövetségben szakfelügyelőként dolgozott. Végtelenül precíz, megbízható volt. Katonaember volt, a precizitása, a katonás fegyelme innen eredt, és végig is kísérte az életét.. Felnőttként baráti kapcsolatban álltunk, sokat volt nálam a Balatonon, együtt horgásztunk. Nem tudom, hogy csinálta, de Guszti mindig fogott valamit... Egy „hibájáról” tudok: nagyon horkolt, amit nem mindenki viselt el. Egyszer együtt volt nálam a Balatonon Guszti és Meszéna Miki világbajnok kardvívó, a Vasas volt elnöke. Egy szobában aludtak, illetve aludtak volna, ám Miki nem



tudott pihenni Guszti horkolásától. Miki fogta magát, fölkellette a hálótársát, mondván: Öreg, ha én nem tudok aludni, te se aludj!”

Az újságíró segítője

Sosem felejttem el, hogy kezdő újságíró koromban Guszti bácsi is sokat segített, hogy eligazodjak a vívás rejtelmeiben.

Amit elmesélek, az több szempontból is sporttörténelem... „Akkoriban, az 1980-as évek végén, a 90-es évek elején a vívásban még létezett az úgynevezett vigaszág, ahonnan a vereséget szenvedő vívó még visszakapaszkodhatott a küzdelmekbe. A Nemzeti Sportcsarnok (ma Gerevich Aladár nevét viseli a létesítmény) emeleti részén, a terem bejárá-

tánál állt egy hatalmas tábla – szó sem volt még elektronikus kijelzőről! –, amelyre kézzel (!) írták fel az eredményeket. Egy-egy forduló után ott követtem az eseményeket, és próbáltam megfejtetni, hogy a kiesett versenyző hol folytatja tovább. Guszti bácsi miután látta tanácsalanságomat meg azt, hogy kissé elvesztemnek érzem magam az ágrajzot figyelve, időt és energiát nem sajnálva elmagyarázta a vigaszág mikéntjét.”

Ma már nem áll ott a hatalmas tábla, a modern technika felváltotta a kézi eredményközlést, de a terem előtt nekem gyakran eszembe jut a múlt, és Guszti bácsi segítőkészsége.

Füredi Marianne

IMPRESSZUM

MAGYAR EDZŐ / Hungarian Coach

Időszakos folyóirat
A Magyar Edzők Társaságának a lapja
ISSN: 1418-6764
Kiadja a Magyar Edzők Társasága
Elnök: Molnár Zoltán
Főtitkár: Köpf Károly
www.magyarredzo.hu
www.edzokepezesek.hu

Főszerkesztő: Köpf Károly
Felelős szerkesztő: Haász Péter
Szerkesztő kollégium:
Fazekas Erzsébet
Füredi Marianne
Jocha Károly
Pécsi Gábor
Szabó Gábor
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 és EPUB formátumban letölthető a www.magyarredzo.hu oldalról!

Utánpótlássport

A sportolók jó példaképek? Mik azok a tulajdonságok, amelyek egy sportolót jó példaképpé tehetnek?

Frank Smoll, Ph.D.

Mi a példakép és milyen hatásai vannak a példaképeknek?

A példakép fogalmát a következőképpen határozzák meg: „olyan személy, akinek viselkedését, példáját vagy sikerét mások, különösen a fiatalabbak, utánozzák vagy utánozhatják”. A példaképek jelentős hatással lehetnek az egyén értékrendjére, neveltetésére és választott képzési céljaira. Kimutatták például, hogy jelentős hatással vannak a női tanulók önbizalmára a természettudományos, technológiai, mérnöki és matematikai területeken való karrierépítésben a választott területtel foglalkozó női példaképek.

Mi a helyzet a sportcsillagokkal mint példaképekkel?

A sportolók példaképi státuszba kerülésével kapcsolatos spekulációk és viták története ismert. 1993-ban a Nike április elejétől az NBA rájátszásának végéig egy úttörő televíziós reklámot vetített. A reklámban Charles Barkley így nyilatkozott: „Nem vagyok példakép”. Abban az időben a Phoenix Suns szupersztár kosárlabdázója volt, és a megjegyzése nagy port kavart, mivel határozottan megvédte álláspontját.

Mi volt olyan ellentmondásos abban, amit „Sir Charles” mondott?

Hangsúlyozta, hogy a sportolók kosárra dobó vagy touchdown-passzokat elkapó képességének semmi köze ahhoz, hogy példaképek legyenek. Vagyis az, hogy valaki sportolói képességekkel rendelkezik, nem teszi automatikusan alkalmassá arra, hogy példakép legyen. Barkley inkább úgy vélte, hogy ez a sportszülők feladata. Egyetérték, és ide sorolnám a tanárokat és az edzőket is, akik rengeteg időt töltenek a gyerekekkel, és befolyásolják nevelésüket és jövőbeli sikereiket.

Akár tetszik, akár nem, társadalmunk erősen függ a sportolóktól mint a gyermekek és serdülők példaképeitől.

A sportolók példaképek, akár vállalják ezt



a felelősséget, akár nem, és akár jó, akár rossz példaképek. De a sportolók „hőskultusza” nem volt mindig olyan elterjedt, mint manapság. Volt idő, amikor mások szolgáltak a világ példaképeiként (polgári vezetők, papok, jogi és orvosi szakértők stb.) Lehet azzal érvelni, hogy ez az elmozdulás az ember erkölcsi normáinak hanyatlását tükrözi.

Másrészt néhány kivételes sportoló fontos üzeneteket közvetít rajongóinak. Lennox Lewis, a korábbi nehézsúlyú bokszbajnok például jelentősen hozzájárult ahhoz, hogy a fiatalok megértsék a megfelelő férfias viselkedést, amikor azt nyilatkozta, hogy „Az igazi férfiak nem ütik meg a nőket”. A lényeg világos: a sportolóknak hihetetlen lehetőségük van arra, hogy hírességük hatalmát a következő generáció pozitív befolyásolására használják.

Melyek azok a tulajdonságok, amelyek egy sportolót jó példaképpé tesznek?

- Lelkesedés a példakép szerepéért. A sportoló örömmel fogadja a platformot a pozitív társadalmi változások

előmozdítására – készséges keresztes lovag a jóért.

- Önzetlen küldetés. A sportoló arra használja a pozícióját, hogy az inspiráció és a remény üzeneteit megossza – önzetlen törekvés mások javára.
- Kötelezettséget vállal arra, hogy magas erkölcsi értékeket tükröző módon viselkedik. A sportoló olyan módon cselekszik, amely támogatja a személyes integritást.
- Reális és felelősségteljes módon jelenik meg. „Nem azért vagyok példakép, mert szupersztár sportoló vagyok, hanem mert nagyszerű ember vagyok”. A sportoló a rajongóknak is segít felismerni, hogy ő sem tökéletes. Hiszen a példaképek is csak emberek, akiknek vannak gyengeségeik és hibáik. Nem makulátlan bálványok.
- Időt és energiát áldoz a közösségi tevékenységekre. A sportoló megjelenik a környékbeli rendezvényeken, helyi testületekben tevékenykedik, jótékonyági szervezetekkel dolgozik stb.

- Erős célorientációval rendelkezik. A sportoló a személyes erőfeszítésekre és teljesítményekre összpontosít, ahelyett, hogy másokkal hasonlítgatná össze magát. Bizonyos értelemben a mesterorientált emberek önmagukat önmagukkal hasonlítják össze. Sikert és elégedettséget akkor éreznek, ha valami újat tanultak, készségfejlesztést tapasztalnak magukban, vagy maximális erőfeszítést tettek. A legendás kosárlabdaedző, John Wooden a mesterorientáltság lényegét a siker híres definíciójában fogalmazta meg: „A siker a lelki béke, amely közvetlen eredménye annak az önelégedettségnek, hogy tudod, megtetted az erőfeszítést, hogy a legjobbat hozd ki magadból, amire képes vagy”.
- Erős empátiás érzéssel rendelkezik. A sportoló rendelkezik azzal a képességgel, hogy megossza vagy felismerje a mások által átélt érzelmeket. Az empátia magában foglalja, hogy beleéljük magunkat mások helyzetébe, és meg-

nézzük, mennyire tudjuk őket valóban megérteni. Magában foglalja a másokkal való törődést és a segítő szándékot. Az empátia motiválja a pro-szociális viselkedést, amelynek célja, hogy segítse a közösségi kihívások megoldását. Ahogy Stephen R. Covey, A rendkívül hatékony emberek hét szokása című könyv szerzője hangsúlyozza: „Amikor empátiát mutatsz mások felé, védekező energiájuk lecsökken, és pozitív energia lép a helyére. Ilyenkor kreatívabbá válhatsz a problémák megoldásában”.

- Egészséges egyensúlyt mutat a kiválóságra való törekvés és a szórakozás között. A sportoló népszerűsíti a célok eléréséért való kemény munka erényeit és az élet élvezetének fontosságát.

Egy óvatosságra intő szó indokolt

Azok a fiatalok, akik azt hiszik, hogy a sportolók a világ legfantasztikusabb emberei, akik nem tudnak rosszat tenni, ki vannak

téve a csalódásnak. Miért? Mert a bukott sztárookra számos példa van, mint például Alex Rodriguez és Lance Armstrong, akik bevallották, hogy teljesítményfokozó szereket használtak. Amikor egy tisztelt sportoló tévútra téved, az kiábrándulást, sőt traumát is okozhat. Szóval, itt a lényeg: A gyerekeknek nem szabad megengedni, hogy túlságosan kötődjenek a sportolókhoz mint példaképekhez.

Forrás: Frank Small, Ph.D. írása a *Psychology Today*-ben jelent meg (2015); fordította Haász Péter

Könyvismertető

SPORTPSZICHOLÓGIA AZ EDZŐI MUNKÁBAN (Adam R. Nicholls) – Elmélet és gyakorlat, az edzői mindennapok helyzetéből vett példák, megoldásokkal.

A könyvben a következőkről olvashat

Az edző és a sportoló kapcsolata, konfliktuskezelés; Célok (rövid-, közép- és hosszú távú) kitűzése; Sportolók belső motivációjának fokozása; Optimális motivációs légkör megteremtése; Önmeghatározás; Doppingra való fogékonyság csökkentése; Csapatkohézió kiépítése; Csapatkapitányok fejlesztése, csapaton belüli vezetői szerepek; Mentális erőnlét a sportban; Sportolói önbizalom maximalizálása; Megküzdési hatékonyság fokozása; Kihívásos vagy fenyegetettségi állapot; Stresszcsökkentés; Leblokkolás megelőzése; Maximalista sportolók; Sportsérült sportolók pszichológiai támogatása; Mentális zavarok a sportban (evés-, alvászavar, függőségek); Különböző populációk edzése (gyerekek, serdülők, felnőttek, figyelemhiányos és fogyatékkal élők).

A könyv szerzőjéről

Adam R. Nicholls az Egyesült Királyságban, a Hull Egyetem „Sport, Health, and Exercise Science” Tanszékén dolgozik. Elsődleges kutatásai a sportolók körében a stresszel, az értékeléssel és a megküzdéssel, valamint a sportolók és edzők doppingolásához kapcsolódó pszichoszociális tényezőkkel kapcsolatosak, ami publikációiban is tükröződik. Nicholls professzor több mint 85 lektorált folyóiratcikket publikált, és a „Health, Care, and Professions Council (UK)” bejegyzett sport- és edzéspszichológus. Jelenleg a *Frontiers in Psychology* társszerkesztője, és tagja az *International Journal of Sport Psychology* szerkesztőbizottságának, tudományos munkáit a **Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC)**, a **Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA)** és az **Európai Bizottság (EC)** is támogatja.

A könyv tartalomjegyzéke

Pszichológiai támogatás nyújtása edzőként és mentális egészség a sportolók körében
A sportolók pszichológiai szükségleteinek azonosítása



A sportolók tudatosságának elősegítése
Különböző populációk edzése és a különböző szükségletű sportolók pszichológiai támogatása
Kapcsolatok, támogatás és befolyásolás az edzői gyakorlatban
Mentális készségek képzése sportolók számára

A könyv csak a kiadónál, a KONYV@SPORTORVOS.HU e-mail címen SZÁLLÍTÁSI- és SZÁMLÁZÁSI cím valamint egy TELEFONOS elérhetőség megadásával rendelhető.



Köpf Károly

Főtitkári beszámoló

Ez történt ...



Új munkatárssal kezdtük az évet. A MET-iroda Magyar Virtuális Sportmúzeumot fejlesztő részlegének új tagja lett Pircs Anikó projektvezető. Pircs Anikó korábban 16 évig dolgozott sportújságíróként, hat évig a Nemzeti Sport munkatársa is volt. A Magyar Virtuális Sportmúzeum létrehozása Schmitt Pál és id. Lomniczi Zoltán ötlete volt. Kezdetül a Magyar Edzők Társasága gondozta. Az online Sportmúzeumot 2023. február 16-án ünnepélyes keretek között nyitotta meg a Magyar Edzők Társasága. A mai napig 4.238 sportoló és 723 mesteredző portréja található meg a hajramagyarok.hu weboldalon. Fejlesztése folyamatos munkát igényel. Ebben az évben új fejezettel bővül a múzeum, megörökítjük a legsikeresebb magyar sportvezetők, sportdiplomataik portréit is. Ebbe a munkába kapcsolódott be, és segíti nagy tapasztalatával Pircs Anikó.



Régi kezdeményezésünk érett be azzal, hogy 2026. január 1. óta a sportolókhoz hasonlóan az edzők özvegye is olimpiai járadékban részesül.

Az I. félévi továbbképzési programunkat január 13-án, a hagyományoknak megfelelően, a doppingellenes tájékoztatóval nyitottuk meg. Erre a félévre szóló „kötelezettségeink” a gyermekvédelmi ismeretek továbbképzés (április 8.), valamint az OSEI-vel kötött együttműködési megállapodás szerinti további hat továbbképzési alkalom az LA10 program keretében. Újraindult a TF-en a „Sikeresebb edzői életpályamodellek” sorozat, amelynek keretében ebben a félévben tizenhárom mesteredző osztja meg sikeres edzői pályafutásának titkait a hallgatósággal. A sorozat szervezésében és népszerűsítésében a MET nagy szerepet vállalt. Saját továbbképzési témáink felölelik a fizikai és mentális felkészítést, a fogyatékkal élők sportja, a sportetika, a sportélettan, az edzéselmélet és az edzői kompetenciák területeit. Az elmúlt évben huszonkettőre nőtt azoknak a sportszervezeteknek a száma, amelyekkel együttműködünk az edzőtovábbképzésben.

Az elmúlt évben huszonkettőre nőtt azoknak a sportszervezeteknek a száma, amelyekkel együttműködünk az edzőtovábbképzésben. Jelenléti részvétellel szerveztük meg február 23-án a Magyar Sport Házában a Küzdősportfórumot. A nagy részvétel mellett lezajlott eseményen megjelentek a Magyarországon szervezett formában működő

szinte valamennyi küzdősport képviselői. A fórum témája a verseny közbeni dietetikai, mentális és regenerációs segítségnyújtás volt. Az ősszel ismételt megrendezzük a fórumot, amelyen a jelenlévők javaslata alapján a mentális segítségnyújtás és a küzdősportokra történő kiválasztás kérdéseit vitatjuk meg. Május 20-án újabb élő edzői fórumot rendezünk,

az Erőnléti edzők fórumát. A versenysportban nélkülözhetetlen az erőnléti edzők munkája. Sok ilyen edző tevékenysége van benne a hazai és nemzetközi eredményességben, nagy igény is van az erőnléti edzők munkájára, ugyanakkor Magyarországon jelenleg nincs felsőszintű erőnléti edzőképzés. Reményeink szerint hasznos ötletek, javaslatok hangzanak majd el az edzőképzéssel kapcsolatban is.

Terveink szerint ebben az évben megújul az utoljára 2017-ben kiadott „Edzők Etikai Kódexe”. A MET Jogi és Etikai Bizottsága január 30-i ülésén meghatározta az ezzel kapcsolatos feladatokat és az egyes feladatok felelőseit. A Bizottság májusban ülésezik ismét, megvitatta a javasolt változtatásokat. A megújult Kódex a második félévben jelenik meg. A MET elnöksége március 11-én ülésezett. Az ülés fő napirendje az április 17-i éves rendes közgyűlés előkészítése volt. A közgyűlésnek, az Alapszabályban és a Sporttörvényben meghatározott kötelező napirendi pontok mellett, az elmúlt évben elhalálozott Könye Irma helyére új felügyelő bizottsági tagot kell választania, valamint az Alapszabály tagdíjjal kapcsolatos előírásainak változásait is jóvá kell hagynia.

Ezeknek a soroknak az írása közben kaptam a hírt, hogy életének 101. évében elhunyt Füzesséry Gyula kajak-kenu mesteredző, akinek századik születésnapjáról a Magyar Edző legutóbbi számában emlékeztünk meg. Füzesséry Gyula évekig munkatársam volt a KSI-ben töltött éveim alatt. Sőt nem csak munkatársam, szülő társam is volt. A múlt század hetvenes éveinek elején többször szívtunk együtt vele és legendás kajakos társaival, Nagy Lacival, Kovács Lacival a Chopokon. Felejthetetlen élmények... Füzesséry Gyula haláláról a lapban külön is megemlékezünk.

Köpf Károly
főtitkár

MET – Edzőtovábbképzés

Az edző személyiségének fejlesztése.

A sportoló személyiségének felépítése, fejlesztése

A sport két legfontosabb szereplője a sportoló és az edző. Mindkettőjük személyisége és az együttműködésük alapvetően befolyásolja a sportteljesítményt. Miként lehet a személyiségfejlesztést az eredményesség szolgálatába állítani? Ennek a kérdésnek a megválaszolásáról szólt a konferencia.



Hidvégi Eszter coach az edző személyiségfejlesztéséről tartotta az előadását. Az ő hatásmodellje szerint a személyiség hat a viselkedésre, az edző viselkedése alakítja ki a csapatlétkört, ami viszont hatással van az eredményre. Az edző befolyásolni tudja, hogy milyen állapotban, hangulatban érkezzen az edzésre. Ez az állapot befolyásolja az edző viselkedését az edzésen. Az edző viselkedésére a sportolók válaszolnak. Ez befolyásolja a továbbiakban a csapatlétkört és a sportolók további egyéni sorsát is. Ha az edző az edzés, vagy a verseny/mérkőzés eseményeit befelé, a csapat felé reagálja le, megmarad a csapaton belüli fókusz. Ha a külső tényezőkre reagál, széteshet a csapat. A sportoló autonómiája az edzésen, vagy a versenyen erősíti a csapategységet. Az edző érzelmei átragadnak a csapatra, ezért fontos, hogy az edző kontrollálja az érzelmeit. Az edzői személyiség négy pillére: a hitelesség, empátia, fegyelem és rugalmasság. Az edző hitelességéhez tartozik az őszinteség, kiszámíthatóság, akár a hibák felvállalása is. Az empátia nem a mindent megengedés, hanem a másik élményeinek, érzelmeinek az átélése. A sportoló érezze azt, hogy azonosulni tudsz az érzelmeivel, megérted azokat. A fegyelem

keretet, kiszámíthatóságot ad, ugyanazoknak a normáknak a következetes alkalmazását is jelenti. A rugalmasság az a tényező, amikor a cél megmarad, viszont a módszer az adott helyzethez, a sportolóhoz alkalmazkodik. Az edző és a sportoló kapcsolatának jellemzői: a közelség, az elköteleződés, az együttműködés és a közös álláspont. Ha ezek működnek, akkor eredményes a sportoló-edző kapcsolat. Olyan közeget kell teremteni, hogy a sportolók önmaguktól motiváltak legyenek. Ehhez járul hozzá az autonómia, a kompetencia és a jó kapcsolat. A kapcsolatépítésnek stratégiája van. Konfliktuskezelés, nyitottság, motiváció, pozitívítás, tanácsadás, támogatás és a sportoló sporton kívüli kapcsolódásainak figyelembevétele a stratégiai lépések. Az edzőnek jó kommunikációs képességekkel kell rendelkezni. A kommunikációt az adott helyzetnek megfelelően kell használni. Az edző eredményessége szempontjából nagyon fontos az önismeret. Át kell gondolni, mit csináltam jól, mit nem. Visszajelzéseket kell kérni a sportolótól, kollégáktól. El kell fogadni egy tapasztalt mentor támogatását. Önfejlesztési tervet kell készíteni. Az önismeret segít kiküszöbölni a negatív torzításokat. Az edzői munka feszültségének a következménye lehet a kiégés. Ezért kell tudatosan beépíteni az edzői életpályába a pihenést, regenerációt, a feladatok megosztását. Ha kell, pszichológus segítségét kell kérni. A korosztályváltás a sportoló és az edző számára is kihívást jelent. A sportolónak ilyenkor még nagyobb szüksége van az edzői támogatásra. Az edző sose mondja, hogy mindent tud. Szakmailag és emberleg mindig fejlesztenie kell magát.

A sportolók személyiségének felépítéséről és fejlesztéséről **dr. Nagy Sándor sportpszichológus** beszélt. A sportban a legfontosabb két tényező az edző és a sportoló személyisége. Utánpótlás-sportolóknál meghatározó a családi háttér is. A személyiség befolyásolja életünk szinte valamennyi aspektusát. Mind a saját, mind a mások személyiségének megismerése segít a világban történő eligazodásunkban. A személyiség azon pszichofizikai rendszerek összessége, amelyek meghatározzák az ember gondolatait, viselkedését.

Vannak a személyiséget meghatározó belső és külső tényezők, valamint az egyén személyiséget meghatározó aktív tevékenysége is. A sportkörnyezet speciális környezetnek számít, aminek egyik jellemzője a teljesítményorientáltság. A sportoló és az edző személyisége kapcsolódásának a közös területe a rapport. Ez pszichikus, szociális és tudati kapcsolat. A sportoló személyiségében vannak pszichológiai, idegrendszeri, biológiai, testi mintázatok. Az edzőnél nagyon fontos a szaktudás és a sportoló támogatása. A sportolói identitás azoknak a hiedelmeknek és érzéseknek az összessége, amelyekkel a sportoló a sporttevékenységben azonosítja magát. Ez a sportoló önképe, a sportközösségben elfoglalt helye és elkötelezettsége. A magasszintű sportteljesítmény faktorai: maga a sportoló személyisége, a tanulékony idegrendszer, a hatékony mozgás, a segítő környezet és a jó stresszkezelés. A csúcsteljesítményhez kellenek a sportági készségek, a fizikai fittség és a mentális erő. A mentálisan erős sportoló céltudatos, felelősségvállaló, bátor, versengő, optimista, kockázatvállaló, rugalmas és magas igény szintű. Az eredményes sportoló elkötelezett, nagy az önbizalma, erős a koncentrációja és jó a stresszkezelése. A sportban nagyon fontos a személyiségmérés és fejlesztés. Életkori szempontból három szakasza van a személyiségfejlődésnek: a gyermekkor 10 éves korig, a serdülő és ifjúsági kor 19 éves korig és a felnőttkor. A sikeres sportoló személyiségéhez hozzátartozik az érzelmi kontroll és a pozitív életmód. A profi sportoló a nap 24 órájában profi sportolóként viselkedik. Ehhez hozzátartozik a siker és a kudarc feldolgozása is. A személyiségvizsgálat eszközei: a megfigyelés, a pszichológiai interjú és a pszichológiai teszt. A létező személyiségelméletek: a pszichodinamikus, a vonáslapú és a humanista megközelítés.

A két előadás legnagyobb erénye a gyakorlatiasság volt. Az előadók az élő sportból és saját működésük történéseiből hoztak példákat a mondanivalójuk alátámasztására. Hasznos és érdekes konferencia volt.

Köpf Károly

MET – Edzőtovábbképzés

Az állóképességi edzés új utakon

Az alapképességek közül az állóképesség fejlesztése áll a sporttudomány és a gyakorlat középpontjában. Azért, mert az állóképesség minden tevékenységnek, így a sporttevékenységnek is az alapja.



Valóban új utakon jár az állóképességi edzés? Ezt a kérdést vetette fel az előadó, **Fülöp Tibor**, a Sportorvosi Központ vezetője az előadása elején. Utalva az előző heti, dr. Pavlik Gábor által tartott előadásra, ő is úgy látja, hogy a magyar utánpótlás-nevelésben nem fordítunk kellő figyelmet a cardiovascularis alapok megteremtésére. Alapállóképességre mindenkinek szüksége van, elsősorban a nagy terjedelmű edzőmunka elviseléséhez. Az állóképes sportoló a hosszú ideig tartó fizikai vagy pszichikai terhelés elviselésére képes a teljesítmény csökkenése nélkül és segíti a gyors regenerálódást. Az egyes sportágakban más-más jelentősége van az állóképességnek. A csapatsportokban az edzők a vereséget legtöbbször az állóképesség hiányával magyarázzák. Klasszikus állóképességi sportok a hosszútávfutás, kerékpározás, triatlon, evezés stb. Rátgéber László szerint az nyeri a versenyeket, aki hamarabb kipihen magát. A fáradás a terhelés összességéből adódó fizikai és pszichikai állapot. Ez a teljesítmény átmeneti visszaesését eredményezi. Egyéni sportágakban aki elfárad, lemarad, rosszabb helyezést ér el, feladja a versenyt, technikai hibákat vét, könnyebben megsérül. Csapatsportokban elsősorban a technikai hibák és a taktikai fegyelmezetlenség a jellemzőek.

A csapatjáték szétesik. Intenzív sportágakban magas laktátérték alakul ki, ami rontja a teljesítményt. A gyors regenerációnak az edzésen és a versenyen is jelentősége van. Az edzésen az egyes edzésfeladatok közti időben van lehetőség regenerálódásra. Az edzések, mérkőzések közti időt okosan ki kell használni a regenerációra. Csapatsportokban mérkőzés közben is lehet regenerálódni. Ennek sikere az aerob állóképesség szintjétől is függ. Az aerob rendszer működése a maximális oxigénfelvevő képességtől, a légző, keringési rendszer állapotától, az izmokban a mitokondriumok számától függ. A VO_{2max} 50-70%-ban genetikai adottság. 15-17 éves kor a legkedvezőbb az időszak a fejlesztésére. A másik befolyásoló rendszer a glikolitikus rendszer, annak az állapota. Minél magasabb a rendszer egyenletértéke, annál magasabb állóképességi teljesítményre képes a sportoló. A VO_{2max} javulása a küszöbtehetséget és a tartós teljesítményt is javítja. A jó teljesítményt a három energiaszolgáltató rendszer rugalmas jó együttműködése biztosítja.

A sportág jellege alapján ciklikus és aciklikus állóképességről beszélhetünk. Időtartam szempontjából rövid távú (35 mp-2perc), középtávú (2-10perc) és hosszú távú (10perc-) állóképességről beszélünk. Az energiaszolgáltatás szempontjából aerob és anaerob állóképességet különböztetünk meg. A kondicionális képességek szerint alapállóképesség, erőállóképesség, gyorsasági állóképesség és versenyspecifikus állóképesség határozható meg. A versenyspecifikus állóképességhez a versenystressz elviselése is hozzá tartozik.

Minőségi alapállóképességre minden sportágban szükség van. Erre épül a sportági speciális alapállóképesség. Az edzésadatok elemzése segít annak a megállapításában, hogy mikor lehet az extenzív alapállóképességi munkáról áttérni az intenzív alapállóképességi munkára. Egy-egy mérkőzés vagy verseny össz-stresszideje sokkal több, mint a hivatalos játék- vagy versenyidő. Mivel a szív a maximális perctérfogatát csak 4-5 perc után éri el, állóképességet csak hosszabb idejű edzőmunkával lehet fejlesz-

ni. Alapállóképesség fejlesztéséhez folyamatos munkára van szükség. Az ilyen jellegű munka akkor is fontos, ha a verseny- vagy mérkőzésterhelés más ritmusban zajlik. Az aerob extenzív edzés a teljesítmény stabilitását is segíti. A terhelés lehet külső terhelés és belső terhelés. Azonos külső terhelés mellett is lehet a belső terhelés egyenlően eltérő. A belső terhelés egyikrésze a keringési terhelés, a másik része a metabolikus terhelés. Az egyenlően is hatékony edzésterhelést a metabolikus alapon megválasztott edzéstartományokkal lehet megoldani. Az edzéstartományok változtatásával tudjuk az állóképesség különböző fajtáit fejleszteni. Nagy terjedelmű edzőmunkát alacsony intenzitással kell végezni. A csak magas intenzitással végzett munka nem fejleszti az alacsonyabb energiafelhasználású állóképességet. A norvég sífutók az edzőmunka 80%-át alacsony intenzitású terheléssel végzik. A laktátküszöbhez kell viszonyítani az egyén edzőmunkájának az intenzitását. A norvég módszer napi két küszöbedzést alkalmaz, egy héten kétszer, háromszor. A precíz laktátmérés forradalmasíthatja az edzőmódszereket. A küszöbkörnyéki terheléseket a napi kétszeri, többszöri edzéseken el kell osztani. A módszerek fejlesztését segíti a tudományos ismeretek elérhetősége, az eszközök fejlődése, a felkészítő szakemberek csapatomunkája. A sportágspecifikus igényeket jobban figyelembe kell venni és precízebb edzésterhelést kell alkalmazni. A jövő útját meghatározza a technológia további fejlődése, a mesterséges intelligencia, a sportolók és a sporteszközök fejlettebb interakciója, az egészségügyi problémák megelőzése és a sporttudományi ismeretek elterjedése.

Minden tevékenységnek a korlátait az alapállóképesség mennyisége és minősége határozza meg. Az alapállóképesség fejlesztését az aerob extenzív zónában végzett nagy terjedelmű, folyamatos edzésterhelés garantálja.

Az előadás jó útmutató volt a különböző sportágakban dolgozó edzők részére a sportáguk által megkívánt, sportágspecifikus állóképességfejlesztés megértéséhez.

Köpf Károly

Edzők írták

Töretlen dán hegemonia mellett az izlandi edzők előretörése a 2026-os férfi kézilabda Európa-bajnokságon

dr. Ökrös Csaba, dr. König-Görög Dóra
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

1. Várakozás és az erőviszonyok latolgatása a torna előtt

A 2026-os férfi kézilabda Európa-bajnokság (EHF EURO 2026) a kontinens 17. tornája volt, mely Dánia, Svédország és Norvégia közös rendezésében zajlott 2026. január 15. és február 1. között. Ez a három északi kézilabda-nagyhatalom ismét közösen hozta tető alá a sportág legmagasabb szintű európai versenyt 24 válogatott részvételével és szokás szerint rendkívül erős mezőnnyel. Az Európa-bajnokság előtt a nemzetközi és magyar szakmai közvélemény kiegyenlített tornát várt, melyen a skandináv kézilabda rendszerszintű fölénye már a csoportkörben is érzékelhető volt. A három rendező ország infrastruktúrája, játékosbázisa és taktikai stabilitása egyaránt a favoritok közé emelte a házigazda régió csapatait. A kézilabdázásban – köszönhetően a játék európai gyökereinek – az Európa-bajnokság a sportág legerősebb megmértetésének számít, megnyerése óriási presztízs, mondhatni, kiemelkedő eredmény mindenki számára. Értékből mit sem veszít, hogy az aktuális verseny az olimpiai ciklusban a „csak egy verseny” kategóriába esik, vagy éppen kvalifikál világbajnokságra, olimpiára. Hagyományosan – korábbi szereplésükből kiindulva – a házigazdák mellett Franciaország, Spanyolország, Németország és Horvátország is favoritként pályázott a cím- és éremszerzésre, valamint több „komoly szándékú” válogatott, mint Portugália, Izland, Szlovénia, Magyarország, is készen állt arra, hogy bejusson a végső elitbe, és részt vegyen az érmekért folyó csatában. A mögójük felzárkózó, feltörekvő középmezőny is kiegyenlített látszik, mivel olyan válogatottak, mint Hollandia, Ausztria, Svájc, Feröer-szigetek, az elmúlt években egyre inkább beleerősödtek a mezőnybe, és korábbi világversenyeken is olykor-olykor megnehezítették az előrébb jegyzett ellenfeleik dolgát a győzelem felé vezető úton. Ezt a csoportot követte a szebb napokat látott Lengyelország, Szerbia, Montenegró, illetve azok a válogatottak, amelyek általában csak a csoportkörig jutnak el (Románia, Olaszország, Észak-Macedónia, Ukraj-

na, Grúzia, Csehország). A magyar válogatott a selejtezőcsoportból stabil teljesítménnyel jutott ki a tornára, és ahogyan azt megszokhattuk, a közvélemény részben szakmai előrelépést várt a játék bizonyos területein, részben stabil középdöntős szereplést remélt – titkon hasonlóan jó teljesítményben bízva, mint a 2024-es Eb-n (5. hely). Az esélyek latolgatása közben nem sokan sorolták Magyarországot a favoritok közé, így inkább egy stabil középcsoport pozíciója volt a reálisan elvárható cél, főként azért, mert a játékoskeretben jelentős fiatalítás történt a közelmúltban. Ennek szellemében az MKSZ előzetesen az 1–8. hely valamelyikét tűzte ki célul, ami igazából az 5–8. helyet jelentette. Az előző évekhez hasonlóan a csapatot továbbra is Chema Rodríguez szövetségi kapitány irányította, akit 2022-ben neveztek ki (a sikertelenül zárult hazai rendezésű Eb után), vagyis az „új” koncepció szerint való haladás negyedik évében járunk. A kapitányt a szakértők egyöntetűen a csapatkohézió kialakításában és a csapatépítésben remekül teljesítő szakembernek, a csapat taktikájában előremutónak, sőt újítónak aposztrofálnak, ugyanakkor a „meccseléseit” sok kritika éri.

2. A verseny lebonyolítása

A tornán 24 válogatott kezdetben hat négy-csoportos csoportot alkotott (3 mérkőzés), ahonnan a szerzett pontok alapján a csoportok első két helyezettje jutott be a középdöntőbe, ahol két hatszoros csoportot alakítottak ki. Itt mindenki játszott a másik két csoportból érkezőkkel (4 mérkőzés). A középdöntőből a legjobb négy kvalifikálta magát az elődöntőbe, majd az elődöntő vesztesei játszottak a 3. helyért, a győztesek pedig az aranyéremért. A lebonyolítási rendszer alapján az 5. helyért még játszottak a középdöntős csoportok 3. helyezettjei, és nagy izgalmak mellett a portugál válogatott az utolsó másodpercben szerzett góllal megverte az amúgy is csalódott svédeket (36–35), s így története legjobb Eb-helyezését érte el. A mögöttük szereplő csapatok további helyezéseit játék nélkül, a csapatok addig szerzett eredményei alapján számították ki a szerve-

zők. A 3. helyre Horvátország futott be, miután nagy csatát vívott Izland ellen (34–33). Az aranyéremt Dánia válogatottja (kép 1.) szerezte meg Németország előtt (34–27), a társházigazda a hazai közönség támogatását maximálisan kihasználva nyerte meg a mérkőzést. (A két csapat egyébként már találkozott egymással a torna korábbi szakaszában, akkor a dánok 31–26-ra nyertek.) A finálé kulcsa a dán védekezési stabilitás, valamint a második félidőben felgyorsított támadásszervezés volt, amely fokozatosan felőrölte a végére teljesen elfáradó német csapatot. A német válogatott most sokkal méltóbb ellenfele volt a dánoknak, mint 2024-ben a párizsi olimpia döntőjében (26–39), amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy az 54. percben 27–29 volt az állás. A magyar válogatott a 10. helyen zárt, teljesítménye felemás érzést kelt, de a helyzet az, hogy ezzel az eredménnyel a csapat nem teljesítette az előzetesen kitűzött célt.

3. A csapatkialakítás korosztályos megközelítése

Kézilabdázásban a csapatkialakítás szempontjából nagyon fontos, hogy egy felnőtt-csapat (jelen esetben válogatott) az életkor, tapasztalat és játéktudás szempontjából egyszerre rendelkezzen három generációval, megközelítőleg azonos, egyharmados arányban. Férficsapatok esetében beszélhetünk tehát az idősebb (30–35), sok csatát megélt játékosokról, a középkorúakról (22–29) és a fiatalokról (18–23). Meg kell említenünk, hogy a kapusposzton játszóknál a fent meghatározott korhatár általában módosulhat (az izlandi Gústavsson 39; a svéd Palicka 39; a dán Moller 36 éves), aminek egyik oka az lehet, hogy az ő terhelésükből kimarad a kézilabdára jellemző test test elleni küzdelem, amely, valljuk meg, erősen hozzájárul a test elhasználódásához. Az idősebb (30–35) generáció (sok helyen az „öregek tanácsa” névvel illetik őket) adja a csapat stílusát, értékrendjét, ők hordozzák magukban az adott csapat „DNS”-ét, határozzák meg a csapat életét, annak működését a pályán és azon kívül is. Optimális esetben ők az edző legnagyobb támaszai morális és szakmai kéri-

désekben egyaránt, együtt alakítják ki a csapatot és döntenek a csapatot érintő legtöbb kérdésben. Nagyon gyakran előfordul, hogy ezekből a játékosokból lesz később a csapat edzője vagy a stáb egyik fontos tagja. Játékidejük már limitált, fizikai erejüket be kell osztania az edzőnek, különösen sorozatterhelés esetén, de a stressztűrő képességük kiemelkedő, és találunk olyat is köztük, aki inkább már „csak” a csapaton belüli miliő, a hangulat „felelőse”. A dánoknál ilyen Lauge (34) és Mensah (34), a németeknél Wolff (34) és Hafner (35), a horvátoknál Cindric (32) és Sostaric (33). A középkorúak (24–29) már komoly játépasztalattal rendelkeznek, ők a csapat motorjai, igazi „powerbankok”. Annak ellenére, hogy a csapatranglétra következő fokán helyezkednek el, mindent tudnak a játékról elméletben és gyakorlatban is, ők döntenek el a meccseket, sorozatmérkőzések alkalmával pszichésen és fizikailag is jól terhelhetők, erejük teljében vannak, minden fontos feladat megoldásában lehet rájuk számítani. A fiatalabb (18–23) játékosokra vagy tehetséges generációkra jellemző, hogy az edzők bennük látnak esélyt arra, hogy belenőjenek a kulcsszerepekbe. Ezeknek a játékosoknak a feladata a tanulás, a fejlődés, a rájuk bízott részfeladatok elvégzése, és ebben a kategóriában dől el, hogy azt a bizonyos „DNS”-t vagy annak lehetőségét hordozzák-e magukban, vagy sem. Sokszor halljuk, sőt használjuk átvitt értelemben, hogy „teher alatt nő a pálma”! Nagyon jó, már szinte szakmai megfogalmazás, azonban rengeteg edzéselméleti és játékelméleti vetülete van. Az „alá- és a föléterhelés” ugyan ellentétes irányba mutat, de közös jellemzőjük, hogy egyformán káros a fiatal játékosnak, és végsősoron a csapatnak is. Az edző egyik legfontosabb feladata, hogy ezeket a fiatalokat optimálisan terhelje, foglalkoztassa és ellenőrizze vagy kérje számon. A korábban említett életkori kategóriák teoretikusak és általánosságban értendők, az edzéséletkor, a biológiai érettség, a személyiség rátermettsége minden játékosnál más és más, ami a fiatalokra hatványozottabban érvényes. Ennek a kérdéskörnek a megközelítése az északi iskoláknál figyelemre méltó: vigyázni kell minden fiatalra, senkit sem szabad veszni hagyni! A mai kézilabdázásban nem ritka, hogy az említett életkorcsoportokat valamilyen külső vagy belső körülmény felülírja, a csoportok között található határok eltűnnek, és van, aki korát meghazudtoló módon lép előre a ranglétrán. Erre nagyon jó példa volt ez az Európa-bajnokság is, hiszen szinte minden csapatnál találtunk 23 éves vagy annál fiatalabb játékosokat, akik egyáltalán nem statisztikaként szerepeltek válogatottjukban,

hanem már a posztjuk első számú játékosaként, meghatározó szereppel. A spanyol Barrufet (balszélső, 21) és Gurri (balátlövő, 23), a feröeri Mittún (irányító, 20), a német Uscins (jobbátlövő, 23), Fischer (beálló, 22) pont ilyenek, de nem kell messzire mennünk nekünk sem, hiszen a magyar csapatban Imre (jobbzsélső, 23), Palasics (kapus, 23), Fazekas (23) vagy Illics (23) mind olyan játékosok, akiket fiatal koruk ellenére már nemzetközileg is jegyeznek.

4. Érdekes adatok a 2026-os Európa-bajnokságról

A 2026-os Európa-bajnokság igazi „gólzáporos” torna volt. A EHF központi statisztikái alapján, a 65 lejátszott mérkőzésen összesen 6253 lövés ment kapura, amelyekből 4046 gól született, ez 65%-os kihasználás. Ugyanezek az adatok a 2024-es tornán: 6099 lövésből 3778 gól, 62%-os kihasználás, míg 2022-ben 5747 lövésből 3633 gól, 63%-os kihasználás. A támadási számok és gólok mennyiségének progresszív emelkedése egyértelmű az évek előrehaladtával, ami a játék alapvető gyorsulását bizonyítja, hiszen arányosan az egy támadásra fordított átlagos idő így folyamatosan csökkent. Ezzel párhuzamosan a gólok száma is növekedett. A kapusok közül a leghatékonyabban Andreas Wolff (német, 9 mérkőzés, 91 védés 285 lövésből, 31,93%) védett, mögötte következett Emil Nielsen (dán, 9 mérkőzés, 80 védés 258 lövésből, 31,01%) és Viktor Gíslí Hallgrímsson (izlandi, 9 mérkőzés, 77 védés 296 lövésből, 26,01%). Viszonyításként: Palasics Kristóf a 6. helyen végzett a kapusok között (7 mérkőzés, 62 védés 206 lövésből, 30,1%), elsősorban a kevesebb mérkőzés miatt.

5. Minden, amit a csapatokról tudni érdemes

Dánia első számú favoritja volt a versenynek, és be is váltotta a hozzá fűzött reményeket. A dánok a torna legmagasabb szintű taktikai és fizikai stabilitását mutatták. Játékuk fő elemei a kivételes szervezettség rendezett védelemben, a gyors ellentámadások és a gyors visszarendeződések sikeressége, a játékoskeret „mély” rotációja és a kimagasló, ugyanakkor egyenletes teljesítmény a teljes kerettől. Ezzel a tornagyőzelmükkel a három legjelentősebb nemzetközi címet (olimpiai bajnok, világbajnok, Európa-bajnok) aktuálisan egyszerre birtokolják. Érdekes, hogy Magnus Saugstrup (Magdeburg) klubcsapatával Bajnokok Ligáját is nyert tavaly, így az egyetlen játékos a világon, aki mind a négy cím elérésében részt vett ebben az időszakban. (kép 2) Mathias Gidselnek (kép 3) – a sportág jelenlegi legnagyobb sztárjának – most először került be Európa-bajnoki aranyérem az éremgyűjteményébe. Emellett



2. kép: Magnus Saugstrup (Dánia)



3. kép: Mathias Gidsel (Dánia)

nemcsak a torna gólkirálya lett (68 gól 95 lövésből, 71,6%-os hatékonyság), hanem a gólpasszlistán is az élmezőnyben végzett (2. hely, 56 assziszt). A 27 éves játékos új rekordot állított fel az Európa-bajnokságon valaha szerzett legtöbb góllal, felülmúlva a norvég Sander Sagosen rekordját (65 gól a 2020-as Eb-n). A dán válogatottból tíz játékos játszik német klubban, köztük őt az SG Flensburg-Handewitt csapatában. A dán válogatott edzője, Nikolaj Jacobsen kilencedik érmét nyerte meg a dán válogatott szövetségi kapitányaként, azaz 2019 óta (kép 4), így ő minden idők legsikeresebb edzője a dán férfiaknak. A dán csapat a csoportkörben meglepetésre kikapott a portugáloktól, ez volt egyébként az első Európa-bajnoki veresége a 2014-es döntő óta, amikor nagy különbséggel kapott ki (32–41) a francia válogatottól. Németország tíz év után jutott ismét az Európa-bajnokság döntőjébe. A német csapat ereje a fizikai dominanciában és a strukturált támadójátékban rejlett. A torna során fokozatosan javuló kapusteljesítmény és a második hullámban vezetett támadások hatékonysága segítette a németeket a döntőig. Eredményük nem annyira meglepő, hiszen az elmúlt világvorsenyeken vagy döntőt játszottak (2024, párizsi olimpia, 2. hely), vagy csak nagyon kevéssel maradtak le a döntőről (2025, világbajnokság, 6. hely;

2024, Eb, 4. hely). A német válogatottból csak egy játékos, Juri Knorr szerepel külföldi klubban, ő a dán Aalborg Handbold légiója, mindenki más Bundesliga-játékos. A torna leggyorsabb lövése (134,28 km/óra) a német Miro Schluroff nevéhez fűződik. Horvátországnak ez a negyedik bronzérme az Európa-bajnokságok történetében, ezen kívül még van három ezüstje. A klasszikus balkáni iskola modern változatát mutatta be ezen a tornán, vagyis a taktikai fegyelem betartása a szigorú védekezésben jellemezte a horvátokat, a belső játékosokra, a nagyon erős, távoli átlövésekre épülő aktivitást lehetett megfigyelni, ami most jól volt ötvözve az egyéni kreativitás elemeivel, illetve a kulcspillantokban kiemelkedők voltak a döntéshozatalok. A balkezes Martinovic szerepeltetése irányító-átlövő pozícióban kifejezetten jó és újszerű döntés volt. Izland 2010 óta először jutott az Eb elődöntőjébe, akkor bronz sikerült, most 4. hely. Izland ismét bizonyította, hogy kis játékosbázissal is lehet világszínvonalú rendszert építeni. Játékok tempóváltásokra és rendkívül tudatos pozíciós játékokra épült. Keretükből kimagaslott a sztárjátékos Gísli Kristjánsson (5. kép) „helyzetteremtő” képessége, melyre támadó taktikájuk alapvetően épült: kiismerhetetlen ritmusú és irányú robbanékonnyal cseleivel folyamatosan áttörte az ellenfél védelmét, tiszta gólhelyzetet teremtve így saját magának és társainak. A legtöbb gólpasszt a tornán ő adta: 9 mérkőzésen 62 asszisztot, ami meccsenként átlagosan 6,89. Emellett bekerült a torna All Star-csapatába, és ő lett a torna legjobb irányítója. A klubkézilabdázásban sem ismeretlen az izlandi játékos, hiszen 2023-ban a Bundesliga MVP-je lett, ugyanebben az évben és 2025-ben pedig a BL négyes döntőjének MVP-je. Portugália az 5. helyen zárt, ami nagyon jó eredmény, már a 2025-ös vb-4. hely is azt mutatta, hogy van potenciál az együttesben. Ezen az Eb-n mégis inkább a meglepetéscsapatok közé sorolták őket, hiszen hihetetlen győzelmet arattak a későbbi aranyérmes dánok ellen a csoportkör utolsó fordulójában (31–29). Ez azt jelentette, hogy Dánia pont nélkül jutott be a középdöntőbe, vagyis riválisaival szemben hátránnyal kezdte a küzdelmeket. A portugáloknak volt azonban egy másik arca is, hiszen ugyanebben a csoportban döntetlent játszottak az észak-macedónokkal, akik végül a 14. helyen zártak. A portugál csapat egyik legjobbját, a még mindig csak 21 éves Francisco Costát (6. kép) a torna fiatal MVP-jének választották, és az ő nevéhez fűződik a második leggyorsabb lövés is: 132,26 km/óra. Svédország mint társrendező és mint a 2022-es Európa-bajnok a 6. helyen végzett, csalódást okozva ezzel mindenkinek. Fran-

ciaországnak sem sikerült ez a verseny, mert címvédőként érkezett, és 7-ként távozott. A kiábrándító szereplést követően nem sokkal Guillaume Gille, a francia férfi kézilabda-válogatott szövetségi kapitánya bejelentette távozását. Helyére a szövetség a spanyol legendát, Talant Dujsebajevet nevezte ki, aki korábban volt a magyar férfiválogatott szakvezetője is. Ezzel a döntéssel most először lépett arra az útra a francia kézilabdázás, hogy nem honi szakember készíti fel a nemzeti csapatot a soron következő világbajnokságra. A norvég válogatott, hasonlóan a svédekhez, leszerepelt a saját rendezésű Eb-n, mivel a magyarok előtti 9. pozíciót szerezte meg. Nem vigasztalta az északiakat, hogy nevéhez fűződött egy új rekord: 39–22-es győzelmük az ukrán válogatott ellen minden idők legnagyobb különbségű győzelme lett az Eb-k történetében. A spanyol válogatott a generációváltás közepén tart, sok fiatalat vágott neki a tornának, akárcsak a magyarok. Így az sem véletlen, hogy a magyarok mögött a 11. helyet szerezte meg.

6. A magyar csapat szereplése

A magyar válogatott vegyes teljesítményt nyújtott a tornán. A csoportkörben kötelező győzelmet aratott Lengyelország (29–21) és Olaszország (32–26) ellen. Egyik válogatott sem tartozik a nívós csapatok közé, ráadásul az utóbbi mérkőzés kapcsán megjegyzendő, hogy a végeredmény csalóka, hiszen a magyar együttes játéka közel sem volt olyan magabiztos, mint amit a gólkülönbség mutat és mint ahogy az elvárható lett volna. Az ilyen típusú csapatok, mint az olasz is, mindig veszélyt jelentenek, mert tele vannak jó kézilabdázókkal, akik jó bajnokságokban, jó csapatokban játszanak, ha nem is meghatározó szerepben. Az ilyen válogatottak különösen a torna elején még képesek akkora energiát mozgósítani, hogy akár meg is lehetnek nevesebb ellenfeleiket, ha azok nem veszik elég komolyan őket. Az olaszok elleni mérkőzést az utolsó negyedórán Bartucz kapus beállása döntötte el, és biztosította be a válogatott számára a továbbjutást. Ezt követően jött a csoportdöntő Izland ellen. Az első félidőben egyenlő erők küzdelmét hozta a mérkőzés, a magyar csapat sikeresen lassította az izlandi tempót, a félidőben döntetlen volt az állás (14–14). Ez folytatódott a második félidőben, az utolsó percet kétfólos hátrányból kezdtük, amiből a végén csak egyet sikerült ledolgozni, így 24–23-as vereség lett a vége, ami azt jelentette, hogy pont nélkül lépett a középdöntőbe csapatunk. A középdöntőben az első mérkőzésen 29–29-es döntetlennel kezdtünk Svájc ellen. Borzasztóan gyengén, sok kihagyott helyzettel szenvedte végig csapatunk az első félidőt,



4. kép: Nikolaj Jacobsen (Dánia)



5. kép: Gísli Kristjánsson (Izland)



6. kép: Francisco Costa (Portugália)

30 perc után 20–14-re vezetett az ellenfélnek. Csapatunk rengeteg energiát fektetett a felzárkózásba, és a 45. percben 25–24 volt az állás. Svájc ekkor beleerősített, ismét növelte a különbséget, az 50. percben 28–24 volt az állás a javukra. Ezt követően megint visszajöttünk a meccsbe, és az 56. percben átvettük a vezetést (29–28). Az utolsó négy percben mindkét oldalon voltak még lehetőségek, az egyiket a svájciak értékesítették, így döntetlen született. Megint nagyon közel jártunk, de nem sikerült a győzelem. A második középdöntős mérkőzést Szlovénia

ellen játszott a válogatottunk, és kikaptunk (32–35). Az első félidő a szépen felépített játékkal jól alakult, a 27. percben 16–12-re mi vezetünk, azonban az első félidő végét elrontotta csapatunk, így a szünetben az állás már csak 17–15 volt. A második félidő elején a szlovénok átvették az irányítást és a vezetést, de a magyar csapat nem hagyta magát, az 55. percben 30–29-re jött föl, de nem sikerült átlendülni. Utoljára még az 58. percben volt esély (33–32), de most sem tudtunk élni vele. A középdöntő utolsó előtti mérkőzésén a svédekkel játszottunk döntelent (32–32), a találkozó az Eb talán legvitatottabb játékvezetői döntéséről híresült el. Az első félidő kiegyenlített játékot hozott, a szünetre csapatunk vezetéssel vonulhatott (16–14). A második félidőben a svédök kiegyenlítettek, a gólok felváltva estek, de egy gólnál többel egyik csapat sem tudott megélni. Az utolsó támadásnál Szita a jobb szélen kisodródva lehetett kapura, a svéd védő egyértelműen belül védekezve akadályozta őt, azonban a német játékvezetők támadóhibát ítélték, 7 méteres helyett. Megint közel jártunk a győzelemhez, de nem sikerült. Különösen „furcsa” volt a helyzet, mert a játékvezetők visszaneztek videóról a szituációt, ám ezek után sem változtatták meg ítéletüket. A középdöntő utolsó mérkőzésén kikaptunk a horvátoktól (25–27), egy olyan mérkőzésen, ahol az első félidőben végig vezetett csapatunk (a félidőben 15–13-ra), és a folytatás is jól alakult, hiszen a 35. percben 19–15-re növeltük előnyünket. A horvát válogatott a 45. percben ért utol bennünket (20–20), innentől kezdve fej fej mellett haladtak a csapatok, és az 59. percben 26–25 volt az állás az ellenfélnek. A magyar támadást Ilics elrontotta, az abból indított sikeres horvát támadás pedig beállította a végeredményt. Megint közel voltunk, de megint nem sikerült. Konklúziója lehet ennek a résznek, hogy a magyar csapat taktikailag dinamikus, de olykor ingadozó játékot mutatott a hét meccs alatt. A mérkőzések közben voltak olyan taktikai váltások, amelyek hatékonyak voltak, de általában a mérkőzések második felében a stabilitás hiánya és az elkapkodott támadások megbosszulták magukat a legkritikusabb szakaszokban. A szakmai visszhang szerint a kapitány továbbra is elkötelezett marad amellett a játéktípus mellett, amellyel a magyar válogatott képes lehet következetesen a nemzetközi középszint fölé emelni. Ezen a tornán a magyar válogatott végül a középdöntőig jutott, a szakmai elvárásokkal összevetve ez nem kiemelkedő eredmény – ugyanakkor a játék folyamatos fejlődést mutat, különösen a fiatalabb játékosok szerepeltetésével, illetve a nevesebb ellenfelekkel is pariban volt válogatottunk.

Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a magyar csapat nemzetközileg talán leginkább elismert sztárja, a beálló Bánhidi Bence nem szerepelt az Eb-n sérülés miatt, helyettesítése szinte kizárólag Rosta Miklósról hárult, és csak nagyon kis részben Sipos Adriánra. De megemlíthetjük Lékai Mátét is, aki befejezte pályafutását a válogatottban, és a „marsallbotot” Fazekas Gergő kezébe adta az irányítóposzton. A mérkőzések során hamar kiderült, hogy Fazekasra készültek az ellenfelek, mert a vele szembeni védekezés folyamatosan megakadályozta az irányító átlövési kísérleteit, ami korábban az erőssége volt. Ez törvényszerű, hiszen az előző tornákon még mellékszereplőnek számító Fazekas most főszereplővé lépett elő, akire az ellenfelek indokoltan sokkal jobban figyeltek, és kontroll alatt tartották. A magyar válogatott számára a torna további tanulsága az, hogy a középdöntő elérése reális cél volt, ám a stabilabb második félidői játék és taktikai érettség hiányában nem sikerült továbblépni.

7. Szakmai különlegesség: az izlandi edzői iskola hatása

A torna egyik legérdekesebb szakmai tanulsága volt, hogy a négy legeredményesebb csapat közül háromnak izlandi szakember a vezetőedzője, az aranyérmes Dániának pedig dán szövetségi kapitánya van – vagyis az aktuálisan modernnek aposztrofált kézilabdázásban az „északi edzői iskola” hatása látványosan kirajzolódott. A három kiemelkedő izlandi szakember: Alfred Gíslason (német válogatott) (7. kép), Dagur Sigurdsson (horvát válogatott) (8. kép) és Snorri Gudjonsson (izlandi válogatott) (9. kép). Hogy mi lehet a sikerük titka, a róluk megjelent cikkek és nyilatkozatok alapján az alábbiakban foglaljuk össze. Először is a „rendszerszerű gondolkodás”. Az izlandi edzők nem játékelemekben (technikai-taktikai elemekben), hanem struktúrákban (játéksituációkban) gondolkodnak. A támadás és védekezés nem külön kerül értelmezésre (és oktatásra, gyakorlásra edzésen), hanem egymásba fonódva (főként az átmenetekkel), egységes rendszerként működnek. A második fókuszpont a „döntéshozatali gyorsaság fejlesztése”. A játékosok nem előre betanult sémákra reagálnak, hanem szituációkat (játékhelyzeteket) olvasnak, azokhoz alkalmazkodnak folyamatosan változó körülmények között. Harmadsorban pedig az általunk is régóta irigyelt „mentális stabilitás” említendő. Az északi edzőskultúra kiemelten kezeli a pszichológiai felkészítést és a nyomáskezelést, vagyis a stressz elleni küzdelmet. Az edzések alatt engedik a hibázást, ugyanakkor kifejezetten ösztönzik a játékost, hogy jöjjön



7. kép: Alfred Gíslason (Németország)



8. kép: Dagur Sigurdsson (Horvátország)



9. kép: Snorri Gudjonsson (Izland)

ról a hiba okára és kijavításának módjára. Ez egyfajta önállóságra nevelés, hiszen a későbbiek során a játékos a megoldást nem az edzőjétől fogja várni-élni. Alapelvük, hogy a siker és a kudarc „édestestvérek”, a játék velejárói, nem lehet mindig győztesen elhagyni a pályát, de mindig törekedni kell a győzelemre. A győzelmi esély, vagyis az esélyesség folyamatosan része a mentális képzésnek, de ha nem sikerül elérni a kitűzött eredményt, azt nem végzetes élethelyzetnek (kudarcnak) élik meg. A mérkőzések megnyerésére van egy előzetes tervük (stratégiájuk), ahhoz tartják magukat, bíznak a tervben és magukban, hogy ezt képesek megvalósítani. Ez a felkészítési módszer már gyerekkorban elkezdődött az edzéseken, a hosszú évek pozitív megerősítéseinek láncolata végigkíséri a játékos egész pályafutását, vagyis pl. a válogatott játékosok évtizedek óta ebben szocializálódnak. A negyedik elem a „tempókontroll”. Nem pusztán gyors játékra törekednek, és nem minden pillanatában a játéknak, hanem a ritmus tudatos szabályozására. Több fokozatban tudnak játszani,

amelyet abszolút tudnak függetleníteni az aktuális kondicionális állapotuktól, mivel annyira felkészültek fizikailag is, hogy képesek gyorsításra a mérkőzések utolsó szakaszaiban is. Stratégiájuknak ez is a része, mert a sikerük egyik alappillére a magabiztosság, vagyis számítanak rá, hogy a végjátékot erővel jobban bírják, mint ellenfeleik. Az „időtényező” fontos része a játéknak, ezen belül is a labdabirtoklás ideje és annak szabályozása (kézben tartása) – tudják, hogy ez kulcspozíciót jelent egy mérkőzésen annak a csapatnak, aki erre képes. A szakmai visszhangok szerint ez a szemlélet jelenleg a nemzetközi élmezőny egyik meghatározó irányzata.

Összegzés

A torna szakmai mérlege egyértelmű. Dánia jelenleg Európa legkomplettebb válogatottja, amelynél a magas intenzitás taktikai fegyvellemmel, valamint minőségi és mély kerettel párosult. A portugálok győzelme ellenük ugyan jelezte a mezőny sűrűsödését, de azt a mérkőzést leszámítva a dánok összeteljesítménye a teljes tornát tekintve kiemelkedett. A magyar csapat a várakozásoknak megfelelően középdöntős szereplést ért el, de a végső helyezése elmaradt az előzetesen kitűzött céltól, vagyis az 1–8. helyek valamelyikének elérésétől. A torna képe ennek értelmében magyar vonatkozásban kettős képet mutatott. Egyrészt a pozitívumokhoz sorolhatjuk, hogy gyorsabb lett az átmeneti játék védekezésből támadásba (gyors ellentámadások) és támadásból védekezésbe (visszarendeződésbe), valamint jelentősen megnőtt a fiatal, tehetséges játékosok integrálása a csapatba, ráadásul többen már most a „*csapat magját*” alkotják, így ez a jövőre nézve biztató. Nem szabad elfelejteni, hogy több mérkőzésen is versenyképes volt válogatottunk, vagyis a korábbi évektől eltérően nagy hullámvölgyek nem jellemezték csapatunkat, maximum egy-egy mérkőzésen belül, amire a következőkben ügyelni kell. Másrészt a fejlesztendő területek körébe tartozik, hogy a második félidei támadó- és védőjátéknak egyértelműen stabilabbnak kell lennie, hiszen a végeredmény szempontjából sokkal nagyobb súllyal szerepel, mint az első félide teljesítménye. Nagyon fontos a játékosok azon képességének fejlesztése, amely a helyzetkihasználás nyomás alatt történő megvalósításáért felelős, és amely kapcsolatban áll a magabiztossággal. Ez kapcsolódik a játékos utánpótlás-időszakához, a profi felnőttjátékosá válás útjához, a hazai képzési rendszer beállítódásához, a teljesítménykényszer pozitív-negatív vetületeihez, a mentorálás és a számonkérés szocializá-

ciós folyamataihoz, ezért kiemelten fontos folyamatosan foglalkozni a mentális egészséggel és az önbizalom kompetenciaalapú megközelítésével. Hogy a szakmai rész se maradjon ki, a taktikai rugalmasságot fejleszteni kell még erős ellenfelek ellen. A 7 az 5 elleni játék egy remek variációja volt az emberelőny-kihasználásnak, de az ellenfelek most már tudatosan készülnek rá, így hatásfoka érezhetően visszaesett. Ugyanakkor a szövetségi kapitány filozófiája világosan tükröződött a csapat játékán: védekezésben agresszív, magas védőfal alkalmazása, melynek mélységi lehetőségei még kialakulóban vannak, különösen alacsonyabb, gyors lábú, jól cselező középső támadókkal szemben, ezenkívül állandó cserék a védőspecialisták pályára küldésével. Mivel általános trend, hogy támadásban a gólok jelentős része gyors átmenetekből született második vagy akár harmadik hullámban, a gyors középkézdekések forszírozása szükséges, illetve egy jó labdafelhozó pályán tartása védekezésben, akár azon az áron is, hogy ilyenkor az egyik „*villámszélösknek*” le kell jönnie. Ez különösen fájó veszteség, amikor Imre Bence kerül a cserevonalhoz közelebb. A rendezett védelem ellen az időhöz kötött, rotációra épülő támadójáték-szervezés, ami a „*terhelésmentesment*” döntő szerepét hangsúlyozza, szintén kiismerhetővé teszi a taktikánkat. Ami „menetrendszerinti” a játékunkban, az lehet, hogy biztosságot ad a játékosainak, de nyitott könyv lesz minden ellenfél számára. A tiszta gólhelyzetek előkészítése főként középen történik egy-egy elleni betörésekkel, lehetőleg mindkét irányba azonos súllyal és minőséggel és zökkenőmentesen szélesítve a szélek felé. Ha ebbe bele tudják szervezni az irányítók a távoli átlövéseket, valamint a beálló bevonását, az a támadójáték többtényezős befejezési struktúráját építené fel, kiismerhetetlenné téve az ellenfél védelme számára. Ennek a strukturált, de kreatív támadójátéknak az lenne az értelme, hogy a rendszerjáték és az egyéni döntések egyensúlya lenne döntő a siker szempontjából. Szükséges továbbá olyanokat beforgatni a válogatottba, akikben tényleg lát fantáziát a stáb, és ki is próbálja őket valós helyzetben. Végül, a kapus szerepének jelentőségét továbbra is kiemelt módon kell kezelni. A szakmai értékelések szerint egyébként a magyar csapat szervezettsége javult, ugyanakkor a topcsapatok elleni mérkőzéseken a döntéshozatali sebesség és a fizikai intenzitás még elmaradt az élmezőnytől.

Összefoglalás

A 2026-os Európa-bajnokság egyértelmű üzenetet küldött a sportág számára, a jelenlegi modern kézilabdát a tempókontroll,

a rendszerszintű gondolkodás és a mentális stabilitás határozza meg. Dánia domináns tornagyőzelme, Németország fizikai ereje, Horvátország taktikai fegyvelme és Izland strukturált játéka együtt rajzolta ki az európai élvonal jelenlegi arculatát. Magyarország stabil középcsapatként zárta a tornát, de a fejlődési irány egyértelmű, a nemzetközi élmezőnyhöz való közeledés kulcsa a döntéshozatali sebesség, a taktikai rugalmasság és a tempókezelés további fejlesztése.

Irodalomjegyzék

- European Handball Federation (2026): Men's EHF EURO 2026 – Official Statistics Database. Bécs: EHF.
- European Handball Federation (2026): Technical Report: Men's EHF EURO 2026. Bécs: EHF Methods Commission.
- European Handball Federation (2026): Match Analytics Platform – Tournament Performance Indicators. Bécs: EHF Data Services.
- International Handball Federation (2026): Tournament Review: Men's European Championship 2026. Bázél: IHF Coaching & Methods Department.
- International Handball Federation (2021): Match Analysis in Elite Handball – Technical Guidelines. Bázél: IHF Coaching Education Programme.
- European Handball Federation (2022): Performance Indicators in Modern Team Handball – Methodological Framework. Bécs: EHF Education Series.
- Handball Planet (2026): EURO 2026 Tactical Review Series. Nemzetközi szakmai elemzéssorozat.
- EHF Coaches Platform (2026): Expert Roundtable Papers: Tempo Control and Defensive Structures in Elite Handball. EHF Education Programme.
- Magyar Kézilabda Szövetség (2026): Szakmai beszámoló a 2026-os férfi Európa-bajnokságról. Budapest: MKSZ.
- Magyar Kézilabda Szövetség (2026): Válogatott mérkőzésstatisztikák és technikai jegyzőkönyvek. Budapest: MKSZ Adatbank.
- Nemzeti Sport (2026): Férfi kézilabda Európa-bajnokság 2026 – mérkőzéselemzések és szakértői értékelések. Budapest.
- Eurosport Magyarország (2026): Szakértői interjúk és taktikai elemzések a férfi kézilabda Európa-bajnokságról. Online archívum.
- Alfred Gíslason (2024–2026): Coaching Philosophy and System-Based Handball. Nemzetközi edzőképzési előadásanyagok.
- Dagur Sigurdsson (2025): Decision-Making Structures in Elite Team Handball. Edzőképző szemináriumi jegyzetek.
- Gudmundur Gudmundsson (2023–2026): Tempo Management and Collective Tactical Systems. Coaching clinic anyagok.

Fő támogatónk



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

Kiemelt partner szervezetek



Magyar Olimpiai Bizottság



Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

Partner szervezetek



Nemzeti Versenysport Szövetség



Magyar Sporttudományi Társaság



Magyar Antidopping Csoport



Magyar Testnevelőtanárok Országos Egyesülete



Magyar Paralimpiai Bizottság



Magyar Szabadidősport Szövetség



Magyar Sportújságírók Szövetsége



Sportegyesületek Országos Szövetsége

További partnereink



ICCE



Magyar Atlétikai Szövetség



Magyar Birkózó Szövetség



Magyar Cheer Szövetség



Magyar Evezős Szövetség



Magyar Judo Szövetség



Magyar Kajak-Kenu Sport Szövetség



Magyar Kerékpáros Szövetség



Magyar Jégkorong Szövetség



Nemzeti Kézilabda Akadémia



Magyar Országos Korcsolya Szövetség



Magyar Országos Görkorsolya és Gördeszka Szövetség



Magyar Ökölvívó Szövetség



Magyar Öttusa Szövetség



Magyar Röplabda Szövetség



Magyar Úszó Szövetség



Magyar Tenisz Szövetség

Ez a folyóirat a szakmai együttműködő partnereink és támogatóink segítségével jött létre.

Köszönjük a támogatást és kérjük, a jövőben is segítsék céljaink megvalósítását.

10 méteres sportlövő Európa-bajnokság 2026
Major Veronika
Ötből öt arany
Gratulálunk!

