

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2026/02



**Elnöki üzenet: Közttestületként
eredményes évet zártunk**

Molnár Zoltán

Gyémántdiploma: Köpf Károly

Kilencvenéves Gallov Rezső

In memoriam

Skoumal András (1943-2026)

Szinte elképzelhetetlen volt nélküle hazai atlétikai verseny. Rúdugróként lett ismert, ám pedagógusként, edzőként szerettték meg igazán. A munkája volt a szenvedélye, a fiatalok nevelése, irányítása, a mindig újat keresés, a mindig jobbra törekvés. Sokan sokféleképp jellemezték, de ő fogalmazta meg legjobban hovatartozását: **„A pályán érzem igazán otthon magam, az az én világom.”**

Halk szavú volt, mégis, amikor megszólalt, mindenki odafigyelt arra, amit mondott. Eleinte csak itthon értékelték, amit tudott, aztán a világ másik végén, Katarban is bizonyította, az atlétika több mint sportág, egészen pontosan: tudomány. És ő ezt segítette hittel, szakértelemmel, alázattal, megszállottan. Ha valaki megtorpant egy útelágazásnál, **„Bandi bácsi”** útba igazította. Azt valotta: atlétika nélkül lehet élni, de minek?!

Se szeri, se száma azoknak a hazai és külföldi versenyzőknek, akik neki köszönhetik, amit elértek: a győzelmeket, a felejthetetlen pillanatokat, sikereket. A játékosan futkározó gyerekekben is felismerte a tehetséget. Szeretettel, jó szóval, tudományos felkészültséggel terelgette őket a sportolás, a rendszeres edzés felé.

Versenyzői, tanítványai szabadtéren nyolc, fedett pályán pedig két felnőtt országos rekordot értek el. Leghíresebb atlétái – itthon – a távolugró Vanyek Zsuzsa, a magasugró Deutsch Péter és Vágó Béla voltak. És akkor még nem beszéltünk arról a seregnyi atlétapalántáról, akik egy-egy nyári táborban vagy egyéb eseményen ismerték meg az atlétika varázsát, a sportolás szépségét.

Évtizedeken át volt a Testnevelési Egyetem Atlétika Tanszékének oszlopos tagja, számos elképzeléssel jobbította a közösség munkáját. Tanítványai tisztelték és szerették, többük példaképe volt.

„Pótapánként szerettük – emlékezik rá Vágó Béla, a TE docense. – Nem élt nagylábon, de ha segíteni kellett bármelyikünknek, azt gondolkodás nélkül, anyagi áldozatot is hozva megtette. A szó szoros értelmében törődött velünk, mert nemcsak a jó eredményeinket tartotta fontosnak. Mindent tudott rajongásig



szeretett sportágáról, és még annál is többet akart. Felbecsülhetetlen értékű szakértelme mellett állhatatos, kitartó volt. Jó szándékú, hasznos tanácsai sokat értek.”

Kollégái szerették, gyakran kikérték véleményét. „Először a hatvanas évek vége felé találkoztam Bandival, amikor mindketten a BEAC edzőjeként dolgoztunk – mondja Molnár Sándor. – Mindenki szerette. Amikor megjelent a pályán, a pusztja jelenlétével hangulatot teremtett. Élt-halt az edzői munkáért, mindig a legkorábban érkezett, és utolsóként távozott. Nemcsak a TE-nek, hanem az egész magyar atlétikának igazi értéke volt.”

Ezt erősíti Gál László, MASZ-életműdíjas versenyszervező szavai is: „Nemcsak kiváló edző, pedagógus volt, ha kellett, versenyszervezőként is segített. A katarai atléták budapesti edzőtáborait gyakran úgy időzítette, hogy részt vehessenek a Honvéd Kupán, ezzel is emelve a verseny színvonalát. Kivételes megfigyeléseit a versenyszabályok értelmezésében is hasznosítottuk.”

Sportcsaládban élt. Két gyermeke, Péter és Réka is az atlétika szenvedélyes híve, akár-

csak felesége. „Bandinál kedvesebb, barátságosabb munkatárs kevés akadt – mondja Szalma László mesteredző. – Azt hiszem, nincs olyan ember, aki ne szeretne volna. Az utóbbi időszakban kissé visszavonultan élt, az Őrségben találta meg a nyugalmat. Kivételes és különleges értéke volt a Testnevelési Egyetem kollektívájának.”

Szomorú és hihetetlen, hogy már nincs közöttünk, de amit alkotott, az velünk marad. Amennyi szeretetet őrzött lelkében, olyan tisztelettel és békességgel búcsúzunk tőle valamennyien. Tudva azt, hogy az égi atlétikai pályán is a hozzá méltó szeretettel fogadták.

Török Ferenc

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

Tartalom

- 2** In memoriam: Skoumal András (1943–2026)
- 4** Elnöki üzenet: Közttestületként eredményes évet zártunk
Molnár Zoltán
- 5** Születésnap köszöntő:
Kilencvenéves Gallov Rezső
- 6** Magyar Virtuális Sportmúzeum
- 7** Születésnap köszöntő:
Nyolcvanéves dr. Török János
- 10** Szövetségi élet: interjú Bodnár Péterrel
- 13** Gyémántdiplomás lett Köpf Károly
- 16** Szövetségi élet: interjú Kovács Zoltánnal
- 17** Új elnök a judo élén: beszélgetés
Tóth Krisztiánnal
- 19** Szövetségi élet: interjú dr. Gyenesei Leilával
- 21** Edzői arcképcsarnok: Szokolai László
- 23** Nők a sportban: beszélgetés
Herendi-Mihók Ildikóval
- 25** Edzői arcképcsarnok: dr. Horkai György
- 27** Edzősorsok: Újra az aranyúton Jackl Vivien és
Kocsis Márta
- 28** Edzősorsok: Tursics Krisztián: Számomra a
kompetitív bajnokság a legnagyobb álom
- 30** Szürke eminenciások: Cseh Lajos
- 31** Születésnap köszöntő: Kunszt Gábor
- 33** Szürke eminenciások: Kincses Ferenc
- 34** A szülői támogatás és elvárások szerepe a sport-
szocializációban és a sportteljesítményben
Tóth Attila
- 36** Szürke eminenciások: dr. Szabó Miklós
- 37** Heti öt testnevelésóra? Igen! De ...
Gondolatébresztő...
- 39** Főtitkári beszámoló: Ez történt ...
Köpf Károly
- 40** Centenárium: Bonn Ottó szenvedélyesen
szerette a kajak-kenu sportot.
- 41** Erőnléti Edzők Fóruma
- 43** A kenus pályafutástól az olimpiai bajnok tanítvá-
nyokig – beszélgetés Zala György erőnléti edzővel
- 45** Sportrehabilitáció:
Interjú Hangody László professzorral
- 47** MET – tollaslabda-megállapodás
- 48** Multidézés: beszélgetés az ötvenéves
tévétornáról
- 53** Sporttudomány: A testszégyenítés anatómiája a
sportedzői gyakorlatban
- 60** A sportolók védelmében: Új jogi szemlélet kell
a sportsérülések kezelésében
- 62** Sporttudomány: Az istenektől a gurukig:
az olimpiai babonák és áltudomány fejlődése
- 66** Stratégia és taktika a férfi tornasportban
Bordán Csaba
- 73** Könyvismertető: Edzők kézikönyve
- 74** Történelem: A Sportkórház háromszáz ágygal
fogadta a betegeket



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet



Köztestületként eredményes évet zártunk

Tisztelt Olvasó!

Örömmel adok hírt arról, hogy a Magyar Edzők Társasága, mint sportköztestület, 2026. április 17-én megtartotta történetének első éves köztestületi beszámoló közgyűlését. A közgyűlésen részletes tájékoztatást adtunk a tavalyi, 2025. évi eseményekről, kiemelten foglalkoztunk és mutattuk be az átalakulás feladatait, azok teljesítését.

Mint ismert, a MET közgyűlése 2025. január 17-én elfogadta az új, immáron köztestületi alapszabályt, majd a következő közgyűlés megválasztotta a tisztségviselőket. Az elnökség tagjai ismételten bizalmat kaptak, így az elkövetkező négy évben folytathatják az eddigi eredményes munkájukat.

Az elmúlt év munkáját értékelő közgyűlésen a szakmai munkáról szóló beszámolóban a már évtizedek óta ismert alapfeladatok végrehajtásának ismertetése mellett szakmai adtak arról is, hogy a köztestületi kereteket adta lehetőséggel élve már komolyabb, az edzők közösségét érintő eredményeket is elértünk.

A köztestületi besorolásunk lehetővé tette részvételünket és befolyásunk közvetlen érvényesítését az államtitkárság által az olimpiai járadékkal kapcsolatban szervezett megbeszéléseken, vitákon. Ezekre az egyeztetésekre az elnökségünk javaslatokat dolgozott ki, és ezeket elküldtük dr. Schmidt Ádám államtitkárnak és a sportköztestületek vezetőinek is. Az edzők olimpiai járadékát illetően bennünket leginkább érintő ügyek között szerepelt egy több mint „egy évtizedes” javaslatunk. Még a 2010-es évek elején Laurencz László kézilabda-mesteredző vetette fel, hogy sportoló övezge részesülhet övezgyi járadékban, ugyanakkor az edző övezgyét – aki az olimpiai eredmény érdekében legalább akkora áldozatot vállal, mint a sportolóé –, a Sporttörvény kizárja ebből a lehetőségből. A mindenkor sportvezetésnél többször kezdeményeztük

a Sporttörvény ilyen irányú módosítását, az elmúlt évig sikertelenül. A közvetlen érdekevénysítésünknek köszönhető, hogy mind az államtitkárság, mind a többi sportköztestület támogatta a javaslatunkat, így a Sporttörvény módosításánál javaslatunk, az edzői övezgyi járadék bekerült a Sporttörvénybe.

A MET sportköztestületi szintre emelése is azt tükrözi, hogy az edzők munkájának és szakmai felelősségének társadalmi elismertsége egyre jelentősebb. Ezért már évtizedekkel ezelőtt megfogalmazódott az igény egy szakmai érdekképviseleti szervezet, úgynevezett hivatásrendi kamara létrehozására. Hazánkban azon magas presztízsű szakmák, melyek gyakorlása nagy szakmai felelősséggel jár, és magas szakmai tudást igényel, szinte kivétel nélkül rendelkeznek szakmai érdekképviseleti szervezettel, kamarával. Ezen szervezetek a demokratikus állam fontos intézményei, köztestületként, illetve civil szervezetként jelentős állami feladatokat látnak el. A sport társadalmi hatása napjainkban vitathatatlanul egyre jelentősebb. Meghatározó része a kultúrának, kiemelkedő a szerepe a közösségteremtés és integráció területén, alapvető szerepe van a nevelésben, a fiatalok testi, mentális képességeinek, szociális készségeinek fejlesztésében, az egészség megőrzésben, és mindezek mellett az ezredfordulót követően meghatározó gazdasági tényezővé is vált. Aki az edzői hivatást választja, nagy felelősséget vállal, éppen ezért elengedhetetlen, hogy munkáját magas szintű szakmai ismeretek birtokában és a társadalmi elvárásoknak megfelelő erkölcsi alapelveknek megfelelően végezze. A MET legfontosabb, a szervezet alapításakor megfogalmazott és azóta változatlan céljai az edzői hivatás népszerűsítése, szakmai közösség kiépítése, a szakmai, etikai és erkölcsi normák meghatározása és az ehhez kapcsolódó követel-

ményrendszer kialakításának elősegítése.

Az edzői munka hivatás, amelyhez elengedhetetlen az elkötelezettség, a magas szintű szakmai és erkölcsi felkészültség. Fontos, hogy a foglalkozás magas presztízsrel bírjon, hiszen ez teszi vonzóvá a fiatalok számára a szakmát, és emiatt maradnak a pályán a már gyakorló edzők.

A MET érdekvédelmi szerepe, majd a tavaly kapott köztestületi jogállása nagy elismerés, de a legfontosabb mérföldkő a szakma tisztasága és minőségbiztosítás szempontjából az edzők kötelező regisztrációja, nyilvántartása lenne. A MET mint szakmai kamara garanciát jelentene a közösség részére. A kamara garantálná, hogy a tag (edző) megfelel a hivatásához szükséges képzettségi és etikai követelményeknek. Az edzők kötelező nyilvántartásának bevezetésére jelentős a társadalmi igény, miként a sportolók, szülők részéről is jogos az elvárás a hiteles forrásból elérhető ellenőrzésre is. A MET 2026-ban – kiterjedt hagyományos feladatainak magasszintű teljesítése mellett – továbbra is kiemelt feladatának tartja az edzők kamarai szintű képviseletének megvalósítását. Jelen újság előkészítése alatt változás történt az állami sportirányításban. A jövőben a Sportért Felelős Államtitkárságot Kálnoki-Kiss Attila ötszörös világ-, háromszoros Európa-bajnok öttusázó vezeti, aki a magyar sportéletben több helyen is betöltött már vezető pozíciót. Segítője, helyettes államtitkárként, Szántó Dávid egykori úszó, korábbi sportriporter lesz, aki eddig a Magyar Úszó Szövetség nemzetközi igazgatója volt. Felelősségteljes munkájukhoz sok sikert kíván a Magyar Edzők Társasága.

2026. július

Molnár Zoltán elnök

Születésnap kiöszöntő

A kilencvenéves Gallov Rezső szerint: „Érdemes a pofonokhoz is jó képet vágni.”

Július 13-án ünnevelte 90. születésnapját Gallov Rezső, aki volt vízilabdázó, majd edző, sportért felelős államtitkár (az Országos Testnevelési és Sporthivatal elnöként), a Magyar Olimpiai Bizottság tagja, alelnöke, azonban hosszabb szünetek után is mindig visszatért a sportújságíráshoz.

Az 1936. július 13-án Aradon született Gallov Rezső pályafutását döntően befolyásolta: „A sport és az írás végigvonult az életemen. Egyrészt mindig sportoltam. Akkoriban nem volt televízió és internet, így az asztaliteniszről kezdve a kajakon és a pólón át az úszásig sok mindenbe belekóstoltam. Újszegeden, az uszoda mellett nőttem fel, így sorsszerű lett, hogy az úszás és a póló mellett kötöttem ki. A másik szenvedélyem az írás volt. Amikor nyolcadikosok voltunk, és fogalmazás volt a feladat, az osztály mindig kiabált, hogy „A Gallov olvassa fel!”. Úgy tűnt, nem vagyok hülye hozzá, sikert arattak a munkáim, és szeretném hinni, hogy ez azóta is megmaradt” – nyilatkozta korábban a Nemzeti Sportnak, amelynek 1964-ben lett az újságírója, majd több kitérő után a sydney-i olimpiáig a lap főmunkatársa volt.

Érdekes fordulat történt pályafutásában, amikor 1974-ben a Kanadai Vízilabda Szövetség technikai igazgatója lett. „Engedélyt kértem, hogy pályázhassak a kanadai vízilabda-válogatott technikai igazgatói posztjára. Beleegyeztek, de igazából úgy voltak vele, úgysem nyerem el. Hát, elnyertem. De aztán engedélyt kellett kérnem a BM-től is, hogy kimehessek dolgozni. Biszku Béla akkori belügyminiszter mondta ki az igent. Két évre kaptam meg az engedélyt, ám végül hat és fél év lett belőle. Sőt, 1985-ben visszahívtak Kanadába, és öt évig megint ott dolgoztam.”

Ezután újabb jelentős váltás történt Gallov Rezső életében: 1990-ben, a rendszerváltás után az OTSH elnöke lett. Erről így írt kollégája, Köpf Károly a Magyar Edzők Társaságának főtákará: „Az egész sportvilág jó döntésnek tekintette, amikor 1990-ben, hosszú külföldi munkából hazatérve, ő lett

a sportállamtitkár. Többek szerint – és ezt a nézetet jómagam is osztom – ő volt hosszú idő után és talán azóta is a legrátermettebb vezetője a magyar sportnak... A Magyar Edzők Társasága létrejöttét államtitkárként segítette, és végig kiemelt figyelemmel kísérte a szervezetet. Nyugdíjba vonulása után a társaság közvetlen munkatársa lett. Hosszú évekig volt főszerkesztője a Magyar Edző folyóiratnak, mindig ügyelve a lap külső és belső értékének megőrzésére, gyarapítására.”

Több mint fél évszázada ismerem volt kollégámat, Rezsőt, aki látszólag nagyon nyugodt, mosolygós, halk szavú, viszont hihetetlen munkabírásu, rendkívül tevékeny, alkotó ember. Erről így írt a kiadó felkérésére az 1983-ban megjelent Amerikai arénák című könyvében: „Mondd csak, Gallov – érdeklődött kollégám szokásosan csípős modorában –, hány lovat akarsz még lovagolni azzal a keszeg fenekeddel?”

„Kérdése, beláthattam, indokolt volt. Még vízilabdáztam ugyanis, de már a Népsport szerkesztőségében dolgoztam. Mellette riporterkedtem a tévében, próbálkoztam a rádiózással, kisfilmeket csináltam, edzőként serénykedtem a Központi Sportiskolában, bíráskodtam, tanultam a Testnevelési Főiskolán, sporttárgyú cikkeimet, írásaimat széles körű „maszkeolás” keretében terjesztettem.

Akkor nem jutottam el a válaszig...

Előtte és azóta is változatlan szenvedéllyel igyekszem minden „lovat” meglovagolni. Elváltam ideiglenesen még a Magyar Úszó Szövetség főtákarai posztját is, majd csaknem hét évre Kanadába szerződtem, s ismerkedhettem Észak-Amerika sportjával.

A dolog nyitja egy egészen közönséges felismerés: egyetlen életünk van. Ez a tudat csilapíthatatlan nyugtalansággal tölt el. Nem tudom, ki hogyan van vele, de ez az egyke élet felháborítóan rövidnek tűnik. És rohan ráadásul, akár egy ámokfutó. Minden másodpercét igyekszem tehát kihasználni. Utálok sokat aludni, mert nem történik közben semmi. Kí-



váncsi természet vagyok, érdekel minden, különösképpen az a varázslatos világ, amelynek terméke, küldötte és hű szolgálja vagyok – a sport. Mi másért is fűtött volna annyira a vágy, hogy sportújságíró legyek?

Mégsem tudtam annyi lovat meglovagolni, mint amennyit szerettem volna. Az egyik vitt, a másik elfutott előlem, a harmadik levetett, belém is rúgott. Értékes tapasztalat volt azonban az ilyen is. Mellesleg úgy találom, érdemes a pofonokhoz is jó képet vágni, a sors szeszélyeit türelemmel – ha nem is belenyugvással – viselni, s közben máris újabb ugrásra készülni.”

Vajon még mindig ugrásra készül? -- kérdeztem kilencvenedik születésnapja előtt az ünnepeket.

„Már nem ugrálok... De még naponta úszom. Most éppen a Balatonban, mert a feleségemmel itt nyaralunk. Az öregséget azonban nem lehet letagadni, ugyanakkor lehet küzdeni ellene, ha ez néha fájdalmas is. Csak szűk családi körben szeretnék ünnepelni, ami azért nem egyszerű. Mert Gabriella lányom Kanadában, Gábor fiam Londonban él, Péter és Adrienn viszont itthon. Természetesen figyelem a magyar sportot, amely továbbra is eredményes, s szurkolok sportolóinknak, hogy őrizték meg ezt a sikeres teljesítményt” – üzenté Gallov Rezső.

Forrás: Salánki Miklós

Magyar Virtuális Sportmúzeum

Jóval több mint sportadatbázis

Sporttörténeti archívum, hiteles tudásbázis, kutatási infrastruktúra, kommunikációs platform és digitális emlékmű – mindezt jelenti a MET gondozásában működő Hajrá, magyarok! – Magyar Virtuális Sportmúzeum.

Három éve tartozik a Magyar Edzők Társasága (MET) kiemelt feladatai közé a Hajrá, magyarok! – Magyar Virtuális Sportmúzeum (VSM) működtetése, gondozása. A projekt alapját képező hajramagyarok.hu domain névre „hallgató” internetes oldal egy egyedi, szakmailag felügyelt adatbázis, amelynek ötletgazdái Schmitt Pál és id. Lomnici Zoltán voltak. Kezdeményezésük nyomán 2022 áprilisában kezdődött meg a munka a sportági szakszövetségek, sportszervezetek és a sporthoz kötődő hagyományörző egyesületek bevonásával, majd született meg a virtuális sportmúzeum, amely méltó módon állít emléket a magyar sport évszázados történetének. A folyamatosan bővülő, hiteles, digitális sporttörténeti adatbázis és arcképcsarnok célja, hogy valamennyi magára magyar válogatott mezt öltő sportoló, valamint a sikereikhez hozzájáruló edzők, sportvezetők életútját és eredményeit dokumentálja.

A virtuális sportmúzeum 2023. február 16-án nyitotta meg a kapuit az online térben, ekkor valamennyi olimpiai és paralimpiai érmes versenyző adatokkal és fotókkal ellátott életrajza szerepelt a honlapon. A sportolók köre azóta olimpiai helyezettekkel, világ- és Európa-bajnokságokon részt vevő sportolók biográfiáival bővült. A folytatásban külön menüpontban kaptak helyet a Nemzet Sportolói és a hazai mesteredzők. Immár 4 520 publikált profil gazdagítja a weboldalt, köztük 50 sportág és 16 parasportág képviselőinek – csaknem 3000 sportegyesület versenyzőjének – életútját ismerhetik meg a látogatók. A felületre feltöltött 698 mesteredzői életrajz ugyancsak érdekes olvasnivalót kínál. A tekintélyes, mintegy 15 millió karakternyi szöveges tartalom túl nagy hangsúlyt kap a VSM fotóanyagának bővítése: már több mint 22 ezer kép színesíti a biográfiákat.

A hajramagyarok.hu a múlt feldolgozásával párhuzamosan a jelen sportolói felé is figyelemmel fordul: a szerkesztők évről évre tematikus aloldalakat készítenek különböző világversenyekre. Az eseményekhez kapcsolódó profilokból a jelen és a közeljövő bajnokait, versenyzőit ismerhetik meg az érdeklődők. Az



első tematikus oldal a 2024-es labdarúgó Európa-bajnokság volt, amelyet a párizsi olimpia követett, 2025-ben 10 versenyaloldal készült, míg idén 12 világverseny kerül a fókuszba.

A 2024. év a tartalomkészítésben is változást hozott: eleinte a sportági szövetségek, szervezetek bevonásával épült az oldal, a párizsi játékok évétől már egy elismert sportújságírókból álló szűk szakmai kör felé a szövegek készítéséért, valamint a profilok – folyamatos feladatot és kihívást jelentő – aktualizálásáért. A szakszövetségek, majd a sportújságírók közreműködésének köszönhetően az oldal a kezdetektől jóval többet nyújt egy „sportos” Wikipédiánál, miután minden adat és írás többszintű ellenőrzésen esik át. Ugyancsak jelentős értéket képvisel – ezzel is kiemelve az online enciklopédiák sorából – a biográfiákhoz kapcsolódó gazdag képanyag, amely a jövőben multimédiás tartalmakkal bővül, valamint az a megközelítőleg 18 ezer követőből álló közösség, amely a VSM közösségimédia-platformjain – esetenként lájkok ezreivel, megosztások százaival – aktívan részt vesz az oldal népszerűsítésében.

A Hajrá, magyarok! presztízsének növelését az utóbbi időszakban fontos mérföldkövek segítették. Ilyen volt a weblap arculatának 2025-ös megújítása, amely eredményeként dinamikusabbá és felhasználóbaráttá vált a honlap. Idén, jelentős állomásként, a virtuális sportmúzeum együttműködést kötött a Magyar Sportújságírók Szövetségével, miután a szervezet tavaszi kongresszusán Csabai Edvin, a MET sportigazgatója és dr. Dénes Tamás, a szerkesztői csapat tagja nagy sikerrel mutatta be az oldal működését és

küldetését a sportújságíróknak. A megállapodás keretében a médiamunkatársaknak lehetőségük nyílt korlátozottan hozzáférhető tartalmak elérésére is.

Idén a hajramagyarok.hu tartalma további fejezetekkel bővül. Hamarosan – önálló menüpontba gyűjtve – sportvezetők biográfiáit is megtaláljuk az oldalon; elsőként a magyar olimpiai mozgalomhoz kötődő személyek profiljaival bővül az életrajzok köre. Ezt követően számos további, a hazai és a nemzetközi sportélet alakításában meghatározó szerepet betöltő vezető munkáját is megismerhetik a látogatók. Külön menüpontból lesznek elérhetők a versenyek is, amelyek között valamennyi nyári és téli olimpia összefoglaló leírása helyet kap, és itt lehet megtekinteni a virtuális sportmúzeumban kiemelten kezelt sporteseményeket is. A gyűjtés folyamatosan gazdagodik a különböző sportágak világversenyeinek feldolgozásával.

A Magyar Virtuális Sportmúzeum jelentősége jóval túlmutat egy sportadatbázis funkcióján. A projektgazda MET célja, hogy a VSM egyfajta nemzeti digitális emlékeztetőprojekt legyen, amelynek küldetése a magyar válogatott sportolók teljes körű bemutatása, a sporteredmények és életrajzok rendszerezett, hosszú távon megőrizhető archiválása, a sportolók mögött álló szakemberek munkájának elismerése és dokumentálása, továbbá a magyar sporttörténet digitális örökségének megőrzése közérthető és kutatható formában – ezáltal szolgálva egyszerre kulturális, oktatási, közösségi és sportstratégiai célokat.

Pircs Anikó

80 éves az utolsó mohikán

Dr. Török János, az utolsó mohikán ...

A fogócskától a hírnévig

Nyolcvan esztendő. Még kimondani is sok. Ám megélni egészségben, sikerekben örömteli. A magyar atlétika egyik egyénisége, aki versenyzőként, edzőként és sportvezetőként is letette névjegyét. Pályafutásáról mesélnek most tanítványai, barátai és munkatársai. Ismerkedjenek meg önök is dr. Török Jánossal!

A történet még 1961-ben kezdődött, amikor egy sokgyerekes családból származó, vékony angyalföldi srác jelentkezett a Bp. Honvéd atlétikai szakosztályába, hogy futó szeretne lenni. Fogócskázáskor a leggyorsabb volt, gondolta, hátha ő is híres atléta lesz. Lesétált a Tüzér utcai pályára, ahol Iglói Mihály tanítványai is készültek, és sorozatban futottak világcsúcsot. A jószemű edző, dr. Pátkay László le is igazolta. Érezte, tudása alapján a legjobbak között a helye. Árgus szemmel figyelte a híres külföldi futók eredményeit, edzésmódszereit. Később az olimpiai bronzérmes, hétszeres világcsúcstartó Iglói-tanítvány, Rózsavölgyi István lett a mestere, így közelebbről is megismerhette a különleges edzésmódszert.

„A Honvéd edzői közül valaki megjegyezte: ez a kissrác még sokra viheti – meséli Gál László, a Budapesti Honvéd SE egykori 400-as futója, aki utóbb az atlétikai szakosztály irányításában együtt is dolgozott Török Jánossal. – Sporttársai hamar megkedvelték, és rövid idő alatt kiérdemelte az Egér becenevet. Mindig jobbra törekedett, kitűnt szorgalmával is. Egy időben távolabb kerültünk egymástól, de eredményeit mindig figyelemmel kísértem. A nyolcvanas évek elején már a Honvéd atlétikai szakosztályának vezetője volt, és megkeresett, hogy segítsen a szakosztály munkáját. Így került sor – az első hazai műanyag pályán – a közösen megálmodott Honvéd Kupa nemzetközi versenyre. Mint sportvezető és edző maradandót alkotott, de – szerintem – tehetsége alapján még jobb eredményeket is elérhetett volna.”

Ifiként több tucat egyéni váltó- és csapatbajnoki aranyérmet mondhat magáénak. Felnőttként 5 pálya-, 5 mezei és 6 fedett pályás bajnokságot nyert, ez utóbbiakat 3000



méteren. 1969-ben három magyar bajnoki győzelemmel hívta fel magára a figyelmet: 1500 m, 3:46,7; 5000 m, 14:10,47; 4x1500 m. A Budapesti Honvéd örökös bajnoka, 20-szoros válogatott, csúcstartó középtávfutó. Tehetségét és nemzetközi elismertségét bizonyítja, hogy 1975-ben meghívták Brazíliába, a világ talán legnépszerűbb szilveszteri futófesztiváljára, a Corridára, ahol ő képviselte a magyar atlétikát. Pályafutása vége felé Iglói Mihállyal készülhetett, és túl a harmincon is javultak az eredményei. Mi lett volna, ha már korábban találkoznak?

Visszavonulása után irányításával – 1981-től 1987-ig – az ország legeredményesebb atlé-

tikai szakosztálya volt a Bp. Honvéd. A felnőtt magyar bajnokságokon 85, az utánpótláskorosztályban 48, míg a junioroknál 18 dobogós helyezést értek el. Ekkor futott Szabó Karolina 25 és 30 kilométeren világcsúcsot, és emlékezetes a 4x100-as Honvéd-férfiváltó – Hobinka, Karaffa, Karlik, Tatár – máig élő 39,01-es egyesületi csúcsa, amelynél akkor csak a Carl Lewisszal felálló UCLA-váltó tudott jobbat! Évekig volt a MAC – Magyar Atlétikai Club – főtítkára és társadalmi munkában edzője. Az ő kezdeményezésére ünnepeljük május 6-án a Magyar sport napját, melynek emlékművét a Szabadság téren minden évben megkoszorúzzák.



Molnár Zoltán hosszútávfutó, a Népstadion és Intézményei egykori igazgatója, a MOB csapavezetője, jelenleg a Magyar Edzők Társasága elnöke:

„Nekem mint középtávfutó a példaképem volt. Sohasem felejttem, amikor azt mondta: ha kedved van, egy-egy alkalommal csatlakozz hozzánk. Szinte felfoghatatlan volt, hogy a „nagy Török Jánossal” edzhetek! Mindig ámulattal figyelttem a stílusát, szép mozgását. Versenyzőként is sokat tanultam tőle, ez meghatározta későbbi kapcsolatunkat. Együtt dolgozhattunk a MAC Népstadion egyesület létrejöttéért, több más szakosztályt és a tömegsportot is felkarolva. János tiszta lelkületű, karakteres, őszinte ember. Kisugárzására oda kellett figyelni. Sajátos kapcsolata volt a versenyzőivel, akik megszállottan hallgattak rá. Magyar bajnokságra mentünk a lányommal, és útközben a kocsiban néhány apró tanácsot akartam adni neki, de ő ezt elhárította: „Mindent megbeszéltem János bácsival...” – **mondta.** – „Úgy gondolom, nem csak nekem a példaképem.”

Tanítványai számos egyéni magyar bajnoki címet és csúcst értek el. Önzetlensége és szakmai alázata nemcsak az atléták, hanem más sportágak képviselői között is ismert. Vele készült többek között. Csurgó Virág teniszező, Koch Róbert, Buzsáky Ákos labdarúgó, Török András fallabdázó, valamint néhány tájékozódási futó és öttusázó is. Folyamatosan tanult, képezte magát: a szegedi József Attila Tudományegyetem jogi karán diplomázott, majd a Testnevelési Főiskolán edzői képesítést szerzett. Egykori tanítványai – meglepve mesterüket – megjelentek a család születésnapján ünnepségén, és ha már ott voltak, felelevenítették a régi szép időket.

Józsa Gábor maraton futó (2:16.53), olimpiakon, Eb- és mezeifutó Eb-résztevő:

„Közel húsz évet dolgoztunk együtt. Számomra a legfontosabb, amit képviselt: nemcsak sportolót, hanem embert is nevelünk. Mindig is vallotta, hogy nincs eredményfejlődés emberi fejlődés nélkül. Ez azonban gyakran nehéz, fájdalmas felismeréssel és szembesüléssel jár. Fiatalon én is úgy éreztem, hogy kíméletlen, talán túl drasztikusak a módszerei, de idővel megértettem, hogy ez nélkülözhetetlen az előrelépéshez. Rendszeresen kereste a legjobbat, mindig sokkal többre becsülte a minőségi, mint a mennyiségi munkát. Lényegesnek tartotta a sebesség szüntelen fejlesztését vagy szinten tartását, és maratonra készülve is gyakran volt rövid, intervallumos futás. Rengeteget tanultam tőle keménységről, alázatról, szorgalomról, vagányságról és hitről, amit annak idején futóként ő is képviselt. Mindezekért mindig hálás leszek neki.”

Knipl István 20-szoros válogatott, csúcstartó (1500 m, 1 mérföld – az utóbbi távon elért 3:55.13 még ma is magyar csúcs), fedett pályás Eb-résztevő:

„Edzői produktuma nem a véletlen műve. Amikor hozzá kerültem, feltűnt az a logikus rendszer, amit kiválóan ötvöztött a már versenyzőként is használt újításaival. Ezek előre mutattak. Mindig elmondta, hogy mit miért csinált. Nála személyre szabott volt az edzés, tudta, mire vagyunk képesek, milyen állapotban vagyunk, és ennek megfelelően dolgoztunk. Előfordult, hogy hazaküldött pihenni, mert fáradtan mozogtam. Úde színfolt volt a hazai edzők között, nincs hozzá hasonlóan gondolkodó. Talán Berkovics, de ez nem csoda, hiszen Jancsi tanítványa volt. Nem rajta múlt, hogy nem értünk el még jobb eredményeket, hanem a hazai körülményeken, lehetőségeken. Őszinte emberként népszerűtlen volt az akkori vezetők között, mert mindig elmondta a véleményét. Ezért tanítványai sem voltak a

vezetés kegyeltjei. Valamennyiünket gyermekeként szeretett. Felejthetetlen emlékeket, sikereket adott nekem, nekünk. Ma is féltett kincsem az a faragott téglá, amit ő készített az esküvőmre 2003-ban.”

K. Szabó Gábor 30-szoros válogatott, hétszeres csúcstartó (3000 m, fedett pálya, 7:48.01), fedett pályán Eb-4., mezeifutó Eb-résztevő:

„Két évig voltam a tanítványa. Sajátos szókincsével, stílusával kiváló embert ismertem meg benne. Nála mindig magasán volt és van a lé. Jól kezelte azt a helyzetet, hogy Knipl Pistával mi tűz és víz voltunk, és néha úgy éreztem, csak második számú versenyző vagyok. De lehet, bennem is volt hiba. Debrecenből kerültem hozzá, az ő módszere teljesen új és ismeretlen volt számomra. Észrevette, nekem fontos a tempófutás, és azt kiválóan építette be az edzéseimbe. Elég sérülékeny voltam, de ezt ügyesen áthidaltuk, megtaláltuk a megfelelő arányokat, és jöttek az eredmények is. Sajnos hamar eljöttem tőle, mert váltanom kellett. Bakai József szövetségi kapitány nyíltan megmondta: amíg Török János az edzőm, addig ne számítsak ugyanolyan támogatásra – utazás, edzőtáborok –, mint a többiek. Jánost ugyanis a szövetség, de különösen Bakai, nem szívelte. Úgy tervezte, hogy a harmadik év után futok majd igazán jó időket, pedig volt, hogy négy bajnokságot is nyertem egy évben. Mindig jó szívvel és hálával gondolok rá.”

Berkovics Imre háromszoros magyar bajnok, többszörös mezeifutó vb-résztevő:

„Nem vagyok könnyű ember, és egyszer megkérdeztem tőle: hogy tud bennünket elviselni? Azt válaszolta: én szeretem magukat. Azt hiszem, ez a legjellemzőbb rá. Minden versenyzőjét, függetlenül attól, hogy milyen szintet képviselt, szerette. És ez a lelki kapcsolat jelen volt valamennyi edzésen és versenyen is. Nagyon örülök, hogy hozzá kerültem annak idején, mert ha olykor vitáztunk is, szép eredményeket értem el. Elhatároztam, edzőként majd az ő szisztémáját követem, de lehetetlen. Improvizatív, mégis felépített rendszer. Többször kértem, írjon nekem edzéstervet. Visszakérdezett: minek? „Hiszen amit ma leírnék, lehet, holnap már nem igaz.” Mindenkiből szeretné kihozni a legtöbbet és ez mindent felülír! A magyar edzőknél általában tudható, melyik nap milyen munka lesz, nála sohasem lehetett még sejteni sem. Rengeteget tanultam tőle. Ha egyszer olyan szintre jutnék edzőként, mint János, nagyon örülnék.”

Gyulai Miklós 30-szoros válogatott (100, 200, 400 m), nyári és téli olimpiai részttevő:

„A TF utolsó évében kerültem hozzá, mert az akkori edzőm külföldön folytatta. Egyik leg-



a kérdésére nem a holnapot válszalom, nem biztos, hogy foglalkozott volna velem. Nemcsak kiváló edző, hanem nevelő és pszichológus is egyben. A versenyeket megelőző napon mindent átbeszéltünk, ami egyfajta biztosságot jelentett. János bátran, habozás nélkül kimondja, amit gondol, és ez megosztja az embereket. Mi viszont ezt elfogadtuk, büszkéek voltunk arra, hogy a tanítványai lehetünk. Ha nem úgy sikerült egy verseny, ahogy elvárta, nem szépitette a dolgot. Tudtam, ez is a fejlődésemet szolgálja. Ma is szeretettel és tisztelettel gondolok rá és az edzésekre. A tizenhat korosztályos bajnoki címet és az egyéb sikereket –elsősorban neki köszönhetem, amire büszke vagyok.”

Vajda Zsuzsa (maraton, 2:44:12), utcai futó-vb-résztvevő:

„Nemcsak szakmai tudásával, hanem emberségével és műveltségével is példát mutatott mindannyiunknak. Életre szóló útmutatást adott, amely messze túlmutatott a sport világán. Is-

tenben való hite átszötte mindennapjait, döntéseit és emberi kapcsolatait, olyan értékeket adott át, amelyek elkísértek egész életünkben. Edzőként innovatív és kreatív gondolkodása kiemelte őt kollégái közül. Mindig új megoldásokat keresett, és nagy figyelmet fordított arra, hogy minden sportolónak egyénre szabott edzéstervet készítsen. Elhivatottsága, szakmai igényessége és emberi értékei maradandó hatást gyakoroltak mindazokra, akik vele dolgozhattak.”

„Későn kezdtem atletizálni. Mivel 23 másodpercen belül futottam a 200-at, az egyetemen javasolták, ne kosárlabdázzak, atlétaként többre vihetem. Török Jánosról csak jót hallottam, így nála jelentkeztem. Teljesen civilben futtatott velem száz métert, és azt mondta: kezdjük el a közös munkát. Sokan nehezen tudják elviselni a kissé nyersnek tűnő őszinteségét, nekem éppen ez jött be. Stílusa az egyik legsikeresebb magyar közép- és hosszútávú futó-edzővé tette, hiszen tanítványai csúcspontokat futottak, válogatottak voltak, nemzetközi sikereket értek el. Ez igazolja, hogy szakmailag topon volt. Különlegesen mutatja ki a szeretetét, de aki megérti, nem bánja meg. Lázadónak tartják, pedig nem az. Módszere egyedülálló,

Igaz Bálint masszázsterapeuta, korosztályos magyar bajnok (400, 800 m):

„Későn kezdtem atletizálni. Mivel 23 másodpercen belül futottam a 200-at, az egyetemen javasolták, ne kosárlabdázzak, atlétaként többre vihetem. Török Jánosról csak jót hallottam, így nála jelentkeztem. Teljesen civilben futtatott velem száz métert, és azt mondta: kezdjük el a közös munkát. Sokan nehezen tudják elviselni a kissé nyersnek tűnő őszinteségét, nekem éppen ez jött be. Stílusa az egyik legsikeresebb magyar közép- és hosszútávú futó-edzővé tette, hiszen tanítványai csúcspontokat futottak, válogatottak voltak, nemzetközi sikereket értek el. Ez igazolja, hogy szakmailag topon volt. Különlegesen mutatja ki a szeretetét, de aki megérti, nem bánja meg. Lázadónak tartják, pedig nem az. Módszere egyedülálló,

hiszen az Iglói-stílust tökéletesen adaptálta tanítványaira, ezt még az ellenségei is elismerik. Olyan egyedi szemléletet valósított meg, amely szinte ismeretlen volt. Ki merem jelenteni, hogy egy meg nem értett zseni, az utolsó mohikánok egyike.”

Felkészültségét publikációi is bizonyítják, hiszen rendszeres előadója volt a Testnevelési Egyetemnek, ahol hallgatónak, versenyzőnek, szakvezetőnek adta tovább tudását a következő témakörökben: A futóállóképesség fejlesztésének módszerei, Az intervall edzés-módszer előnye és szerepe, Az Iglói-módszer lényege, Miként befolyásolta a versenyrendszer átalakulása az edzés módszereket az atlétikában, A bioritmus szerepe a sportban.

Kárai Kázmér mesteredző, korábbi maraton és akadályfutó is hallotta ezeket az előadásokat:

„Korábban együtt versenyeztünk, együtt edzettünk Rózsavölgyi István csoportjában. Az intervallumos edzés módszert János tudományos szinten továbbfejlesztette. Nála erről Magyarországon senki sem tud többet. Őt a hazai atlétatársadalom a nehéz emberek közé sorolja, mert megy a maga útján, és csak egészen kivételes esetekben, egészen különös érvekkel lehet meggyőzni bármiről is. És eszerint is él. Gyakran beszélgettem vele, ezért mondhatom, az életéről is határozott elképzelése van. A futáson kívül is felkészült, tájékozott ember, sokat tanultam tőle. Céltudatos, amit elkezdett, azt meg is valósította. Őt nem az élet alakította, hanem ő alakította az életét.”

Dr. Török János legjobb eredményei:

- 800 m: 1:51,7
- 1500 m: 3:42,9
- 3000 m: fedett pályán: 7:58,7, szabad-
tér: 7:54,12
- 5000 m: 13:33,86
- 2000 m: 5:13,6, országos csúcs, 1975

Török Ferenc

Molnár Barbara junior mezei Eb- és főiskolai vb-résztvevő:

„Tízévesen ismertem meg. Egy mezei versenyen látott futni, és megkérdezte: szeretné-e nála edzeni? Rögtön igent mondtam. Másnap a szüleim elkísértek, akiket János mindjárt hazaküldött. Kicsit megszeppentem, de az edzés végén megkérdezte: mikor megyek legközelebb? Holnap, válaszoltam. Elárulta, ha



Szövetségi élet

„Egy bajnokság akkor lesz nézett, ha minél bizonytalanabb a mérkőzések kimenetele” – interjú Bodnár Péterrel, a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége főtitkárával

– Gratulálok, majdnem harminc év után újra szerepel a női válogatott a vb-n. Láttam a két évvel ezelőtti csapat vereségét, amikor győztes állásról veszített, és a mostani, erős lelkű csapatot is. Miben más ez a válogatott a két évvel ezelőttihez képest?

2024-ben a női válogatott huszonkét pontos vezetés után egy ponttal kikapott a spanyoloktól, így lemaradt az olimpiáról, csakúgy, mint a 3x3-as együttes, amely három hónappal később a debreceni olimpiai selejtező elődöntőjében egy utolsó pillanatban kapott kosárral szenvedett vereséget a későbbi olimpiai bajnok németektől, majd a bronzmeccset is elvesztette. A következő évben a „klasszikus” válogatottnak a 2025-ös Európa-bajnokságra sem sikerült kijutnia, pedig a minőség megvolt, az a csapat nem felejthetett el kosarazni, amely 2023-ban negyedik lett az Eb-n. Az olimpiai selejtezőn ugyanakkor már megmutatkozott, és egyre inkább látszott, hogy valami nem működik, amely problémát a szakmai stábnak kellett volna megoldania. Amikor kiderült, hogy nem jutunk ki az Eb-re sem, leültünk a vezetőedzővel és a másodedzővel. Azt gondoltuk, ha a stáb tudja, hogy mi a gond, csak még nem tudják megoldani, akkor változatlan felállásban mehetünk tovább. Ha viszont azt mondják, hogy minden tökéletesen működött, akkor váltanunk kell. Szerencsére a vezetőedző azt mondta, hogy a csapat jó, de el kell érni, hogy a kulcsjátékosok egymásért küzdjenek, és akkor eredményesek lesznek. A világbajnoki selejtezőn már mérkőzésről mérkőzésre egyre jobb teljesítményt nyújtottunk. A mi csoportunk volt a legkiegyensúlyozottabb. Senki sem gondolta volna, hogy Kanada, a világ egyik legjobb válogatottja nem jut tovább, és azt sem, hogy a kieső argentin csapat magával ránt más csapatokat is. Végül óriási eredményt értünk el, meggyőző teljesítménnyel, az utolsó fordulóban a házigazda törököket legyőzve csoportmásodikként jutottunk tovább.



– Melyek a legnagyobb kihívások a kosárlabda-szövetség számára?

Sportszakmailag a legnagyobb kihívás az, hogyan lehet a jelenlegi generációt rávenni a kemény munkára, hiszen csakis ezáltal lehet eredményt elérni. Azt gondolom, hogy ez általános, nem sportágspecifikus probléma. Nem lehet azt mondani, hogy ez jó vagy rossz, inkább azt, ahogy a generációkutató mondta: ez más helyzet. Meg kell próbálnia a sporttársadalom bizonyos szereplőinek – az edzőknek, a sportszervezeteknek és a szövetségeknek – igazodni a világ változó kihívásaihoz, nem lehet ugyanazokkal a módszerekkel megfelelő irányba terelni a gyermekeket, mint régebben. Mi hozzá voltunk szokva, hogy egy edző kiabál, és kőkeményen fegyelmez. Ugyanakkor manapság elég valakire kétszer-háromszor rákiabálni, és már abbahagyja a sportot, ha ilyen behatás éri. Ez már nem csak a gyer-

mekekre jellemző. A Magyarországra érkező amerikai kosárlabdázók megsértődnek, ha egy délszláv edző kiabál velük. Pont tavaly fordult elő egy élvonalbeli csapattal, hogy az edzőt le kellett cserélni, mert az amerikai játékosok tiltakoztak, velük ne kiabáljon senki. Ezek olyan kihívások, amelyek egy évtizeddel ezelőtt még nem jelentek meg egyik sportágban sem. A másik probléma – és ez szintén generációs gond –, hogy a mai fiatalok rendkívül nehezen kezelik a kudarcot. Nem ösztönzi őket arra, hogy jobb teljesítményt érjenek el, hanem sokkal inkább keresnek másik tevékenységet, amiben azonnal sikeresek lehetnek. Visszatekintve saját játékevezetői karrieremre, engem motivált, ha valamelyik mérkőzésem nem úgy sikerült, ahogy elvártam. Égett bennem a vágy, hogy megmutassam, igenis képes vagyok jobb teljesítményre. A mostani tapasztalat ennek éppen az ellenkezője. Az egyik fiatal sportszak-

emberünk egy olyan problémával találkozott külföldi útja során, amelyet nem sikerült megoldania. Amint hazaérkezett, azonnal elmondta, hogy nem való neki ez a feladatkör. Én győzködtem, hogy maradjon, hiszen senki sem születik technikai vezetőnek, majd mi segítünk. Másnap beadta a felmondását, mivel ő ezt nem tudja megcsinálni.

– Mit tekintenek a legnagyobb sikernek a szövetség munkájában?

Rendelkezésre álltak olyan források, amelyekből fejleszteni tudtunk. A sporttudomány, az eszközök és az infrastruktúra tekintetében minden körülmény adott ahhoz, hogy a kosárlabdában válogatott és klubszinten is – az akadémiákat tekintve – eredményesek legyünk. A húsz évvel ezelőtti színhez képest óriási a kontraszt a rendelkezésre álló lehetőségekben. Napjainkban aki dolgozni akar, és eredményt akar elérni, annak minden feltétel adva van, hogy meg is valósítsa.

– Jelentős előrelépés volt egy központi edzőközpont létesítése...

Szövetségünk rendkívül fontosnak tartja a maradandó értéktéremtést, olyan fejlesztéseket kívántunk végrehajtani, amelyek hosszabb időszakon keresztül segíthetik a sportág fejlődését. Az első lépcső a székesfehérvári beruházás volt, ahol egy hotellel egybeépített edzőközpontot alakítottunk ki, amely 2016-ban került átadásra. Tavaly tovább fejlesztettük a létesítményt, és egy olyan edzőközpont jött létre, amely tökéletes helyszín a felkészülésre. Itt készül az összes utánpótlás-válogatott és gyakran a felnőttválogatott is.

– Saját tulajdonú székházuk van...

Hatalmas előrelépés volt, amikor 2005-ben átköltöztünk a Magyar Sport Házába, de idővel ezt az épületet is kinőttük. Több nehézségünk volt, de az igazi problémát a raktározás és a parkolóhelyek szükségége jelentette. Volt olyan eset, amikor az egyik kiemelt szponzorunkat azért veszítettük el, mert nem jutottak be egy sajtótájékoztatóra, mivel már megtelt a parkoló. Keresztül a lehetőséget egy olyan székház létrehozására, amely megfelelően kiszolgálja szövetségünk igényeit. A Wallis Csoport – amellyel másfél évtizede együtt dolgozunk – ajánlotta a Pannon GSM régi székházát Budaörsön, amelyet költségvetésként átvettünk alakítani. Irodák, raktárak, kétszáz férőhelyes parkoló, sportmunkacsarnok és egyéb létesítmények is rendelkezésre állnak ebben az épületben. Itt rendeztük be a kosárlabda-múzeumot is.

– A kiváló feltételek ellenére azt látjuk, hogy az élvonalbeli klubok játékosai között jelentős mértékben a külföldiek dominálnak. Miért?

Nagyon egyszerű a válasz, a külföldi játékosok nagyrészt olcsóbbak, mint a magyar. Azt látni kell, a kosárlabdasporthoz elkötelezett amellett, hogy kvótarendszerrel próbálja garantálni a válogatott sikerességét. A férfiaknál most két magyarnak kell a pályán lennie. Az meg evidencia, ha valamit bekvótázunk, annak a másik oldalon jelentkezik a negatív hatásai. Ez pedig egyértelműen az árfelhajtó hatás. Magyarországon azonos minőségű külföldit jelentősen olcsóbban lehet beszerezni, mint magyar játékost.

– Mi az oka, hogy egy magyar játékos drágább, mint egy amerikai vagy egy szerb játékos?

Azért, mert kevesen vannak, a kínálat kisebb. A kvótarendszer miatt meg tudják tenni, hogy versengenek értük a klubok, fel tudják nyomni az árakat meglehetősen magasra. Biztos vagyok benne, ha a kvótarendszert elengednénk, akkor töredékére, harminc-negyven százalékkal csökkenne a magyar játékosok ára, de nem tervezünk módosítást.

– Ez a helyzet az utánpótlás-nevelés eredményességét kérdőjelezi meg. Az akadémiai képzés után túl kevés játékos kerül a magyar élvonalba?

Összességében egy akadémia kizárólagos értékmérője az, hogy hány olyan játékos adott, akiből NB I-es vagy válogatott játékos lett. Az, hogy valaki hány serdülő-, kadét- vagy ifibajnokságot nyert, nem elsődleges szempont a kosárlabdasporthoz szempontjából. Most azt látjuk, hogy mindegyik állami akadémiának van NB I A-csoportos csapata. Az állam előír az akadémisták játékidéjének biztosítására egy kvótát, egy bizonyos pénzösszeghez csak akkor jutnak hozzá az akadémiák, ha a fiatal játékosok játszanak a mérkőzéseken. Pedig a valós értékmérő nem az, ha a saját akadémia által képzett játékos játszik a csapatban, hiszen akkor is beteszik a csapatba, ha nem annyira jó. A valós értéket az mutatja meg, ha más klubok játszatták az akadémia által képzett játékosokat. Attól, hogy egy akadémiának nincs NB I A-csoportos kifutása, nem jelenti azt, hogy nem tud olyan játékosokat képezni, akik az élvonalban játszanak. Erre a női Szeged kiváló példa, hiszen mintegy tíz éve nincsen A-csoportos csapata, ugyanakkor az első liga tele van volt szegedi játékosokkal. A klubvezetők abban érdekeltek, hogy olyan játékosokat játszassanak, akik hosszú távon az adott csapat érdekeit szolgálhatják, feltéve, hogy az árak nem irreálisan magasak. Az biztos, hogy nem a külföldiek miatt nem játszatnak magyar játékosokat. A női után-

pótlás magas színvonalú. A fiú utánpótlás eredményessége messze elmarad a lányokéhoz képest. Ennek kapcsán mi magunk is kérdéseket tettünk fel a szakembereknek. Egyelőre nem tudtak rá meggyőző választ adni, pedig ugyanúgy masszívan támogatjuk a férfi utánpótlás-válogatottakat is. Nagyon szeretnénk, és keményen dolgozunk rajta, hogy a fiúk is az A-divízióba kerülhessenek.

– A délszláv játékosok kizárólag az árak miatt kelendőek?

Egy klubvezető mondta, ha idehoz egy külföldit, az sokszor már az edzés előtt egy órával megjelenik, és egy órával edzés után is marad, mert szeretne még dobálni. Ez professzionális hozzáállás, amely azokban a magyar játékosokban is benne van, akik külföldre mennek játszani. Egyes magyar játékosok öt perccel az edzés előtt futnak be, és ahogy vége az edzésnek, gyakran már mennek is, csak a hátukat látják.

– A magyar játékosok hasonló arányban mennek külföldre játszani, mint amilyen arányban a külföldiek hazánkba érkeznek?

Jóval kisebb mértékben. A férfiaknál többen kipróbálták magukat külföldön, de sokan visszajönnek, mert itthon nem kell megvárniuk a kezdő ötösért, megelégszenek alacsonyabb fizetéssel a külföldihez képest, számos játékosnak ennyi is elég. A probléma ezzel az, ha valaki ilyen szinten elkényelmesedik, az már képtelen a fejlődésre. A lányok közül arányaiban többen játszanak külföldön, sokan az élvonalbeli ligákban szerepelnek. Hozzá kell tenni, hogy a női magyar NB I A az egyik legerősebb bajnokság Európában.

– Az élvonalbeli kosárlabda-mérkőzések rendkívül népszerűek, gyakran telt házasak...

Szinte minden más teremsportág nemzeti bajnokságát megelőzzük nézettségben, különösen igaz ez a férfi élvonal esetében, ami a magyar kosárlabdázás zászlóshajója. A mérkőzések izgalmasak, bárki megverhet bárkit. Egy bajnokság akkor lesz nézett, ha minél bizonytalanabb a mérkőzések kimenetele. Annak idején, a 2010-es évek közepén volt egy olyan ötlet, hogy próbáljunk meg magas, becsatározott finanszírozással egy Euroliga-csapatot szervezni. De akkor a központi sportvezetés is szembesült azzal, hogy egy ilyen kosárlabdacsapatot csinálni futball szintű költségvetést igényelne. Továbbá a mi ellenérvünk az volt, hogy tönkre tesszük a magyar bajnokságot, ha egy csapatot ilyen szinten kiemelünk. Ezzel előre determináljuk, hogy a magyar bajnoki döntőt ők fogják játszani. Végül is afelé mentünk el, hogy próbáljuk meg inkább a magyar bajnokságot a lehető legizgalmasabbá

tenni, és a támogatás elosztási rendszerét is ennek megfelelően alakítottuk. 2018 óta a központilag értékesített vagyoni értékű jogok ellenértékének egy jelentős szegmensét úgy osztjuk el, hogy a legkisebb költségvetésű csapat kapja a legnagyobb mértékű támogatást. Ezzel megpróbáljuk erősíteni, hogy a kisebb csapat is képes legyen olyan forrásokhoz jutni, amellyel nagyobb játékrőt tud képezni, és olyan ellenfél lehessen, hogy esetenként a tabella élcsapatait is el tudja kapni. És ez be is vált. Nézzük meg, egy Szeged, amely évről évre inkább a tabella alján helyezkedik el, kétszer nyert kupaezüstérmet. Számukra óriási siker volt, hogy el tudtak ide jutni, mégpedig megérdemelten. Egy ilyen támogatási rendszer nélkül ez szinte lehetetlen, mert ha valaki azt a gyakorlatot folytatja, hogy a legjobbak kapják mindig a legtöbbet, az olló csak nyílik.

– Mi az oka, hogy a férfi NB I-ben számos külföldi edző dolgozik? Olcsóbbak vagy jobban képzettek?

Biztosan nem olcsóbbak. Valamiért a sportvezetők szemében a magyar edzőkbe fektetett bizalom – főleg a férfi élvonalban – csökkent. Nem most, hanem szerintem hosszú évekkel ezelőtt. Voltak olyan sportszervezeteink, ahol fiatal magyar edzők kaptak bizalmat, amivel rövid távon éltek, és sikereket arattak, ugyanakkor a következő szezonra így is megtörtént az edzőcsere. Az élvonalban nagyon ritka, hogy valaki hosszú távon ugyanott maradjon edző. Ha befut egy rossz széria, az edzőt küldik el, nem a játékosokat.

– Mondhatjuk-e azt, hogy az igazi magyar kosárlabdát az NB I B-s mérkőzéseken lehet látni?

A második ligában legfeljebb egy külföldi játékos szerepelhet. A 2026/2027-es szezonban a B-csoportban szereplő majdnem összes sportszervezet hivatásos sportszervezet lesz a finanszírozás vonatkozásában, a játékosok nagy része is profi szerződéssel rendelkezik majd. Tele van a B-csoport olyan játékosokkal, amelyek bőven elférnének az A-csoportban, ettől függetlenül kevesebb pénzért és kevesebbet edzve inkább a második vonalban játszanak. Az NB I-es értekezleteken mindig felvetődik a kérdés, hogy továbbra is szükséges-e ebben a csoportban a fiatal játékosok kötelező szerepeltetése a mérkőzéseken. Felkértük a szakmai és utánpótlás-bizottságot, vizsgálja meg, hogy az elmúlt években az ebben a csoportban kötelezően szerepeltetett fiatal játékosok közül hányan lettek A-csoportos kosárlabdázók. Az eredmények ismeretében határozzuk meg a következő lépéseket.

– Van-e elég magas fiatal Magyarországon?

Az, hogy Magyarországon nem nőnek magas játékosok, nyilván nem igaz. Az 1999-es Eb-re kijutott csapatunk magas játékosokból állt. Ugyanakkor a 2017-es férfi Eb-n egy alacsonyabb összetételű csapat szerepelt. Éppen a sportcsarnokba léptünk be az egyik játékosunkkal, amikor összetalálkoztam a szerb főtítkárral. Ő ránk nézett, és megdicsért bennünket. „Látom, egész magas irányítók van” – mutatott a mellettem álló játékosra. A félreértés az volt, hogy ez a játékos nálunk centert játszott. Valójában az a kérdés, hogy mostanában megfelelő-e a kiválasztás. Megváltozott a világ, a régi mód-szerek már nem alkalmazhatóak. Régebben a kiválasztásért felelős szakemberek a tanítás befejezésekor az iskolából kirohanó gyermekeket figyelték, vagy a buszmegállóban szólították le az alkalmasnak tűnő fiatalokat. Manapság ezért könnyen feljeleníthetnék a toborzó szakembereket. Abban mindenképpen fejlődünk kell, hogy megpróbáljuk célzottan elérni a jó adottságúnak tűnő fiatalokat. Rendkívül nagy a verseny a gyermekekért. A látványsportokban már az ovis csoportokban elkezdik bevonni a gyermekeket az adott sportágba.

– Kiemelt fontosságú a mérkőzések közvetítése, hogyan működik ez a kosárlabdában?

Körülbelül tizenöt évvel ezelőtt a Magyar Televízió nagyon kedvező ajánlatot tett a mérkőzések közvetítésére. A televíziós társaság azóta is korrekt partnerünk. A szerződésünkben meg van határozva egy minimális közvetítésszám, azonban általában a televízió ennél többet közvetít. Amióta a második sportcsatorna is létrejött, szinte az összes a sportág számára fontos magyar vonatkozású mérkőzést sugározza az MTVA. Emellett nagy súlyt helyeztünk arra, hogy az NB I online közvetítése is megvalósuljon. Az első között vezettük be 2019-ben az előfizetéses online közvetítéseket, amely eleinte nagy felháborodást váltott ki, mivel a közönség nem volt hozzászokva, hogy pénzt fizessen a közvetítések megtekintéséért. Jelképes, havi 2.000 Ft-os összegért az összes NB I-es mérkőzést meg lehet nézni. Elindultunk abba az irányba, hogy ingyenesen minél több amatőr mérkőzés is megtekinthető legyen a Hunbasket tévéen. Nagyon szeretnénk, ha sikerülne rávenni a különböző, akár a legalacsonyabb bajnoki osztályban szereplő sportszervezeteket arra, hogy ezen a portálon lehessen megtekinteni a mérkőzéseket. Ennek érdekében fejlesztésre került egy olyan alkalmazás mobiltelefonra, amelynek segítségével – mindenféle informatikai szaktudás

nélkül – egy QR-kód beolvasásával közvetlenül, azonnal kithető az említett felületre az élő közvetítés, akár több mobiltelefon-felvétel összelinkelésével is. Ezeket a közvetítéseket ugyanazzal az arculattal látja el a szoftver, mint egy NB I-es mérkőzést. A családtagok és a barátok mindig örülnek, ha láthatják a hozzájuk közelálló játékos mérkőzését.

– Ön játékvezetőként kapcsolódott be a kosárlabdaéletbe...

1990-ben tettem le a játékvezetői vizsgát Miskolcon. 1995-ben, mérnöki tanulmányaim mellett kezdtem el dolgozni a szövetségben, 1999-től főállású munkatársam lettem a szövetségnek. Először a teljes amatőr szféráért és a nemzetközi ügyekért feleltem, 2001-ben lettem főtítkárhelyettes, 2010-ben ügyvezető igazgató, 2013 óta főtítkárként dolgozom. Játékvezetői pályafutásom is felfelé ívelt. 1999-ben tettem le a nemzetközi játékvezetői vizsgát, 2001-ben már a női Eb-n vezettem, és tartalék játékvezető voltam a döntőn. 2002-ben férfi Ek-döntőt (Koracs-kupa) vezettem Rosztovban, utána final fourokon, Eb-ken, világbajnokságokon fújtam a sípot. Egy idő után a magánéletem és a játékvezetés között kellett választanom. 2010-ben fejeztem be a játékvezetői karrieremet, ami nagyon nehéz döntés volt, mert éppen a karrierem csúcsán voltam. A játékvezetés révén jól ismerem a FIBA-funkcionáriusokat. 2019-ben a FIBA 3x3-as bizottsága tagjának választottak, 2023 óta a FIBA versenybizottságának alelnöke vagyok. Szövetségünk sportdiplomáciája nagyon aktív. Bízom benne, hogy a magyar kosárlabdázás 2031-ben újra képviselőt delegálhat a FIBA legfelsőbb vezetésébe, a Central Boardba, amire 1980 óta nem volt példa.

Jády György



Gyémántdiploma

Jubileumi diplomaosztó a TF-en – Gyémántdiplomás lett Köpf Károly

Június 17-én délelőtt ünnepelőbe öltözött idősebb nők és férfiak gyülekeztek a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (TF) aulájában. Néhányuknak már bot segítségét is igénybe kellett venni, vagy családtagjukba kapaszkodva jöttek – de jöttek, mert életük nagy eseményére kaptak meghívást. Ezen a napon tartotta ugyanis egykori második otthonuk, alma materük a jubileumi diplomaosztót, amelyen a 75, 70, 65, 60 és 50 éve végző egykori hallgatók gránit-, rubin-, vas-, gyémánt-, illetve aranydiplomát vehettek át. A 60 éve „elballagott” diákok legsikeresebb tagja, az 1965-ben világbajnoki címet nyertő kézilabdázó, Ignác Ilona Belgiumból érkezett az eseményre.

Persze hogy itt vagyok! Erre az ünnepségre miért ne jönnék haza? – felelte az öt üdvözlő egykori társaknak, és a várakozás közben elkezdtek a sztorizást, az emlékek felidézését. Ignác Ilona a Magyar Edző olvasóinak elárulta, hogy élete legszebb négy évének tartja a TF-es időszakot, és ha valami csoda folytán újrazekedhetné az életét: „Ott kezdeném, ahogy beléptem a régi, patinás épületbe. Boldog voltam, és visszagondolva úgy érzem, vannak dolgok, amiket jobban kellett volna értékelni, jobban kellett volna örülni neki.”

A jubileumi diplomaosztó kapcsán is eszébe jutott egy történet: „A főépület előtt volt egy kosár- és röplabdapálya, ott volt épp óránk harmadéves koromban, amikor arra lettem figyelmes, hogy a Győri út felől tizenöt-húsz éves ember lassan közeledik, szinte csoszog az épület felé. Kik ezek? – kérdeztem, majd megtudtam, hogy régi diákok jönnek az aranydiploma-átadó ünnepségre. Elröppöltek az évek, most én vagyok itt a gyémántdiplomámért, és a mai diákok bizonyára ugyanolyan kíváncsiak és furcsán néznek minket...”

Az ünnepségen mintha Ignác Ilona gondolatmenetét, a múlt és a jelen összehasonlítását vitte volna tovább dr. Sterbenz Tamás, az egyetem rektora: „Míg a diplomáikat írtam alá, elgondolkodtam, milyen lehet az Önök szemével látni a TF-et. Bizonyára mindenütt látták a fejlődést, és talán arra is rácsodálkoztak, hogy ma már nemcsak edzőket és testnevelő tanárokat képezünk a termekben, hanem a kor igényeinek megfelelően sportmenedzsereket és más modern sportszakma képviselőit. Bár változik a világ, bízunk benne, a mai fiatalok ugyanazt az

életutat fogják képviselni, mint Önök”.

Az ünnepeltek, az egykor végzett diákok prof. dr. h. c. Mocsai Lajostól, a Testnevelési Egyetemért Alapítvány kuratóriumi elnökétől, a Magyar Edzők Társasága alelnökétől vették át jubileumi diplomájukat. A gyémántdiplomások nevében Köpf Károly, a Magyar Edzők Társaság főtitkára mondott beszédet.

A közismert és elismert sportszakember előrebocsátotta, hogy rendhagyó ünnepi beszéddel készült. Megemlékezett az évfolyam legkiválóbb, sportolóként és edzőként is eredményes tagjairól, Ignác Ilona világbajnok kézilabdázóról, Rozgonyi György kiváló jégkorongozóról, aki tagja volt az 1964. évi téli olimpián részt vevő magyar válogatottnak, sőt gólt ütött a legendás szovjet csapatnak. Garamvölgyi Mátyás és Oros Ferenc szövetségi kapitányként működtek röplabdában, illetve atlétikában, a sajnos már elhunyt Etédi (Gagyi) Endre egyike volt a rúdugrásban a műanyag rudat Magyarországon meghonosító atlétáknak. Ezután sok humorral színezve felelevenítette a TF-es évek emlékeit, a tornaterem használati rendjét, Ivánt, a fűtőt és a TF-es kocsmát, a „Jancsit” („lánykori” nevén Budai Sportvendéglő). A Jancsi annyira népszerű volt az akkori TF-esek körében, hogy még induló is született róla. Nagy derűtséget keltett, hogy a főtitkár a hallgatóságot is csatlakozásra biztatva el is énekelte a „Jancsi-indulót”, amit a jelenlévők hosszantartó vastappsal díjaztak.

A tornaterem nélküli, gyémántdiplomás testnevelő tanár

Sajnos a diplomás emberek közül nem mindenki éri meg azt a kort, hogy évtizedek múltán valamilyen „fém diplomát” vehessen át. A TF-en idén 33 egykori diák vehetett át gyémántdiplomát, köztük Köpf Károly, a Magyar Edzők Társasága főtitkára.

– Ezer éve ismerjük egymást, a sportélet számos területén sodort minket közel az élet, de csak az önéletrajzodat tanulmányozva tudtam meg, hogy a labdarúgás milyen nagy szerepet játszott az életedben. Miért éppen a foci?

Akkor nőttem fel, amikor az Aranycsapat miatt az egész ország focilázban égett. Az első meghatározó sportélményem az 1952-es olimpia volt, ahol a tizenhat közül az egyik aranyat a focisták szerezték. Akkoriban nem volt tévé, nekünk rádiónk sem, így az újsá-



got, a Szabad Népet bújtam, az járt nekünk, figyeltem az eredményeket. Készült egy másfél órás mozifilm „Így győztünk az olimpián” címmel, Szepesi György kommentálásával, amit a nyíregyházi moziban rengetegszer láttam. Én is olimpiai bajnok akartam lenni, mint Grosicsék. A ministrálásért kaptam harminc fillérből Képes Sportot vettem magamnak, és ha egy nap a hat órai, a fél hetes és a hét órai misén is ministráltam, egy hónapban huszonhét forint is összejött, ami nagy pénz volt akkoriban! Egyébként a sport- és fociláz nemcsak engem kapott el, az '53-as angol-magyar például zeneórán hallgattuk. Nyíregyházán egy hírverő meccsen élőben láttam Puskásékat, aztán megszervezték a csapatunkat az utcák, terek focibajnokságára, majd ennek sikerén felbuzdulva utána az utcabeli gyerekek olimpiáját is meg kellett rendeznem.

– Olimpiát, akkoriban, vidéken? Mi a hatvanas években csak futó- és magasugróversenyt tudunk rendezni a dabasi utcánkban.

A mienk is hasonló lehetett, csak olimpiának hívtuk. A tűzéptelesen vett mézsporral jelöltük ki a futópályát, gödröt ástunk a távolugráshoz, összetákolunk egy magasugróalkalmatosságot, és volt még súlylökés is. Ez volt az olimpiánk. Az 1954-es foci-vb után a ministráns gyerekeknek gombfoci vb-t szerveztem úgy, hogy az otthoni asztalainkra fes-

tettük fel a vonalakat. Szegény anyám nem nagyon lelkesedett érte. Mindenki céduláról húzott magának csapatot, én kaptam Brazíliát, még ma is tudom az akkori összeállítást **(és máris sorolja a neveket)**. Mivel focistaként sokat és gyorsan futottam, az általános iskola felső tagozatában a testnevelő tanárunk, aki atlétikaszakos volt, rábeszélte az atlétikára, és a nyíregyházi vasutashoz, az NYVSC-hez kerültem. A gimnáziumi évek alatt is megmaradt az atlétika, de mellette fociztam, kézi- és kosárlabdáztam. Sőt, háromtusázní – úszás, futás, lövészet – is elkezdtem, és Nyíregyházán ifjúsági bajnok lettem.

– Hogy fért ennyi minden az életedbe a tanulás mellett?

Anyám is csodálkozott ezen, de mivel könnyen tanultam, jó tanuló voltam. Sorra nyertem a matek-, orosz- és egyéb városi versenyeket is, miközben edzésről edzésre rohantam. Ezek után egyértelmű volt, hogy a TF-re jelentkezem, bár apám azt szeretne volna, ha az akkori elitpályát, az orvosot választom. Ő korábban római katolikus pap volt, de szabad gondolkodású. Vallásos nevelést kaptam, de semmit sem erőltettek rám a szüleim. Elsőre nem vettek fel a TF-re, amitől nagyon elkeseredtem. Hogy valamit kezdjek magammal, elmentem tejszállítóknak. Igen ám, de a hajnali három órai kezdés miatt nem tudtam edzésre járni, mást kellett keresni. A nyíregyházi megyei bíróságon megüresedett egy végrehajtói állás, amit elvállaltam. Két község és a tanyavilág tartozott hozzám, bicajjal jártam a vidéket. Mivel a heti feladatot egy-két nap alatt teljesítettem, maradt idő a tanulásra, edzésre, és másodjára már felvettek a TF-re. A TFSE-ben kézilabdázni kezdtem, de hamar felmértem, hogy abban a csapatban nem sok babér terem számomra, ezért focira váltottam. A főiskolán is könnyen tanultam, népköztársasági ösztöndíjasként havi ezer forintot kaptam, ami óriási pénz volt, főkönyvelő apám sem keresett annyit. Negyedéves koromban a TF focitanára megkért, hogy vegyem át az egyik csapatát, így kerültem a KSI-hez, ahol a TF elvégzése után mellékedzői állást kaptam. Mivel diplomásként három évre vidékre kellett szerződnie, Dunaharasztniban lettem testnevelő tanár.

– Klasszikus testnevelő tanár?

Igen. Tornaterem nélküli... Délelőtt az iskolában tanítottam, délután a KSI-ben edzést tartottam. Az 1956-os születésűeket kaptam meg, köztük volt a későbbi válogatott Esterházy Márton és több NB I-es játékos.

A KSI fénykora

1968-ban főállású edző lettem, ám a KSI vezetője, Kocsis Miska bácsi szólta, hogy edzősködés helyett inkább a vezetésben segítsék. Egy ideig vittem tovább a csapato-

mat, aztán módszertani vezető, igazgató-helyettes lettem. 1977-ig voltam a KSI-nél, az volt a fénykor, mert az egyesületi pontversenyben a Honvéd és a Dózsa után mindig a KSI volt a harmadik úgy, hogy akkoriban csak utánpótláskorú versenyzőink voltak, a tizenéveseknek el kellett igazolniuk. Olyan edzőkkel dolgozhattam együtt, mint Gyarmati Dezső, Széchy Tamás, Török Ferenc, Kertész Alice, Grosics Gyula, Iharos Sándor, és sorolhatnám... Ezek az edzőlegendák szigorú rendben dolgoztak: felkészülési tervet kellett írniuk, és figyeltük, hogy terv szerint haladnak-e. Folyamatosan ellenőriztük a szakmai munkát, ami manapság sajnos hiányzik. Büszke vagyok arra, hogy 1976-ban megcsináltuk a sportiskolai tantervet, amelynek én voltam a lektora. Csodás időszak volt!

– Most is szeretettel, nosztalgiával beszélsz a KSI-s évekről. Miért hagytad ott azt a közeget?

Akkoriban már jó nevem volt a szakmában, és több nagy egyesület is hívott módszertani vezetőnek. Elfogadtam ezt a kihívást, a Vasast választottam, és 1979-ig szolgáltam a klubot.

– Hogy lett belőled utána birkózófőtitkár? Ez a sport addig nem szerepelt az életrajzodban.

Hegedüs Csaba a Vasasban birkózott, és amikor szövetségi kapitány lett, ő hívott főtitkárnak. No meg egyébként is ismertem a birkózókat, hiszen a KSI otthonában, a Jég-színházban edzettek, és edzés után sokat fociztunk együtt.

– Már megint a foci...

Tényleg ... de Csaba személye volt a vonzerő, ami miatt otthagytam a Vasast. A birkózóknál is sikeres éveket, köztük a moszkvai olimpiát éltük meg együtt, ám konfliktusom támadt Csabával, és fölmértem: ő az erősebb, jobb, ha távozom. Mivel a Vasasnál visszavártak, újból módszertani vezető, majd Meszéna Miklós elnöksége idején elnökhelyettes lettem. Nagy fordulatot hozott a rendszerváltozás, amikor az egyesületi törvény alapján a szövetségek civil szervezetté váltak. Az alakuló közgyűlésen a Vasas képviselőjében vettem részt, ám a birkózók megkerestek, hogy menjek vissza hozzájuk. Még mindig Bíró Mihály volt az elnök, aki mellett be akartam fejezni az elkezdett munkámat, no és Hegedüs Csabával is rendeztük a viszonyunkat, úgyhogy visszamentem. Az újabb sikeres olimpia, Barcelona után Csaba lett az elnök, és kért, hogy maradjak tovább főtitkár, ám én nem akartam még egyszer ugyanabba a folyóba lépni, nem akartam, hogy a barátságunk a közös munka áldozatává váljon, ezért elmentem. A sors a sporttól messzebb sodort: egy volt birkózó cégéhez kerültem, ahol a Nemzeti Tankönyvkiadó könyveit forgalmaztuk, szállítottuk. Kőkemény munka volt, amíg kidolgoztuk a rendszert, de ennek az öt évnek köszönhetem, hogy Budapest



minden iskoláját ismerem.

– A kitérő után mi hozott vissza a sportba?

Az OTSH legendás főosztályvezetője, Lochmayer György nyugdíjba készült, és engem szeretett volna utódának, majd kiderült, hogy mások is rám gondoltak. Akkor már nosztalgiám volt a sport iránt, hiányzott az egykori közeg, és elfogadtam a felkérést, bár nagy felelősség volt Gyuri nyomába lépni. Jól éreztem magam a régi társak között, ám jött az 1998-as kormányváltás, amely létrehozta a sportminisztériumot, de megszüntette a sportfőosztályt, és engem is elbocsátottak. Szerencsére megint volt egy segítő kéz, Schmitt Pálé, és a MOB-ba kerültem sportszakmai munkatársnak, sportigazgatónak. Mint egykor a KSI-ben, bevezettük a sportági beszámolókat, kidolgoztuk a szövetségi finanszírozási rendszert. Jól haladt a munka, eredményesen dolgoztunk – de megint közbeszólt a politika... A 2002-es kormányváltáskor Jánosi György lett a sportminiszter, mellé kerültem sportért felelős helyettes államtitkárnak. Bevallom, ez volt életem legrosszabb munkája, nem élveztem, mert nem volt emberközel. Gyurcsány Ferenc érkezésekor újból pályázni kellett volna a posztra, de nem tettem.

– Hiúságból?

Nem tagadom, hiúságból sem, de mint mondtam, ezt a munkát nem élveztem, ezért jobbnak tartottam a távozást. A MOB-ban visszavártak, sportigazgatóként az élő sportba kerültem vissza. Akkor már javában benne voltunk a 2004-es olimpiai felkészülésben, és szerintem az athéni volt az eddigi utolsó jó olimpia. Nagyon jó csapatunk volt, és bár a doppingügyek beárnyékolták a szereplést, mégis úgy gondoltam, hogy még egy ciklust végigcsinállok.

– Mi akadályozott meg ebben?

2006-ban megkerestek a vízilabdázók, akikkel a kapcsolatom a KSI-s időkbe nyúlik vissza.

– Már meg sem akartam kérdezni, hogy honnan a kapcsolat, mert tapasztalatból tudom, hogy téged mindenki ismer. Ha régen vagy akár manapság, rád hivatkozva keresek meg valakit, mindig



az a válasz, hogy „a Köpfkarcsinak azonnal”. Erre nem kell reagálnod, csak tudd, hogy mit jelent ma is a neved. Fogalom vagy a szakmában. Vízilabda-főtitkárként is megéltem egy olimpiai aranyérmet, majd 2009-ben közös meg egyezéssel elváltunk egymástól a szövetséggel. A Nemzeti Sportközpontok vezetője, ifjabb Török Ottó mellé kerültem tanácsadónak, ám a kormányváltáskor megint mennem kellett. Aztán Ormai Laci bácsiék kerestek meg, felkértek, hogy Tamás Pista utódaként legyek a MET főtitkára. És azóta itt vagyok.

A MET feladatai és elismertsége

– Egy jelentős jubileum, a gyémántdiploma átvétele alkalmából készül interjúban fel kell tennem a kérdést: elégedett vagy a pályáddal? Úgy is kérdezhetem: most megint a helyeden vagy?

Visszatekintve az eddigi út állomásaira, nagyon szerettem a KSI-t és a Vasasnak azt az időszakát, amikor Kertai Tamás volt az elnök, mert szakmai szabad kezet kaptam a munkámban. A birkózóknál töltött második korszakot és a MOB-ot is nagyon szerettem. A mostani munkámba az évek során beleszerettem. Nem tagadhatom ugyanis, hogy voltak nagyon nehéz időszakok is, amikor kis civil szervezetként pénzünk sem volt. Sokáig szimbiózisban éltünk a Magyar Sporttudományi Társasággal, majd Molnár Zoli MET-elnyökké választása után az önálló lét mellett döntöttünk. Talán az bizonyítja a legjobban azt, hogy jó úton járunk, jól dolgozunk, hogy egyre több és jelentősebb feladatot bíz ránk az állami vezetés.

– Mi a legfontosabb feladat?

Egyrészt az edzők tudásszintjének emelése, másrészt az edzői hivatás társadalmi elismertségének növelése. Az évek során szerzett tapasztalatok alapján van rálátásom arra, milyen volt régen az edzőképzés, és mi lett belőle. Nem szabad elhallgatni, hogy a magyar sport visszaesett, és ennek egyik oka a szürkeállomány meggyengülése. Már megtörténtek a változtatás első lépései: a TF-en újra elindult a szakedzőképzés, megnyílt az út azok előtt az élsportolók előtt,

akik edzők szeretnének lenni. Természetesen a testnevelőtanár-képzés színvonalát is emelni kell, hiszen a tanárok nevelik a jövő nemzedéket, és ők fedezik fel a jövő bajnokait is. A továbbképzésről, állandó fejlődésről egyik területen sem szabad lemondani!

– Az edzők sanyarú anyagi helyzete rendeződni látszik, így talán nem távoznak külföldre a jó szakembereink, és nem kell edzőket importálni. A MET sokat tett az edzők elismeréséért is, ezt a célt

szolgálik a MET edzői díjai. Megkérdézhetem, hogy mi a véleményed a magyar sport egyes területeit ennek ellenére elárasztó külföldi edzőkről? Jó ez az út?

Nem jó! Ez a helyzet az edzőképzés hiánya miatt alakult ki, no meg azért, mert valakik kitalálták, hogy most ilyen meg olyan irányzat van, mondjuk, a kézilabdában, azt kell követni, és hozták a spanyol vagy északi edzőket. Régen a magyar utat jártuk, például Török Bódoggal, Laurencz Lászlóval, Mocsai Lajossal, és sikeres volt a kézilabda. Feltehetően a külföldi edzőket kiközvetítő menedzserek is jól keresnek az üzleten... Az is nevetséges, hogy időkérséknél valamilyen kevert nyelven ad utasítást az edző. Azért a sok pénzért kötelezném őket arra, hogy megtanulják a nyelvet

– Én is így gondolom, és van is erre példa – máshol. A Barcelona focicsapatának legendás edzője, Pep Guardiola, amikor a Bayern Münchenhez szerződött, azonnal megtanult németül. Nálunk meg egy focista azzal védekezik a vesztes meccs után, hogy nem értette, mit mondott a szövetségi kapitány...

Vissza kell térni a gyökerekhez, újra meg kell találni a magyar stílust, irányzatot, amellyel a világ élvonalához tartoztunk.

– A beszélgetés végén meséld egy kicsit a „sporton túli” életeredről!

A sport iránti elköteleződéselem a magánéletemre is kihatott és kihat, mert a TFSE után alacsonyabb osztályokban, öregfiúk-bajnokságban fociztam. Negyvenéves koromban elkezdtem intenzívebben teniszezni, Zsitva Bélával egyszer veterán Budapest-bajnokságot nyertünk, amire büszke vagyok. Ma már kevesebb a tenisz, de igyekszem mindennap valamennyit mozogni. Feleségem orosz-testnevelés szakos tanárként végzett, később átkepezte magát angol tanárrá. Nyugdíjasként ma is tanít angolt. Fiam a KSI-ben vízilabdázott Kásás Tamás, Vári Attila és Székely Bulcsú mellett, a lányom pedig a TFSE ritmikus-gimnasztika-csapatával serdülő bajnok volt. Két-két fiú és lány unokám van. A legidősebb

lányunokám Angliában végezte el a színház- és filmművészeti egyetemet, egy londoni színházban rendező. A másik lányunokám az ELTE-n tanul jogot. Az egyik fiú unokám kosarazik, a másik focizik. Ő két évig Venezuelában járt iskolába, és ott ő lett a venezuelai iskolai futball „arca”.

Ha már a jubileumi diplomaosztó apropóján beszélgetünk, hadd jegyezzem meg, hogy tizenöt évvel ezelőtt a TF-en 1966-ban végzett évfolyamtársaimmal együtt elhatároztuk, hogy szakítunk a hagyományokkal, és nemcsak ötévente, hanem évente többször is találkozunk: márciusban Ausztriában sieltünk, június végén Rozgonyi György volt válogatott hokis évfolyamtársunknál jöttünk össze, október elején Gyenesdiáson találkoztunk. A „TF 66 Hagyományörző Egyesület” programjait a társaim megbízásából én szerveztem, akárcsak egykor az utcai olimpiákat és gombfocibajnokságokat... Sajnos a huszonvalahány fővel szerveződött társaság évről évre fogyatkozik. Akik még élünk, igyekszünk egymással tartani a kapcsolatot.

Füredi Marianne

Névjegye

Köpf Károly

Született: Beregszász, 1943. július 29.

Iskolák

1949–1961: Nyíregyháza, általános iskola és Kossuth Lajos Gimnázium; 1962–1966: Magyar Testnevelési Főiskola, testnevelő tanár és labdarúgóedző; 2003: köztisztviselői szakvizsga

Munkahelyek

1966–1968: Dunaharaszti, 2.sz. Általános Iskola, testnevelő tanár; 1968–1977: Központi Sportiskola, labdarúgóedző, módszertani osztályvezető, igazgató-helyettes; 1977–1979: Vasas Sport Club, módszertani osztályvezető; 1979–1982: Magyar Birkózó Szövetség, főtitkár; 1982–1989: Vasas Sport Club, módszertani osztályvezető, elnökhelyettes; 1990–1992: Magyar Birkózó Szövetség, főtitkár; 1993–1997: Goldplast Kft., kereskedelmi igazgató; 1997–1998: Országos Testnevelési és Sporthivatal, sportfőosztály vezetője; 1999–2002: Magyar Olimpiai Bizottság, sportigazgató; 2002–2003: Gyermekek, Ifjúsági és Sportminisztérium, sportügyekért felelős helyettes államtitkár; 2003–2006: Magyar Olimpiai Bizottság, sportigazgató; 2007–2009: Magyar Vízilabda Szövetség, főtitkár; 2009–2010: NUSI tanácsadó; 2010-től: Magyar Edzők Társasága, főtitkár

Öt nyári és két téli olimpián vett részt sportágvezetőként, illetve a csapatvezetőség tagjaként. Főtitkári működése alatt birkózásban négy, vízilabdában egy olimpiai aranyérmet nyert a sportág.

Szövetségi élet

Kovács Zoltán, a Magyar Jégkorong Szövetség oszlopos tagja

Amikor egy sportkedvelővel beszélgetve szóba hoztam Kovács Zoltán nevét, az illető ellentmondást nem tűrő módon és emelt fordulat-számot választva kezdte dicsérni a magyar jégsporthoz egyik markáns személyiségének érdemeit. „Zoli rengeteget tett a magyar jégsporthoz, még konkrétabban a jégkorongsporthoz. Ahogy divatos szavakkal szokták mondani, „elévülhetetlen érdemei” vannak a magyar jégkorongsport fejlesztésében.

Ha bármiről beszélünk, így a tervezett új sportcsarnokoktól a kisiskolások segítségével, hogy minél többen bekapcsolódhassanak ebbe az űrsebességhez közeledő sportágba, vagy éppen a profik aktuális eseményeiről, Kovács Zoltán úrral, Kovács Zolival napestig lehet társalogni. Ez alkalommal a Magyar Edző megkezdésének fő célja az volt, hogy minilejtárt készítsünk erről a jégkorongozás iránt végletekig elkötelezett, igazi sportemberről, Kovács Zoltán életútjáról. 1998-tól nem kevesebb mint tizenkilenc éven keresztül ő látta el a főtájkári teendőket a Magyar Jégkorong Szövetségben.

Már négy éve a szövetség alkalmazásában álltam 1998-ban, amikor Sárközy Tamás volt az elnök, és elégedetlenség mutatkozott a főtájkári tevékenységével kapcsolatosan. Szó szót követett, míg végül engem szavaztak meg főtájkárnak. Egyidejűleg Sárközy professzor elköszönt a szövetségtől, utóda pedig a Ferencváros válogatott játékosának, Hudák Gábornak az édesapja, Hudák János lett.

– Ha visszagondol erre a tizenkilenc, kemény munkában eltelt esztendőre, mi minden jut eszébe? Mely történésekre gondol vissza különös empátiával?

Általánosságban elmondhatom, hogy munka, tennivaló bőven volt. Ha az én szubjektív élményeim között keresgélünk, elsősorban az a szép jégcsarnok kerül előtérbe, amelyet 2021 végén adtak át Mátyásföldön, ahol egyébként jómagam is élek. Annak is nagyon örülök, hogy Kolos fiam nem egyszerűen csak megtanult hokizni, hanem húsz évig versenyszerűen is benne volt a sportágban. Amikor pedig végleg szögge akasztotta a botot, akkor sem fordított hátat a sportágnak, hanem edzőként igyekszik szolgálni az utánpótlás nevelését: a KSI nyolcéves gyerekei-



vel foglalkozik. Kolos leány ikertestvére is a sport közelében élve dolgozik, a legnagyobb lányom pedig a MAC hokisainak ügyes-bajos dolgait intézi, szervezési ügyeiket igyekszik szorgos munkával előbbre vinni.

– A sportág eredményeivel mennyire elégedett?

Azt gondolom, a mi előéletünkkel, lehetőségeink ismeretében örülnünk kell az elért eredményeknek. Azért az mégiscsak nagy dolog, hogy sok hokis nemzetet megelőztünk azzal, hogy kétszer is felkerült válogatottunk a legelső vonalba. Legutóbb pedig – kettős örömről – sikerült is megtartanunk a felsőházi pozíciókat. Amikor 1994-ben bekerültem a szövetségbe, mindössze nyolcszáz igazolt játékosunk volt, s ebben a legkisebbek is benne voltak. Jelenleg viszont nyolcezeren kergetik a pakkot versenyszerű keretek között. Ami az elődöket illeti, nagyságrendileg négyszázötvenen dolgoznak a sportágban a minél jobb eredmények eléréséért. Okvetlenül meg akarom említeni azt a szerteágazó tevékenységet, amit a Magyar Edzők Társasága végez azért, hogy sokoldalú információkkal, interneten közvetített szakanyagokkal, tudományos ismeretek terjesztésével segítse az edzők továbbképzését.

– Milyen dédelgetett vágyai vannak, amelyek megvalósulásának különösen örülné?

Nagyon szeretném, ha egyszer az olimpiai jégkorongtornára is kijutna a magyar válogatott, de a tíz résztvevő közé nagyon nehéz bekerülni. Talán nagyobb esélye van annak, hogy előbb-utóbb az MVM Dómban egy A-csoportos világbajnokságot rendezhetünk.

– Ön 2017-től egy részben más terület sikeréért dolgozik a szövetségben.

Az én területemhez tartoznak a parahokisok, a siketek, a görhokisok és az úgynevezett utcai hokisok is. Amíg görkorsolyában már tizenhárom helyszínen rendeznek bajnoki meccseket, az utcai hokisok szervezése még kezdetleges állapotban van.

– Szokott álmodozni?

Nem tagadom, szoktam. Elringatom magamat például abban, hogy a magyar jégkorongsportnak egyszer lesz egy hasonló bázisa, mint a labdarúgónak Telkiben. Két pályával, az összes kiegészítő épülettel, raktárral, irodákkal, hogy a sportág apraja-nagyja együtt készülhessen. Van egy erre a célra kiszemelt területünk, a Zuglóban lévő egykori Postás-sporttelep, amely eléggé lerobbant állapotban van. Remélem, hogy az új kormány is lát majd fantáziát ebben a létesítményben, és előbb-utóbb létre is jön ez a bázis.

Jocha Károly

Új elnök a judo élén

Tóth Krisztián: Most is meg kell keresnem azokat az utakat, a benne lévő kanyarokkal, amelyek a céljaimhoz vezetnek

2026 májusában a Magyar Judo Szövetség elnökének választották Tóth Krisztiánt, az elmúlt évek egyik legsikeresebb hazai cselgáncsozóját, aki pályafutása során olimpiai bronzérmet, világ- és Európa-bajnoki ezüstérmet szerzett – csak hogy a legjobb eredményeit emeljük ki. Szakmai tekintélye és a sportág iránti elköteleződése megkérdőjelezhetetlen, de elárulta, sosem akart elnök lenni, edző annál inkább! Viszont, ha már így alakult, megtiszteltetésnek érzi, hogy a sportágat a legmagasabb szinten szolgálhatja.

– Mikor és hogyan határozta el, hogy kipróbálná magát elnökként?

Eredetileg nem voltak ilyen ambícióim sosem, pályafutásom végén edzőként dolgoztam párhuzamosan a profi sporttal, az az irány érdekelt inkább. Az akkori elnök, Tóth László azonban februárban, egy ljubljnai Európa-kupa után jelezte, hogy beszélni szeretne velem, és amikor négy szemközt leültünk, felvázolta nekem a tervét, miszerint alkalmasnak találna engem sportági elnöknek, és mi erről a véleményem. Akkor még erősen hezitáltam, jeleztem neki, hogy fiatalnak tartom hozzá magam, ami akkor így is volt, de utána egyre többször elgondolkodtam rajta, és idővel a véleményem is megváltozott. Azért gondolkodtam el rajta egyre erősebben, mert már régóta éreztem, hogy segíteni szeretném a sportágat, és motivált, hogy visszaadjak valamit abból, amit az évek alatt kaptam tőle. Versenyzőként ez az eredményekben testesült meg, aztán edzőként más irányban képzeltem el a folytatást, ezzel a felkéréssel viszont lehetőséget kaptam erre a nemes feladatra sportvezetőként. Úgy éreztem, itt a ragyogó lehetőség, hogy a cselgáncsot a legmagasabb szinten képviseljem.

– Az edzők szerepéről mit gondol?

Ők a kirakós egyik legfontosabb darabjai! Egy nevelőedző első körben inkább pedagógus, nem kifejezetten sportágspecifikus szakember, de nem is kell annak lennie, hanem olyan vezetőnek, aki az összeképet



tekintve a civil életre is felkészíti a tanítványait. Én is ezt az elvet vallottam edzőként, és vallom most is. Persze átvettük a judo alapjait, ez volt a kiindulási pont, de próbáltuk egyúttal az edukáció felé is húzni, és komplex módon nézni az edzőre mint a képzés egyik legfontosabb szereplőjére. Az én mesteremmel, Pánczél Gáborral például többet voltam együtt, mint a feleségemmel és a szüleimmel, szinte a „pótapa” szerepét töltötte be, és úgy gondolom, ez sok sportolóval így van. Egy sportolót az edző végigkísér az úton, és amit lehetett, azt én Gábortól megkaptam.

– Miért szerette volna magát edzőként kipróbálni?

Kézenfekvő volt, hogy a sportolói pályafutásom után edzőnek álljak, hogy ne távolodjak el a sportágtól, de azért is szerettem volna kipróbálni, hogy kiderüljön, alkalmas vagyok-e rá – ezért már versenyzőként beálltam az edzők közé. Vegyes csoportokkal foglalkoztam, napi rendszerességgel, illet-

ve előfordult, hogy Pánczél Gábor mellett segédkeztem ott, ahol éppen szükség volt rám: gyerekekkel, felnőttekkel is foglalkoztam, illetve vittem őket versenyre.

– Miben változott leginkább az elmúlt évtizedben?

A sportolás engem higgadtabbá tett, sokkal jobban tudom kontrollálni élesem helyzetekben is, a sport megtanított arra, hogy reálisan kezeljem dolgokat, és soha ne éljek vissza a tudásommal. A korábbi társaim közül sokan akadtak például olyanok, akik belementek az éjszakába, és nem is úgy sikerült a pályafutásuk, ahogy szeretnék volna. Pedig nagyon ügyes judósok voltak, vihették volna arra, mint én, nemzetközi versenyeken is érmekeket szerezhettek volna. Bennük ugyanúgy megvolt a lehetőség. Én azonban mindig küzdöttem azért, amit el akarok érni, arra törekedtem, hogy mindig tisztességes és becsületes legyek, ami kicsit naivitással is járt olykor. Ezért is óva intettek attól, hogy sportvezető legyek, mert



az már nemcsak szakmai alapokon múlik, hanem politika is, de végül úgy döntöttem, megpróbálok.

– Azért még ott van önben az a Tóth Krisztián is, aki annak idején elkezdett cselgáncsozni?

Hogyne, sőt! Mivel nem szakadtam el a sportágtól, gyakorlatilag mindennap tatami mellett vagyok, és ha figyelek fiatal srácokat és lányokat, mindig eszembe jut, én hogyan kezdtem.

– Hogyan is?

Hatévesen vittek le először edzésre, mert elég energikus kisrác voltam, és mivel a Stefánia úton laktunk, kézenfekvő volt, hogy a KSI-be megyek. Annyi volt a kikötésem, hogy valami küzdősportot szeretnék űzni, bár ezen a téren nem volt semmi előéletem. Sokat segített a legendás Török Bódog is, az egykori legendás kézilabda-kapitány,

aki a felső szomszédunk volt, és szerintem megunhatta „áldásos tevékenységemet” a közös kertben, ami azt jelentette, hogy amit ő elültetett, azt én kiszedtem. Ő ajánlotta nekem a sportolást. Azt valószínűleg látta, hogy nem leszek jó kézilabdázó, mert a labdával nem voltam olyan ügyes, inkább a közelharcban fogok jeleskedni.

– Ha már a kezdeteiről beszélünk, a toborzás minden sportágban egyre nagyobb probléma, egyre nehezebb. Ön hogyan kezelné ezt a kihívást?

Tény, hogy a mai gyerekeket sokszor lasszóval kell fogni, ami nagyon megnehezíti a klubok munkáját, ezért legmagasabb szinten is foglalkoznunk kell ezzel. Eddig is és ezután is igyekszünk a lehető legtöbb gyereket bevonni a sportágba, ezért már most egyeztetéseket folytatunk. Elnökként ezt az egyik legfontosabb feladatomban tartom, hiszen minél nagyobb a merítés, annál nagyobb az esélye annak, hogy olimpikeket, jó versenyzőket tudjunk kinevelni. Én, az edzők és a felnőtt versenyzők látják a judo szépségeit, de azt szeretném, hogy a szülők is lássák.

– Volt példaképe, akire felnézett?

Az egyetlen magyar olimpiai bajnok cselgáncsozó Kovács Antal, akinek én is szerettem volna a nyomdokaiba lépni, mint a sportágban akkoriban annyian. Illetve ilyen volt a görög Iliász Iliádisz is, aki mindössze 17 évesen a legfiatalabb férfi olimpiai bajnok lett 2004-ben. Ezek a sportolók motiváltak, hogy igenis megéri annyit foglalkozni a judóval.

– Van mottója, amit sportolóként mindig szem előtt tartott, és sportvezetőként is segít majd?

Semmi különleges, csak annyi, hogy a munkát el kell végezni. Ez olyan dolog, ami sportolóként és sportvezetőként is fontos, sőt a civil életben is nélkülözhetetlen. Azzal szembesültem a pályafutásom során, hogy sokan úgy akarnak megélni a sportban, hogy várják a sült galambot, és úgy érzik, a tehetségük erre felhatalmazza őket. Érttem én, hogy változtak az idők, és megváltoztak a generációk is, de van, ami sosem fog változni: ma is ugyanúgy dolgozni kell, ha valamit el akarunk érni.

– Mi az, ami egykori sportolóként segíthet önnek a sportvezetői munkájában?

Leginkább talán az, hogy hosszú ideje rendszer van az életemben, elég fegyelmezett vagyok, mint ahogy általában ilyenek, akik egykor magas szintű sportolók voltak. Benünk van a céltudatosság, a küzdeni akarás, hiszen sportolóként is tisztában voltam azal, hogy a céljaimért meg kell küzdenem, és ez nemhogy nem tartott vissza, hanem ösztönzött. Az utam azóta megváltozott, de most is meg kell keresnem azokat az utakat, a benne lévő kanyarokkal, amelyek a céljaimhoz vezetnek. Ehhez már sokat kell tárgyalni, egyeztetni, de ilyen a sportpolitika, elnöknek lenni többkomponensű feladat.

– Van, amit elnökként másképp csinálna, mint eddig?

Az előző vezetés igyekezett hangsúlyozni Magyarország szerepét a sportág térképén, amit én is szeretnék folytatni. Ugyanakkor, talán éppen emiatt, kicsit mintha háttérbe kerültek volna maguk a sportolók, a kisebb klubok, és ezen a téren mindenképpen szeretnék változtatni. Fontosak a hazai rendezésű nemzetközi versenyek, ez nem is kérdés, szeretném is lehetőség szerint megtartani őket, de ugyanolyan fontosak a hazai versenyek, azok népszerűsítése, és ezzel párhuzamosan építeni kell az utánpótlást is, aminek egyre nagyobb hangsúlyt kell kapnia.

– Hogyan kezdte az elnöki munkát? Mit tart elsődleges feladatnak?

Országos szinten feltérképezni a problémákat, mert akkor viszonylag hamar orvosolni lehet őket. Régió szinten kell megoldásokat találnunk, amihez nem kell semmi újat feltalálni, hiszen ez a rendszer jelenleg is életben van, de szeretném közelebb hozni egymáshoz a klubokat és a szövetséget, hogy ne legyen köztük ekkora távolság. Azt vallom, hogy nem egy embernek kell megoldania mindent, vannak rutinos régi és motivált új vezetők, ha ezt a két csoportot sikerül összefésülni, el lehet érni a célokat.

Vincze Szabolcs

Szövetségi élet

„Az öttusának helye van az ötkarikás programban (...), mert a mi sportolóink a legkomplexebb versenyzők a földön” - interjú dr. Gyenesei Leilával, a Nemzetközi Öttusa Szövetség elnökségi tagjával

Számunkra az öttusa nemcsak egy sportág, hanem nemzeti büszkeségünk. A sportágban elért magyar sikerek nemzetünk tehetségét is jelképezik. Az olimpia atyja, Pierre de Coubertin által megálmodott és megalkotott „modern kori öttusa” olimpiai léte veszélyben forog, mivel napjainkban a nézettség, a kereskedelmi és marketing szempontok döntő jelentőségűek. A kétszeres világ bajnok öttusázó, dr. Gyenesei Leila sportdiplomata is, a Nemzetközi Öttusa Szövetség médiáért felelős elnökségi tagja. Tisztségénél fogva a közismert televíziós személyiség tisztában van az öttusa jelenlegi helyzetével.

– Mennyire váltotta be a reményeket az öttusa megújítása? Lát-e pozitív elmozdulást a sportág népszerűségében?

Az öttusa nagyot változott, úgy is mondhatom, hogy hatalmas áldozatot hozott az életben maradásért azzal, hogy a lovaglást lecserélték az akadálypálya-versenyre. Ez a sportág a tradíció és a modern elvárások között próbál lavírozni, ami nem könnyű. A küzdelem tétje egyértelmű: az olimpiai programban maradás, amelyért óriási a verseny. Személy szerint nekem hiányzik a lovaglás, de szükséges lépés volt, amelyet meg kellett hozni. Sok szempontból előnyös ez a változtatás. Könnyebb és kiszámíthatóbb egy-egy verseny közvetítése. Versenyrendezésre is sokkal több ország alkalmas, mivel nem elvárás a lovaskultúra megléte az adott országban. Ebből adódik, hogy több nemzet számára vált elérhetővé a sportág üzése, ugyanakkor olcsóbb és kisebb az új öttusa felszerelésigénye.

Aminek pedig külön örülök, hogy a magyar versenyzők az elmúlt időszakban bizonyították, hogy így is képesek a világelítthez tartozni, ezzel pedig a sportág iránti elképzelő alázatról tettek tanúbizonyságot.



– Több nemzeti öttusaszövetség jött létre, vagy csatlakozott a sportág nemzetközi szervezéséhez?

Már korábban is nagyon sok ország volt tagja a Nemzetközi Öttusa Szövetségnek, összesen százharmincegy, de tény, hogy köztük jócskán voltak és vannak még inaktív nemzetek. A versenyzők számának emelkedése fontosabb mérőszám. A legutóbbi, áprilisi kairói világkupaversenyen például mind a hat kontinens képviseltette magát, és a sportág növekedését lehet látni abból is, hogy most először versenyeztek Sri Lanka-i sportolók, de Afganisztán, Burkina Faso és Venezuela is a fejlődő országok között van, rendszeres részvételekkel.

– A Nemzetközi Olimpiai Bizottság számára kiemelt jelentőségű a sportesemények nézettsége, ezért rendszeresen monitorozza az olimpiai sportágak iránti érdeklődést. Néhány

évvel ezelőtt az öttusa az utolsók között volt a sorban. Javultak-e a nézettségi adatok?

Nehéz pontosan látni, hogyan lehet a különböző sportágakat összehasonlítani. Az öttusában két aranyérmes osztanak, egy női és egy férfi egyéni medáliát, ez azt jelenti, hogy kis túlzással egy másik sportág egyetlen versenyszámával, például a hármasugrással, és annak nézettségi elérésével kellene összehasonlítani a számokat. De mondhattam volna azt is, hogy a súlyemelés egyik súlycsoportjának versenyével lehetne összemérni a nézettséget. Ilyen formában nagyon nehéz felvenni a versenyt nagyobb sportágakkal, de ettől függetlenül hiszem, hogy az öttusának helye van az ötkarikás programban. Nemcsak azért, mert Pierre de Coubertin báró találta ki ezt a gyönyörű sportágat, hanem azért is, mert a mi sportolóink a legkomplexebb versenyzők a földön.

Tudom, hogy vannak értékeink, amelyeket megfelelően kell a világ elé tárni, és akkor az eredmény sem fog elmaradni. Sportágunk izgalmas és érdekes, mert rengeteg jó sztori van benne.

– Régebben a Nemzetközi Öttusa Szövetség szponzorációból származó bevétele meglehetősen csekély volt, jóformán csak a Nemzetközi Olimpiai Bizottság támogatása tartotta el a szövetséget. Nőtt-e a szponzorok száma és a szponzoráció mértéke?

A nagy átalakulás itt is mérhető, legfőképpen azért, mert a sportág vezetése is átalakult. Klaus Schormann harmincegy éven át elnökölte a szervezetet, az új vezető Rob Stull lett, aki 2024 novemberétől van hivatalban. Új szponzorai is vannak a Nemzetközi Öttusa Szövetségnek, hosszú távú, a Los Angeles-i olimpiáig tartó együttműködést írt alá a Szövetség a Xiangxing Group-pal, amely a világ börtöndgyártásának egyik piacvezetője, és pénzbeli juttatást biztosít, továbbá a RAM Swiss Watch is komoly partnerünk, amely karórákkal szponzorál, és a világbajnokság pénzdíjait biztosítja. De mindenben akkor várható igazi növekedés, ha minél több háztartásba el tudjuk vinni a versenyünket, és növeljük a láthatóságunkat. Továbbra is jellemző az erős kitettség a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak, nem titok, hogy a bevételek nagy része az olimpiai mozgalomtól érkezik. A tavalyi világbajnokságon tartott elnökségi ülésünkön egyértelmű célként fogalmaztuk meg, hogy a bevételeket diverzifikáljuk, több lábra kell állnia a szervezetnek.

– A szponzori támogatás szervesen összefügg a médiabeli megjelenéssel. Hogyan alakul az öttusa versenyek közvetítése? Most mely televíziós társaságokkal dolgoznak együtt?

Kulcsfontosságú, hogy jobb számokat mutassunk, több emberhez kell eljuttatnunk a sportágat. Ez pedig mindennel össze is függ: ha vannak nézők, akkor lesznek szponzorok, ha több a forrás, akkor színvonalasabbak a versenyek, jobbak a közvetítések, és a sort a végtelenségig lehetne folytatni. Az ICA-RUS Sports lett a médiapartnerünk, amely a nemzetközi közvetítési jogokért felel. Bízom benne, hogy még az idén ezen a területen is jobb eredményeket tudunk elérni. Ugyanakkor ezzel párhuzamosan más globális partnerekkel is tárgyalunk.

– Milyen kampányt folytatnak a sportág népszerűsítése érdekében?

Nem csupán a tévés közvetítésekkel foglalkozunk, nyitunk globális streamingszolgáltatók irányába is, és természetesen kiemelt

figyelmet kap a közösségi média is. Azt hiszem, talán itt van a legnagyobb lehetőség a fejlődésre. Az átalakuló világban rövid videókkal, sztorikkal nagy elééréseket lehet generálni, és az online térben nincs megkötés, bármennyi tartalmat lehet gyártani. Sosem lehet azt mondani, hogy elég, és mi még az elégségest is csak közelítjük.

– Hogyan néz ki egy közvetítés egy öttusa-versenyről? Milyen időtartamú az ideális közvetítés? Milyen arányokban ideális az egyes számok közvetítése? Hogyan lehet a vívást érdekesebben közvetíteni?

Jelenleg kilencven perc hosszú egy öttusa-verseny, élőben láthatunk benne mindenkit, minden számban. Ez a lebonyolítás nagyon nézőbarát. A szabálmódosítások is mindig abba az irányba mutatnak, hogy miként lehet még izgalmasabbá tenni a versenyeket. A tévés közvetítések feladata pedig az, hogy látszódjanak ezek az izgalmak, és könnyen érthetővé váljon az esemény. Van egy nagyon jó grafikánk, amellyel azonnal látja a néző, hogy az adott versenyző, az adott pillanatban hányadik helyen van. Olyan ez, mint a Forma1 közvetítéseiben, ezt 2025-ben vezettük be és ez hatalmas előrelépés. A közvetítések viszont lehetnének még részletgazdagabbak, még több kamerával, még több lassítással, amelyekkel a vívást lehet érthetőbbé tenni. Ez nagy költséget jelent, de egyértelműen szükséges. Gondoljunk csak a műkorcsolyára és a jégtáncra! Kitalálták azt a közvetítési módot, amellyel a laikus néző is pontosan megértheti az eseményeket, átérezheti a verseny szépségeit, ezáltal pedig megszeretheti ezeket a sportágakat. Az öttusával is hasonló a helyzet. Ugyan nem nyolcmilliárd öttusarajongó él a földön, de van esély arra, hogy kemény és szisztematikus médiamunkával elérjük: ha valaki egyszer találkozik az öttusával, akkor megtetszik neki ez a csodásan összetett sport, és újra meg fogja nézni.

– A közelmúltban újra változott néhány fontos szabály, az úszás távját száz méterre csökkentették, a kombinált számon belül a lövészetek számát megemelték négyről ötre. Mi indokolja az újabb módosítást?

Volt sportolóként nem szeretem a sok szabálmódosítást, sőt médiaszakemberként is azt gondolom, hogy egy olimpiai cikluson belül nem is szerencsés nagy változtatásokat bevezetni. Egyetértek azon hangokkal, amelyek aggályokat, sportszakmai kérdéseket fogalmaztak meg a szabálmódosításokkal kapcsolatban, ugyanakkor azzal is szembe kell nézni, hogy vannak pontjai az öttusának, amelyek nem annyira izgalma-

sak, mint más részei. A változásokat pedig nem kizárólag a Nemzetközi Öttusa Szövetség indukálja, nagy a nyomás a Nemzetközi Olimpiai Bizottság részéről is. Kirsty Coventry elnök asszony bejelentette, hogy egész biztosan nem ugyanaz a harminchat sportág lesz a brisbane-i olimpiai programban, mint a 2028-as Los Angeles-i játékokon. Ehhez nem kell nagy fantázia, egyértelmű, hogy lesznek olyan sportágak, amelyek kimaradnak a 2032-es programból. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság Fit for future programjában leírtakat maximálisan figyelembe véve (ez az olimpia stratégiai fejlesztési programja – J. Gy.) mindent meg kell tennünk azért, hogy az öttusa műsoron maradjon.

– Hogyan lett öttusából televíziós műsor-vezető?

Amikor visszavonultam az élsporttól, a versenyzés már nem, de maga a sport nagyon hiányzott. Kerestem a lehetőséget, hogy hol tudok újra visszakérülni a sportba, és végül a ma már megszűnt DIGI Sport tévé-nél kaptam lehetőséget hírolvasóként 2017-ben. Innen kerültem a Network4 csoporthoz, ahol már élő műsorokat vezettem, meccseknek, magazinműsoroknak lettem a házigazdája. Az „új” szakmám eddigi csúcsa egyértelműen az, hogy idén már másodszor dolgozhattam az NFL nagydöntőjén, a Super Bowlon a helyszínen. Ez igazi álommunka, egyszerre szakmai kihívás és szórakozás.

– Milyen hasznos, a sportban megszerzett tulajdonságokat, készségeket tud hatékonyan alkalmazni a munkájában?

A sport sok mindenre megtanít, és sok mindenre nem. A legnagyobb előnyöm, hogy megtanultam küzdeni, nehéz helyzetekben helytállni, és azt is mondhatom, hogy téthelyzetben jobb vagyok, mint egy sima felvételen. Egy élő műsor adta adrenalin pedig olyan érzés, mint amikor annak idején sportolóként pályára léptem egy-egy nagy versenyen. Ezek az előnyök és az érzések, ugyanakkor az is tény, hogy a második pályámon volt egy kis időbeli lemaradásom a kortársaimhoz képest. De összességében azt mondom, hogy egyértelmű előny korábbi sportolóként dolgozni sportközvetítéseken.

Jády György

Edzői arcképcsarnok

Szokolai László: A nyílt vízi úszásban a siker egyik titka a helyszínhez való alkalmazkodás

A százhalombattai tanulóévek után, 1994-ben szerződött Veszprémbe Szokolai László úszóedző, aki éppen három évtizeddel később ért fel edzői pályafutása eddigi csúcsára, a 2024-es párizsi olimpián aranyérmet szerző Rasovszky Kristóf, illetve a bronzérmes Betlehem Dávid révén. A mindig segítőkész mestert ez alkalommal a háromhetes törökországi edzőtáborozáson sikerült elérni és szóra bírni. – Érdekelne, milyen edzőmódszerrel ért fel úszóival a csúcsra, és milyen tapasztalatokat szűrt le a párizsi olimpia versenyeinek utólagos elemzésekor?

A nyílt vízi edzések rendszere már sok év óta adott, azt következetesen igyekszem alkalmazni. Tíz éve számítógépen táblázatba foglalt edzésdokumentációt vezetek. Ezzel a módszerrel egyszerűen és pontosan áttekinthető valamennyi olimpiai felkészülés és azok évekre bontott makrociklusai, mezociklusai, napi edzései.

Három makrociklusos vegyesúszó-felkészülést végzünk, melyben a gyorsúszás dominál. A versenyzők napi súlya és valamennyi edzésfeladat ideje és ezek pulzusértékei mutatják az alkalmazkodás fokát. Ezzel a módszerrel az edző és a versenyző tisztában van vele, hogy az aktuális világversenyhez közeledve milyen állapotban van.

Amit nagyon fontosnak tartok a nagy világversenyekre történő felkészülés során, az a helyszínnel kapcsolatos. Amint kiderül, hol bonyolítják le az adott vetélkedést, speciális edzésekkel igyekszem a felkészülés határfokát erősíteni. A konkrét helyi viszonyokhoz történő alkalmazkodás Tokióban és Párizsban egyaránt jól sikerült. Most, hogy az idei Európa-bajnokság ismét Párizsban lesz, ráadásul újra a Szajnában kell majd tempóznunk a riválisoknak, nyilván már a 2024-ben ugyanott szerzett tapasztalatainkat is fel fogjuk használni. De már előre is tekintünk annak tudatában, hogy a 2027-es, hazai rendezésű világbajnokságon a nyílt vízi számokat a Kopaszi-gát térségében rendezik meg.



Maga a rendszer továbbra is marad azzal a kiegészítéssel, hogy az egyéni képességek és a versenyzők pillanatnyi állapota egyaránt befolyásoló tényezők a terhelés meghatározásánál. – A párizsi eredmények

– Rasovszky arany-, Betlehem bronzérme – igazolták edzésvezetési módszereinek helyes voltát. Utólag is érdekes lehet tudni: mikor beszéltek először egymással arról, hogy Párizs után mindketten Budapestre tartanak, klubcserében gondolkodnak?

Kristóf már előzőleg jelezte, hogy feleségével – és azóta megszületett kisfiával – Budapesten képzelik el további életüket. Dávid már 2023-ban aláírt egy amerikai egyetemi ösztöndíjat. Tagadhatatlan, hogy nem volt könnyű lélektani helyzet azt tudomásul venni, hogy a világ két legjobb nyílt vízi úszója máshol folytatja, de a csapat

ettől még adott volt. Az Egyesült Államokban tanuló és készülő Sárkány Zalán ugyan csak három hónapot tölt itthon, de ő itthon továbbra is az én receptem és irányításom alapján készül. Mellette a feltörekvő fiatalok, Nagy Nándor (aki alig maradt le a felnőttválogatottságról, és tagja az U23-as válogatottnak) és a Tatabányáról jött Bartalos Anna felkészítése is ad bőven munkát.

– Ráadásul Betlehem Dávid visszatért önhöz...

Dávid óvatos volt, és előre jelezte, ha nem úgy mennek a dolgok, ahogyan azt ő optimálisnak tartja, alkalmasint szeretne visszaszajónni. Ez a visszatérés végül be is következett. Dávid nem is titkolja célját, mely szerint ő a világ legjobb úszója akar lenni, és ennek megfelelően igen magas motivációval végzi az edzéseit az én módszerem és irányításom szerint.



– Hogy érzi, Betlehem visszatérése a csoportjában edző fiatal tehetségek motivációjára gyakorol egyfajta mozgósító erejű hatást?

Ezt így direktben senki sem fogalmazta meg, de egészen biztosra veszem, hogy ahol a világ egyik legjobb nyílt vízi úszója együtt edz a rövid pályás világ- és Európa-bajnokkal, ott elkerülhetetlen egyfajta pozitív hatás jelenléte. Nálunk magas motivációs szinten zajlanak az edzések, mindenkinek van az edzésen partnere, akivel együtt tud úszni, akivel vetélkedik. Ez itt, Törökországban máris tetten érhető.

Az eddigi világkupa-szereplések alapján a párizsi Európa-bajnokság nyílt vízi versenyeire Dávid és Fábán Bettina harcolták ki az indulás jogát. Dávid egy verseny kivételével mindenhol szerzett aranyérmet is, és

a legjobb úton halad, hogy megvalósíthassa célját, az első hely megszerzését. Bettina nagyon kezdte a felkészülését, s bár még mindig nincs százszázalékos állapotban, ahhoz képest igen jól halad.

– Sárkány Zalán külön fejezet az ön életében.

Több okból is igaz ez a megállapítás. Egyrészt azért, mert kilenc hónapot az Egyesült Államokban tölt, másrészt pedig elsősorban a medencés, rövid pályás versenyekre koncentrált. 2025 decemberében Lengyelországban, a rövid pályás Eb-n aranyérmet szerzett 800 méteren. Az ő célja Párizsban az lehet, hogy döntőbe jusson 800 és 1500 méteren, és a tavalyi világ bajnoki hetedik hely után a dobogós helyezetteket szorongassa.

– Törökország után milyen állomások következnek?

Június 6-tól négy hetet otthon töltünk el munkával. A nyílt vízi ob-t Szegeden egy időben rendezik a setubali nyílt vízi világkupafutammal, így csapatunk kettéválik: Dávid és Betti a világkupán, Zalán, Nándi és Anna Szegeden úsznak majd. Ezt követően az Olasz-Alpokba, közel a svájci határhoz, a livignói magaslati edzőtáborba megyünk. Ha ott is elvégezzük, amit szeretnénk, akkor az Eb-felkészülés fontos állomáshelyeit kipipálhatjuk. Dávid, Bettina és Zalán fő programja a párizsi kontinensvetélkedő, de a többieknek is maradnak komoly bizonyítási lehetőségeik. Anna júliusban Sukorón, a junior nyílt vízi Eb-n, szeptemberben Argentínában indulhat a juniorok nyílt vízi világ bajnokságán, amelynek távja hét és fél kilométer lesz. Nándi számára csak 2027-ben lesz U23-as Európa-bajnokság.

– Az eredményes edzői munka egyik feltétele az ellenfelek munkájának, eredményességének folyamatos figyelése. Ezen a téren milyen forrásmunkákat tud követni.

Szerencsére az interneten minden valami-revaló információ elérhető. A legutóbbi, ibizai és szardíniai világkupaversenyeken a nemzetközi élmezőny valamennyi tagja elindult. Ez két-két német, magyar, francia, két-három olasz és esetleg egy-két más nemzetbeli úszót jelenthet. Tehát mindenki ismeri a másikat, és tud is róla mindent.

– Az eddig elvégzett munka alapján mennyire optimista versenyzői eredményességét illetően Szokolai László?

Zalán idén még a rövid pályára koncentrált, a decemberi, Kínában esedékes rövid pályás vb a fő versenye. Ha elvégzi az egyetemet Amerikában, és hazajön, onnan kezdve a hosszú pályás számokban is szeretne minél jobb eredményeket elérni. Dávid helyzete a legegységelműbb, Bettina esetében pedig arra számítok, hogy az idei Eb-re már teljesen utoléri önmagát. Bartalos Anna az év őszén az Argentínában rendezendő junior nyílt vízi világ bajnokságra készül, reményeink szerint érmes esélyekkel. Nándi megpróbál a decemberi pekingi rövid pályás vb-csapatba bekerülni. Az Eb-t követően a Kopaszi-gát környékére a 2027-es budapesti vizes vb-re kell koncentrálnunk, csak azután kerülhet a centrumba a felkészülés a 2028-as Los Angeles-i olimpiára.

Jocha Károly

Nők a sportban

Miért nincsenek női vezetők a sportban? – beszélgetés Herendi-Mihók Ildikóval

A Magyar Edzők Társasága honlapján korábban már beszámoltunk arról, hogy 2021 és 2023 után idén harmadik alkalommal rendezték meg az ingyenes női vezetői mentorprogramot, vagyis a Womentor-programot, amelyet Herendi-Mihók Ildikó, a Womentor Nonprofit Kft. alapítója szervezett a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Társadalmi Kapcsolatok Irodájának támogatásával, a Magyar Edzők Társasága, a Magyar Paralimpiai Bizottság és a Sport Tv szakmai együttműködésével, valamint a Dorko támogatásával.

A négynapos képzést – amelynek célja, hogy segítsen a női edzőknek, sportolóknak és sportszakembereknek abban, hogy tudatosan fejlesszék magukat és megalapozzák jövőbeli vezetői ambícióikat – ismét 12 fiatal ambíciózus hölgy végezte el.

A résztvevők kiváló szakemberek vezetésével betekintést nyertek egyebek mellett a sikeres álláskeresés, a self-branding, a vezetői képességfejlesztés, a tudatos önmenedzselés és a személyes PR elemeibe, illetve folyamataiba, emellett hasznos útravalókat kaptak jövőbeli pályafutásuk támogatásához a sportjog és a (sport)pszichológia terén is. Az online program kiemelt eleme volt a világ egyik legnagyobb könyvvizsgálattal, adó-, valamint üzleti és technológiai tanácsadással foglalkozó cége, az EY prezentálásban zajló „I’m remarkable” workshop.

– A Womentor-program sikere egyértelmű, de engem érdekelne: mikor és hogyan találtad ki, hogy szükség van ilyen képzésre? – kérdeztem a tanfolyam végén Herendi-Mihók Ildikót.

Hosszú évekig foglalkoztam multcégeknek marketing- és kommunikációs vezetőként sportszponzorációval is, rengeteg csapat-sportot és egyéni sportolót is támogatva, valamint a MOB marketing- és kommunikációs vezetője is voltam, és a munkám során feltűnt, hogy kevés női vezető van a sport-szervezetek élén. Kíváncsi lettem, hogy mi lehet az oka. Női sportolókkal beszélgetve kiderült, hogy nem igazán vannak előttük női példaképek, vezetői minták, ezért fel sem merül, hogy a versenyzői pályafutás

után a sportban maradjanak, akár klub- vagy szövetségi vezetőként. Pedig az olimpiai érmek is bizonyítják, hogy a női sportolók több érmet szereztek eddig hazánkban, mégsem tűkrözdök ez a vezetésben. Tehát nincs sok példa, ugyanakkor létezik az a tévhit, hogy a vezetői posztokat csak férfiak nyerhetik el. A MOB-os pályafutásom után arra gondoltam, alulról jövő kezdeményezésként kellene felkarolni, támogatni a női sportolókat, edzőket, sportszakemberek képzését.

– Milyen területek erősítésére gondoltál az esetükben?

Három fő területet határoztam meg: a kommunikációs képesség erősítését, a vezetői kompetenciát és a márkaépítési készségét. Úgy éreztem, ha ezeket a skillket erősítve támogatjuk a női sportolókat, az önbizalmukat növelve van esély a vezetői ambícióik kibontakoztatására. Hogy valóra váltsam álmomat, elképzeléseimet, természetesen saját magamat is képezni kellett a rohamosan változó világ igényeinek, kívánalmainak megfelelően. 2015 óta vagyok tagja az Egyenlítő Alapítvány közösségének – egy ideig kuratóriumi tagként –, melynek ma már több mint 400 tagja van, és célja azoknak a változásoknak az elindítása és támogatása, amelyek eredményeként több női vezető, döntéshozó is példakép lesz a magyar gazdasági, kulturális, akadémiai, tudományos és politikai életben, valamint a sport világában. Az alapítványi munkám, a céges világban töltött több mint tízéves marketing- és kommunikációs vezetői múltam, ahol aktív és eredményes sportszponzorációs tevékenységet is végezhettem, valamint az angol-magyar MBA-m és a TF-en elvégzett sportmanagement master eredményeként sikeresen pályáztam az ESPN és az Egyesült Államok külügyminisztériumának sportdiplomáciai főosztálya által meghirdetett közös programban való részvételre. A Global Sports Mentoring Program (GSMP) / Empowering Women



Through Sports programján 2019-ben vehettem részt, miután a közel ezer jelentkező közül, többkörös megméretés után bekerültem a kiválasztott tizenhat közé. Rajtam kívül még három európai résztvevője volt a hathetes amerikai programnak, a többiek a fejlődő, úgynevezett harmadik világot képviselték. A képzés célja, hogy a résztvevők a hazájukban addig ismeretlen területeket nyissanak meg, illetve a „gyengébb területeket” erősítsék – mindenhol más a kihívás az adott ország helyzetének megfelelően. Az én célom az volt a kezdetektől, hogy minél több női sportolót hozzunk helyzetbe, és támogassuk vezetői ambícióikat. A program során betekinthtünk a New York-i Maratonon a főtámogató New Balance munkájába, Kaliforniában részt vehettünk az ESPN női tv-csatornájának szokatlan háromnapos sportkonferenciáján, három hetet tölthettem az ESPN központjában, ahol a programokért felelős ügyvezető alelnök mentoromként segítette a munkámat, de

jártunk több más amerikai városban is szakmai és vezetői programokon.

Amikor a program elvégzése után hazajöttem, összeállt a kép, kikristályosodott a konkrét szakmai célom, és nekiálltam szakmai partnereket, mentorokat keresni a sikeres női vezetők között, hogy egy igazán inspiráló, alkotói közösséget hozhassunk létre. Közben projektvezetőként – az Egyenlítő Alapítványt is képviselve – a TF-fel és az EY-jal közösen készítettünk egy kutatást, amely szerint a női felsővezetők nagy része korábban versenyszerűen sportolt, vagy amatőrként rendszeresen sportolt, ami azt is bizonyítja, hogy a sportolás pozitív hatással van a vezetői létre: rengeteg dolog átemelhető a sportból, például hatékony időbeosztás, döntéshozatali képesség, csapatmunka, prioritásfelállítási készség, terhelhetőség, kitartás, fókuszáltság stb. Számomra ez a kutatás alátámasztotta a program létjogosultságát és fontosságát. (A kutatás eredménye elérhető itt: https://egyenlitoalapitvany.org/wp-content/uploads/2021/10/Nok-a-sportban-es-az-uzleti-eletben-shareable_14052021.pdf)

– Tudjuk, hogy 2021-ben szervezted az első Womentor-programot...

A legsötét valójában már 2020-ban szerettem volna megcsinálni, de a Covid miatt egy évvel későbbre halasztottam a megvalósítást. Emiatt a program nyolcvan százalékát online csináltuk meg. Közben magamat is továbbképezve elvégeztem a TF-en a sportdiplomácia képzést, a kedvenc területem a sportszociológia volt, ahol igyekeztem elmélyíteni a területtel kapcsolatos tudásomat.

Az említett kutatás és a mentorprogram pedig nemzetközi sikert is elért, ezért meghívást kaptam a GSMP 10 éves évfordulójának ünnepléssorozatára, így járhattam Washingtonban is, ahol 2022-ben az akkori first lady is gratulált, ami nagyon megtisztelő és igazán inspiráló volt. 2023 után pedig idén májusban már a harmadik programot fejeztük be. Örömmel mondhatom, hogy többszörös túljelentkezés érkezett a tizenkét helyre.

– Hogy választottad ki a résztvevőket?

Az érdeklődők önéletrajzzal és motivációs levéllel jelentkeznek, a kiválasztottakkal személyes beszélgetés során bizonyosodom meg arról, hogy mik a céljaik, mi a jövőképük, milyen vezetői ambícióik vannak, miért szeretnének valójában részt venni a programon.

– Kérlek, foglald össze röviden a programot.

A résztvevőknek ezúttal is alkalmuk nyílt mélyíteni önismeretüket, jobban beleláthattak a személyes márkaépítés folyamatába, és nem utolsósorban a kommunikációs



és vezetői képességek és készségek elsajátítása is központi eleme volt a kurzusnak

A négynapos program gondosan épül fel, már az első napot megelőzően egy business coachcsal végeztek kompetenciafelmérést, az egész napos workshop során tulajdonképpen egy önismereti utat jártak be, melynek központi témái többek között a vezetői lét kihívásai, az önbizalom, a hitelesség voltak, és az, hogy a sportos múltból vezetőként milyen képességeket tudnak hasznosítani.

A második képzési napot egy sportpszichológussal, majd egy sportjogással töltötték, interaktív előadásokat hallgattak, a HR-szekcióban pedig az álláskereső sikertényezőiről, álláskereső stratégiákról, a személyes jövőképről esett szó, olyan gyakorlati feladatokkal is, mint például a sikeres önéletrajz és motivációs levél elkészítése. A cél, hogy egy vezetői képet kapjanak, stratégiát alkothassanak, és támogató segítséget kapnak abban, hogy már vezetőként hogyan tudnak hozzájárulni egy csapat sikeréhez.

A harmadik napon a központi téma a PR és a közösségi média volt, vagyis hogyan, mit és mikor kommunikáljanak magukról. Az EY támogatásával adott I'm remarkable workshop után pedig egy coach segítségével betekintheztek a karakterazonos működés rejtelmeibe. A nap utolsó eseményén egy közismert női példakép beszélt a személyes márkaépítése során tapasztalt kihívásokról, sikerekről, kudarcokról, valamint bemutatta a résztvevőknek a női vezetői közösségek erejét mibenlétét. De talán a program legizgalmasabb és legjobban várt napja volt, amikor a tizenkét résztvevő saját mentorával tölthetett el egy fél napot, majd háromórás médiatréningen vehettek részt a Sport Tv stúdiójában, és végül a záróeseményen a Forbes „Legbefolyásosabb magyar nők” listájáról hiteles és inspiráló női vezetőkkel

vehettek részt egy többórás kerekasztal-beszélgetésen.

– Tapasztalataid alapján melyek azok a tulajdonságok, amelyek egy nő esetében előnyt jelentenek-jelenthetnek?

A nők empatikusabbak, több projektre tudnak egyszerre figyelni. Képesek folyamatokban gondolkodni, részletekig menő stratégiát alkotni, mélyebben látják a dolgokat, nem csak a felszínt figyelik. Nyitottabbak, jobb a problémamegoldó képességük. A lényeg: a nő nem jobb vagy rosszabb, mint a férfi, hanem más!

– Ennek a „másságnak” a legfőbb ismérve – az anyaság.

Nagyon fontos kérdés nemcsak vezetőként, hanem már sportolóként is, hogy mikor vállalkozz gyermekre, vagyis a karrier és az anyaság összeegyeztetése. Számos példa bizonyítja, hogy meg lehet oldani sportolóként is, vezetőként is. Sok versenyző tudott visszatérni és újból sikeres lenni, elég csak a párbajtőrben születés után is olimpiai bajnoki címig jutó Nagy Tímea nevét említeni.

– Bár a Womentor-program nőknek szól, de bizonyára van tanulsága a férfiak, a sportban dolgozó férfiak számára is.

Fontos, hogy a nőkkel foglalkozó férfi edző ne tekintsen riválisaként a nőkre, hanem igyekezzen átadni a tudását a tanítványainak, járjon el jó példaként a leendő edző számára is. Ha látja, hogy a csapatában valakiben van vezetői hajlam, vezetői véna, ne gátolja, hanem támogassa őt akár edzői, akár sportvezetői pályája kibontakozásában. Tartsa szem előtt, hogy a sportolónál az edzői példa nagy hatással van arra, hogyan viszonyul későbbi életében, már vezetőként, a jövőbeli kollégáihoz.

Füredi Marianne

Edzői arcképcsarnok

Vízilabdaedzők antológiája I.

– dr. Horkai György

Összefoglaló

A dr. Horkai György vízilabda-mesteredzővel készített interjúm a csapatai nemzetközi szintű teljesítményét lehetővé tevő szakértelmére irányult. Módszere a magas munkaterhelésre, a szoros emberfogásra, a begyakorolt játéksituációkra és az egyéni képzésre épült, amelynek hatékonyságát a válogatott sikerei és tanítványainak pályafutása egyaránt bizonyítja.

Bevezetés

Vízilabda-szakedzőként szeretném a legendás magyar vízilabdaedzők edzőmódszereit lehetőleg első kézből feltárni, majd ezeket szakszerűen rendszerezni és dokumentálni annak érdekében, hogy az élő szakmai tudás tartósan megőrizhető és továbbadható legyen. Első leíró kutatásomban szakmai tanácsadóm, dr. Horkai György olimpiai és Európa-bajnok vízilabdázó, mesteredző szemléletét kívánom megörökíteni az 1995-ös világkupa és a 2014-es ifjúsági világbajnokság megnyerése nyomán.

Szövetségi kapitányi munkássága

Edzőmódszertani jelentősége az Olaszországból történő 1991-es hazatérésekor mutatkozott meg, amikor az általa hozott innovációkkal sikeresen megújította a többre hivatott magyar vízilabda-válogatottat. Célja az volt, hogy a csapat fizikálisan és taktikailag a nemzetközi élmezőny szintjére emelkedjen. Feladatát többéves folyamatként értelmezte, amelynek végpontját az 1996-os atlantai olimpia jelentette, egyik állomása pedig az 1995-ös atlantai világkupa volt.

A kondicionális felkészítés első lépéseként napi 5–7 órára emelte az edzések időtartamát. A szárazföldi programot erőnléti edző irányítására bízta, mivel álláspontja szerint a súlyzós edzés külön szakértelmet igényel a vízilabda-specifikus felkészítéshez képest. Az úszó-állóképességi munka volumenét a hagyományos felkészülési periódusokhoz



igazította, ugyanakkor törekedett arra, hogy a labdakezelés akkor se szoruljon háttérbe, így gyakran speciális vízilabdás úszófeladatokat alkalmazott. Ügyelt arra, hogy a versenyzőkre jellemző monoton ritmust és a gyorsasági gát esetleges kialakulását elkerülje, ennek érdekében az ingsűrűséget a játékosok terhelésre adott reakcióihoz igazította. Például 15×100 méter úszásnál 3 ismétlésnél rövidebb, majd 3-nál hosszabb pihenőidőt biztosított. Előzetesen tehát vázlatosan megtervezte az edzéseit, de a gyakorlatban inkább ösztönösen variálta a terhelési összetevőket.

A csapattaktikát ezzel szemben rendkívül szigorúan határozta meg, ami jelentősen új megközelítés volt a korábbi gyakorlat-hoz képest. Míg a megelőző időszakokban a mérkőzések kimenetelét elsősorban a

„klasszis játékosok” befolyásolták, addig az ő rendszerében mindenki egyénileg kijelölt feladatot kapott. Meg kellett tanulniuk a labdához viszonyított helyezkedést szoros emberfogásban, az ellenfélhez igazított zónavédekezési variációkban, valamint az 5–8 különböző szisztéma szerint kialakított emberelőny–emberhátrány játéokban. A napi rendszerességgel végzett, körülbelül 15 perces célzott taktikai gyakorlás eredményeként a világkupán a létszámfölényes helyzetek kihasználása elérte a 60%-ot, míg a hátrányos védekezés sikeressége megközelítette az 50%-ot. A szisztematikus ismétlés javította a gyors döntéshozatalhoz és a mozgásos cselekvés megindításához szükséges idegpályák alkalmazkodóképességét, amelynek hatását korábbi klubcsapatánál, a KEK-győztes Pescara együttesénél szerzett

tapasztalatai is alátámasztották. Az a gondolata is ott merült fel, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetnie főrban a kapufás játék tudatos oktatására, szakítva azzal a korábbi berögződéssel, hogy a leggyengébb játékosokat állították a „falba”. Folyamatosan kereste a lehetőséget arra, hogy a begyakorolt figurákat erős csapatok ellen tesztelhesék, mivel meggyőződése szerint ez szolgálja leginkább a fejlődésüket. Jellemző volt rá, hogy az edzőmérkőzések után még úszóedzést vezényelt tanítványainak.

A szokatlanul magas intenzitású és nagy terjedelmű terheléshez posztok szerint válogatta ki a játékosait, és főleg fiatalokat foglalkoztatott. Ekkor építette be a válogatottba Fodor Rajmundot és Kásás Tamást is. Fiatal felnőttek révén ekkor voltak fizikailag a legterhelhetőbbek, ugyanakkor érzelmileg és identitásukat tekintve még éretlenek voltak, így az irányukba tett technikai észrevételei csak évekkel később hoztak eredményt, például, hogy Kásás 6 az 5 elleni játékban tudatosan emelkedjen ki a lövőcselhez, vagy hogy Benedek Tibor beindulásnál hogyan húzza át magát és menjen be a védője elé. Mentális oldalon, a kognitív képességek fejlesztését azzal is támogatta, hogy ösztönözte a játékosokat felsőfokú tanulmányok folytatására, valamint együttműködést alakított ki egyetemekkel. Az emocionális képességek fejlesztéséhez pszichológus bevonását látta szükségesnek. A magas követelményrendszer miatt néhányan túl keménynek tartották a sportolóival szemben. A kialakult csapatklímán fokozatosan kívánt enyhíteni, és végül ez a szemléletváltás egybeesett a világkupa eredményességével. Ezzel 16 év után nyert újból aranyérmet a válogatott, olyan játékosokkal, akik később még többször csúcsra érték rangos világeseményeken.

Utánpótlás szövetségi kapitányi munkássága

15 évvel később, már az utánpótláscsapatok szövetségi kapitányaként is továbbvitte azt az irányelvét, hogy a szorgalmas munka elengedhetetlen a kiemelkedő teljesítményhez, még ha az eredményesség nem minden esetben mérhető azonnali aranyérmekben. Munkáját ezúttal is átfogó ellenőrzési és értékelési folyamattal kezdte, amelynek során felmérte, miben járnak előrébb náluk külföldi ellenfeleik; ilyen területek voltak a poszt-specifikus jártasság, a lábtempó erőssége és a centerfogó védők minősége. E hiányosságok pótlására az olasz és a szerb képzési rendszerekből emelt át gyakorlatokat. Újra bevezette a reggeli edzéseket, a foglalkozásain pedig a felnőtt válogatottra

jellemző edzésmunkát vezényelt. A kondicionális felkészítés, beleértve az úszóedzéseket is, a korábban alkalmazott elvei szerint zajlott. Annak érdekében, hogy minél szélesebb merítési lehetősége legyen a válogatásnál, kezdeményezte a juniorválogatott indulását az elsőosztályú bajnokságban. A fölfelé játszásban nagy potenciált látott, mert azáltal, hogy a fiataloknak védekezniük kellett Kiss Gergely kaliberű játékosokon, olyan tapasztalatokkal gazdagodtak, amelyeket a korosztályos világeseményeken alkalmazni tudtak. Például, míg korábban az olaszok könnyedén labdát szereztek ellenük, és egyedül úsztak kapura, az ob I-ben megtanulták, hogyan tartsák el az embert, és kérik a labdát a társuk felé úszva.

A védekező taktikával kapcsolatban úgy tartotta: *„arra nem lehet alapozni, hogy ott hagyjuk az embert lőni, aztán hátha nem lövi be”*. Ennek okán vezették be az alacsonyabb korosztályú bajnokságokban a kötelező szoros emberfogást, mert bár ez a védekezés a vízilabdázás lényegi eleme, korábban a gyerekek mégsem tudták körbeúszni ellenfeleiket. Ennél a taktikánál a védőnek a passzoló és a saját embere közé kell helyezkednie, és folyamatosan lábtempóval követnie a támadót. Meglátása szerint ma azért zónáznak jellemzően a csapatok, mert a játékvezetők gyakrabban ítélnék kiállításra, ennek ellenére fenntartja, hogy jól működő szoros nélkül nem lehet mérkőzést nyerni. Területvédekezésben a statikus, egyhelyben álló zóna helyett a kondícióigényes dinamikus változatot preferálta, amely során a védőknek akkor kell az ellenfelük felé mozogniuk, amikor a labda még száll a levegőben, ezzel képessé válnak lezárni a kapáslövés lehetőségét. Nehézsége, hogy Magyarországon a legtöbben függőleges testhelyzetben játszanak, pedig vízszintesen helyezkedve könnyebben tudnának elindulni és megfogni az embert. Általában szorosból váltottak zónára, ami illeszkedett a Benedek irányította felnőtt válogatott szakmai irányvonalához, megkönnyítve ezzel az utánpótláskorú Manhercz Krisztián és Zalánki Gergő kijutását a riói olimpiára. A középkézést szoros emberfogással kezdték, és már a felpályától nehezítették a center pozícióba kerülését. Ha ez mégis megtörtént, a külső körről visszahúzódtak elé, labdaszerzést követően pedig igyekeztek a pálya teljes hosszában úsztatni, akár bevenni bekkelné is. Ezzel a módszerrel lecsökkenthették az ellenfél támadását, hiszen ha a középcsatár lassan és fáradtan ér fel támadni, a szükséges szoros emberfogás időtartama egy intenzív 10 másodpercre korlátozódik.

A center elé állás úgy, hogy az ne legyen

megjátszható, az egyéni technikai képzésnek is kulcstényezője volt. Az előfordulás, a betakarás, a körülúszás, az ellentétes oldalról induló labdaszerzés és egyéb vegyes védőmozgások közül mindenkinek a saját adottságainak megfelelően kellett elsajátítania 2–3 fogást, és naponta 10 percet gyakorolnia a bemelegítés során, hogy dinamikus sztereotípiaként rögzüljenek. Ennek eredményeként került be a megnyert ifjúsági világbajnokság utazó keretébe – a klubjában egyébként centert játszó – Nagy Ádám, hozzájárulva a csapat védekezésének megerősítéséhez. A centerképzés is ehhez hasonló metodika szerint zajlott a poszt-specifikus elemek – így a beállítás, az akciózás és a kapufás mozgások – kreatív finomkoordináció szintjére történő fejlesztése érdekében. Dr. Kemény Dénes felkérésére, Benedekkel közösen igényes videóanyag formájában rögzítették a gyakorlatokat, emellett külön szöveges szakmai ajánlás is készült. A segédleteket valamennyi hazai edző rendelkezésére bocsátották, ezzel elősegítve az egységes képzés és az akadémiai rendszer kialakításának lehetőségét.

A támadó taktikában a begyakorolt figurák alkalmazását várta el, mondván: *„A rossz taktika is működhet, ha mindenki betartja, de a kavalkád biztosan nem jó”*. Emberfőrban az előkészítés, mint a labdajáratás, a hiteles lövőszándék és a kapufás játékosok gyakori megjátszása volt prioritás a részéről. Azonos létszámú támadásban tiltotta az állóhelyzetben történő passzolást, és elsődlegesen a meghatározott, folyamatos mozgásoktól várta a helyzetek kialakítását és az ítéletek szerzését. Többek között megkövetelte, hogy a szélsők húzzák szét a mezőnyt, a betörések dinamikusak legyenek, ezeket kövessék felkanyarodások, végezzenek elzárásokat, esetleg dupla elzárásokat vagy keresztbe úszásokat. Fontosnak tartotta, hogy minden játékosának megtalálja a megfelelő szerepét, ugyanakkor teret biztosított az olyan kreatív játékosoknak, mint Manhercz, hogy kezdeményezéseik érvényesülhessenek. Az ilyen akciók kihívást jelentenek, mert a zónázás dominanciája és az elzárások visszaszorulása miatt a mai vízilabda inkább a kiváló hátsó átlövőknak kedvez. A sportág jelenlegi környezetét vizsgálva kiemelendő, hogy a magyar válogatott egy jelentős része – a már említetteken túl Jansik Szilárd, Fekete Gergő, Vogel Soma és Burián Gergely – a kezei alatt fejlődött az utánpótlásversenyeken. Irányításával 11 eseményből 8 alkalommal jutottak legjobb 4 közé a magyar ifisták és juniorok, ebből egyszer világbajnoki címet is szereztek.

Ficsor Péter Csaba

Edzősorok

Újra az aranyúton Jackl Vivien és Kocsis Márta

Az idei országos úszóbajnokság női főszereplője a 17 éves Jackl Vivien volt, aki négy aranyérmet nyert, s három számban teljesítette az Európa-bajnoki szintet. Eddigi sikeres pályafutása is bizonyítja, hogy az eredményességben milyen jelentős az edző szerepe, s a mester és tanítványa közötti jó kapcsolat.

A magyar úszás az elmúlt években nem bővelkedik kiemelkedő női tehetségekkel, ezért is volt reménykeltő 2024-ben a 15 éves Jackl Vivien berobbanása a hazai élménybe. Az Európa-bajnok versenyző azonban tavaly elhagyta edzőjét, Kocsis Mártát és a Tatabányai VSE-t, egyúttal a Bp. Honvédba igazolt.

A váltás azonban nem jött be, pedig a háromszoros olimpiai bajnok Hosszú Katinka volt edzőjével, Shane Tusuppal készült Jackl a fővárosban. Eredményei nem javultak, például 400 méter vegyesen meg sem tudta közelíteni két éve elért 4:34.96 perces eredményét. A sikertelenség annyira megviselte, hogy már azon gondolkodott, befejezi a versenyzést. Szerencsére nem így történt, hanem visszatért korábbi edzőjéhez, Kocsis Mártához, akit a válásról, majd a visszafogadásról is kérdeztünk.

– Hogyan élte meg, hogy a párizsi olimpia után elhagyta Vivien?

Négyéves kora óta edzettem Vivient, aki folyamatosan fejlődött, korosztályos csúcsokat úszott, olimpiikon és Európa-bajnok lett. Nem esett jól a válás, de ez már a múlt, a jövővel szeretnénk foglalkozni.

– Amikor tavaly szeptemberben megkereste, hogy legyen újra az edzője, azonnal igent mondott?

Vivien elmondta, hogy nem érzi jól magát, s szeretne újra velem dolgozni. Átbeszéltük a lehetőséget, és elmondtam, ha vannak céljai a medencében, akkor ezek elérésében segítem őt.

– Vivien visszatérése után változtatott a korábbiakhoz képest a felkészítésén?

Jelentősen nem. Azt az edzőmódszert folytattuk, ami nála hatékony volt, ami bevált. Természetesen tudom, hogy nekem is fejlődnom kell, hiszen Vivien az első olimpiikon tanítványom. Az edzőtáborokban beszélgetek olyan kollégákkal, akiknek sikeres versenyző-



ik vannak, meghallgatom a nálam rutinosabb edzők véleményét, s amit jónak tartok, azt beépítem az edzéseikbe. Olvasok szakcikket, de csak akkor újítok, ha úgy látom, hogy az Vivien fejlődését segítheti. Döntő, hogy az edző ne csak fizikailag, hanem lelkileg is ismerje a tanítványát, tudja, hogy mennyit bír el, s mi a számára hatékony módszer.

– A soproni országos bajnokság eredményei milyen visszajelzést adtak az új közös munkáról?

A mi sportágunkban nem lehet mellébeszélni, mert az időeredmények mindent elárulnak. Vivien négy számban, 800 és 1500 gyorsan, 200 pillangón és 400 vegyesen győzött, háromban Európa-bajnoki idővel. Az eredmények azt bizonyították, hogy jó úton járunk. A közös munkánkból kiesett egy év, ezért idő kell, amíg ezt be tudjuk hozni.

– Melyek lesznek a fő versenyszámok az idén Viviennek?

A 400 méter vegyes marad a fókuszban. A bajnokságon ugyan elmaradt az egyéni csúcsától, de az volt az utolsó döntője, biztos jobb időt ér el, ha az első napon van. A vegyes különben is nagyon összetett versenyszám, négy úszásnemet kell összehangolni. Továbbra is úszik majd 800 és 1500 méter

gyorsan, és a 200 pillangót is szereti. Mivel Vivien még ifjúsági korosztályú, így indul a müncheni Európa-bajnokságon, amelyen szeretne sikeresen búcsúzni az ifi évektől. Augusztusban pedig a felnőttek kontinensbajnokságán rajtolhat Párizsban.

Így látta Jackl Vivien

A 200 m pillangó döntője után: „Aranyéremre egyáltalán nem számítottam, a dobogóban reménykedtem. Az időnek nagyon örülök, hiszen a középdöntőben és a döntőben is sikerült egyéni csúcsot úsznom.”

Az 1500 méter megnyerése után: „Korántsem vagyok még csúcsformában, de így is a kétszáz pillangó döntője után sikerült Eb-szintet úsznom. Ahhoz képest, hogy januárban még alig volt állóképességem, kifejezetten jó érzés, hogy egyre jobban jövök vissza.”

A 800 gyors és 400 vegyes aranyérme után: „Az volt a terv, hogy vegyesen meglesz az Eb-szint, a nyolcszázra nem számítottam. Az utolsó nap már elég rosszul esett, de örülök, hogy így sikerült. Elégedett vagyok magammal, egy nagyon rossz időszak után így visszatérni, ez jól tesz a lelkemnek, úgyhogy nagyon várom a nyarat, az ifi Eb-t és a felnőtt Eb-t.”

Salánki Miklós

Edzősorok

Tursics Krisztián: Számomra a kompetitív bajnokság a legnagyobb álom

Az még önmagában nem érdem, hogy Tursics Krisztián szemtelenül fiatal ember, aki életének még csak a 34. évében jár. Ha azonban azt is hozzátesszük, hogy fiatal kora ellenére már másfél évtizedes edzői múlttal, gyakorlattal rendelkezik, akkor a tény egészen más optikát kap. Volt honnan megkapnia a kezdéshez szükséges impulzusokat, hiszen szülei – Tursics Sándor és Tursicsné Iván Krisztina – révén gyakorlatilag beleszületett a kosárlabdázásba. Már egészen kisgyermekként rendszeresen ott volt a palánkok közelében, és kapta az életre szóló élményeket. A számárlétra megmászását követően most a Csata DSE felnőtt női kosárlabdacsapatának edzője, akinek tevékenysége meglehetősen széles skálán mozog. Érdekes és tartalmas beszélgetést folytattunk.

Bár a családban tényleg rengeteg benyomás ért, semmiféle kényszer nem volt arra vonatkozólag, hogy kosárlabdázó vagy edző legyek. Hároméves koromtól végigkísértem édesapám vezetőedzői munkásságát, előbb a Tungsramnál, majd a Ferencvárosban. Kosárlabdázni négyéves koromban kezdtem a Csatában, ahol még a kenguru korosztályban fiúk-lányok együtt kosaraznak. Később a BLF-ben, majd a Tizenkét Karátos Iskola csapatában játszottam. U16-ban országos bajnokságot nyertünk. Azután jött a Honvéd, majd a MAFC. Tizennyolc évesen tettem meg az első lépéseket az edzői pálya felé. Ekkor kezdtem a Csatában toborzással és előkészítő edzésekkel foglalkozni. A családi filozófia miatt minden korosztállyal kellett foglalkoznom, mielőtt felnőttedző lehettem. Most felnőttekkel foglalkozom, de párhuzamosan figyelem a fiatalok mérkőzéseit, edzéseit, a játékosok fejlődését.

– Mikor döntött el egyértelműen, hogy a legjobb helye a felnőtteknél lesz?

Kilenc évvel ezelőtt. Akkor, amikor Lelik Réka korosztályával megnyertük az U18-as országos bajnokságot. Arra a generációra építve a feljutást tűztük ki célul. A húszéves átlagéletkorú együttesrel ez már az első szezonban



sikerült is. Akkor jutottam arra a döntésre, hogy én a felnőttkosárlabdával szeretnék foglalkozni. Lelik Rékával egyébként öt és fél éven át dolgoztam, és számomra mindmáig ő a legprofibb játékos, akivel eddig együttműködhettem. Amikor anyagi források hiányában megszűnt a felnőttcsapatunk, a tizenhat és tizennyolc éveseknél folytattam pályafutásomat. Két évvel ezelőtt ismét kitűztük a célt, hogy próbáljuk meg a feljutást az A-csoportba. Ez sikerült, így most Csata TKK néven elindultunk a felnőttmezőnyben.

– Az idei bajnokság végeredményétől, az elért helyezéstől függetlenül, hogyan, mennyi időre előre tervezhet?

A Csatának a filozófiája, hogy nevelje a fiatal tehetségeket. A Csata DSE küldetése a női professzionális kosárlabdacsapat minőségi alapjainak megteremtése, tehetségek toborzása, képzése, fejlesztése, versenyeztetése hazai és nemzetközi környezetben, így biztosítva a magyar női kosárlabdacsapat utánpótlásának magját. Fontos szempont, hogy a fiataljainkat fokozatosan be tudjuk építeni a felnőttcsapatba, és egy teljes sportolói karri-

erutat tudjunk biztosítani. Ameddig nem volt felnőttcsapatunk, idő előtt elvitték a játékosainkat. A hosszú távú célunk az, hogy a tehetséges fiataljaink saját felnőttcsapatunkban, itthon kapjanak lehetőséget a további fejlődésre. Idén már olyan környezetben, olyan háttérrel kaphatnak a játékosok, ami kimagasló Budapesten. Ehhez kell alakítanunk a felnőttcsapat építésének filozófiáját.

– Mit tart kiemelten fontosnak a következő szezonra előkészítve?

Minden erőmmel azon vagyok, hogy a csapat valamennyi játékosa augusztus 20-ig megérkezzen, s így a teljes játékoskerettel tudjuk elkezdni a felkészülést. Olyan felnőtt magyar játékosokat szeretnék a csapatunkban tudni, akik értik a Csata-filozófiát, szakmailag és emberileg is illeszkednek a rendszerbe. Akarnak dolgozni, fejlődni, és tudják segíteni a fiatal játékosainkat.

– Ennek a folyamatnak igen fontos láncszemei az ügynökök, akik a külföldi játékosokat hozzák Magyarországra. E téren milyen tapasztalatai vannak?



Az első öt éves élvonalbeli szereplésünk során folyamatosan bővült az a kör, akikkel megpróbáltam együtt dolgozni. Az évek során szerzett tapasztalataim alapvetően pozitívak, döntő többségük korrekt partnernek bizonyult.

– Az anyagi lehetőségek jelentősen befolyásolják a keresgélés során a mozgásterét?

Többszörösen is. A pénz mindent alapvetően befolyásol, ebből kell kiindulnunk. De van itt más gond is, ami egyenesen nyomasztó. Amerikában ugyanis a „sapkarendszer” azonos feltételeket teremt a bajnokságban indulók között. Tehát minden klubnak ugyanannyi pénzből kell megpróbálnia úgy gazdálkodni, hogy minél sikeresebb csapatot formáljon. Nálunk viszont ilyen megszorítás nincs, ezért lehetséges, hogy a leggazdagabb klub, mondjuk, tízszeres költségvetéssel dolgozik a legszegényebbre képest. Ha viszont nálunk is az lenne, mint Amerikában,

hogy minden klub azonos összegből gazdálkodik, akkor majd én eldöntöm, hogy a pénzt egy nagyon hiányzó centerre, egy irányítóra és egy magasbedobóra vagy más elosztással költöm el. Ebben az esetben valódi verseny alakulhatna ki a klubok között. A Csata TTK például hatszor kevesebb pénzből gazdálkodhat, mint a jelenlegi leggazdagabb egyesület. Ezeket a tényeket felsorolva ismét megkérdem: mi értelme az első háromnak például a táblázat alsó hat-hét helyezettje ellen pályára lépnie? Számomra a kompetitív bajnokság a legnagyobb álmom, amit szeretnék megélni Magyarországon, mert akkor reális feltételrendszer alakulna ki az edzők egymás elleni versenyéhez.

– Sok mindent felvetve és elgondolkodva a hallottakon, azért csak megkérdem: milyen reményekkel készül a Csata a 2026/2027-es bajnokságra?

Általános érvényű óhajom, hogy az idei évhez képest minden pozícióban legalább egy kicsit, de egyértelműen fejlődjünk. Junior-csapatunk idén is bajnok lett, onnan néhány játékos már tagja lesz a következő évi felnőttkeretnek. Az idén beépült és megtartott felnőtt magyar játékosokhoz szeretnénk még igazolni, a külföldiek pedig a hiánypozítra érkeznek. Ha ezek a remények valóra válnak, megvan az alapunk ahhoz, hogy magasabb pozíció elérésével számolhassunk.

– Arról is érdekelne a véleménye, hogy a magyar női válogatott kijutása a világbajnokságra mi jelent, mennyit ér a hazai kosárlabdázás számára?

Ez az eredmény rendkívüli jelentőségű, elsősorban azok után, hogy az olimpiát követően az Európa-bajnokságra sem jutott ki a nemzeti együttes. Az ismert okokon túl elmondható, hogy ez a társaság most érett össze annyira, hogy a még meglévő sikerességgel képes legyen ilyen szintű produkcióra, s végső soron kiharcolni a vb-résztétel jogát. Ez a siker a magyar kosárlabdázás számára nagyon nagy öröm. Az egész országnak nagyon kellett ez az eredmény. Elsősorban a sportágunk népszerűsítésére lenne szükség, mert kicsi a nézettségünk. Ezután talán közelíteni fog a nézőszám ahhoz a szinthez, ami elengedhetetlenül szükséges lenne a továbblépéshez. Már most egészen más az érdeklődés a szeptemberi világbajnokság iránt, mintha azt a magyarok nélkül rendeznék meg.

– Ismerve az időigényes életformáját, csak rákérdezek: milyen más sportágra jut ideje a fő profil, a kosárlabda mellett?

Szinte minden érdekel, napi szinten igyekszem minél több eseményt megnézni, a nemzetközi eredményeket követni. A labdarúgás és a kézilabda áll a sor elején. Az eseményeket taktikai szempontból is figyelem, mert kíváncsi vagyok, mit lehet átmenteni a kosárlabdába, ráadásul kimondottan érdekelnek is a két sportág meccsei. Alapvetően Barcelona-drukker vagyok, de az is nagyon tetszik, amit Szoboszlai a pályafutása során eddig véghezvitt. Kézilabdában pedig Görbicz Anitát emelném ki, mert amit ő tudott a labdával, az mindmáig egyedülálló.

– Szakmabeliekről, az edzőkről, esetleges példaképeiről még nem volt szó.

Több edzőóriás nevét is megemlíthetném, akiknek a munkája elismerésre méltó. Nálam Zseljko Obradovics a legelső a képzeletbeli listán. Egyáltalán nem túlzás őt kiemelni és követésre méltónak mondani.

Jocha Károly

Szürke eminenciások

Erős alapokat rakott le a sikersportágnak – Cseh Lajos

A magyar sport szürke eminenciásai sorozatunkban Cseh Lajosra emlékezünk, aki 1960-tól húsz évig volt a Magyar Kajak-Kenu Szövetség (MKKSZ) főtitkára, amely idő alatt jelentősen megnövekedett a kajak-kenu szakosztályok száma országszerte, különösen vidéken.

Az 1931. december 15-én született Cseh Lajos nem gondolta volna, hogy egész életét meghatározza szeretett sportága, amikor a budapesti Szent Rókus Egyházközség cserkészcsapata tagjaként elkezdett kajakozni a Dunán. Cserkész társaival tavasztól őszig minden hétvégén megkerülték a Csepel-szigetet vagy a Szentendrei-szigetet.

1950 júliusában a szentendrei túráról hazatérőben, a nagy hullámverésben Vajda Vilmos – későbbi sikeres szövetségi kapitány – Szent Jupáthoz fohászkodott, így „született meg” a kenusok védőszentje. Erről így emlékezett meg 2006-ban az akkor 75 éves Cseh Lajos:

„A Duna szentendrei ágában kajakokkal és kenekkel békésen csorogtunk Pest felé, amikor a kanyarban feltűnt minden idők legnagyobb dunai réme, a Körös nevű hajó. Ezzel a hajóval való találkozás felért egy sorscsapással, mert hullámai nemhogy könnyű kishajókat, de nagyobb motorcsónakokat is képes volt felborítani. Egy pillanat alatt vége szakadt a csendes nyugalomnak, s akkor hangzott el a Duna fellett először az emberi fohász valahogyan így: Most segíts meg minket, Szent Jupát! Vajda Vilmos később elmondta, hogy a Jupát nevet először a vidéken lakó nagymamájától hallotta. Tény az, hogy Jupát akkor segített. A lapos partra menekült társaság valamennyi hajójába becsapott a hullám, a cuccok eláztak, a kajak elúsztak, de túléltek.”

A történetből aztán legenda lett, a fiatalok kitaláltak maguknak egy szentet, és annak földi helytartójához fohászkodtak a rendszeresen megtartott Szent Jupát-napokon, és meghallgatták a példabeszédet arról, hogyan is kell egy kenusnak viselkednie. A hagyomány elterjedt a kenusok között, így lett

a védőszentjük Szent Jupát. Miután a cserkészesség 1947-ben megszűnt, Cseh Lajos a MÉMOSZ-ban, a Bp. Építők jogelődjében folytatta versenyzői pályafutását. Versenyzőként nem voltak kiemelkedő eredményei, de dolgozott segédvezetőként, segített a hajóépítésben, illetve a tagtoborzásokban is részt vett.

Az 1956-ban önállóvá vált és újjáalakult szövetségbe Pozsgay Lajos ügyvezető elnök hívta Cseh Lajost irodavezetőnek. Ekkor már tagja volt a budapesti szövetség módszertani bizottságának és versenybírói képesítést is szerzett. Irodavezető után titkár lett, majd 1960. szeptember 1-től 1980. decemberéig, kerek húsz éven át töltötte be a főtitkári posztot.

Versenyzőtársa, majd a szövetség szakfelügyelőjeként kollégája, a 91 éves Vajda Vilmos így emlékezett Cseh Lajosra:

„Tizenhét évig dolgoztam Lajossal együtt a szövetségben, akinek főtitkárként jelentős szerepe volt abban, hogy a kajak-kenu hazánkban népszerű és sikeres sport lett. Az 1956-os olimpián szerzett hét, az 1960-ban Rómában nyert hat magyar érem után Cseh felismerte, hogy a sportág alapját szélesíteni kell, ezért a hatvanas évektől járta az országot, és tevékenyen részt vett a vidéki szakosztályok megalapításában. Főtitkárként kidolgozta és bevezette a hazai versenyrendszert, szorgalmazta és segítette, hogy a visszavonult versenyzők részt vegyenek az edzőképzésben. Mindezek hatására a sportágunk alapja annyira megerősödött,



hogy a kajak-kenu az egyik legeredményesebb olimpiai sportágunk lett. Például 2021-ben versenyzőink hat, 2024-ben hét érmet nyertek a nyári játékokon.”

Cseh Lajos életének 93. évében, 2024. február 20-án hunyt el Budapesten.

Salánki Miklós

Születésnap i köszöntő

Ma is örömmel dolgozik szeretett klubjáért Kunszt Gábor, a Honvéd örökös tiszteletbeli elnöke

Nyolcvanadik születésnapját ünnepelte május 21-én Kunszt Gábor, a Budapesti Honvéd Sportegyesület örökös tiszteletbeli elnöke. A méltán népszerű sportvezető kerek számos jubileumát háromszor is megünnepezték: előbb szűk családi körben, majd a BHSE által meghívottak társaságában, utoljára pedig a teljes létszámú, tizenhat tagú családja vette körül szeretettel a jelenleg is aktív ünnepeltet.

Kunszt Gábor a Magyar Edzők Társasága (MET) vezetőinek gratulációját köszönettel fogadta, és szívesen sorolta fel élete fontos eseményeit, történeteit, miként további terveiről is beszélt.

Örömmel fogadtam a gratulációkat, egyben késztetést is érzek arra, hogy egyfajta összegzést végezzek egy kiemelt kilométerkőnél, a 80. születésnapom kapcsán. Nagyon jólesett utódom, Gergely István klubelnök gratulációja, munkám pozitív méltatása. Szerencsére aktív vagyok, és igénylik is a munkámat, így teljes az életem. Egy speciális vállalkozásról szeretnék említést tenni. Három éve annak, hogy elnök úr felkért Győr Béla barátomat és engem, gyűjtsük össze egy kiadványban a Budapesti Honvéd SE 1952 és 2024 közötti olimpiákon szerepelt valamennyi versenyzőjét, az összes velük kapcsolatos információval együtt. A klubnak 340 olimpijonja van 1952 óta, akikről az olimpiai eredményeik mellett a világ-, Európa- és magyar bajnoki eredményeiket is összegyűjtöttük. A 2025. december 31-én lezárt alapinformációk óriási munka eredményét tükrözik, ami sajnos inkább csak az idősebb emberek érdeklődését kelti fel. Pedig imponáló a BHSE sportolójának eredménysoara, hiszen a 340 olimpiai résztvevőnk közül ötvenhárman szerezték a 71 aranyérmet, emellett 42 ezüst- és 66 bronzérem teszi teljessé az olimpiai sikereink listáját. A könyv már elnyerte végső formáját, de még néhány korrekciót végre kell hajtani, hogy elütések és egyéb kisebb hibák ne csökkentsék a kiadvány színvonalát.



Dolgos életem volt, amelynek kiemelkedő időszaka az 1992 és 2005 közötti periódus. Ekkor voltam a Honvéd elnöke, és miután visszavonultam a pozícióból, megkaptam a számomra nagy elismerést jelentő „tiszteletbeli elnök” titlust. Az elnökségem utáni időszakban dolgozhattam együtt Simicskó István úrral is szaktanácsadóként. Közben utódommal, Molnár Imrével és az őt követő Gergely Istvánnal egyaránt kitűnő volt az emberi- és munkakapcsolatom. Gergely elnök úr mindmáig igényli az együttműködésünket, és igen jól használja az idősebb generációkkal meglévő kapcsolatrendszeremet.

Hatvankét éves kötődésem van a Honvéddal – folytatta Kunszt Gábor. Amikor leérettségiztem, tizennyolc évesen kerültem kapcsolatba a Honvéddal, Söjtör József mesteredző unokabátyámon keresztül lettem az egyesület tagja. A TF elvégzését követően, néhány év tanítás és edzősködés (a sportlövőknél, vagyis szintén Honvéd kapcsolat) után kerültem a Főti Gyermeke városba testnevelő tanárnak, ahol nagyon jól éreztem magamat. Végigjártam a ranglétrát, voltam a bonyolult középiskola vezetője, majd az intézmény második emberévé léptem elő. Szakmai és politikai okok miatt, 1988-ban határoztam el, hogy váltanom kell. Székely Éva segítségével jutottam el



ebben az évben a Honvéd akkori elnökéhez, Szabó Tiborhoz, aki felvett a szervezési osztály helyettes vezetőjének, Petrovácz Ferenc, egykori sikeres sportlövő mellé, akitől nagyon sokat tanultam. Miután menet közben kiderült, mennyi sportolót ismerek személyesen, és milyen jók a kapcsolataim, áthelyeztek az elnöki titkárság vezetőjének. A következő megbízatásom a módszertani osztály vezetésére szólt.

1992-ben nagy változások történtek a klubban. Az egyesület irányítási struktúrája átalakult, aminek következtében a regnáló elnök funkciója megszűnt. Lang Elemér elnökhelyetttessel dolgoztuk ki az egyesület irányítási rendjét. Pályázatot írtunk ki az ügyvezető elnöki funkcióra. Az általam nagyra becsült Lang úr, súlyos hibát elkövetve, érvénytelen pályázatot adott be a bíráló bizottságnak, ezek után nekem szavaztak bizalmat, számomra elég váratlanul. Így lettem a BHSE elnöke 1992-ben. Sokat számított, hogy az átmeneti időt követően igen jó kapcsolatba kerültem Móna István-

nal, rajta keresztül pedig megismerkedhettem Schmitt Pállal és Gallov Rezsővel, akik ugyancsak sok mindenben támogatták a törekvéseimet. A SOSZ akkori vezetői, Kiss Imrével az élen, nagy szeretettel fogadtak be, és mindenben a segítségemre voltak.

A kilencvenes évek köztudottan súlyos anyagi gondok jegyében teltek, rengeteg volt a bizonytalanság. A szerződésekkal, azok módosításaival is bőven volt dolgom, ezek megoldásában dr. Török Ferenctől komoly segítséget kaptam, aki a mai napig nagyon jó barátom. Bekapcsolódtam a Sportegyesületek Országos Szövetsége tevékenységébe is. Szerencsére a Honvédelmi Minisztérium egyetlen napra sem engedte el a Honvéd kezét, de még így is nagy csatáim voltak a működésünkhöz elengedhetetlenül szükséges pénzüsszegek megszerzéséért. 1993-tól tagja voltam a MOB-nak, majd bekerültem a MOB gazdasági bizottságába, a 2000. évi olimpia után beválasztottak a MOB elnökségébe, ahol négy évig vezettem a szakmai és tudományos bizottságot.

Váratlanul felkérték a Honvédelmi Minisztérium kulturális és sportosztálya vezetésére. Ezt a funkciót párhuzamosan láttam el a klubelnökséggel. Ez a feladat nagyon jó lehetőség volt arra, hogy megismerjem a Magyar Honvédség sporttevékenységét. Megszerveztem a Honvéd Sportegyesületek Országos Szövetségét. Ezt nagyon fontos szakmai sikernek értékelem a munkámban. Sokat tanultam, megismertem a katonasportok háttérét. A feladat megviselte az egészségemet, két egymást követő évben is infarktust kaptam, ami miatt feladtam az aktív munkásságomat 2005-ben. Rövid ideig bírtam munka nélkül, 2008-tól visszatértem a sportba. Életem nagyon fontos szakaszaként tartom számon a 2008-tól 2018-ig tartó időszakot, amikor Simicskó István úr mellett szakmai tanácsadóként hasznosíthattam szerteágazó ismereteimet. A HM-ben és az EMMI-ben is mellette dolgoztam. Mindent megkaptam elismerésként, amit egy magam fajta megkaphat, sokszor talán túl is értékelték. A legkedvesebb, amit kaphattam, a MOB Fair Play Életműdíj. De nagyra értékelem a Budapesti Honvédért Díjat is, amelyet elsőként kaptam meg az egyesület fennállása óta. A Magyar Érdemrend Tiszti Keresztje az én rangsoromban ezután jön, bocsánat, ha így érzem, mert nekem a Honvéd a második családom.

A jelen történéseit is természetesen kiemelt figyelemmel követem. Tény, hogy a magyar sportolók jó eredményei pozitívan befolyásolják az összetársadalmi hangulatot, aminek alakulásában a Budapesti Honvédnak jelentős szerepe van. Bárki bármit mond, a BHSE a legerősebb sportklub Magyarországon. Minket mindig elkerültek a botrányok. A BHSE-nek sohasem voltak extra kérései, mindig csak azzal a pénzzel számoltunk és gazdálkodtunk, amit a klub az elért eredményeink támogatása ellenében kapott. Nagyon örülök, hogy a Honvéd vezetésének tagjaival, Gergely István elnökkel, Farkas László elnökhelyetttessel, Imre Géza sportigazgatóval és a többiekkel kitűnő munkakapcsolatom van, és bízom benne, hogy még sokáig dolgozhatnak szeretett klubom sikereiért. Köszönöm, hogy ezt elmondhattam.

Jocha Károly

Szürke eminenciások

Atlétából lett az ökölvívás Kincses-tára – Kincses Ferenc

Kincses Ferenc kezén ugyan soha nem volt ökölvívókesztyű, de a sors úgy hozta, hogy sportvezetőként ezt a kemény küzdősportot választotta, amelynek legendás főtítkára, majd versenybírója, szakírója lett.

Az 1929-ben született Kincses Ferenc 1948-ban érettségizett a Gyulai Római Katolikus Gimnáziumban, ahol a legendás testnevelő, Christián László annyira megszerettette vele a sportolást, hogy a Testnevelési Főiskolára jelentkezett. A felvételi je a vártnál sokkal könnyebben sikerült, mert ahogyan később elmesélte: **„Megkérdezték, hogy honnan jöttem. Mondtam, hogy Gyuláról, és hogy Christián László volt a tornatanárom, az edzőm. Ahogy ezt megtudták, nyomban fel voltam véve. Ennyit számított az iskola színvonal és a testnevelő személyisége.”**

Kincses 1952-ben szerzett testnevelő tanári és labdarúgóedzői oklevelet a TF-en, emellett A nemzetközi ökölvívó-versenybírói vizsgát is letette. A diploma megszerzése után az Országos Testnevelési és Sporthivatalban kezdett el dolgozni, majd 1959-től az egy éve függetlenné vált nyugat-afrikai Guineában lett sportszervező és a röplabda-válogatott edzője.

Amikor 1961-ben Kincses hazatért a nehéz afrikai terepről, a sporthivatalban a kerékpár, a súlyemelés és az ökölvívás közül választhatott, mert ebben a három sportágban kerestek szakszövetségi főtítkárt. A volt atléta az ökölvívást választotta, s amint elmondta, nem bánta meg: „Sok remek embert ismerhettem meg a szövetségben és a Vasas szakosztályának elnökségi tagjaként is. A háromszoros olimpiai bajnok Papp Laci-val nagyon jó barátságban voltunk. A válogatott ökölvívókkal sok helyre eljutottam, huszonöt országban jártam, talán csak Dél-Amerikában nem” – nyilatkozta Kincses, aki olyannyira az ökölvívás szakértője lett, hogy 1987-ben könyvet írt a sportágról.

Élete végéig gyűjtötte a versenyeredményeket, a magyar ökölvívásról aligha tudott többet bárki is, mint ő. Jelentős sportági

ismeretei miatt „Kincses-tárnak” nevezték el, hiszen nem volt olyan ökölvívóverseny vagy sportoló, akiről, illetve amelyről ne tudott volna mindent.

A szövetségben aktívan dolgozott a 75. születésnapjáig, de azt követően is szerepet vállalt sok hazai eseményen, segítette a sportági munkát. A női ökölvívást a kezdetek kezdetén felkarolta a 2000-es évek elején, idősebb kora ellenére is csapatvezetőként segítette a magyar ökölvívókat több női világ-, illetve Európa-bajnokságon, és támogatta a versenyzőket.

A Testnevelési Főiskolától sem szakadt el, az edzőképzésben vett részt, majd 1981-től 1991-ig a Továbbképző Központ igazgatója volt. A 2022-ben kilencvenhárom éves korában elhunyt Kincses Ferencnek nagy szerepe volt abban, hogy a különböző sportágakban tevékenykedő külföldi szakemberek képzése meghatározó szerepet kapott a Továbbképző Központban, ami később a Nemzetközi Olimpiai Bizottság ösztöndíjas programja lett.

Csötönyi Sándor mesteredző, a Magyar Ökölvívó Szövetség volt elnöke (1996–2017) szerint: **„Feri ugyan kívülről került a sportágunkba, de folyamatosan képezte magát, és az ökölvívás professzora lett. Évtizedekig pontozóbíró volt a versenyeken, kifogástalanul, mert nagyon tisztességes ember volt, akit mindenki tisztelt. A sportágunk statisztikusa is volt, például kiszámolta, hogy edzői**



pályafutásom alatt a tanítványaim a különböző korcsoportokban hatvannyolc érmet nyertek a bajnokságokon. Feri a szövetség vezetőjeként került az ökölvívásba, amelynek aztán élete végéig hűséges szolgálója lett!”

Salánki Miklós

Sportszociológia

A szülői támogatás és elvárások szerepe a sport-szocializációban és a sportteljesítményben

Részlet Tóth Attila válogatott vitorlázó TF-szakedzőjéből

Bevezetés

A sport napjaink társadalmában az egyik legfontosabb szocializációs és teljesítményorientált közeg. A sportolás során a gyermekek nemcsak mozgáskészségeket sajátítanak el, hanem olyan értékek és kompetenciák is fejlődnek bennük, mint az együttműködés, a fegyelem, a kitartás, a kudarcűrés és az önkontroll. A sportszocializáció folyamata ezért jelentős hatással van arra, hogy a gyermek milyen viszonyt alakít ki a sporttal, és ez hosszabb távon miként befolyásolja motivációját, teljesítményét és sportolói identitását.

A sportszocializáció egyik legfontosabb alakító tényezője a család, ezen belül is a szülő-gyermek kapcsolat. A szülők nemcsak mintát adhatnak a sporthoz való viszonyban, hanem érzelmi, anyagi és szervezési támogatásukkal a sportoláshoz szükséges feltételeket is biztosíthatják. A szülői bevonódás ugyanakkor nagyon eltérő formákban jelenhet meg: a támogató jelenléttől a túlzott elvárásokig széles skála figyelhető meg.

Különösen fontos ez azokban a sportágakban, amelyek nagyobb anyagi és szervezési ráfordítást igényelnek. Ilyen esetekben a szülői támogatás szerepe általában erősebben jelenik meg, ugyanakkor ez fokozott elvárásokkal és nagyobb nyomással is együttjárhat. Szintén lényeges kérdés, amikor a gyermek ugyanazt a sportágat választja, amelyet korábban a szülő is űzött, mivel ez egyszerre jelenthet előnyt, stabil támogatást és sajátos konfliktusforrást.

A téma személyes szempontból is közel áll hozzám, mivel több mint tíz éve vitorlázom válogatott szinten, és a sportág költségigénye miatt saját tapasztalataimban is hangsúlyosan jelenik meg a szülői támogatás szerepe.



A szülői szerep a sportolói pálya kezdeti szakaszában

A család mint elsődleges szocializációs közeg kulcsszerepet játszik abban, hogy a gyermek egyáltalán kapcsolatba kerül-e a sporttal. A szülők biztosítják a sportolás anyagi feltételeit, a szállítást, a felszerelést, ugyanakkor érzelmi biztonságot és visszajelzést is nyújtanak. A sportba való belépés

a legtöbb esetben nem a gyermek önálló döntésének eredménye, hanem a szülői környezet irányításával valósul meg.

A szülői hatás mechanizmusait részletesen vizsgálta Jacquelynne S. Eccles, aki az elvárás-érték modellben (Eccles & Wigfield, 2002) kimutatta, hogy a gyermek sportmotivációját alapvetően két tényező alakítja: a kompetenciaérzet és a tevékenységhez



kapcsolódó szubjektív érték. A szülők visszajelzései közvetlenül befolyásolják, hogy a gyermek mennyire hisz saját képességeiben, illetve mennyire tartja fontosnak a sporttevékenységet. A pozitív, támogató kommunikáció erősíti az önhatékonyág érzését, míg a túlzottan kritikus vagy kizárólag teljesítményközpontú visszajelzések csökkenthetik azt.

A sportkarrier kezdeti szakaszában a gyermek még nem rendelkezik azokkal a döntéshozatali kompetenciákkal, amelyek egy hosszú távú pályaválasztáshoz szükségesek. Ebben a fázisban a szülő nemcsak érzelmi támaszként, hanem szervezői és irányító szereplőként is jelen van. A sportág kiválasztása, a klub megválasztása, az edzések rendszeressége, valamint a sportolásra fordított anyagi erőforrások mértéke nagyrészt a szülői döntésektől függ. A szülő tehát a sportpálya kezdetén egyfajta „kapuőr” szerepet tölt be, amely meghatározza a gyermek sportkarrierjének első irányát.

A szülői kontroll mértéke ugyanakkor hosszú távon befolyásolhatja a sportolói motiváció alakulását. Amennyiben a döntések túlnyomórészt a szülő kezében maradnak, és a gyermek kevés lehetőséget kap saját preferenciáinak kifejezésére, az csökkentheti a belső motiváció kialakulását. Ezzel szemben az autonómia támogatása, vagyis amikor a szülő fokozatosan bevonja a gyermeket a döntésekbe, hozzájárulhat az önbizalom és az elkötelezettség erősödéséhez. A kutatások szerint a hosszú távon fenntartható sportolói fejlődés egyik kulcsa a támogató, de nem túlzottan kontrolláló szülői jelenlét.

A modell különösen fontos a tehetséggondozás kontextusában, mivel a pozitív szülői elvárások növelhetik a kitartást és az

elköteleződést, míg a túlzott nyomás teljesítményszorongást generálhat. A gyermek sportélménye tehát nem kizárólag a versenyeredmények függvénye, hanem nagy mértékben a szülői értelmezés és visszacsatolás minőségétől is függ.

A szülői támogatás típusai és hatásai

Fredricks és Eccles három alapvető támogatási formát különítettek el: érzelmi támogatás, strukturális támogatás és modellnyújtás (Fredricks & Eccles, 2004). E három dimenzió együttesen határozza meg a gyermek sportolói bevonódásának minőségét és hosszú távú fenntarthatóságát.

Az érzelmi támogatás tekinthető a legmeghatározóbb és legpozitívabb támogatási formának. Lényege, hogy a szülő képes elválasztani a sporteredményt a gyermek iránti szeretettől és elfogadástól, így a sportoló feltétel nélküli érzelmi biztonságot tapasztal. Az ilyen családi közeg stabilitást és kiszámíthatóságot teremt, amelyben a gyermek a kudarokat nem a személyes értékének csökkenéseként éli meg. A pozitív visszajelzések, a bátorítás és a nehéz helyzetekben nyújtott érzelmi támasz hozzájárulnak az önbizalom erősödéséhez és a belső motiváció fenntartásához. A kutatások szerint az ilyen típusú támogatás hosszabb sportban maradáshoz és kiegyensúlyozottabb pszichológiai fejlődést eredményez (Fredricks & Eccles, 2004).

A strukturális támogatás ezzel szemben elsősorban a sportoláshoz szükséges gyakorlati feltételek biztosítását jelenti. Ide tartozik az edzésekre és versenyekre történő szállítás, a felszerelés biztosítása, valamint a versenyeztetés finanszírozása. Ez a támogatási forma kézzelfoghatóbb és sok esetben jelentős anyagi és időráfordítást

igényel a család részéről. Bár önmagában nem garantálja a sikeres sportkarriert, bizonyos sportágakban, különösen a magas költségigényű területeken nélkülözhetetlen feltétele a sportolói pálya fenntartásának. Amennyiben azonban a strukturális támogatás nem társul érzelmi biztonsággal, a sport könnyen külső elvárássá vagy kényszerre válhat.

A modellnyújtás olyan helyzetet jelent, amikor a szülő saját sportolói múltja vagy sport iránti attitűdje mintaként szolgál a gyermek számára. A kutatások szerint azok a gyermekek, akik sportoló szülői környezetben nőnek fel, nagyobb valószínűséggel kezdenek sportolni és maradnak aktívak. A döntő tényező azonban nem feltétlenül az azonos sportág, hanem a sporthoz való hozzáállás, az értékközvetítés és a munkához való viszony. Ugyanakkor kockázati tényező lehet, ha a szülő saját be nem teljesült ambícióit vetíti rá a gyermekre, mivel ez fokozott nyomást és szerepkonfliktust idézhet elő.

Harwood és Knight részletesen vizsgálták a szülői magatartás minőségének pszichológiai következményeit, és kimutatták, hogy a túlzottan kontrolláló és eredménycentrikus szülői stílus növeli a teljesítményszorongás és a kiegésző kialakulásának esélyét (Harwood & Knight, 2015). Ezzel szemben az autonómiát tiszteletben tartó, támogató jelenlét elősegíti a belső motiváció fennmaradását és a sportolói önállóság fejlődését.

Külön figyelmet érdemelnek azok a sportágak, amelyek jelentős anyagi ráfordítást igényelnek. Ilyen esetekben a szülői bevonódás intenzívebbé válhat, hiszen a család jelentős erőforrásokat fektet a sportpálya fenntartásába. Ez a helyzet egyrészt stabil hátteret biztosíthat, másrészt fokozhatja az elvárásrendszert és a teljesítménykényszert, ami hosszú távon befolyásolhatja a sportoló pszichológiai jóllétét.

Egy vitorlázásról szóló filmet nézve Tóth Attila 10 évesen határozta el, hogy ezt a sportot választja. A film a világ legnagyobb, legnehezebb versenyéről, a Vendée Globe-ról szólt. A megméretésen egyedül kell megkerülni a földet, ezt a versenyt Fa Nándor többször is nagyon sikeresen zárta. Attila 4 év alatt a korosztályos világbajnokságra szóló kvalifikációt is megszerezte. Jelenleg a Borda Levente-Tóth Attila egység tagjaként a 49-es hajóosztályban válogatott versenyző. Ahogy édesapja fogalmaz, csak aki küzd, az tud nyerni.

Szürke eminenciások

A futás szerelmese és mestere – Szabó Miklós

A magyar sport egyik szürke eminenciása Szabó Miklós, aki futóként, edzőként, szakfelügyelőként is a magyar atlétika kiemelkedő alakja volt. „Boldog embernek vallhatom magam. Ezt annak is köszönhetem, hogy egy szép, tavaszi délután fociedzés helyett a futást választottam” – mondta Szabó Miklós Török Ferenc Győzelmei és emlékei szöges címben című, 2020-ban megjelent könyvében.

A Kecskeméti 1928. december 22-én született Szabó Miklós életútja másképpen alakult volna, ha nem tör ki a második világháború. Katonatiszt apja példáját követve a Csaba királyfi hadapródiskola tanulója lett, amelyben nagy hangsúlyt kapott a fizikai felkészítés. A háború végén az oroszok elől az apródokat Németországba menekítették, ahol angol hadifogságba kerültek. Szabó 1946 őszén térhetett haza, s habár apja miatt osztályidegen lett, felvették az ELTE jogi kar levelező tagozatára, s a kemény fizikai munka mellett tanult.

Szeretett volna focizni, ezért egyetemistaként lement a BEAC-pályára, ahol a bemelegítésnél kitűnt a futásával, s a kiváló edző, Nagy Sándor rábeszélte, hogy a futball helyett az atlétikát válassza. Nem bánta meg, hogy elfogadta a tanácsát, mert ugyan később, 22 évesen kezdett el rendszeresen edzeni, de Simek Ferenc szakmai irányításával 1953-ban már a válogatott tagja lett. Bemutatkozása remekül sikerült, a prágai csehszlovák–magyar atlétikai versenyen 5000 méteren harmadik lett a négyszeres olimpiai bajnok Emil Zátopek és Béres Ernő mögött. Két évvel később, 1955-ben egy ugyancsak csehszlovák–magyar, Pozsonyban 29:31.2 perces idővel legyőzte Zátopeket, igaz, a legendás „Bütyök”, Kovács József mindkettőjüket megelőzte.

Szabó Miklós a magyar közép- és hosszútáv-futás legsikeresebb időszakában versenyzett, amikor Iglói Mihály tanítványai – Iharos Sándor, Rózsavölgyi István, Tábori László, Mikes Ferenc – több tucat világcúscot értek el. Ebben a nagyon erős hazai élményben



Szabó 1956-ban 5000 méteren, 1957-ben 10 000 méteren nyert országos bajnokságot, a moszkvai Világifjúsági Találkozón 5000 méteren elért 13:51,8 perces eredményével pedig világranglista-vezető volt.

A magyar atlétaválogatott nagy reményekkel készült az 1956-os melbourne-i olimpiára, amelyet az októberben kitört forradalom megzavart, a világcúscstartó Iharos Sándor ki sem utazott Ausztráliába. Szabó az olimpián 5000 méteren bejutott a döntőbe, ahol legjobbjától elmaradva, 14:03,04 perccel negyedik lett. Az olimpiáról naplójába ezt írta: „A helyezésnek nagyon örültem. Nem hittem, hogy idáig eljutok.” Az olimpiát követően sok sportolónk nem tért haza, Szabó viszont hazajött, mert felesége és egyéves kisfia visszavárta őt. A csapatvezető Hegyi Gyula meg is jegyezte: „Mennyi pártag diszszidál, neked, akít osztályidegennek tartanak, eszedbe se jut, és hazajössz!”.

A negyvenszeres válogatott Szabó Miklós 1962-ben még indult a belgrádi Európa-bajnokságon, amelyen 10 000 méteren 10. lett.

Harmincöt évesen fejezte be a versenyzést, Iharos Sándor így búcsúzott tőle a Képes Sportban: „**Közismert volt elképesztő hajrákészsége, megbízhatósága... Már akkor is öregnek tűnt, amikor ereje teljében volt. Kopaszodó feje a gyerekek kedvenc céltáblája volt. Őt ez nem zavarta, jobban bánta, ha gyenge partnert kapott egy válogatott viadalra vagy egy kártyapartira.**”

Versenyzői pályafutása után, habár 1952-ben jogi diplomát szerzett, nem hagyta el szeretett sportágát, a MASZ szakfelügyelője és utánpótlás-kapitánya volt 1981-ig. Edzőként 1963-tól tevékenykedett, több tanítványa bajnokságot nyert, 1975-ben mesteredző lett.

Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társasága elnöke így emlékezett Szabó Miklósról a róla is szóló könyvben: „**A népstadionbeli dolgozószobámból sokszor láttam, ahogy a MAFC egykori kiválósága, olimpiai negyedik futója sportvezetőként is rendszeresen futott a szoborpark hatszázas pályáján. Igazi példaképe lehet a fiatal atlétáknak.**”

Salánki Miklós

Iskolai testnevelés

Heti öt testnevelésóra? Igen! De ... Gondolatébresztő...

Az alábbi írást 2013 nyarán követtem el, most is időszerű...

Köpf Károly

Van, aki örömmel és meglegedettséggel, van, aki szkeptikusan fogadta, hogy az új köznevelési törvény elrendelte a mindennapos testnevelés bevezetését. A törvény szerint ezt az iskolai nevelés-oktatás első, ötödik, kilencedik évfolyamában 2012. szeptember 1-től felmenő rendszerben kell megszervezni. A helyi tantervekbe legalább heti öt testnevelési órát kell beiktatni. A rendszer így négyéves kifutást ad arra, hogy a közoktatásban valamennyi osztályban heti öt testnevelésóra legyen.

A heti öt testnevelésóra igénye nem mai ügy. Gróf Klebersberg Kuno, aki 1922 és 1931 között vallás- és közoktatásügyi miniszter volt, különös gondot fordított a testnevelésre. Megalakította a Testnevelési Főiskolát (1925), és az ifjúság egészséges testi és szellemi nevelése első számú esz-közének a testnevelést jelölte meg.

A később Nobel-díjjal kitüntetett Szent-Györgyi Albert, aki Klebersberg közbenjárására tért haza Cambridge-ből, 1930-ban a szegedi Országos Testnevelési Kongresszuson a következő, sokat idézett kijelentést tette: **„Úgy értesültem, még mindig vannak iskolák, ahol napi öt órai tanítás folyik, ahol hetenként két tornaóra van, ahol tehát három napra előre kell a gyermekeknek magukat kimozogniuk. Hát tudnak az urak három napra előre enni vagy aludni? Ez, ami itt folyik, az ellenkezik nemcsak a fiziológia és orvostudomány, de ellenkezik az emberi józan ész legelémibb követelményeivel is.”**

Azóta is többször, szinte minden rezsimben felvetődött a testnevelési órák számának emelése, netán a mindennapos testnevelés bevezetése. Az utóbbi időkben a mindennapos testnevelés első számú szószólói a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete és annak elnöke prof. dr. Istvánfi Csaba lettek. Megrázó erejű felhívásokat indítottak útnak a nemzet fizikai állapotának romlásáról, szorgalmazva a mindennapos testnevelés törvényi elrendelését. A gyakorlatban az elmúlt évig azonban vajmi kevés történt. Voltak ugyan



kísérletek, helyi kezdeményezések a testnevelési órák számának emelésére, a mindennapos testnevelésre (pl. a testnevelés-tagozatos iskolák a múlt század 70-es, 80-as éveiben; Szolnokon a heti öt testnevelési óra bevezetése a város iskoláiban), de ezek a kezdeményezések az iskolák szűk körére korlátozódtak, nem váltak, nem válhattak általánossá.

A testnevelés avatott hívei nyilván kitörő örömmel fogadták az új törvényi kezdeményezést. Nem számít, hogy nincs elég tornaterem, iskolai sportudvar, tanuszoda és testnevelő tanár – mondták –, fontos, hogy elinduljon a törvény végrehajtása, és a nehézségek ellenére mozogjanak többet a gyerekek. A testnevelő tanárok és az iskolavezetők dolga, hogy áthidalják a nehézségeket, a lehetetlenségre is megoldást találjanak. Már az első tanévben is, amikor a tanulócsoporthoz egynegyedét érintette csak az intézkedés, nagyon sok iskolában adódtak problémák a megvalósítással, ami kényszermegoldásokhoz vezettek. Ma már sokan úgy látják – az elkötelezett hívek közül is –, hogy már a következő, 2013–2014-es tanévben befúlad a rendszer.

Mindez felveti a kérdést, hogy kellő előkészítéssel történt-e a mindennapos testnevelés törvényi elrendelése. Ismerve a magyar iskolai viszonyokat, az iskolai testnevelés jelenleg rendelkezésre álló infrastrukturális feltételeit, határozottan leszögezhető, hogy a törvényi szabályozás, a négyéves futamidő nem volt átgondolt és megalapozott. Ahhoz, hogy a heti öt testnevelésóra bevezetése iskolán belül és kívül minél több támogatót és minél kevesebb ellenzőt szerezzen, alaposabb, átgondoltabb tervezésre és jóval hosszabb futamidőre lett volna szükség.

A tervezést egy átfogó felméréssel kellett volna kezdeni: pontos kimutatást készíteni minden iskoláról, hogy áll a testnevelés oktatásához szükséges infrastruktúrával, van-e az iskolában vagy hatókörében fedett és szabadtéri sportlétesítmény (tornaterem, sportcsarnok, uszoda, tanuszoda, iskolai sportudvar vagy sportpálya, de legalább testnevelésóra megtartására alkalmas játszótér). Rendelkezésre áll-e elegendő számú diplomás testnevelő tanár vagy megfelelő pedagógiai végzettséggel rendelkező szakedző.



Ezzel párhuzamosan országos kampányt kellett volna indítani a testnevelés és sport, az egészséges életmód népszerűsítésére. Előszörban a pedagógusokat, az iskolák tanári karát és mellettük a szülőket kellene meggyőzni az ifjúság egyre romló fizikai egészségügyi állapotát bemutató statisztikákkal, a mozgásgazdag életmód jótékony hatását bizonyító kísérletek, példák, tudományosan alátámasztott tények ismertetésével.

Az állapotfelmérést követően kellett volna dönteni arról, hogy:

- az adott iskolában meglévő feltételek osztályonként heti hány testnevelésóra megtartását teszik lehetővé. Jó létesítményi és személyi feltételekkel rendelkező iskolákban akár valamennyi tanulócsoportnál azonnal be lehet vezetni a mindennapos testnevelést (szerencsére elvéve vannak olyan iskolák is, ahol ezt azonnal meg lehet csinálni);
- reálisan hány éves kifizutást kell adni ahhoz, hogy a működőképes rendszer teljeskörűen, minden oktatási intézményben kiépüljön.

Becslésem szerint megközelítően tizenkét éves program kell ahhoz, hogy a heti öt testnevelésóra minden iskolában a korszerű pedagógiai és nevelési elveknek megfelelően megvalósuljon. Nagyon fontos, hogy a gyermekek beleszeressenek a mozgásba, a sportba, az a mindennapi életük szerves részévé váljon. Ilyen szempontból nem mindegy, hogy hol és mit mozognak. Nem hiszem, hogy az iskola szűk folyosóján, lépcsőházában való futkosással, kényszerűségből a tanteremben végzett gimnasztikai

gyakorlatokkal a testnevelés, a mozgás feltétlen híveivé lehet tenni a gyermekeket. Ma már az is alapkövetelmény, hogy a testnevelésórán megizzadt gyermekek kulturált körülmények között tudjanak tisztálkodni, le tudjanak zuhanyozni, ne átitazzdan, piszkosan üljenek be a következő órára. Lehetővé kell tenni, hogy a gyermekek az iskolában minél több mozgásformával, minél több sportág alapjaival megismerkedhessenek, mert így lehet majd kialakítani bennük az egész életre szóló vonzódást az általuk preferált mozgásformákhoz, sportokhoz.

Ennek a programnak alapvetően két eleme van:

- ellátni az iskolákat megfelelő sportlétesítményekkel
- kellő számú szakképzett tanerőt biztosítani a heti öt testnevelésóra ellátásához.

A már említett teljes körű felmérés után ki kell dolgozni egy minden iskolára kiterjedő létesítményfejlesztési programot. Meg kell határozni, hogy az iskola létszámától, a tanulócsoportok számától függően milyen létesítmények szükségesek a cél megvalósításához. Természetesen ebben aktív részvételt kell biztosítani az iskolavezetésnek és a helyi önkormányzatoknak. Olyan típusú terveket kell készíteni, amelyek az iskola adottságai alapján minél olcsóbb, a célnak megfelelő és alacsony költséggel üzemeltethető tornatermeket, multifunkcionális kispályákat, iskolai sportudvarokat, tanuszodákat teremtenek. Hozni kellene egy olyan rendeletet (törvényt) hogy olyan sportlétesítményt, amelyben akár egyetlen forint állami vagy EU-s pénz van, csak oktatási intézményben vagy annak közvetlen hatókörében lehet létesíteni, és abban térítésmentes használatot kell biztosítani az iskolai testnevelésnek.

A megvalósítási terv alapján évente iskolánként meg lehetne határozni, hogy mikor van lehetőség további intézkedésre a heti öt testnevelésóra bevezetésében. Természetesen ennek az iskolai sportlétesítményfejlesztési programnak a megvalósításához kormányzati ciklusokon átvélően temérdek állami forrásra van szükség. E nélkül viszont a levegőben lóg a rendszer.

(Ehhez a mostani javaslatom: a támogatásnak az eddig stadionok és látványpotcsarnokok építésére fordított részét a jövőben az iskolai és az iskolák által hasz-

nálható sportlétesítmények építésére kell fordítani. Ennek mikéntjét a két érintett minisztérium, az Oktatási- és a Belügyminisztérium közösen dolgozza ki.)

A program másik eleme a szakemberképzés. Fel kell mérni, hogy a rendszer teljes kiépülése a jelenleg rendelkezésre álló szakemberállomány milyen fejlesztését igényli. Hány testnevelő tanárra vagy speciálisan képzett tanerőre (szakedző) lesz szükség az alsó tagozatban, az 5–8. és 9–12. osztályokban. Vonzóvá téve a testnevelő tanári pályát (egyéltalán a pedagóguspályát), fel kellene deríteni és visszahívni a pályát otthagyo testnevelőket, és be kell vonni a szakedzői végzettségű edzőket is az iskolai testnevelésórák megtartásába. (Erre a köznevelési törvény végrehajtási utasítása a 2013–2014-es tanévtől lehetőséget ad.) A megfelelő pedagógiai képzésben részesített szakedzők bevonásával három feladatot is meg lehetne oldani: 1. áthidalni a testnevelő tanárok hiányát, 2. lehetőséget teremteni, hogy az egyes sportágak alapjait a gyerekek a legavatottabb szakemberektől sajátítsák el, 3. a sportot, a sportágakat közelebb hozni az iskolához, ezáltal kiválasztási lehetőséget biztosítani a sportágak, a versenysport részére.

Lehet, hogy vannak, akik számára ez a program túl lassúnak, túl hosszúnak tűnik. De, akik ismerik a mai magyar valóságot és az ország teherbíró képességét, úgy gondolom, velem együtt ezt látják reálisnak. A program megvalósításához, ahogy említettem, rengeteg pénz kell. És még egy dolog: igazi társadalmi összefogás. Tizenkét év alatt pártok és kormányok jöhetnek, mehetnek, de ez nem szabad, hogy akadálya legyen a mindennapos testnevelés megvalósításának. Mert a tény az, hogy a nemzet állapota vésszen romlik. Máshol már tudják: a mozgás megelőzés és gyógyszer!

Zárszó

Az Orbán-kormány 2010-ben stratégiai ágazattá nyilvánította a sportot. Értve ezalatt a versenysportot, főként a labdarúgást. A közel 16 év alatt mérhetetlenül sok pénz áramlott a sportba. Sajnos az eredményesség növekedése nem lett egyenesen arányos a ráfordítással. Nem a sok pénzzel van gond, hanem azal, ahogy és amire elköltötték. Az új kormány oktatási minisztere, Lannert Judit miniszteri székfoglalójában szóba hozta a közoktatásban a mindennapos testnevelés felülvizsgálatát. Javaslatom az új kormány: nyilvánítsa stratégiai ágazattá az iskolai testnevelést és az egészséges életmódra nevelést.

A versenysport is sokat profitálna belőle!



Köpf Károly

Főtitkári beszámoló

Ez történt ...



Április 17-én tartottuk meg az évi rendes közgyűlésünket. Molnár Zoltán elnök, immár hagyományosan, prezentációban mutatta be a MET elmúlt évének tevékenységét. Az év kiemelkedő eseménye volt 2025. január 1-én a **MET sportköztestületé válása** és az ezt 2025. január 17-én megerősítő köztestületi közgyűlés, valamint a MET köztestületi tisztségviselőinek megválasztása. Az elmúlt év egyik kiemelkedő vívmánya a Sportért Felelős Államtitkárság támogatásával az özvegyi edzői olimpiai járadék törvényi bevezetése, amit a MET már egy évtizede zászlójára tűzött. Molnár Zoltán bemutatta a MET alapfeladatainak végrehajtását és eredményeit, az edzőtovábbképzési programot, a rendkívül sikeres, nagy létszámmal lebonyolított gyermekvédelmi ismeretek továbbképzést, a MET díjait, amelyek az edzők erkölcsi elismerését szolgálják és a „**Hajrá, magyarok!**” oldal, a **Magyar Virtuális Sportmúzeum** eddigi eredményeit. Kifejezte örömét, hogy jelentősen gyarapodott az új tagok száma. A prezentáció felsorolta az elmúlt év sikeres akcióit, a Szenior Sport Fórumot, a Magyar Edzők Napja megünneplését és ehhez kapcsolódóan a Mesteredzők Klubjának összejövételét. Bemutatta a MET nemzetközi projektekben való részvételét is. A levezető elnök beszélt a **22 sportági szakszövetséggel kötött együttműködésről**, amellyel a MET az érintett sportágak edzőinek továbbképzését támogatja. Megemlítette a MET mint köztestület megnövekedett

jelenlétét és súlyát a magyar sportéletben, a MOB munkájában és az állami sportirányítás támogatásában.

A 2026. évi szakmai terv alapján folytatódik a MET alapfeladatainak ellátása: az edzőtovábbképzés, benne a gyermekvédelmi ismeretek, a MET-díjak meghirdetése és elbírálása, a Magyar Edzők Napjának méltó megünneplése, valamint a Virtuális Sportmúzeum anyagának további bővítése.

A Közgyűlés a szakmai és gazdasági jelentést, valamint a 2026. évi terveket egyhangúlag elfogadta.

Május 20-án telt házas jelenléti eseményt rendeztünk a Magyar Sport Háza konferenciatermében, az **Erőnléti Edzők Fórumát**. Három előadás szerepelt a programban. Havancz Krisztián, a TF tanársegédje előadásában edzéselméleti megközelítésben az erőnléti edzés alapfogalmait ismertette a hallgatósággal. Dr. Telegdi Attila, a TF adjunktusa előadása a személyi edzői munka sikeres ellátásához szükséges szakmai és emberi kompetenciákról szólt. Kiemelte, hogy a legfontosabb kompetencia a szakmai tudás, de jelentős szerepet játszanak az edzői attitűdök és értékek, valamint a gyakorlati megvalósítás képessége is. A modern sportban az erőnléti edző feladata a fizikai teljesítmény fejlesztése, a prevenció, a rehabilitáció támogatása és a sportági edzővel, a többi stábtaggal való sikeres együttműködés. Prof. dr. Géczi Gábor, a TF egyetemi tanára az erőnléti edzőképzés jelenéről és jövőjéről tartott előadást. Magyarországon jelenleg több akkreditált képzőhely és országos sportági szakszövetség is foglalkozik erőnléti edzőképzéssel, de felsőoktatási szinten nincs ilyen képzés. A TF 2027-re tervezi a felsőoktatási szintű képzés bevezetését.

A fórum kerekasztalbeszélgetésén ismert erőnléti edzők elmondták, miért és hogy lettek erőnléti edzők, jelenleg milyen tevékenységet folytatnak, és milyen formát és tartalmat tartanak fontosnak a tervezett erőnléti

edzőképzésben.

A fórumon elhangzott, hogy a MET tervezi az erőnléti edzők munkájának fokozottabb elismerését. Ezért javasolja a jelenleg meglévő edzői díjak kibővítését „**Az év erőnléti edzője**” díjjal, amelyre a szakma képviselői, az erőnléti edzők tehetnek javaslatot.

Lezárult az I. félévi edzőtovábbképző programunk. Összesen **22 online konferenciát tartottunk**, ebből hat alkalom az OSEI LA10 programja keretében valósult meg. A gyermekvédelmi ismeretek kötelező továbbképzést az I. félévben több mint kétezeren teljesítették. Nagy érdeklődés kísérte a „**Sikeres edzői életpályamodellek**” sorozat harmadik szezonját. Ebben a félévben tizenhárom előadás hangzott el a TF-en az egyetem és a MET együttműködésében. Olyan kiváló edzők beszéltek a pályájukról, eredményeikről, mint dr. Faragó Tamás, dr. Sós Csaba, dr. Kemény Dénes, Kárai Kázmér, Szalma László, Virth Balázs. A sorozat bevezető és záró előadását prof. dr. h.c. Mocsai Lajos, a MET alelnöke tartotta.

Június 17-én abban a megtiszteltetésben volt részem, hogy mint 1966-ban a TF-en diplomát szerző testnevelő tanár a 60 éves évfordulón átvehettem a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem gyémántdiplomáját. Ez az esemény szülte a MET elnökeben, Molnár Zoltánban azt az ötletet, hogy a testnevelő tanárok mellett **a TF-en végzett szakedzők is részesüljenek jubileumi diplomában**. Az ötletet örömmel fogadta a TF rektora, Sterbenz Tamás is. A terv szerint a TF és a MET közös egyeztetése és együttműködése eredményeként 2026. szeptember 25-én, a Magyar Edzők Napján első ízben az 1976-ban a TF-en végzett szakedzők vehetik át az edzői aranydiplomát. Ez újabb lehetőséget teremt az edzői hivatás és életmű elismeréséhez.

Budapest, 2026. július

Köpf Károly
főtitkár



Centenárium

Bonn Ottó szenvedélyesen szerette a kajak-kenu sportot. Száz éve született minden idők egyik legnagyobb hatású magyar sportdiplomátája

Száz éve, 1926. július 19-én az olaszországi Monfalconében született Bonn Ottó, a hazai és a nemzetközi kajak-kenu sport kiemelkedő vezetője. A 2020. február 8-án elhunyt sikeres sportdiplomata 1954 és 1960 között a Nemzetközi Kajak-kenu Szövetség (ICF) igazgatótanácsának a tagja, 1960-tól a szervezet második, 1970-től 1990-ig pedig az első alelnöke volt, majd 1988 és 2000 között a szervezet főtitkáráként dolgozott.

Bonn Ottó sportvezetőként tizenhárom olimpián és megannyi világbajnokságon vett részt. Amikor 75 éves korában megkérdezték, hogy mi volt hosszú sportvezetői pályafutása legemlékezetesebb eseménye, azt válaszolta: *„A sok sportélmény közül nem könnyű kiragadni egyet. Örökre emlékezetes marad az első olimpiám 1952-ben Helsinkiben, ahol mind a tizenhat magyar győzelemért személyesen a helyszínen szurkolhattam, így szemtanúja lehettem minden idők legsikeresebb magyar olimpiai szereplésnek. A magyar kajak-kenu sport első hatalmas világbajnoki sikere, a hat arany-, öt-öt ezüst- és bronzérem 1954-ben a franciaországi vébén is felejthetetlen emlék, úgy, mint Fábán László és Urányi János olimpiai aranyérme 1956-ban Melbourne-ben.”*

Bonn Ottó az Adriai-tengeren szeretett bele a kajakozásba, mert szülei az 1920-as évek első felében a gazdasági válság miatt Olaszországba költöztek, ahol apja a trieszti hajógyárban dolgozott. Közel laktak a tengerhez, így az 1926-ban született Ottó serdülőként szinte mindennap vízre szállt szandolinnal, kajak formájú, lapos fenekű hajóval.

A Bonn család 1938-ban visszaköltözött Budapestre, ahol a diák Ottó az 1940-es évek elején a budapesti Lágymányosi-öbölben lévő Levente Sport Egyesület tagja lett, kajak egyesben és négyesben, valamint kenu tízesben szerepelt. A második világháború után a Közalkalmazottak SE színeiben versenyzett, sportpályafutását 1947-ben fejezte be.

Szeretett sportágától azonban nem szakadt el, 1949-ben a Magyar Kajak-kenu Szövetség (MKKSZ) titkára lett, majd 1951-től az akkor újjászervezett Országos Testnevelési és Sportbizottságnál, a későbbi OTSH elődjénél

dolgozott mint az evezős-, kajak-kenu és vitorlásszövetség előadója. Ebben a minőségében ott volt 1952-ben a helsinki játékokon, amelyen kajak-kenusaink először nyertek érmet nyári játékokon: a kenus Parti János (1000 m) és Novák Gábor (10 000 m) ezüstérmes lett, Varga Ferenc és Gurovits József kajak kettese (10 000 m) pedig bronzérmes. Ez a három érem döntően befolyásolta, hogy az addig kissé mostohán kezelt sportág hazánkban nagyobb támogatást kapjon, s elkezdődjön az azóta is tartó sikorsorozat. Bonn Ottó olimpiai értékelésében azt írta: *„A kajak 1936 óta olimpiai sportág, versenyzőink harmadszor vettek részt, de érmet most sikerült először nyerniük. A három érem is bizonyítja, hogy kajakozásban, de különösen indiáncsónakozásban igen nagyok a lehetőségeink. Ezeket komoly tanulmányozással és szorgalmas munkával ki kell aknáznunk a még a mostaninál is jobb nemzetközi és olimpiai szereplésünk érdekében. Rendszeressé kell tenni a sportolók egész évi foglalkoztatását a sportkörökön belül. Fokozni kell versenyzőink erőnlétét, edzőinknek pedig az olimpiai tapasztalatok felhasználásával tudásukat mind elméleti, mind gyakorlati téren tovább kell fejleszteniük. Első sikeres olimpiai szereplésünk után sportágunk további megerősítése és fejlesztése érdekében igen komoly feladataink vannak, amelyeket sikeresen – a sporthivatal támogatása mellett – csak a versenyzők és edzők közös munkájával oldhatunk meg.”*

Az öt nyelven beszélő Bonn Ottó vezetői készségére a nemzetközi szövetségben is felfigyeltek, 28 éves volt, amikor 1954-ben, a maconi világbajnokságon tartott kongresszuson beválasztották az ICF igazgatótanácsába, majd 1960-ban a szervezet második, 1970-től 1990-ig első alelnökeként dolgozott. Közben 1988-tól 12 éven át az ICF főtitkára volt, ebben a tisztségében sokat tett az egyetemes kajak-kenu fejlesztéséért, valamint a nemzetközi szövetség taglétszámának emeléséért.

De nemcsak a kajak-kenu sportágban ért el jelentős eredményeket, 1965-ben a budapesti universiade, míg 1966-ban a budapesti atlétikai Európa-bajnokság szervezőbi-

zottságának lett a főtitkára, 1971-től pedig tíz éven át a Központi Sportiskola (KSI) igazgatója volt.

„Hogy mitől sikeres a magyar kajak-kenu? Attól, hogy mindig van kiről példát venni, mindig van kitől tanulni, hiszen a siker generációkról generációkra öröklődik” – nyilatkozta 90 évesen Bonn Ottó, aki 2020. február 8-án elhunyt el. Temetésén José Perurena López, a ICF elnöke arról beszélt, hogy Bonn Ottó szenvedélyesen szerette a kajak-kenu sportot, és miután öt nyelven beszélt, a sportág megkerülhetetlen nagykövete volt minden társadalmi és üzleti helyzetben.

„A Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetség soha nem felejtí el Bonn Ottó sportágunkért tett erőfeszítéseit. Köszönetet kell mondanunk annak az embernek, aki fontos szerepet játszott abban, hogy sportágunk ma az lehet, ami” – hangsúlyozta José Perurena López.

Schmidt Gábor, az MKKSZ elnöke búcsúztatójában kiemelte: *„Bonn Ottó minden idők egyik legnagyobb hatású magyar sportdiplomátája volt. Alelnöksége alatt lett végleges a gyorsasági szakág olimpiai programja. Sokat dolgozott és tett azért, hogy a két klasszikus táv, az 500 és az 1000 méter megszilárduljon az ötkarikás kajak-kenu regatták programjában, s a magyar szempontból egyik legsikeresebb számot, a női négyest megrendezzék az olimpián. Az ő alelnöksége alatt váltak rendszeressé és évente megrendezetté a gyorsasági világbajnokságok, indultak el 1985-től az ifjúsági világbajnokságok, valamint sokat tett a mai világkupa-rendszer létrejöttéért is.”*

Baráth Etele, aki 21 évig volt az MKKSZ elnöke, s utódja lett Bonn Ottónak a nemzetközi szövetségben, kérdésünkre elmondta: *„A tisztesség fogalma Ottóhoz kötődik, sohasem volt részrehajló, mindig az igazság oldalán állt. Hosszú és sikeres sportdiplomáciai munkásságának a forrása a tisztelet, a megértés és a másik türelmes meghallgatása volt. A sportági viták során nem az ellenkezésre, hanem az együttműködésre, a megoldásra törekedett. Nagyszerű ember volt.”*

Forrás: Salánki Miklós

Erőnléti Edzők Fóruma

Az erőnléti edző munkája a sportteljesítmény egyik alapköve – a MET létrehozta az Év erőnléti edzője díjat

Erőnléti Edzők Fóruma címmel hiánypótló konferenciát rendezett május 20-án a Magyar Edzők Társasága azzal a céllal, hogy ráirányítsa a figyelmet az erőnléti edzők munkájára. A Magyar Sport Háza konferenciatermét megtöltő érdeklődők, a telt ház is bizonyította, hogy nagy szükség volt egy ilyen eseményre.

„Az online konferenciák mellett rendezünk előket is, amikor lehetőség nyílik a személyes beszélgetésekre, tapasztalatcserékre is. Egy alkalommal felvetődött a kérdés, hogy ki is az erőnléti edző, akinek munkája nélkül elképzelhetetlen a mai teljesítménysport, de nem született konkrét válasz rá. Ezért is döntöttünk a fórum megrendezése mellett, hogy megismerjük az erőnléti edzők munkáját” – mondta köszöntőjében Köpf Károly, a MET főtitkára, az esemény szervezője és moderátora, majd hozzátette, hogy Magyarországon nem létezik felsőfokú erőnléti edzőképzés, pedig szükség lenne rá. Köszönetet mondott a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemennek (TF), mely előadóként elismert szakembereket delegált a fórumra.

„A TF a magyar sportsikerek bölcsője, az intézményben zajló tudományos munka, tanárképzés és oktatás világszínvonalú” – hangsúlyozta Molnár Zoltán MET-elnök, és reményét fejezte ki, hogy hamarosan az erőnléti edzőképzéssel bővül a kínálat.

Komplex ismeretek

A tapasztalat mondatja, hogy a sportszerető emberek, a szurkolók ma már nemcsak a sikereket elért versenyzőket ismerik, a köztudatban egyre inkább „nevet kapnak” az edzők is – és ebben, vagyis az edzői munka elismerésében/elismertetésében nagy szerepet játszott és játszik a Magyar Edzők Társasága.

És az is tény, hogy az erőnléti edzőkre nem irányul akkora figyelem, mint a sportági edzőkre – mert az átlagember, de még egy sportban jártas személy sem tudja igazán, hogy mit csinál az erőnléti edző.

Nem csoda ezek után, hogy a fórum első előadója, Havanecz Krisztián, a TF tanársegédje

az alapvető fogalmak tisztázásával kezdte előadását. Mint mondta, nem könnyű meghatározni pontosan, hogy ki az erőnléti edző, mert igen tág a tevékenységi köre. Az erőnléti edző feladata többek között az erőnlét fejlesztése, az állandó monitorozás, a fizikai tesztek felmérése. Az erőnléti edzőnél nem elég a szakmai ismeret, az adott sportágot is ismernie kell. „Az erőnléti edzés nem bemelegítés! Ezt a vezetőedzőnek is tiszteltetben kell tartania!” – mondta, majd úgy fogalmazott, hogy „az erőnlét az egyén aktuális kondicionális állapota, amely meghatározza, hogy fizikailag mennyire terhelhető”. Hangsúlyozta, hogy míg az utánpótlás-korosztályban a fejlesztés az elsődleges, felnőttkorban, válogatott sportolóknál már megvan az alap, amire építeni lehet, ezért itt a szinten tartás a feladat. Az is egyértelmű, hogy csapatsportágakban több erőnléti edzőre van szükség, mert egy ember nem tud 20-25 főt irányítani. Alapvető tény, hogy egyéni és csapatsport esetében is az erőnléti edzést mindig személyre szabottnak kell megtervezni.

Üde színfoltja volt a konferenciának, hogy előadása után Havanecz Krisztián versbe foglalva is bemutatta szakemberi és költői tudását.

Havanecz Krisztián: Erőlét

Az erő az izom azon tulajdonsága, amivel külső ellenállást képes legyőzni.

A hallgatóságot ezzel az egyszerű definícióval próbáltam meggyőzni.

Én nem vagyok benne biztos, hogy ez minden szakembernek egyformán tetsző, és ki ennek a képességnek fejlesztésére szakosodott, az nem más, mint az erőnléti edző.



A gyermek- és felnőtt sportban egyaránt nélkülözhetetlenek – stábtagok.

Szorgosan szolgálják a rendszert, fáradhatatlanok. Kondicionálás terén elvárt a tökéletes fizikális állapot,

hogy később, mi már alapfeltétel, ha már a sportoló válogatott.

Továbbá a vezetőedző szeretné látni az egyéni szinten mért fejlődés mértékét, és mi a pályatesztek bevonását igényli, de ez nem rontja az edzés értékét.

Jaj, ki ne maradjon: a sportolók terhelését is monitorozzák,

és lám, az erőnléti edzőt mindennap ostromozzák.

Hétvégi bajnokira is elvárják a megjelenést, mert hisz ki tartaná meg a bemelegítést?

Erő, az igazi megnyerő, mely talán a legfontosabb fizikális képességünk, legyen hát ez a mi közös vitaügyünk.

*Az erő minden mozgás alapfeltétele,
és ennek nem művelése egy újabb lehetőség elvétele,
hogy a következő generációt tereljük a jó útra,
és mint büszke magyarok, együtt feléljünk a csúcsra.*

*Az erő lét,
és mitévő légy,
ha annak hiányában,
a totális félrevezetés irányában,
nem készítjük fel a sportolót,
mert téged csak egy dolog érdekel: hogy megnyerjük
a következő fordulót.*

Dr. Telegdi Attila, a TF adjunktusa (akit a fórumot követően, május 22-én, a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség tisztújító közgyűlésén elnökké választottak) az erőnléti edzői feladatok ellátásához szükséges szakmai és emberi kompetenciákról beszélt.

Kiemelte, hogy a legfontosabb a szakmai tudás, de pedagógiai és pszichológiai tudásra, valamint a gyakorlati megvalósítás képességére is szükség van. A modern sportban az erőnléti edző feladata a fizikai teljesítmény fejlesztése, a prevenció, a rehabilitáció támogatása, valamint a sportági edzővel, a többi stábtaggal való hatékony együttműködés, folyamatos kommunikáció. Hangsúlyozta: az együttműködés nem alá- és fölérendeltségi, hanem egyenrangú kapcsolat. Kiemelte, hogy a sportági edző a specifikus teljesítmény felelőse, míg az erőnléti edző feladata a teljesítmény feltételeinek biztosítása.

„A középpontban a sportoló áll, a vezetőedző pedig karmesterként vezényli a stábot, amelynek sportorvos, gyúró, pszichológus, segédedző és erőnléti edző is a tagja. Az erőnléti edző nem kiegészítő szereplő, hanem a sportteljesítmény egyik alapvető megteremtője. Fontos, hogy a közös munkát a hosszú távú eredményesség szemlélete vezérelje” – választa érzékletesen a sikerek eléréséhez szükséges „gépezet” működését dr. Telegdi Attila.

Elismerés és jövőkép

A két előadás után, mintegy pihentetőként, Köpf Károly lépett a mikrofonhoz, és arról beszélt, hogy az erőnléti edzők a mai teljesítménysportban kulcsszerepet játszanak. Ugyanakkor az erőnléti edzők az edzői stábkban háttéremberek, akik azért felelnek, hogy a csapat vagy a sportoló a pályán elérje azt, amit a sportági edző, a vezetőedző célként kitűzött: legyen elég erős, gyors, állóképes, ruganyos, és mindezt akkor és ott bizonyítsa, amikor és ahol kell. Az erőnléti edzők a szakmai stáb tudományos központjai, de sohasem kerülnek reflektorfénybe, munkájuk nem részesül látványos elismerésben.

Éppen ezért a MET tervezi az erőnléti edzők munkájának fokozottabb elismerését, és javasolni fogja az elnökségnek a jelenleg meglévő edzői díjak kibővítését. „Az év erőnléti edzője” díjjal, amelyre a szakma képviselői, az erőnléti edzők tehetnek javaslatot.

A bejelentést – érthetően – hatalmas taps fogadta.

Prof. dr. Géczi Gábor, a TF egyetemi tanára az erőnléti edzőképzés jelenéről és jövőjéről beszélt, és már az elején kiemelte, hogy nem minden egyesületnél, szövetségnél dolgozik erőnléti edző. *„Ahol ez a szakterület nincs lefedve, ott a sportági edzőnek kell végeznie a felkészítést, mert egy edzőnek mindent meg kell oldania”* – mondta, majd azal folytatva, hogy a sikeres erőnléti edzői munka tudományos alapokon nyugszik. Az Egyesült Államokban, Nagy-Britanniában és Ausztráliában több olyan szakmai és érdekvédelmi képviselő van, amely az erőnléti edzők tevékenységét és érdekvédelmét szolgálja. Nyugat-Európában elsősorban a sportági szövetségek gondoskodnak az erőnléti edzők képzéséről. Ezekben az országokban működik BSc és MSc szintű erőnléti edzőképzés is. Magyarországon több akkreditált képzőhely és országos sportági szakszövetség is foglalkozik erőnléti edzőképzéssel, de jelenleg felsőoktatási szinten nincs ilyen képzés.

A TF 2027-re tervezi a felsőoktatási szintű képzés bevezetését, ehhez a MET-tel és a szövetségekkel együtt ki kell dolgozni egy erőnléti edzői szakmai sztenderdet, amely a képzést összehangolja az egyetemi felnőttképzési rendszerrel és minősítésekkel.

„2027 februárjában vagy 2027 szeptemberétől indulhatna a képzés. Konkrétumokról, pontosabb tervekről nem tudok beszélni, mivel kormányváltás után vagyunk, és még nem ismert az új kormány elképzelése a sportról, sportért felelős államtitkára sincs a belügyminisztériumnak” – tette hozzá Géczi Gábor. (Május 24-én jelentették be, hogy Kálnoki Kis Attila lett az új sportért felelős államtitkár – F. M.).

A színvonalas előadások utáni kerekasztal-beszélgetésen ismert erőnléti edzők – Ágó Renáta, Pozsonyi Zsolt, Puskás Sándor, dr. Rácz Levente, Kovács Roland, Zala György – meséltek arról, miért és hogyan lettek erőnléti edzők, jelenleg milyen tevékenységet folytatnak, és milyen formát és tartalmat tartanak fontosnak a tervezett erőnléti edzőképzésben.

A hozzászólások sorában elhangzott, hogy nagy szükség van a szakterület népszerűsítésére, elismerésére. Ugyanakkor nyitni kell a fitneszedzők felé, ne legyen másodlagos,

„lenézett” szakma. A lakosság nagy része ugyanis nem versenyszerűen sportol, hanem szabadidejében mozog, rendszeresen jár például konditerembe. Az ő egészségi állapotuk a fitneszedzők tudásától, képzettségétől is függ, ezért is fontos ennek a területnek a megbecsülése.

Az alaptól a szinten tartásig

A felnőttkori magas szintű teljesítmény feltétele a fiatal sportoló mozgásszerveinek, fizikai képességeinek megalapozása, sokoldalú fejlesztése, egy olyan alap lerakása, amire később a csúcsteljesítmény eléréséhez szükséges terhelést, edzőmunkát építeni lehet. Ezért már az utánpótláskorú sportolóknál is nélkülözhetetlen az erőnléti edző munkája.

Felnőttkorban, mikor már az eredményesség a cél, a technikai tudás és a taktikai készségek karbantartása, fejlesztése mellett fontos, hogy a sportoló a versenyszezon aktuális követelménynek megfelelő erőállapotban legyen, a fizikai képességeinek az állapota lehetővé tegye a maximális versenyek teljesítését.

Emellett az erőnléti edző feladata az is, hogy a sportoló izomzata, mozgásrendszere olyan állapotban legyen, ami minimálisra csökkenti a sérülés veszélyét mind a nagy terhelésű edzéseken, mind a versenyeken.

De az is feladata, hogy az esetleges sérülés vagy betegség után fizikailag visszavezesse a sportolót az edzésbe, versenyzésbe. Természetesen az erőnléti edző ezt a feladatát a vezetőedzővel és a stáb többi tagjával – orvos, masször, gyógytornász, pszichológus – együttműködve végzi.

Az erőnléti edző feladatának ellátása tehát sokoldalú felkészültséget igényel. Alapos ismeretekkel kell rendelkeznie az anatómia, az élettan, az edzéselmélet sőt a pszichológia területén is. Hogy lesz valakiből jó erőnléti edző? Ki gondoskodik az erőnléti edzők képzéséről, továbbképzéséről?

Az Erőnléti Edzők Fórumának ez alaptémája, mert Magyarországon ma nincs felsőoktatási szintű erőnléti edzőképzés. A szakma véleménye szerint feltétlenül szükség lenne ilyen képzésre – így szólt a fórumra invitáló meghívás.

Az elhangzott előadások és a konferencia utáni beszélgetések, eszmecserék pedig megerősítették, hogy ezzel a témával és területtel a jövőben is foglalkozni kell.

Füredi Marianne

Erőnléti Edzők Fóruma

A kenus pályafutástól az olimpiai bajnok tanítványokig – beszélgetés Zala György erőnléti edzővel

Az én korosztályom tagjainak vagy a nálam idősebbeknek Zala György neve hallatán a kajak-kenu jut először az eszébe, hiszen a kiváló kenus válogatott sportolóként éveken át sportága meghatározó alakja volt. Kétszeres olimpiai bronzérmes (C – 1 1000 méter, 1992, 1996), kétszeres világbajnok, egyszeres Európa-bajnok – hogy csak a legcsillogóbb érmeit említsem.

Bár 2000-ben Sydney-ben nem tudott döntőbe kerülni, azzal, hogy ugyanabban a számban sorozatban harmadszor is kijutott az ötkarikás játékokra, magyar sporttörténelmet írt, ugyanis hazai kenusnak korábban ez nem sikerült. A 2004-es athéni olimpiát is megcélózta, ám végül alulmaradt a feltörekvő és Sydney-ben bronzérmes, majd Pekingben olimpiai bajnok Vajda Attilával szemben.

Ezután befejezte az élsportot, majd kitérők után visszatért, már a „másik oldalra”, edzőként.

Zala György ma Magyarország legeredményesebb és legismertebb, olimpiai és világbajnokokkal fémjelzett erőnléti edzője.

A sokoldalú szakemberrel a MET által szervezett, május 20-i Erőnléti Edzők Fóruma után beszélgettem az élsportba visszavezető útiről és mai hivatásáról.

Életemnek ez a szakasza 2007-ben kezdődött. Akkoriban egy fitneszklubban személyi edzőként dolgoztam, és a Domino Honvéd vízilabda csapata megkeresett, hogy legyek az erőnléti edzőjük. Két próbaedzés után megfelelttem, és nyártól 2012 decemberéig a Honvéddhoz szerződtem, mellette párhuzamosan a BVSC pólósaival is foglalkoztam.

- A vízilabdás időszakod csúcsát a válogatott 2008-as, harmadik olimpiai győzelme jelentette, melyben erőnléti edzőként nagy szereped volt.

Kemény Dénes felkért, és 2012-ig a válogatottnál valóban a világ legjobbjaival dolgozhattam. Négy év szünet után két olimpiai ciklust töltöttem Márcz Tamás válogatottja mellett, és közben más sportágak verseny-



zőivel is foglalkoztam. A 2016-os olimpián bronzérmes férfi párbajtőrscapat, valamint az egyéniben ezüstérmes Imre Géza felkészülését is segitettem, de ott voltam a karatében világjátékok-győztes S. Kovács Ádám, valamint a szinkronúszók mellett is.

- A vízilabda után egy másik vizes sportág, az úszás lett a fő területed, ahol a tanítványok között a „zászlóshajó” vitathatatlanul az immár két olimpián, Tokióban és Párizsban is győztes Milák Kristóf.

A vízilabdát időpont-egyeztetési nehézségek miatt nem tudtam tovább csinálni, úszásban viszont Milák Kristóf mellett több olimpikon, például Márton Richárd, Zombori Gábor, Biczó Bence és Késely Ajna is a csapatom tagja. Vagyis 2007 óta folyamatosan elit válogatott sportolókkal foglalkozom, de az UTE utánpótláskorú úszóit is én készítem föl.

- Némileg meglepő, hogy egykori kenusként a „mesterséged címere” nem a kajak-kenu...

Nem szakadtam el volt sportágamtól, foglalkoztam az olimpiai bajnok Kammerer Zolival és a Vasbányai Henrik, Mike Róbert világ- és Európa-bajnok kenupárossal is, de valóban, nem a kajak-kenu a fő profilom. Három éve újból vannak kajak-kenus tanítványaim, mivel a KSI utánpótlásával, Tóth Petra és Mórocz István csoportjával foglal-

kozom, és a világbajnok Csikós Zsóka erőnléti edzéseit is én állítom össze. Heti két alkalommal most is vannak szinkronúszó tanítványaim, valamint karatésok is.

- Hogyan lehet, hogyan tudod összeegyeztetni ezt a rengeteg feladatot, a különböző sportágak edzéseit? Mennyiben más egy úszó vagy egy vívó erőnléti edzése?

Akinél nem tudok személyesen ott lenni az edzésen, annak edzéstervet készítek. Természetesen a közös munkánk elején mindenkinek megtanítom a gyakorlatokat. Noha sok sportágban dolgoztam és dolgozom, az ütés az ütés, a rúgás pedig rúgás mindegyikben. A mozgásforma, például a guggolás mindig ugyanaz, ugyanúgy kell leguggolnia egy úszónak, mint egy vívónak. Abban van különbség, hogy máshogy állítom össze az adott edzést. Egyébként amikor felkérnek egy sportághoz, mindig tanulmányozom, kiprobálok azt.

- Ezt hogyan kell elképzelni? Beöltözől vívóruhába, bemész a vízbe?

Igen, bemegyek a vízbe, egészen pontosan vízilabdában vízipipával bementem a víz alá, hogy megérezzem a gyakorlatokat, például a taposás nehézségeit. Valaha, gyerekként úsztam és vízilabdáztam is, ezért nem volt ismeretlen ez a két sportág, igaz, vízipólóként nem tudtam taposni. Edzőként,



nak is mindig elmagyarázom, hogy mit miért kell csinálni, és a klasszis sportolóknál is elengedhetetlen a partneri viszony. Az edzés elején elmondom, hogy mit fogunk csinálni, mivel készültem. Mindig egyeztetek, megbeszélem a szakági edzővel, hogy mire van szüksége a versenyzőnek, de előfordul, hogy felborul a rend, és nekem ehhez alkalmazkodnom kell. Például Milák Kristóf edzéseire több edzéstervvel készülök, és Szabó Álmossal, Kristóf mostani edzőjével megbeszéljük, hogy éppen milyen edzést szeretne, aztán a végén is megbeszéljük a tapasztaltakat. Amilyen fontos az elsődleges egyeztetés, ugyanolyan fontos az edzés utáni visszajelzés, a monitorozás. Az edzéstervet nem úgy rakom össze, hogy kitalálom és leírom a gyakorlatokat, hanem magamon kipróbálom, bemérem azokat, beleadhatom minden erőmet, mert utána nekem nincs több edzésem.

– A beszélgetésünket olvasók nem láthatják, viszont a konferencia résztvevői látták, hogy felkötött vállal érkezettél az eseményre. Mi történt, hogyan sérültél meg?

Ez nem sportsérülés, hanem egy operáció következménye: egy tövis feletti izomszakadás volt, azt kellett helyrehozni. Azért kellett meggyógyítani, mert ez a rotátorköpeny egyik fontos izma. Magánemberként még nem lett volna szükség a beavatkozásra, de orvosi tanácsra azért végeztettem el a műtétet, hogy a jövőben is minden gyakorlatot ki tudjak próbálni, be tudjak mutatni a tanítványoknak.

Füredi Marianne

hogy magamon tapasztaljam a pólósok „munkáját”, és érzem a fáradtságot, hosszú időn át csak tapostam a medencében. Amikor elkezdtem Milák Kristóffal dolgozni, az edzője, Selmeci Attila segített megérteni, mi kell a pillangóúszáshoz, medicinlabdával mozgtam-úsztam a vízben, hogy érezzem, mitől lesz izomlázam. Úszásban egyébként meghatározók a fordulók, ezért olyan gyakorlatokat kellett megalkotni, amelyekből dinamikusabbak a fordulók. Mivel nem konditermi személyi edző vagyok, hanem élsportolókkal foglalkozom, mindig speciális gyakorlatokat kell kitalálnom, és az adott sportolótól függően változhat a gyakorlatok mennyisége és intenzitása. Egy hosszútáv-úszónál más az intenzitás. Azért kell kipróbálnom a sportágakat, mert csak így tudhatom meg, hogyan dolgoznak az izomcsoportok. Bár nem öltöztem be

vívóruhába, Imre Gézával végeztünk néhány gyakorlatot, és ő mindig jelezte, hogy melyiknél fáradt el az alkarja, aztán azt az izomcsoportot erősítettük. Karatében S. Kovács Ádám sokszor összevert, míg szó szerint a saját bőrömnön tanultam meg a sportágat. Látva a kecses mozdulatokat, a harmonikus gyakorlatokat, szerintem senki sem gondolná, hogy a szinkronúszóknál mennyire fontos az emelés. Pedig az, hiszen a vízben fel is kell dobni a társat... És még sorolhatnám a sportágak nehézségeit... Mindegyik esetében igaz, hogy előzetesen sokáig, három-négy hétig tanulunk, gyakoroljuk a mozgásformákat, és nálam alapvető, hogy a törzsnek erősnek kell lennie!

– Említetted, Imre Géza mindig jelezte, hogy mit érez gyakorlás közben. Gondolom, a visszajelzés nagyon fontos minden versenyzőnél.

A kicsinyeknek, az UTE utánpótlás-úszói-



Sportrehabilitáció

Szekcióülés a Magyar Tudományos Akadémia 200 éves évfordulóján. Interjú Hangody László professzorral

– A Magyar Tudományos Akadémia júniusi tudományos ülésén a sportrehabilitáció témaköre is napirendre kerül...

Idén kétszáz éves a Magyar Tudományos Akadémia, és az évforduló alkalmából különböző tudományos rendezvényeket szerveznek. Én kaptam a megtisztelő felkérést arra, hogy a június ötödiki ülés orvostudományi programját megszervezzem. Terveim szerint a mozgásszervi témakörön belül a sportrehabilitáció külön tematikaként jelenik meg. Fontos összegezni, melyek azok az új technikák, amelyekkel gyorsítani lehet a sportoló felépülését, melyek azok az új, minimál invazív technikák, amelyekkel le lehet rövidíteni a gyógyulási folyamatot. Rendkívül lényeges a műtéti beavatkozást követő rehabilitáció kérdésköre is. Tárgyaljuk a rehabilitációs folyamat lépéseit is, mik azok az egymásra épülő technikák, amelyek a teljes testsúllyal való terhelést teszik lehetővé, majd visszavezetnek a hétköznapi életbe, ezt követően eljuttatnak a sporttevékenység újraindításához, végül újra lehetővé teszik az élsportba kapcsolódást. Fontos összegezni, hogy mik azok a lelki tényezők, amelyekkel újabb problémaként szembesül a rehabilitációs csapat.

– Az orvostudomány nagy arányú fejlődése következtében a sportsérülések ellátása is egyre magasabb színvonalúvá válik...

Most már nagyon sok modern technika, modern eszköz van a kezünkben, amellyel esélyt tudunk adni olyan sérülések utáni visszatérésre, ami korábban lehetetlen volt. Nagyon is emlékszem arra, hogy több mint húsz évvel ezelőtt Éles József kézilabdázónak volt egy térdficama, amellyel engem kerestek meg. Utánanéztam a szakirodalomnak, és nem találtam olyan publikációt, amely szerint egy teljes térdficam után – beleértve az érkárosodást, szalagok szakadását is – valaki képes lett volna visszatérni az élsportba. Ez nagyon emlékeztet esetre, mert tíz hónap alatt – amely során az elvégzendő műtéteket három különböző időpontra szedtük szét, és közé illesztettünk különböző rehabilitációs fázisokat – vissza tudtuk adni őt az él-



sportnak, és utána még éveket kézilabdázott magas színvonalon. Műtéti és rehabilitációs eljárásunkat számos helyen publikáltuk és előadásokon ismertettük. Körülbelül tíz évvel később egy ugyanilyen sérülést szenvedett el Vermes Krisztián válogatott labdarúgó. Amikor őt kezeltük, az előbb említett eljárás már nem számított rendkívülinek. A beteg, a sportklub és a közvélemény részéről már elvárás volt az eredményes terápia, inkább csak az a kérdés vetődött fel rólunkról, hogy mikor fog újra játékra jelentkezni a labdarúgó.

– Létrejött egy rehabilitációs központ az utánpótláskorú sportolók részére is.

A sebészeti technikák és szaktudás mellett a rehabilitáció nagyon összetett folyamat. Nehezen túlbecsülhető, rendkívüli előrelépés, hogy a Bethesda kórházban ifjúsági és különösen gyermek sportolók számára létrehozta egy olyan központot, ahol pszichológus, humán kineziológus, gyógytornász és egyéb rehabilitációs szakemberek működnek együtt. Az intézményben a rehabilitációs folyamat nyomon követése is nagyon magas színvonalon valósul meg.

– Milyen előnyöket tapasztalt, és mi jelenthet problémát a sportolók rehabilitációjában?

Hangsúlyozni szeretném, hogy a gyógyítási folyamat teammunka, amely egy felől szakirányú oldal, ezt az orvos, a műtősnő, az ápolók, a gyógytornász és egyéb rehabilitációs szakemberek alkotják. Ugyanakkor jelen van a másik oldal is, a sportoló, az edző, a sportoló családja, és ha ez a két csapat jól működik, esélyt ad a gyors gyógyulásra. A sportolók megtanulták azt a profi hozzáállást, hogy a befektetett munkának van eredménye, amire számítani lehet a rehabilitáció során. Erre egy példát említenék. Van egy olyan térdmozgató készülék, amelyet bizonyos típusú műtétek után szoktunk használni. Ez a szerkezet a műtétet követő néhány napban szép lassan, kontrollált mozgásterjedelemben mozgatja a beteg térdét. Egy laikus beteg ezt a térdmozgató készüléket mindig, nagyon sokáig szeretné használni, mert az gondolja, hogy a gép majd elvégzi helyette a szükséges munkát. Mi pedig nem örülünk ennek a hozzáállásnak. A sportolóknál a gépről való elszakadás sohasem probléma, mert elég nekik azt



mondani, hogy mozgásterjedelmet javítani csak aktív tornával lehet. Ezt ők egyből megértik, és belerakják az energiát. Velük kapcsolatosan az a probléma, hogy gyakran nyomás van rajtuk, hogy minél hamarabb visszatérjenek a sportba. Van egy szintje a teljesítménynek, amikor nem engedhetik meg maguknak azt, hogy egy évre kiesse- nek. Márpedig az elülsőkeresztzsizag-pótlás olyan műtét, amelynél az átültetett rész teljes beépülése akár egy évig is eltarthat. A mi feladatunk többek között az, hogy ezt a gyógyulási folyamatot az egyéb izmoknak, illetve az egyéb teljesítő kapacitások edzésével olyan szintre hozzuk, hogy ezt az egy évet le tudjuk rövidíteni.

– Hallunk híreket arról, hogy a sportolóba beépített keresztzsizag is elszakadt.

Az tévhit, hogy a pótkeresztzsizag erősebb, mint az eredeti. Azt szoktuk mondani a betegnek, hogy megpróbáljuk megközelíteni azt az állapotot, amilyen eredetileg volt. Az lehetséges, hogy a pótkeresztzsizagot védő izom- és reflexstruktúrák megfelelő edzésével az újrásérülés valószínűsége csökkentsük. Talán már harminc éve is annak, hogy dán, egészséges női kézilabdázókkal elkezdték a proprioceptikus tréninget, amelynek a lényege, hogy bizonytalan talajra állítva sérülés közeli körülményeket hoztak létre. Megtanították őket arra, hogy a saját izomzatuk megvédje őket a sérüléstől, vagy legalábbis csökkentsse a sérülés kockázatát. A tapasztalat az volt, hogy annál a csoportnál, amelyik részt vett ebben az eljárásban, a sérülések előfordulási gyakorisága lényegesen alacsonyabb volt. Ma már ez beépült a professzionális felkészülési gyakorlatba. Az erőnléti edzések mellett már a sérülésmegelőzési munkára is gondot fordítanak a felkészítők.

– Úgy tűnik, hogy a nőknél gyakoribb a keresztzsizag-szakadás.

Így van. A női medence szélesebb, a nők az átlagot tekintve a férfiaknál alacsonyabbak, a térdízület kifelé nyitott szöge egy picivel nagyobb a nőknél. A férfiaknál ez hét fok, a nőknél inkább nyolc fok. Ez statisztikusan kihozza azt, hogy a tipikus keresztzsizag-sérülésnél a megcsavarodási mechanizmus könnyebben létrejön.

– Mondhatjuk, hogy sérülések szempontjából a nőknél a láb, különösen a térd a kritikus pont?

Alapvetően a sportág határozza meg a sérülés jellemző típusát. Mi úgy szoktunk fogalmazni, hogy vannak térdfelhasználó sportágak, ilyen például a labdarúgás, a kézilabda, az amerikai foci. A vízilabdázóknál viszont a vállsérülések fordulnak elő halmozottan.

– A küzdősportok sokkal sérülésveszélyesebbnek tűnnek...

Csak tűnnek. Az apró sérülések valóban gyakoribbak, de pályafutást döntően befolyásoló, súlyos sérülések valamelyest ritkábbak, mint például labdarúgásban.

– A keresztzsizag-károsodásokat említve, mi a véleménye Lindsey Vonn sérüléséről? A professzor úr megítélése szerint nem volt túl kockázatos a sízó részvétele az olimpiai versenyen?

Elismervé Lindsey Vonn sportemberi nagyságát, én a történeteket rendkívül veszélyes, sőt önsorsrontó kalandnak tartom. Már az is rendkívüli kockázatot jelentetett, hogy a világklasszis térdprotézissel vállalta az elit-szintű versenyzést. Ráadásul, a verseny előtt néhány nappal elszenvedett újabb sérülése után állt rajthoz az olimpián. Sajnos azt kell mondanom, hogy a baleset törvényszerű volt. Emlékszem, hogy mintegy harminc évvel ezelőtt volt egy kiváló svájci sízó, Pirmin Zurbriggen. Akkoriban az artroszkópos porc-

műtét újdonság volt, és tele volt a sajtó azzal a hírrel, hogy a sízó a verseny előtt három-négy héttel átesett egy ilyen műtéten, minden kiválóan sikerült, és várhatóan nagyszerűen szerepel majd a futamán. Ő a harmadik kapunál esett el... Nyilván van ellenkező példa is, de azért elmondhatjuk, hogy van egy olyan szintje a kockázatnak, amelyet még lehet vállalni, és van egy olyan szint, amelyet már nem szabad. Fejlettek a műtéti technikák, fejlettek a rehabilitációs eszközök, de tudomásul kell venni, nem vagyunk mindenhatóak. Ahogyan emelkedett a gyógyításban használt technikák színvonala, ugyanolyan szinten emelkedtek azok a követelmények, amelyek az élsportban jelentkeznek. Vegyük például a kézilabdát. Régebben, amikor a játékosok betonon játszottak, szintén voltak sérülések, de más jellegűek – elsősorban horzsolások, néha akkor is előfordultak keresztzsizag-szakadások, de nem ilyen gyakorisággal. Ám attól fogva, hogy a kézilabda teremsporttá vált, hatalmasat fejlődött a játék minősége, növekedtek az elvárások, a sportág jobban „bevonzza” a sérüléseket.

– Lindsey Vonn sérülése felveti a sportszakemberek, az egészségügyi személyzet felelősségét is. Mi a tapasztalata hazai területen?

Én úgy látom, hogy profi szinten nem nagyon van lehetőség a sérülés figyelmen kívül hagyására, mert a kialakult károsodás gátolja a teljesítményt. A friss sérüléseknél ez nem is kérdés. Ugyanakkor egy kopásos jellegű vagy egy sorozatos, mikrotraumás sérülés könnyebben kerülhet késői ellátásra. Itt mindenkinek lehet felelőssége, mert az eredménycentrikusság miatt sokszor a klubérdek felülír minden más szempontot, és a versenyző karrierje kerülhet veszélybe a sérülés elhanyagolásával.

– Számos sportoló közönséget önmaga sportpályafutása folytatását.

Nagyon sok sportolót operáltam, például atlétákat, a három olimpiai aranyat nyerő vízilabda-aranycsapat szinte összes tagját, de a mostani vízilabda-válogatott számos tagját is, kézilabdázókat, labdarúgókat, tornászokat. Nagyon hosszú lenne a lista, ha fel kellene sorolnom azoknak az élsportolóknak a nevét, akiket megműtöttem.

– Kiemelten kezeli a sportolókat.

Becsülöm a befektetett munkát, amit elvégeznek, nagyra tartom a céltudatosságukat és a koncentrációs képességüket. Nagyon örülök a sikereiknek. Azon túlmenően, hogy mindenkit igyekszem a legjobb tudásom szerint megoperálni, nekik annyi többlet-lehetőséget tudunk biztosítani, hogy a sportpályafutásuk folytatása érdekében kiemel- ten kezeljük a sorra kerülésüket.

Jády György

MET – tollaslabda-megállapodás

A tollaslabdázók elnöke további fejlődést vár a MET-tel megkötött szerződéstől

A tollaslabdázáshoz hasonló játékokat már több ezer évvel korábban is játszottak. Közvetlen elődjének a 17. században Európában már gyakorolt „repülő játékot” tartják. A mai tollaslabda, a „badminton” egyenes ági felmenőjét 1886 táján hozták Indiából Angliába brit katonatisztek. A Beaufort herceg badmintoni birtokán megrendezett első verseny helyszínéről kapta a nevét a játék.

A világhódótó utat megjárt sport Magyarországon a huszadik század második felében bontogatta szárnyait javuló eredményekkel, de az igazi fellendülés akkor következett be, amikor a tollaslabda 1992-ben Barcelonában olimpiai sportág lett. Mindenkori legjobbaink világszenzációt szolgáltató eredményt ugyan máig sem értek el, de az is nagy sikernek számított, hogy például Sárosi Laura két alkalommal is kijutott az olimpiára (Rio de Janeiróba és Tokióba.)

A tollaslabdázók ma is jelen vannak az élsportban. Sándorházi Vivient a világranglista első száz versenyzője között jegyzik, legjobb férfi versenyzőnk, Könczöl Ádám pedig küzd a legjobb száz közé kerülésért a világszerte – elsősorban Ázsiában – rendkívül népszerű és magas szinten üzött sportágban. Igyekeztük, igényességük egyik jeleként a közelmúltban, huszonkettedik sportágként ők is együttműködési szerződést kötöttek a Magyar Edzők Társaságával (MET) abban a nem titkolt reményben, hogy a magyar sport folyamatos fejlődésének támogatásában egyre nagyobb szerepet betöltő MET sokoldalú segítségét mindinkább igénybe vehessék sportáguk további erősítése érdekében.

A Magyar Tollaslabda Szövetség elnökével, Kapitány Péter Jánossal erről a témáról, a megállapodás jelentőségéről beszélgettünk.

Bár az elnöki teendőket civil munkám mellett, társadalmi alapon látom el, ebben az alaphelyzetben is igyekszem keresni azokat a lehetőségeket, amelyek számunkra is elérhetőek, és amelyektől sportágunk eredményességének folyamatos fejlődését remélhetjük – summázott az elnök, aki

debreceni csapatával hatszoros országos győztesnek mondhatja magát, s aki egyéniben is sikeres versenyzőnek számított, hiszen partnerével, Tóth Henrikkel három alkalommal is ezüstérmes lett a felnőttbajnokságok páros versenyszámában.

– Tanulmányai befejezését követően felhagyott az érdemi versenyzéssel...

– A debreceni agrártudományi egyetem elvégzése után Kiskunfélegyházára kerültem, ahol mindmáig nincs tollaslabda-szakosztály, én viszont folyamatosan részt vállaltam a sportág országos életvitelében. Versenybíró lettem, majd zsűrielnök, ezt követően, 2018-ban választottak meg a játéktekvetői bizottság elnökévé. Három év elteltével, 2021-ben pedig bizalmat kaptam a szövetség elnöki teendőinek ellátására.

– Hogyan tekint vissza az utóbbi öt évre?

Lehetőségeinken belül igyekszünk lépést tartani a nemzetközi színvonallal. A Multi Alarm klub szerződtette a kiváló skót edzőt, Gregor McVeant, aki később szövetségi kapitányként friss szellőt hozott a sportág életébe. Szövetségünk kiemelt gondot fordít az állományunkba tartozó tizenegy szakember folyamatos képzésére, illetve továbbképzésére. Tevékenységünk során elsősorban a minősítési rendszer folyamatos felülvizsgálatára, a szakmai képzés színvonalának növelésére és az oktatás színvonalának állandó fejlesztésére igyekszünk koncentrálni. Bár a sportágunk szakmailag legerősebb bázisa Dunakeszin működik, a legjobb körülményeket viszont egyértelműen Cegléden élvezhetik versenyzőink, akik minőségi szinten mintegy hatvan klubot csaknem ötszázán képviselnek.



– Mit lehet tudni erről az említett első számú, Cegléden működő bázisukról?

Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a csarnok direkt a tollaslabdázóknak készült. Kilenc pályája és többek között olyan terme is van, ahol a konferenciáinkat is meg tudjuk rendezni.

– A sportág tehát „mozgásban” van. Mit várnak a MET-tel megkötött együttműködési szerződéstől?

A magyar edzői társadalom csúcsszerveinek működését figyelve megtapasztalhattuk azokat a sokoldalú lehetőségeket, amelyek keresztül a MET a tagságnak biztosít a legkülönbözőbb, az edzői munkát támogató-fejlesztő területeken. A saját lehetőségeink, repertoárunk bővítésétől azt reméljük, hogy fokozni tudjuk az edzők szakmai igényességét, bekapcsolódásukat a különféle szakterületek konferenciáiba. Abban is biztos vagyok, ha egyedi kérésekkel fordulunk a MET munkatársaihoz, érdemi válaszokat fogunk kapni tőlük a felvetéseinkre.

Jocha Károly

Múltidézés

Velük tornázott az ország – beszélgetés az ötvenéves tévétornáról

Többszöri próbálkozás után ötven évvel ezelőtt, 1976 tavaszán indult el a Magyar Televízióban – akkor még nem voltak kereskedelmi televíziók – a „mindennapos testnevelés”, vagyis az esti TV-híradó előtt jelentkező ötperces tévétorna. Hiába telt el fél évszázad, sokan még ma is el tudják énekelni, hibátlanul fel tudják idézni az „Egy kicsi mozgás mindenkinek kell” kezdetű dalocskát.

Az adások akkori szereplőinek, az „előtornászoknak” hatalmas, máig tartó népszerűséget hozott a sorozat – holott előtte is ismert emberek, sikeres sportolók voltak.

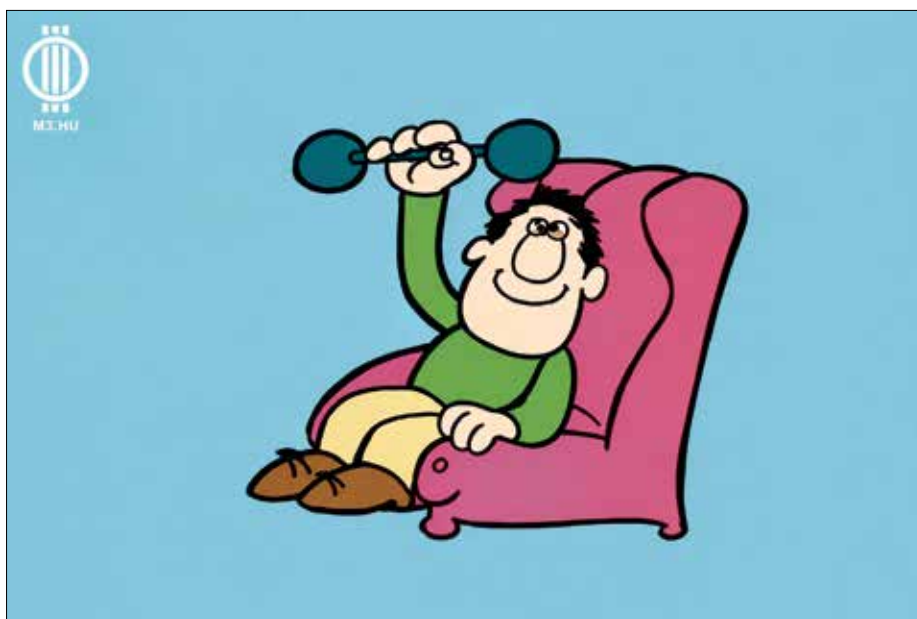
Az apa-lánya tornától a többgenerációsig

A legendás tévétorna ötlete Békési Sándor (1928–1994) egykori válogatott tornász olimpikon, edző, a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára fejében született meg. A krónikák szerint Békési Sándort a Magyar Rádióban már korábban, az 1930-as évektől hetente egyszer, vasárnap reggelként sugárzott és nagyon népszerű Rádiótorna ihlette meg.

„A Tornázzunk tíz percet otthon műsorom a tévétorna ősbemutatója volt. 1962-ben néhányszor sugározta a tévé, aztán valahogy abbamaradt a dolog. Tíz évvel ezelőtt vettem fel újra egy nagy „népi torna” ötletét a tévéseknek. Ebből született meg a ma már népszerű műsor” – nyilatkozta Békési Sándor tíz évvel a premier után.

Békési Sándor nemcsak kitalálója volt a tévétornának, hanem kezdetben szerepelt is benne, méghozzá a lányával, Ilonával.

Ilke tízéves korában az első úttörő olimpiai bajnok volt, öt év múlva, 1968-ban már a „nagy” olimpián szerepelt Mexikóban, majd 1972-ben Münchenben részese volt a magyar női tornasport máig utolsó ötkarikás csapatermének. Nagyon fiatalon, 21 évesen befejezte pályafutását, utána testnevelő tanárként generációkkal szerettette meg a mozgást, és a torna a mai napig része az életének.



– Az olimpiai bronzérmes Békési Ilona szívesen vállalta, hogy megemlékezzünk a tévétorna 50. születésnapjáról, felelevenítsük a kezdeteket és az emlékeit.

Apukámnak a tévé sportosztályáról Dávid Sándor riporter és Mahrer Emil rendező szólt, sajnos, már egyikük sincs közöttünk, hogy szeretnék, ha mi tornáznánk, velünk készülnének felvételek. Negyedéves főiskolás voltam a TF-en, és amikor apukám megemlítette az ötletet, kicsit megijedtem, ugyanakkor örültem és büszke voltam, hogy rám gondoltak.

– Miért ijedtél meg?

Mert nem voltam szereplős „típus”, még ha élsportolóként rengetegszer versenyeztem sok néző előtt. Aztán nem volt semmi probléma, apukám állította össze a gyakorlatokat, és „futószalagon” készültek az egyes adások. Két-három nap alatt vettük föl az egész éves anyagot, persze nem készült az év minden napjára új adás, időnként ismételték is a részeket. Rajtunk kívül volt másik páros is, a szintén válogatott tornász Müller



Kati és Bérczi István. Emlékszem, az óbudai zsinagógában készültek a felvételek, és amikor először megláttam magam adásban, borzasztónak találtam.

– Mi nem tetszett? A gyakorlatok másként mutattak a tévében?

A gyakorlatok rendben voltak, magammal voltam elégedetlen. Akkor szembesültem azzal, hogy a tévé képernyője mennyire kővérít. Ráadásul saját ruhákban tornáztunk, ami akkoriban még nem volt olyan divatos, mint manapság, és az is előnytelennek tűnt. Összességében azért jó emlékeim maradtak arról az időszakról.

– Később már a férjeddal, ifjabb Benedek Ferencel tornáztál.

Amikor babát vártam, egy időre abbahagytam, majd már Fecó oldalán tértem vissza. De volt olyan időszak is, hogy már Dórika is beállt mellénk, majd Eszti is, sőt, készültek többgenerációs, családi adások is. Akkor apukám már nem vállalta a felvételeket, ezért testnevelő tanár anyukám mellett Réti Samu egykori tornász képviselte a nagyszülőket, Fecóval mi voltunk a szülők, és hát ott voltak a gyerekeink. Akkora sikere volt a tornáknak, hogy a szereplők köre is bővült: Makray Kati a három lányával csatlakozott a csapathoz, és volt, hogy együtt is tornáztunk, a gyerekek nagyon élvezték a közös produkciót. Néhány alkalommal olimpiai bronzérmes csapattársam, Medveczky Kriszti is a képernyőre került a lányaival.

Mi otthon mindig megcsináltuk, kipróbáltuk a gyakorlatokat a lányainkkal, mégis előfordult, hogy adásban a négyéves Eszti megunt az egészet, és egyszerűen kísértelt... Persze nemcsak a gyerekeknek, nekünk is fárasztó volt az órákon át tartó, megállás nélküli tornázás a hőséget árasztó lámpák alatt. Emlékszem, amikor még csak Fecóval tornáztam, volt, hogy elsírtam magam, ugyanis nem volt szabad hibázni, és ha valami nem sikerült, vagy belógott valami a képbe, előről kellett kezdeni az egészet.

– Akkoriban mit tapasztaltatok, kedvelték az emberek a tévétornát?

Az utcán vagy az üzletekben gyakran megállítottak minket azzal, hogy várják az esti gyakorlatokat, mindig csinálják, és a véleményüket is elmondták, ha valami nehéz volt nekik, vagy a tempó volt gyors. Egy kedves bácsi fölvette nekem az adásokat, és utólag visszanézve el kellett ismernem, hogy néha tényleg gyorsak voltak a gyakorlatok, de én ezt a felvételt nem érzékeltem. Olyan emberek is voltak, akik bevallották, hogy ők nézni szeretnek minket, és nem állnak föl a fotelból. Amikor Müller Katiék párosa tornázott a tévében, a gyerekeink mindig „utánozták” őket, úgyhogy nekünk is csinálnunk kellett a gyakorlatokat. Ezek után naivan azt gondoltam, hogy az egész ország tornázni fog, mert a gyerekek más-



hol is ráveszik a szüleiket... Ha nem is tornázott mindenki, de volt mozgósító hatása a sorozatnak, és ha csak néhányan szoktak rá a rendszeres mozgásra, már megérte! Az tény, hogy sokan megismertek utána az utcán. Sőt, már az unokáimat vittem egyszer fagyizni, amikor felismertek. *(Ilike ma is ugyanúgy néz ki, ugyanolyan karcsú, mint régen, a versenysúlyát is tartja – F. M.)*

A gimnasztika az öttusában is alap

Mint Ilike említette, az édesapja után a férje lett a párja a tévétornában. Ifjabb Benedek Ferenc sem volt ismeretlen a sport világában: öttusázott, majd edző lett, a későbbi olimpiai bajnok Martinek János és a világbajnok Hanzély Ákos nevelőedzője. Az ő édesapja, Benedek Ferenc volt a csepeli öttusázás atyja, a sportág legendájának, Balczó Andrásnak az edzője. A család olimpiai bajnok tagja pedig a Németországban élő Benedek Gábor olimpiai bajnok öttusázó nagybácsi.

Mielőtt a férje is bekapcsolódna a tévétornás beszélgetésbe, Ilike elmeséli kalandos megismerkedésük történetét.

Mindketten a Rózsadombon laktunk, gyerekként szinte szomszédok voltunk, de bár mennyire hihetetlen, sosem találkoztunk. Aztán Fecóval egy gimnáziumba jártunk, a Petőfibé, de ő egy évvel fölöttem. Az apukáját, Balczó András edzőjét a tatai edzőtáborból ismertem, a müncheni olimpiáról pedig a szintén öttusázó, olimpiai bajnok nagybácsit, Benedek Gábort. A TF-en már évfolyamtársak voltunk, mert a katonaság miatt ő egy évvel később kezdett, vagyis „bevárt” engem, és a negyedik évben összeházasodtunk.

– Öttusázómúlttal nem volt nehéz belecsöppenni a lazább, kecsesebb, nőiesebb tornába? – kérdezem ifjabb Benedek Ferencet.

Nekem egyáltalán nem, ugyanis első osztályú tornász volt a testnevelő tanárom, akitől stabil alapokat kaptam, amiket később még az öttusában is kamatoztatni tudtam.

– Bocsánat a közbevetésért, de Martinek János is mindig megemlíti, hogy sokat köszönhet a tornászmúltjának, mert megtanult például esni, ami az öttusalovaglásban nagy hasznára volt.

Igen, ez így van... Én az iskolában különösen szekrényugrásban jeleskedtem, középiskolai tornaversenyeken is indultam.

– A TF-en Fecó mindenben jó volt, a főiskolán apukám tornát tanított neki – szól közbe Ilike.

Már a TF alatt, 1974-ben elkezdtem edzősködni Csepelen, és vallottam, hogy mindennek az alapja a lazaság. Az öttusában, ebben az összetett sportágban különösen fontos a lazaság, ezért sokat gimnasztikáztattam a versenyzőket. Vagyis nem ijedtem meg, amikor az apósom helyett be kellett szállnom a tévétornába, és Ilike mellett tornáztam. Együtt találtuk ki a gyakorlatokat, és mivel nekem jól ment a rajzolás, hatalmas csomagolópapírra megrajoltam a figurákat. A stúdióban fölraktuk a papírt, és mint egy kezdetleges sugógépről, onnan láttuk, hogy melyik gyakorlat következik. Különösebb fölkészülést nem igényelt egy-egy adás, mert otthon mindent elpróbáltunk. A gyakorlatoknál az volt a lényeg, hogy mindent átmozgassanak, a könnyebbtől fokozatosan erősödtek, és a végén jött a levezetés,

a légzés. Még a zenéket is mi válogattuk össze, Halász Judit dalai kedveltek voltak. A mi kedvencünk egy Presser Gábor-dalra készített gyakorlat volt, de ahhoz már ügyesnek kellett lenni, csak a haladók tartották velünk a lépést.

A nehézség talán az volt, hogy a szakmában hiába tartották jónak a gyakorlatainkat, az átlagemberektől csak megkésve kaptunk visszajelzést. Míg testnevelő tanárként mindketten azonnal láttuk az órákon, ha a diákok nehezkednek vagy túl könnyűnek találják a feladatot, és tudtunk korrigálni, a tévéből nem láttuk a velünk tornázókat, hogy bírják-e vagy lemaradnak – **említ meg egy fontos jellemzőt Ilike.**

Ha már visszaidézzük a múltat, az 1970-es, 1980-as éveket, azt sem hallgathatjuk el, hogy nemcsak ismertek és népszerűek lettünk, hanem anyagilag is jól jártunk a tévétornával. Egy felvételért 300 forintot kaptunk, vagyis tíz adás 3000 forintot jelentett akkor, amikor a kezdő tanári fizetés havi 1900 forint volt! Én 2000 forintot kaptam, Ilike pedig 1950-et, máig sem értjük ezt a különbséget... – **járul hozzá a kor ábrázolásához az öttusavilág Fecója, majd azzal folytatja, hogy az edzősködést mindig másodállásban csinálta, a Csepelben, majd a Bp. Honvédban is, aztán 1983-ban abbahagyta, és maradt testnevelő tanár.**

Érdekes, a testnevelő tanárként töltött negyven évből csak ötöt vagy hatot nem dolgoztunk együtt. Kezdetben a Hunfalvy János Közgazdasági Szakközépiskolában tanítottunk, majd 1988-ban kineveztek a III. kerületi tanuszodába vezetőedzőnek, és a nyugdíjazásig, 2015-ig ott dolgoztam. Jött velem az uszodába Ilike is.

A Hunfalvyban sem zavart, sőt szerettük, hogy ugyanaz a munkahelyünk. Jogászokkal való hosszas tanácskozás után arra jutottunk, hogy nyugodtan vállalhatok nála munkát, a családi kapcsolat nem kizáró ok, így kerültem az óbudai uszodába testnevelő tanárnak – **egészíti ki Ilike.**

– **Nem titok, bárki utánanézhethet, hogy túl vagytok a hetedik ikszen, mégis fiatalosak vagytok, nincs rajtatok súlyfelesleg. Hogyan csináljátok? Sportos családi háttérrel bizonyára ma is a mindennapjaitok része a mozgás.**

Évekig futottam, de egy nem jól sikerült csípőműtét után ma már nem nagyon futok, hanem bicajozok és nyáron úszom. Az öttusás múltamból a lovaglás megmaradt, ugyanis az egyik unokánk, a húszéves Zsófi Budakalászon lovagol, és mindig én melegítem be neki a lovat, ügetek, vágtaozok vele – **meséli Fecó.**

Én Dóri lányomnál jógázom, és nagyon jó erőnléti edzéseket is tart, nyáron úszni járok, és mindennap tornázom – **mondja Ilike, majd a házaspár büszkén meséli, hogy mind a négy unokájuk sportol. Míg Zsófi a lovak szerelmese, és versenyeken is indul, a két fiú unoka és a kisebbik lány, Borcsa focizik.**

A legidősebb unokánk, a húszéves Benedek kezdett először focizni, őt követte a két kisebb, Borcsa és Zsolt. Borcsának én tanítottam meg a hátraszaltót, és a góljai után mindig megugorja, ez a gólöröme. A Zürich csapatában játszik, de gyakran jön haza, és tizenhét évesen már felnőtt magyar válogatot! A nemzeti csapattal feljutottak a B-Ligába, és világbajnoki selejtezőt játszhatnak. Férjemmel Aranyhétnek neveztük el június második hetét, mert Borcsa mellett Zsolt is sikereket ért el, ugyanis egykori klubom, a Vasas korosztályos focicsapatában országos U17-es kupadöntőt játszott. Nem szereti, ha ott vagyunk a meccsein, de erről nem hiányozhattunk, sőt az egész család a lelátón ült, és örült annak, hogy kupagyőztes lett a Vasas Kubala Akadémia! És hogy teljes legyen a sor, Zsófi lovasversenyen lett második. Ez már a második ezüstérme, amely mellé egy nagyon szép kupát is kapott, amire különösen büszke. Egyébként a Cupido nevű lovat, amin lovagol, ő lovagolta be, egy ügetőlóból csinált ugrólovat. Eleinte egyedül, később egy edző és a nagypapája, vagyis Fecó segítségével. A lovasszakemberek tudják, ez mekkora teljesítmény – **mesélte lelkesen a boldog nagymama.**

Olimpiai ezüstérmes anya és három lánya

Bízom benne, az egykori tévétorna egyetlen szereplője sem haragszik meg érte, de az ország legnagyobb kedvencei „az anya és három lánya” voltak, vagyis Schmittné Makray Katalin, az 1964-es tokiói olimpián felemáskorláton ezüstérmes tornásznő és három lánya, Alexa, Petra, Gréta, akik orgonasípszerűen vették körbe anyukájukat.

Azt a mindenit! – **szakad ki az őszinte csodálkozás az akkor termetre is legkisebb lányból, Grétából, amikor édesanyjával és vele leülök beszélgetni, és megemlítem az apropót, hogy 50 éves a tévétorna.**

Sohasem gondoltam bele, hogy ilyen régen volt, de mindig jó érzés megállni egy-egy évforduló kapcsán és emlékezni – **folytatja Gréta, a ma már háromgyermekes családjának, a világbajnok vízilabdázó Vigvári Vendel és Vince anyukája.** – Gyakran kerülök olyan helyzetbe, hogy kérdezik a tévétornáról is, amikor valakinek beugrik, hogy én voltam a legkisebb lány, és mindig szívesen mesélek.

– **Most én is erre kérlek.**

Számomra három vetülete van a tévétornának. Az első az otthoni rész, ugyanis amikor édesanyám összeállította a gyakorlatokat, mindig ki kellett próbálnunk. Emlékszem, egy végtelenített papírgurigára pálcikaemberkéket rajzolt, a gurigát felrakta egy bútorra, és onnan mondta a feladatokat: csípőre a kéz, terpeszállás, és így tovább. Így állt össze a gyakorlatsor. A következő szakasz az élő felvétel, amikor kezdetben egy fekete táblára rajzolta édesanyja a pálcikafigurákat, ez volt az ő „súgógépe”. Mi az óbudai zsinagógában kialakított stúdióban tornáztunk, és Mahrer Emil rendező egy külső kocsiból irányított minket. Nekem ő volt a mumusom, és máig a fülemben van a hangja, ahogy beszól a mikrofonba: „Gréta, állj vissza a helyedre!” Amikor kezdtük, hároméves voltam, és mindig elmaszkáltam, másra figyeltem, jöttem-mentem, nézelődtem, mint egy kisgyerek... Az elején külön-külön dobogón álltunk, mindenkinek megvolt a helye, utána pedig egy krétával rajzolt X jelezte, hova kell állnom. Mint a gyerekek általában, én is nehezen viseltem, hogy korlátozva voltam.

Gréta kezdetben annyira pici volt, hároméves, hogy nem vezényszóra, hanem fáziskéséssel tornázott. Nézte, hogy mi mit csinálunk, és azt leutánozta, kalimpált a kis kezeivel. Az idősebbek talán emlékeznek rá, hogy akkoriban a színes gömb alakú rágó gumikat egy rendőrgumibothoz hasonló rúdban árulták. A felvételekénél mindig ott állt egy segítő ilyen rúddal a kezében, és ha Gréta el akarta hagyni a helyét, csak fölmutatta neki a rágókat, és Gréta tudta: csak akkor kapja meg a rudat, ha benn marad – eleveníti fel az emlékeket Makray Katalin.

Ha ügyesek voltunk, az volt a jutalmunk, hogy amikor mások tornáztak, nézhettük őket a közvetítőköcsi képernyőin. Varázslatos világ volt! – **folytatja tovább Gréta.** – Az is nagyon tetszett, hogy egy „bácsi”, Turják Tibor kísért minket zongorán, mégpedig úgy, hogy nem volt előre megírt zene, hanem lekövette a mozgásunkat. Amikor látta, hogy vége a gyakorlatsornak, befejezte a zenét. Az elején egyszerű volt minden, aztán ahogy változott a világ, összetettebbek lettek a gyakorlatok, modern ruháink lettek, mert az akkori sportszergyártók, a Méta és a Senior öltözékekkel támogatták az adást. Ruhapróbáink is voltak, és nagyon élveztem, hogy válogathattunk a csinos szabadidőruhák között. Aztán azokat a ruhákat, amelyekben tornáztunk, megkaptuk. Annak az időszaknak a harmadik vetülete – az otthon és a stúdió után – az utca volt, vagyis an-



nak a megélése, hogy az utcán, a boltban vagy bárhol felismertek minket. Gyerekek voltunk, mégis úgy kezeltek minket, mint a sztárokat. Rengeteg meghívást kaptunk sportnapokra, tornabemutatókra. Érdekes volt megtudni, hogy az emberek azt hitték, élően tornázunk, pedig minden adás felvételről ment. Évente kétszer volt felvétel, ezzel is követték, ahogy mi változunk, egyre nagyobbak leszünk. Egyszerre rengeteg ötperces adást vettek föl, reggeltől estig a stúdióban voltunk.

Volt olyan is, hogy a felvétel belelógott az iskolai időszakba, emiatt hiányoztatok az órákról, amit különösen élveztetek – **emlékezeti Grétát Makray Katalin.**

Nekem az egész időszak jó élmény, szép emlék, és nem vett el semmit a gyerekkoromból! – **erősíti meg Gréta.**

Itthon bármerre jártunk, simogatták, puszigatták a lányokat az emberek – **teszi hozzá az anyuka.**

Az teljesen más világ volt, ilyet ma nem lehetne tenni! És soha egy rossz szót nem kaptunk, „nem szóltak be” nekünk, szerettek minket, mindenki kedves volt hozzánk. Azt hiszem, most mindenki, legalábbis sokan, azt keresnék, mibe lehet belekötni, mit lehet kifogásolni. Jönnének a kommentek! – **veti össze a múlttal a jelent Gréta.**

A tíz év alatt sokat változott a műsor, nehezedtek, más jellegűek lettek a gyakorlatok, nem voltak statikusak. A zene is modernebb lett, már nem zongorakíséretre tornáztunk, hanem a kor igényeinek megfelelő dalokra. Hatalmas sláger volt egy időben a Village People együttes Y.M.C.A. című dala, amelyre önkéntelenül mozogni-táncolni kezdett

mindenki, jól lehetett rá tornázni... Nagyon szép időszaka volt az életünknek a tévétorna, vele változtunk mi is, és évről évre nőttek a gyerekek. Amikor a legnagyobb lány, Alexa 18 éves lett, abbahagytuk, mert ő „kinőtt belőle”, és mondta, hogy nem akarja tovább csinálni. A tévétornás tíz év azonban végigkísérte a gyerekkorukat – **jegyzi meg az anyuka.**

Talán hihetetlen, de a tévétornának még külföldön is nagy hatása volt. Már javában versenyszerűen teniszeztünk, amikor egy amerikai edzőtáborozás során valaki elmesélte az ottani játékosainknak, hogy mi gyerekként a tévében tornáztunk. No, onnantól kezd-

ve máshogy néztek rám, olyan különleges voltam a szemükben, mint egy mai celeb – **mondja nevetve Gréta.**

Kutatás igazolta a hatást

Az tény, hogy nézettségi rekordokat döntött, közönségkedvenc volt a műsor is meg a szereplők is. De ezen kívül volt valami „szakmai haszna”? Mit tapasztaltatok, tényleg mozgatta az embereket? – fordulok Makray Katalinhoz, aki versenyzői pályafutása után nem csak a tévétorna révén maradt benne egykori sportágában. 1978-ban diplomát szerzett a Testnevelési Főiskolán, és később edzőként is dolgozott a Postás SE-ben. A torna egyik rokon sportága, az aerobik egyik hazai meghonosítója volt, 1983-ban az első között kezdte el a sportág edzőképzését Magyarországon.

Radnai János, a TeleSport akkori vezetője találta ki, hogy legyen egy, az egész országnak szóló sportos műsor a televízióban, ami rászoktatja az embereket a mozgásra. Különböző korosztályokat és csoportokat képviseltek a szereplők, de „vegýtettek” is minket, másokkal együtt is tornáztunk. Ismertük és szerettük egymást, jóban voltunk, de hát alapjában az „östornászok” közül mindenki a tornából jött. Hogy volt-e hatása? Én egy szociológiai tanulmányt is írtam arról, hogy a tévétorna milyen hatással van az átlagemberekre. Az adások elsősorban a felnőtteknek készültek, akik nem mozogtak, mert a napi munka után következtek az otthoni teendőik, aztán megpihentek a fotelben. A gyerekek azért tornáztak az iskolában és az óvodában, ugráltak-rohangáltak egész nap, ami a felnőttekre nem volt jellemző. Nekik szólt a tévétorna, őket akarta nem bonyolult

gyakorlatokkal, egyszerű gimnasztikával megmozgatni, rendszeres mozgásra szoktatni – vagyis a társadalom szemléletének formálása volt a cél. Azért lehetett népszerű, mert a lakás méretétől függetlenül lehetett otthon csinálni, és jó időben, az esti Híradó és film előtt vetítették. Akik maguktól nem álltak volna föl, a torna kedvéért megtették. Pláne, ha a gyerek noszogatta a szülőjét vagy az unoka a nagymamát... Akkoriban lakótelepi lakásban laktunk, és nagy divat volt a klumpa, bizonyára sokan emlékeznek rá. Jó hangosan, kopogósan lehetett benne közlekedni, de mindig mindenki azt hordta. No, esténként, hallottuk, hogy a fölöttünk lakók klumpában tornáznak, azaz ilyen közvetlen módon is tapasztaltuk, hogy van hatása. De nemcsak a klumpa hangja, hanem a kutatásom is azt igazolta, hogy esténként mozogtak az emberek, még ha csak öt perceket is – **meséli nevetve Makray Katalin.**

– **Amikor készültem a beszélgetésre, utánaolvastam a tévétorna történetének, és észrevettem, hogy manapság is műsoron van egyfajta torna. Nem esténként, hanem napközben. Belelénéztem, és nem fedeztem föl benne semmi mozgósító, kedvcsináló erőt, a gyakorlatokat sem tartottam még közepes erősségűnek sem. Persze lehet, hogy több adást kellett volna megnéznem...**

Valóban, most is próbálkoznak az emberek megmozgatásával, de talán ma még nehezebb ez, mint ötven éve volt. Szinte mindenki egész nap a számítógép előtt ül, egyrészt a munka miatt, aztán meg kedvtelésből. Hidd el, már az is eredmény, ha valaki csak kinyújtja a lábát a gép előtt a széken ülve, vagy kiegyenesíti a hátát, kihúzza a derekát. Ez is kell, ez is fontos. Pont annyival több, mint ha ezt sem csinálná. Ne felejtse el, ma rengeteg hatás éri az embert, és nagyon vonzónak kell lennie annak, ami mozgásra csábít. Régen csupán egy csatorna volt a tévében, és jó időben sugározták a tornát – **véli Makray Katalin.**

– **Ma sem tudnád letagadni a tornászmultadat, egyenes a tartásod, irigylésre méltó az alakod, és sugárzik belőled a kiegyensúlyozottság. Mekkora szerepe van ma ebben a sportnak?**

Hetente egyszer két órát teniszezem, párost játszom. Otthon pedig rendszeresen nyújtok, mert az nagyon fontos az izmoknak, és sokat gyalogolok. Igyekszem szeretetben, jókedvűen élni a napjaimat, és a Jóistennek köszönhetem azt a tulajdonságomat, hogy én nevetek a legjobban a hülyeségeimen!

Füredi Marianne

NAPONTA 2X8 PERC

Jobbá teheti az életét!

Jobb mikrokeringés, jobb életminőség!

A BEMER TERÁPIÁS KÉSZÜLÉK EBBEN SEGÍTHET ÖNNEK!

A BEMER Basic-Set Evo különleges technológiájának köszönhetően:

- Csillapíthatja a fájdalmat.
- Javulhat a vérkeringés.
- Segítheti az oxigén és a tápanyagok eljuttatását a sejtekhez.
- Javíthatja az alvás minőségét, ami segítheti a regenerációt is.
- Fokozhatja a teljesítményt, az állóképességet és lerövidítheti a
- gyógyulási időt is.
- Elősegítheti az izomstimulációt, a relaxálást és a stressz csökkentését.
- Jótékony hatással lehet az immunrendszerre.



**De mi is pontosan a
BEMER Basic-Set Evo,
hogyan segíthet és
kinek ajánlott?**

A BEMER fizikai érterápia alkalmazásával segít, amely célzott hatással van a test központi funkcióira kémiai anyagok és „csodaszerek” nélkül. A készülék használatával a sejtek tápanyagokkal és oxigénnel való ellátása, valamint az anyagcsere-végtermékek elszállítása támogatható.

A BEMER készülék nem betegség specifikus technológiai módszer, de mindenütt hat, ahol jelen van a keringési a szervezetben.

Ajánljuk:

- sérült és beteg embereknek,
- hétköznapi embereknek a mindennapos stressz és fáradékonyság ellensúlyozására,
- Amatőr és profi sportolóknak bemelegítés előtt, regenerációhoz, rehabilitációhoz, teljesítményfokozáshoz, a jobb alvásminőséghez!

A készüléket ki lehet próbálni, és lehetőség van bérletre és vásárlásra is.

Szeremlei Judit

Hivatalos BEMER partner

 **70/3293540**

 **hello@szeremleijudit.hu**

A testszégyenítés anatómiája a sportedzői gyakorlatban – egy izgalmas kutatás beszámolója

Valeria Varea, Robert S. Primus

Absztrakt

Az edzői munka során megjelenő testszégyenítésről szóló történetek egyre gyakoribbak, és ezek a gyakorlatok a sportedzés különböző formáiban szándékosan, akaratlanul vagy akár észrevétlenül is jelen lehetnek. Ezeknek a gyakorlatoknak nem feltétlen céljuk az élsportolók bántása. Jelen tanulmány célja azoknak a testkritikus és testérzékeny edzői gyakorlatoknak a feltárása, amelyekben benne rejlik a megszégyenítés lehetősége – vagy ahogyan a címben nevezzük: a testszégyenítés „anatómiája”. A kutatás során fotóalapú interjúkat és helyzetleírásokat alkalmaztak az adatgyűjtéshez 12 edző bevonásával, kilenc különböző sportágból. Az eredmények azt mutatják, hogy a testkritikusság és a testérzékenység különböző, finom módokon működik, és az edzők tisztában voltak azzal, hogy ezek potenciálisan káros hatással lehetnek a sportolókra. A tanulmány további kutatásokat javasol annak feltárására, miként élik meg a sportolók a testkritikus és testérzékeny gyakorlatok legfinomabb és legláthatatlanabb formáit, illetve hogyan építik be magukba ezeket a jó szándékú, mégis potenciálisan megszégyenítő tanácsokat.

Bevezetés

- Fogynia kell.
- Le kell adnia x kilót ahhoz, hogy végre megszabaduljon a sérülésétől.
- Teljesen normális, ha elmarad a menstruációja, ez csak azt jelenti, hogy elég keményen edz.
- Most vékonyabb, mint korábban, ez jó.
- Karácsony után lemérjük a súlyokat, és minden felszedett kiló után fizetnie kell.

„Sportolóként csak néhány ilyen megjegyzést hallottam. Sajnos ez a fajta beszéd teljesen normalizálódott a sportban, és saját tapasztalatból tudom, milyen óriási hatása lehet akár egyetlen ilyen mondatnak is. [...] Tizennyolc évesen csak mindent jól akartam csinálni, hogy elérjem a céljaimat, ezért egyre több ételt

kezdttem megvonni magamtól. Rengeteget fogytam, és csontsovány lettem. Végül nyolc hónapra elmaradt a menstruációm, állandóan fájt a testem, és nyomorultul éreztem magam. Folyamatosan a hasamat néztem a tükörben, hogy mennyi „zsírtól” tudnék még megszabadulni. Addigi legrosszabb szezonomat teljesítettem, végül pedig megsérültem, így idő előtt be kellett fejeznem az idényt.” (Kaiza Karlén atlétanő Instagram-bejegyzése, www.expressen.se, 2023. április 14.)

Az ehhez hasonló testszégyenítési történetek rendszeresen megjelennek a médiában, különösen élsportolók beszámolóiban. A testszégyenítés alatt azt értjük, amikor valakit megaláznak a testméretére, testsúlyára vagy testalkatára tett helytelen vagy negatív megjegyzésekkel (Gilbert és Miles 2002; Schlüter, Kraag és Schmidt 2023). Ha a testszégyenítés nyíltabban és ismétlődően jelenik meg, zaklatásként is értelmezhető (McMahon, McGannon és Palmer 2022), illetve a társas agresszió vagy érzelmi bántalmazás egyik formájaként is felfogható (Willson és Kerr 2022). A kutatások szerint az edzők azért alkalmaznak testszégyenítő gyakorlatokat, mert úgy vélik, a sportolóknak zsírmentes testre van szükségük a sikerhez (pl. Barker-Ruchti és mtsai 2017; McMahon és Dinan-Thompson 2008; Willson és Kerr 2022). Az alapfeltevés szerint, ha a sportolók elérnek egy bizonyos testalkatot, testösszetételt és testsúlyt – például gyermekien vékony testalkatot a női tornában, extrém soványságot ritmikus gimnasztikában, karcsú, mégis izmos testet úszásban, vagy könnyű, vékony testfelépítést futásban –, akkor nagyobb eséllyel érnek el csúcsteljesítményt. Az ilyen ideális testalkat elérése érdekében az edzők gyakran kritizálják a sportolók testét, különösen a női sportolók testalkatát és testsúlyát, viccelődnek a fiatal sportolók testén, nem válogatnak be versenyzőket a testösszetételük miatt – megfelelő teljesítmény ellenére sem –, szélsőséges fogyást követelnek meg, és azt állítják, hogy a súlycsökkentés javítja a teljesítményt (Barker-Ruchti és mtsai 2017; Kerr, Berman és De Souza 2006; McMahon, McGannon és Palmer 2022; Willson és Kerr 2022). Je-

len tanulmányban az edzők sportolók teste felé irányuló kritikáját „testkritikusságnak”, az ehhez kapcsolódó módszereket pedig „testkritikus gyakorlatoknak” nevezzük.

Az edzők kritikus megjegyzései összefüggésbe hozhatók a sportolók társas testszorongásával, rendezetlen étkezési szokásaival és egészségtelen fogyókúráival – például falásrohamokkal vagy túlzott ételmegvonással –, valamint a bűntudat, a szégyen és a szorongás érzésével (Greenleaf 2004; Kerr, Berman és De Souza 2006; Ryall 2019; Vani és mtsai 2021). A sportolók számára különösen megterhelő lehet, amikor az edzők másokéhoz hasonlítják a testüket, mivel ez fokozza bennük a testideáloknak való megfelelési kényszert (Mosewich és mtsai 2009). Thompson és Sherman már 1999-ben azt javasolták, hogy az edzők kerüljék a sportolók testére tett kritikus megjegyzéseket és az ilyen összehasonlításokat.

A testszégyenítéssel kapcsolatos problémákat már hosszabb ideje vizsgálják, különösen a testkép és az evés-, illetve testedzés-zavarok területén a sportolók körében (pl. Greenleaf 2004; Kerr, Berman és De Souza 2006; McMahon, McGannon és Palmer 2022; Reel és mtsai 2013; Vani és mtsai 2021; Willson és Kerr 2022). Az eredmények szerint a sportolók nagyobb kockázatnak vannak kitéve az evészavarok kialakulása szempontjából, mint a nem sportolók. Különösen igaz ez az esztétikai sportágakra, amelyekben a külső megjelenés és a karcsúság hangsúlyos szerepet kap, így további rizikófaktorot jelentenek az evészavarok kialakulásában (Krentz és Warschburger 2011; Torstveit, Rosenvinge és Sundgot-Borgen 2008).

Bár a testsúllyal kapcsolatos kritikus megjegyzések és a test megszégyenítése rendkívül sokféleképpen definiálható és értelmezhető (lásd pl. Schlüter, Kraag és Schmidt 2023), a testszégyenítés szándékosan, akaratlanul vagy észrevétlenül is jelen lehet a különböző edzői gyakorlatokban. A kutatások azt is kimutatták, hogy még a testérzékenyebb gyakorlatoknak – például amikor az edző a testsúlykontroll révén próbál „gondoskodni”

a sportolóról – is lehetnek nem szándékolt és potenciálisan megszegyenítő következményei, különösen átmeneti életszakaszokban, például serdülőkorban (Desbrow 2021). A testérzékenység így olyan empatis és megfontolt hozzáállásként értelmezhető a sportolók testéhez, amelynek ugyanakkor nem szándékolt káros hatásai is lehetnek – vagyis következményeiben megszegyenítővé válhat. Éppen ezért fontos feltárni, hogyan működik a testkritikusság és a testérzékenység az edzői gyakorlat különböző formáiban – vagyis azt, amit ebben a tanulmányban a testszegyenítés anatómiájának nevezünk –, hogy jobban megérthessük ezek negatív hatását a sportolók egészségére, testképére, önértékelésére és általános jóllétére. Jelen tanulmány célja tehát azon testkritikus és testérzékeny edzői gyakorlatok feltárása, amelyek magukban hordozzák a megszegyenítés lehetőségét. A kutatás újszerűsége abban rejlik, hogy a testszegyenítés mélyebb gyökereit vizsgálja, vagyis egyszerre elemzi a testkritikus és a testérzékeny gyakorlatokat, míg a legtöbb korábbi tanulmány inkább a nyitabb testszegyenítési formákra összpontosított, nem pedig azokra a mögöttes, nem szándékolt gyakorlatokra, amelyek potenciálisan megszegyenítőek lehetnek.

A testszegyenítés feltérképezése a sportedzői gyakorlatban

A testszegyenítés különböző területeken jelenik meg, többek között a divatiparban (Lewis 2019; McClendon 2019), az iskolákban (Gam és mtsai 2020; Novitasari és Hamid 2021), a közösségi médiában általában (Hamid 2018; Hamid, Ismail és Shamsuddin 2018; Mitra 2020; Mustafa és mtsai 2022), a fizikai aktivitással és egészséggel kapcsolatos közösségi médiában (Goodyear és mtsai 2022; Goodyear és Quennerstedt 2020), valamint a professzionális sportban (MacPherson és Kerr 2020, 2021; McMahon, McGannon és Palmer 2022; McMahon és mtsai 2023; Willson és Kerr 2022).

A fiatalok körében végzett kutatások szerint a testszegyenítés káros hatással van az önértékelésre és az érzelmi jóllétre (Cherian és Mukherjee 2022; Syeda és mtsai 2023). Különösen a közösségi média bizonyult olyan közegnek, amely elősegíti a testszegyenítést a fiatalok körében, és negatívan hat az önbecsülésükre (Annah és Heriteluna 2023). A testszegyenítést a modern online agresszió egyik formájaként is azonosították a fiatalok körében (Židová, Kurincová és Turzák 2022), valamint összefüggést találtak közte és a szexting viselkedésformái között a társas testszorogás és a közösségimédia-függőség tüneteinek keresztül (Ruiz és mtsai 2021). Különösen figyelemre méltó, hogy egy 919 középiskolás diák bevonásával végzett kutatás szerint minden negyedik

tanuló számolt be testsúllyal kapcsolatos megszegyenítésről kortársak vagy családtagok részéről (Ceronini és mtsai 2024).

A sporttal kapcsolatos kutatások arra keresték a választ, miért alkalmaznak az edzők tudatosan vagy tudattalanul testszegyenítő gyakorlatokat. Az eredmények szerint az edzők azért folyamodnak ezekhez a módszerekhez, mert úgy gondolják, a sportolónak zsírmentes testre van szükségük a sikerhez (Barker-Ruchti és mtsai 2017; McMahon és Dinan-Thompson 2008). A zsírmentes test és a sportsiker közötti kapcsolat azonban társadalmilag konstruált. Jó példa erre az úszás világa, ahol a „*karcsúnak kell lenni a győzelemhez*” szemlélet mélyen beágyazódott, ami arra készítheti az edzőket, hogy olyan gyakorlatokat alkalmazzanak, amelyek ezt a testideált próbálják elérni (McMahon és Dinan-Thompson 2008). Ebben az összefüggésben a teljesítményszorítás és a perfekcionizmus nemcsak a sportági technikák tökéletes elsajátítására vonatkozik, hanem az idealizált testalkat, testösszetétel és testsúly elérésére is (McMahon és Penney 2013). McMahon és Penney (2013) például foucault-i megközelítést alkalmazva kimutatták, hogy a zsír-, súly- és étkezési adatok az edzők, más szereplők és maguk az úszók részéről is folyamatos megfigyelés és szabályozás tárgyát képezik. McMahon, McGannon és Palmer (2022) az élsportolók környezetének szerepét is vizsgálták, és megállapították, hogy a sportolókat környezetük tagjai is testszegyenítésnek vetették alá, amikor testük nem felelt meg a társadalmi-kulturális elvárásoknak. Willson és Kerr (2022) a testszegyenítést mint érzelmi bántalmazási formát vizsgálta női válogatott sportolók körében esztétikai sportágakban. Az eredmények szerint a sportolók negatív verbális megjegyzéseket kaptak a testükre, folyamatos testellenőrzésnek voltak kitéve, kényes étel- és folyadékmegvonást éltek át, nyilvánosan kritizálták a testüket, és büntetést kaptak, ha nem feleltek meg a testre vonatkozó elvárásoknak.

Korábbi kutatások kimutatták, hogy azok a női sportolók, akik karcsúságközpontú sportágakban versenyeznek, azoknál nagyobb eséllyel alakul ki evészavar (Papatthomas és Lavalée 2010). Egyes vizsgálatok arra is rámutattak, hogy a férfi sportolókat is megszegyenítik testsúlyuk és testalkatuk miatt (Atkinson 2011; McMahon és Barker-Ruchti 2016). A „*nagynak és erősnek kell lenni a sikerhez*” szemlélet szintén a testszegyenítés egyik formája, ugyanakkor itt is a zsírmentes test válik normává, különösen a férfiasnak tekintett sportágakban. Fontos megállapítás, hogy a testszegyenítést elszenvedő férfi

sportolók körében is előfordultak evészavarok (Freedman, Hage és Quatromoni 2021). Atkinson (2011) például azt vizsgálta, miként hatnak az egyes sportkultúrák a férfi sportolók körében normalizált rendezetlen étkezési szokásokra és testhez való viszonyra. A testszegyenítésnek ezért súlyos rövid és hosszú távú következményei lehetnek, többek között rendezetlen étkezés, evészavarok (Flack 2021), testelégedetlenség (Neves és mtsai 2017), valamint testsúlycsökkentő gyógyszerek – például hashajtók – használata (McMahon, Penney és Dinan-Thompson 2012). A kutatások szerint az edzők olykor burkoltan építik be a testszegyenítést az edzői gyakorlatba, és ennek során a teljesítményről és a testi „*tökéletességről*” szóló diskurzusok áthatják az edzői pedagógiát különböző sportági környezetekben (McMahon és Dinan-Thompson 2008). Különösen fontos annak felismerése, amikor a testszegyenítés nyíltan, burkoltan vagy észrevétlenül jelenik meg az edzői gyakorlatban a „*tökéletesség*” elérése érdekében, mivel ez súlyos következményekkel járhat a sportolók jóllétére nézve. A testszegyenítés megjelenhet nyilvánvaló módon (vagyis explicit formában), közvetetten, kimondatlanul (implicit módon), illetve tudattalanul vagy szándék nélkül is (akaratlanul). Bár az utóbbi időben a sporttal kapcsolatos szakirodalom egyre többet foglalkozik a nyílt testszegyenítéssel, továbbra is szükség van azoknak a mögöttes testkritikus és testérzékeny feltételezéseknek és hiányosságoknak a vizsgálatára, amelyek magukban hordozzák a megszegyenítés lehetőségét.

Módszerek

Ebben a fejezetben bemutatjuk a kutatás résztvevőit és kontextusát, valamint az adatgyűjtés során alkalmazott módszereket. Emellett ismertetjük a kutatás etikai vonatkozásait, továbbá az adatok elemzésének folyamatát is. *(fordítói megjegyzés: a „Módszerek” fejezetet a terjedelmi korlátok miatt rövidítettem).*

Résztvevők és kutatási környezet

A kutatásban 12 svédországi edző vett részt kilenc különböző sportágból, akik főként 18 év alatti sportolókat edzettek. A résztvevők között voltak egyéni és csapatsportágak, valamint nőiesebbnek, férfiasabbnak és semlegesebbnek tartott sportágak edzői is. Az edzők 5–35 év tapasztalattal rendelkeztek, többségük korábbi élsportoló volt, és magas szinten versenyző sportolókat készített fel. A kutatás etikai engedéllyel zajlott, a résztvevők beleegyezését előzetesen megszerzték, a neveket pedig álnévvel helyettesítették.

Adatgyűjtés

Az adatgyűjtés fotóalapú interjúkkal és rövid helyzetleírásokkal történt. Az edzők különböző testalkatú sportolókról készült képeket és testsúllyal, teljesítménnyel kapcsolatos szituációkat kaptak, amelyekről véleményt kellett mondaniuk. Az interjúk a testképre, testsúlyra, erőnlétre és életmódra vonatkozó nézeteket vizsgálták. Az interjúkat svéd nyelven készítették és szó szerint lejegyezték. Az adatfelvétel előtt pilotkutatást is végeztek, amely alapján a helyzetleírásokat az egyes sportágakhoz igazították.

Adatelemzés

Az elemzés kritikai reflexióra épült, amelynek célja az edzők testtel és testsúllyal kapcsolatos feltételezéseinek feltárása volt. A kutatók az interjúk alapján olyan testkritikus és testérzékeny gyakorlatokat kerestek, amelyek nyíltan, burkoltan vagy akaratlanul megszegyenítőek lehetnek. Az elemzés több lépésben zajlott: az interjúk áttekintése, közös témák azonosítása, majd a mögöttes logikák és feltételezések vizsgálata. Végül hét olyan edzői gyakorlatot azonosítottak, amelyek magukban hordozzák a testszegyenítés lehetőségét.

Eredmények

A kutatás hét olyan edzői gyakorlatot azonosított, amelyek potenciálisan megszegyenítőek lehetnek. Ezek a következők voltak: (1) a probléma fel nem ismerése és elkerülése; (2) „pozitív” testbeszéd; (3) a sportolók nevelelése; (4) humor és ironia használata; (5) tudományos érvek és tesztek alkalmazása; (6) a súlygyarapodás motivációhiányként való értelmezése; valamint (7) individualizáció. Az alábbi kategóriák mindegyikénél bemutatjuk azokat a logikákat, feltételezéseket és működési módokat, amelyek a potenciálisan megszegyenítő testkritikus és testérzékeny edzői gyakorlatokhoz kapcsolódnak.

1. A probléma fel nem ismerése és elkerülése

A probléma fel nem ismerése és elkerülése azt jelenti, hogy a testérzékeny kérdéseket úgy kezelik, hogy tagadják létezésüket, vagy egyszerűen kerülnek a témát az edzői gyakorlatban. Konkrétan: két edző azt állította, hogy a testszegyenítéssel kapcsolatos problémák az ő sportágukban – vagy legalábbis az ő egyesületükben – nem fordulnak elő. Az általuk közvetített logika szerint Svédországban – és általánosabban az északi sportkultúrákban – az edzői gyakorlat nem tartalmaz testszegyenítést, mert az edzői kultúra és hagyomány eltér sok más

országtól. Az egyik műúszóedző például így fogalmazott: „Külföldön igen. Ezt biztosan állíthatom. De nálunk egészségesebb a testkultúra.” A mögöttes feltételezés tehát az, hogy a helyi sportkultúra sajátosságai miatt a testszegyenítés nem része az edzői munkának.

Emellett néhány edző szerint a testsúllyal és testalkattal kapcsolatos témákat tudatosan kerültek, mert úgy vélték, ezekről nincs szükség beszélni az adott sportágban. A témát csak ritkán hozták szóba nyíltan, és akkor is többnyire akkor, ha maga a sportoló kezdeményezte a beszélgetést. Ez a logika azt sugallja, hogy ha a sportolók nem beszélnek ezekről a kérdésekről az edzőkkel, akkor nincs is rá szükség. Egyúttal az a funkciója is, hogy amiről nem esik szó, az mintha nem is létezne.

Az edzők közel fele azért vonakodott beszélni a testről és a testsúlyról, mert tabutémának tartotta ezeket a kérdéseket. A sifutó- és tájfutóedzők ezt így fogalmazták meg:

- „Hogy miért tabu...? A testalkat még mindig rendkívül érzékeny téma. Szerintem nincs elég háttértámogatás a sportolók körül ahhoz, hogy megfelelően kezelni lehessen ezt. Félünk attól, hogy mondunk valamit, és annak következtében problémák alakulnak ki náluk. Szerintem erről van szó.” (Sífutóedző 1)
- „Viszont nem beszélünk róla sokat, miközben a másik válogatottban szerintem igen... ott természetes, hogy szóba kerülnek ezek a dolgok, figyelik a testsúlyt és hasonlók. Akkor mi miért ne beszélhetnénk erről?” (Tájfutóedző 2)
- A tornászedző pedig azt mondta, hogy bár nagyon egyértelműen fellép, ha egy tornász túlságosan sovány, ellenkező esetben már nem avatkozna közbe, mert tartana attól, milyen folyamatokat indíthatna el. „Nem léptem volna közbe, mert a másik véglet ugyanúgy problémás lehet, és tudom, mennyire könnyen kiválthat bizonyos reakciókat, illetve milyen következményei lehetnek, ezért inkább hagynám.” (Tornaedző)

A fenti idézetek jól mutatják, hogy az edzők tisztában vannak azzal, mennyire érzékeny téma a test és a testsúly, ugyanakkor nem mindig érzik magukat felkészültnek ezek kezelésére. Igyekeznek körültekintően eljárni, és nem szeretnének ártani azzal, hogy ilyen beszélgetéseket kezdeményeznek. A mögöttes logika tehát az, hogy a testsúlyról szóló beszélgetések akár évszavakat vagy túlzott edzéshez kapcsolódó problémákat is kiválthatnak a sportolóknál. Az edzők egyértelműen tudatában voltak annak, hogy megjegyzéseik milyen kockázato-

kat hordozhatnak, és milyen káros hatással lehetnek sportolóikra.

A testérzékeny témákkal kapcsolatos viták vagy konfrontációk elkerülésére az interjúalanyok mintegy fele azt a stratégiát javasolta, hogy a testtel kapcsolatos gyakorlatokat – például a rendszeres mérlegelést – normalizálják és rutinszerűvé tegyék. A feltételezés szerint az ismétlődés megszokottá teszi ezeket a gyakorlatokat, így csökkenti a lehetséges káros hatásokat. Ebben az edzői megközelítésben tehát megjelenik a testszegyenítés létének tagadása. A testszegyenítést olyan jelenséggé értelmezik, amely elkerülhető azáltal, hogy „normálissá” teszik.

2. A „jó” testről szóló beszéd

Az edzői gyakorlat egy másik, potenciálisan megszegyenítő típusa a „jó testek” elképzeléséhez kapcsolódik, vagyis ahhoz, hogy az egyes sportágakban milyen testsúly és testalkat tekinthető észszerűnek és megfelelőnek. A mögöttes logika szerint bizonyos testek javítják a teljesítményt. Az edzők megjegyzései arra utaltak, hogy számukra „magától értetődő”, melyek ezek a „jó testek”. A fogást ezzel összefüggő, pozitív hatásként értelmezték:

- „Ha ez a sportoló visszatérne ebbe a közegebe, és edzeni szeretne... akkor azzal kezdenénk, hogy rendben, mik a céljai? Vissza akarok kerülni az élmezőnybe. Rendben. Mit kell ehhez tennie? Nem elég heti öt edzés, heti tíz edzésre van szükség, és ezeknek milyennek kell lenniük? Mit kell edzenie? Elég gyakran már pusztán az életmódváltástól fogyni kezd az ember... és akkor nagyon furcsa lenne, ha nem venné észre, hogy a testsúly tényező.” (Tájfutóedző 1)
- Ugyanakkor szinte valamennyi edző elismerte, hogy különböző testtípusok is lehetnek „jóak”. Amikor arra kérték az úszóedzőt, hogy fejtse ki, milyen a tipikus úszótest, így válaszolt: „De ezek [a testek] sokféle formában és méretben léteznek. Lehet valaki magas, alacsony, kicsit szélesebb, zömök; rengeteg testalkat van, ezért nehéz megmondani, hogyan néz ki egy úszó.”
- A különféle testtípusok jelenléte az amerikaifutball-edzők megjegyzéseiben is egyértelműen megjelent, amikor elmagyarázták, hogy az eltérő játékosposztokhoz eltérő testekre van szükség. A testi alkalmasság ezért arra készíti az edzőket, hogy az edzések és tesztek során folyamatosan összevessék az ideális testprofilot az amerikaifutball különböző posztjaival.
- A jégkorongedző továbbá elmagyaráz-

ta, hogy sportágában korábban a nagy, izmos testet idealizálták, ez azonban mára sokszínűbbé vált. Ugyanakkor szerintem jó lenne, ha az edzők nyíltabban beszélneek ezekről a kérdésekről, mivel sok játékos nem tud nagyra és erősebbé fejlődni. Ez az edző egy, a tengerentúli profi ligában játszó ismerősétől hallotta, hogy arra kéri, egyen többet és legyen nagyobb (jégkorongedző). A feltételezés szerint jégkorongban a nagy test a teljesítmény szempontjából jó testnek számít.

- Hasonlóképpen az egyik amerikaifutball-edző is példát hozott arra, hogyan utalnak arra, milyen a jó test: „*Sok játékosunknak mondtam már, hogy »ne szálkásítsák túl magukat. Ne sanyargassák magukat. Ez nem testépítés vagy torna. Tudniuk kell mozogni, de bírniuk kell az ütközést is«*” (Amerikaifutball-edző 2). Az itt közvetített üzenet az, hogy a jó test zsírmentes test.

E gyakorlatok logikája szerint, ha léteznek a teljesítmény szempontjából „jó testek”, akkor léteznek „rosszak” is. Az edzők számára magától értetődő volt, mi számít „jó” vagy „megfelelő” testnek, és ez morális jelentéseket is hordozott arra nézve, hogyan kell kinézniük ezeknek a testeknek. Ezek a gyakorlatok a testek normalizálásán keresztül működnek: a fogyást könnyen elérhető dologként jelenítik meg, míg a súlygyarapodást problémaként kezelik.

3. A sportolók nevelése

A sportolók testtel és testsúllyal kapcsolatos nevelése azt jelenti, hogy a testet és a testsúlyt a sportolók táplálkozással és edzéssel kapcsolatos tudáshiányának kérdéseként kezelik. A logika szerint azért nem esznek vagy edzenek megfelelően a sportolók, és ezért túl alacsony vagy túl magas a testsúlyuk, illetve ezért nem teljesítenek az elvárásoknak megfelelően, mert hiányosak az ismereteik a táplálkozásról és az edzésről. Következésképpen az edzői stratégia a sportolók oktatására épül, és ezt valamennyi edző megfogalmazta. Ide tartoznak az életmóddal és étrenddel kapcsolatos edzői ajánlások is. A jégkorongedző például elmondta, hogy ha egy játékos túl soványnak tűnik, vagy – ami gyakoribb – a nyári szünet alatt hízott, akkor étrendi tervet mutatna neki, hogy lássa, mit kell tennie táplálkozás terén a jobb edzés-munka és teljesítmény érdekében.

- Az egyik sifutóedző pedig kiemelte, hogy egy konkrét eset ösztönözte őket arra, hogy megtanítsák a sportolóknak, mit érdemes enniük, és mit nem: „*Tavaly voltak olyan alkalmak, amikor a sialag-*

útból kimentünk a szabadba, és néhány sportoló vett egy Snickerst, mert az ugye cukor meg valami innivaló. Ezután viszont rászántunk egy órát arra, hogy átbeszéljük, mi a különbség nassolnivaló és nassolnivaló között. Szétválasztottuk őket aszerint, hogyan nézzenek ki, mi történik a vércukorszinttel és így tovább. Tehát próbáltuk őket arra nevelni, hogy a helyes döntést hozzák meg, ahelyett hogy rájuk szóltunk volna, mit ne egyenek. Ezt tettük.”

(Sifutóedző 1)

- A sportolók neveléséhez hozzátartoznak az egyesületek által szervezett, külső előadók által tartott táplálkozási előadások is. Az egyik edző például így fogalmazott: „*Egyszerűen azt próbáljuk közvetíteni, hogy az energia alapfeltétel: »enni kell«, és igazából nem minősítjük, hogy mit esznek, hanem... nálunk nem is az ellenkező véglet jelentett problémát, hogy úgy mondjam, hanem kizárólag az, hogy túl keveset esznek.*” (Tornaedző)
- Ugyanez az edző felidézett egy előadást is, ahol az üzenet az volt: „*Azt gondolják, jól esznek? Nem. Megmondhatom, hogy mindannyian túl keveset esznek.*” Az előadások tartalmazhattak olyan információkat is, amelyeket a tornászedző tényalapúnak nevezett: például arról, milyen fehérjére, szénhidrátra és zsírra van szüksége a szervezetnek.
- Hasonló stratégiát alkalmazott a műúszóedző is: „*Mindig tartunk előadásokat az étrendről, és ilyenkor szakértőt hívunk, mert nem kell, hogy edzőként én beszéljek erről. Inkább hasznosnak tartom, ha másokat is bevonunk, hogy a sportolók hallják: nem csak én gondolok bizonyos dolgokat.*”

E megelőző intézkedések logikája az, hogy a sportolók így felkészültebben tudnak tájékozott döntéseket hozni étrendjükkel és edzésükkel kapcsolatban. A külső szakértők bevonása emellett objektívként és érvényesként pozicionálja ezt a tudást. A szakértői szerep azt is feltételezi, hogy az edzők nem eléggé képzetek ahhoz, hogy bizonyos érzékeny témákban oktassák a sportolókat. Ennek következtében nem viselik annak kockázatát, hogy „*rosszul mondanak valamit*”, és ezzel káros gyakorlatokra készítetik a sportolókat. Egy másik feltételezés arra épült, hogy létezik helyes és helytelen módja a sportolók nevelésének.

4. Humor és irónia használata

Az érzékeny kérdések vagy ideális testek lekicsinyítésének, illetve kommentálásának egyik módja a humor vagy az irónia használata. Konkrétabban: néhány edző felidézte, hogy egy bizonyos kinézetet, létmódot, vi-

selkedést vagy éppen kerülendő viselkedést ironikusan vagy viccként közvetített. Ezzel az üzenet „*sósságát*” mintegy „*megédesítik*”.

- Az egyik tájfutóedző például elmesélte, hogy sportolói odamentek hozzá, és beszámoltak egy másik edzőről, aki a sportolói előtt viccelődve azt mondta: „*inkább könnyű, mint jóllakott*”. Ez úgy értelmezhető, hogy az adott edző azt közvetítette: futáshoz jobb a könnyű test, mint jóllakásig enni. Bár viccnek szánta, a sportolók nem így értették, és azért mondták el a tájfutóedzőjüknek, mert tudták, milyen folyamatokat indíthatnak el az ilyen megjegyzések a sportolóknak, például evészavarokat.
- Az interjúban részt vevő tájfutóedző ezután elkezdett reflektálni saját edzői gyakorlatára, és felismerte, hogy talán maga is tett hasonló megjegyzéseket a testekre. Elmesélte, hogy az edzőteremben, erősítő edzés közben mondott már olyasmit, hogy „*irány a strand-szezon*”. Bár ezt önmagára vonatkozó vicces megjegyzésnek szánta – vagyis arra, hogy fogyni és izmosodni próbál, hogy jól nézzen ki a strandon –, a tájfutóedző utólag úgy vélte, hogy ezzel idealizálhatta a szálkás és izmos testet, ami rossz érzést kelthetett azokban a sportolóknak, akik hallották.
- A humor és irónia használatára egy másik példát az egyik sifutóedző adott, szintén annak közvetítésére, hogy a könnyű test a megfelelő test. A múlt-
ra visszatekintve úgy vélte, hogy talán 10–15 évvel ezelőtt, amikor egy sportoló visszatért a nyári szünetről, és hízott, az edzők mondhattak olyasmit, hogy „*kevés volt az edzés?*”. Ugyanakkor ez az edző az utóbbi időben elmozdulást tapasztalt afelé, hogy az edzők tudatosabban figyelnek arra, mit mondhatnak, és mit kell kerülniük. Ennek következtében ma már kerüli a vicceket és ironikus megjegyzéseket (Sifutóedző 2).

5. Tudományos érvek és tesztek alkalmazása

A tudományos érvek és tesztek alkalmazása arra a gyakorlatra utal, amely a testtel és testsúllyal kapcsolatos kérdéseket orvosi vagy élettani tudományokra és mérésekre hivatkozva „*objektívvé*” teszi. Konkrétabban: az edzők többsége azt mondta, hogy a potenciálisan érzékeny helyzeteket úgy kezeli, hogy a testsúlyt számszerűsített adatok kérdésévé alakítja; vagyis kizárólag a tudomány és a tesztek képesek objektíven megítélni, mi helyes és mi helytelen. Ez a logika azt sugallja, hogy ha a számok a kívánt értékeket

mutatják, akkor a sportoló rendben van. Az ilyen adatok előállítása azt is demonstrálja, hogy a számok érvényesek. A funkciója pedig az, hogy lehetővé teszi az edzők számára: a sportolókkal, például a súlygyarapodással kapcsolatos problémát számokon keresztül kommunikálják, ahelyett hogy önálló, észszerű érvelést kellene megfogalmazniuk.

- A tudomány és a mérések alkalmazása a testtel és testsúllyal kapcsolatos kérdések kezelésére egyértelműen megjelent az edzők kijelentéseiben. A jégkorongedző például elmondta, hogy az egyik edzőkörnyezetben, ahol dolgozik, igen kiterjedt tesztrendszert és egyéni játékoskövetést alkalmaznak, beleértve a táplálkozást, valamint a havi izomtömeg- és testsírszázalék-mérést. Ezeket a méréseket nem az edző, hanem a gyógytornász végzi, ami tovább erősíti azt az érzést, hogy a test és a testsúly kezelése valaki más felelőssége.
- A tudományos érvek és tesztek alkalmazását az egyik amerikaifutball-edző is jól szemléltette. Általános megközelítése szerint az edző semmit sem tud a sportolóról addig, amíg le nem tesztelik. Az edző szerint az amerikaifutballban bevett gyakorlat, hogy az egyes posztokhoz bizonyítékalapú élettani profilokat használnak. Az életkor és a nem figyelembevételével a profilalkotás során összevetik az adott poszthoz előírt testsúlyt és teljesítményt a játékos testével és testsúlyával, például erejével, gyorsaságával és mozgékonyaságával. Amikor arra kérték, fejtsse ki, hogyan közelítene az interjúban használt helyzetleírás fiktív játékosához, Emmanuelhez, aki rövid idő alatt sokat fogyott, de továbbra is nagyon jól teljesített, így válaszolt: „Nagyon konkrét lennék. Megnéznék a számaikat. Gondolom, ez is része a dolognak – mit mondanak a számok? Egyrészt a jelenlegi állapotát, másrészt az odáig vezető útját kell nézni, hogy azonosítani tudjuk az okozati összefüggéseket. Mi váltja ki ezt a hatást?” (Amerikaifutball-edző 1)
- Ez az edző azt is elismerte, hogy a „puha tényezők” fontosak. Szerinte azonban ezekkel sokkal nehezebb dolgozni: „De több szinten is megközelíthetjük ezt. Hogyan érzi magát Emmanuel mentálisan? Ebben az esetben sokkal inkább arról van szó, hogy meg kell kérdezni Emmantuelt, hogyan érzi magát, és hagyni kell, hogy leírja a saját helyzetét, azon túl, amit a számai mutatnak. Ez pedig természetesen sokkal nehezebb.” (Amerikaifutball-edző 1)

Az idézet azt szemlélteti, hogy mivel a „puha tényezők” kezelése nehezebb, az edzők hajlamosak a „tudományos” adatokra támaszkodni, mert feltételezésük szerint ezek pontosabb információt adnak a testsúlyról.

- Az egyik tájfutóedző egy másik példát hozott arra, hogyan kezelik a potenciálisan érzékeny helyzeteket, valamint a testtel és étkezéssel kapcsolatos kérdéseket. Amikor azzal a helyzettel szembesül, hogy valaki szándékos fogyással próbál túl korán csúcsformába kerülni, és meg akarja akadályozni, hogy ez a gyakorlat áttérjen az utánpótláskorú sportolókra, elmondása szerint a táplálkozásról és energiafelvétélről szóló beszélgetéseit „tudományos” szókészlettel keretezi: „Ez [hogy a felnőtt sportolók szándékosan fogynak a csúcsforma érdekében] természetesen lehet kissé problémás [...] Ilyenkor például beszélhetünk az energiafelvétélről edzés és versenyzés közben. Kiemelhetjük, mit csinálunk és mit nem. Hogyan kellene ennek kinéznie. Amikor este edzünk, nagyon fontos így és így enni, edzőtáborban pedig valamivel többet eszik az ember.” (Tájfutóedző 1)
- Az „objektív számok” megszerzésének egyik gyakori módja a sportolók mérlegelése. Több edző is elmondta, hogy ezt rendszeresen végzi. Néhányan azonban tisztában vannak vele, hogy ez potenciálisan érzékeny helyzet lehet, ezért a mérlegelést egy tágabb rutin részeként próbálják keretezni. Edző: „Mindenkint megmérünk a laborban. Illetve nem én mérem őket. [...] Ránézek az adatokra, aztán ők maguk írják be. [...] Nem állok ott mutatópálcával, hogy »most megmérjük a súlyát, én pedig feljegyzem«. A magasságukat is méri, és más adatokat is ki kell tölteniük – így ez ennek természetes részévé válik. [...] Ha a középiskolában rendszeresen mérik őket, annak lehetnek következményei, de a laborban lenni olyan, mintha az iskolaorvoshoz vagy az orvoshoz mennének, és ettől természetesé válik. Emiatt egyáltalán nem kaptunk panaszt.” (Sífutóedző 2)

A mérlegelés azonban nem elsősorban arról szól, hogy biztosítsák: a sportolók nem híznak túl sokat. A tájfutásban és a sífutásban például inkább annak ellenőrzésére szolgál, hogy nem fogynak-e túl sokat, mivel az edzők tudják, hogy ez problémát jelent a sportágukban.

Bármilyen legyen is a szándék, és bármilyen keretbe helyezzék is a mérlegelést, a mérlegelés logikája azt a funkciót tölti be, hogy a testsúlyt kulcsfontosságúvá teszi az op-

timális teljesítmény szempontjából. A testi méréseken keresztül azt feltételezik, hogy a testek számszerűsíthetők és a sportágspecifikus követelmények alapján megítélhetők. A számok így azt a funkciót töltik be, hogy más kommunikációs módoknál közvetlenebbül közvetítsék, hogyan javítható a teljesítmény. A mérések alkalmazásának logikája az, hogy numerikus adatokat állítanak elő a sportteljesítmény meghatározására. A számok előtérbe helyezése azonban azzal a kockázattal jár, hogy háttérbe szorítja a sportoló jóllétét. A mögöttes feltételezés tehát az, hogy ha a számok azt mutatják, hogy a sportoló jól teljesít, akkor nincs probléma.

6. A súlygyarapodás motivációhiányként való értelmezése

A súlygyarapodás motivációhiányként való értelmezése azt jelenti, hogy a hízást problémaként írják le. A fogyással szemben, amelyet az edzők többsége egészségügyi kérdésnek tekintett, a súlygyarapodást személyes problémák vagy a jobb teljesítményre irányuló motiváció hiányának jeleként értelmezik. Az egyik sífutóedző például elmondta, hogy ha egy sportoló hízik, arra gondolna, hogy ez motivációhiánnyal függ össze, amely betegségből vagy családi problémából is fakadhat.

- Bár az edző normálisnak tartotta az ünnepek alatti súlygyarapodást, ha a sportolók az edzéshez való visszatérés után sem tudják leadni ezt a súlyt, a hízást motivációs problémaként értelmezik: „Tehát megkérdezném... most, hogy visszatért az edzésbe, hogy áll a motivációja? Mit gondolt erről? Most vissza kell térnünk a rutinjainkhoz, és így tovább. Aztán neki [a sportolónak] beszélnie kellene a nyári szünet alatti rutinjairól. Lehet, hogy reggelente többet aludt... De mi volt a többi rutinnal, a reggelivel, ebéddel és vacsorával? Talán ezekről is tudna mondani valamit. Lehet, hogy elhanyagolta ezeket, és megkérdezném, mit gondolt erről.” (Sífutóedző 1)
- Az ökölvívóedző hasonlóan érvelt, amikor jelezte, hogy a fogyás vagy a hízás nagymértékben összefügg azzal, hogyan érzi magát a sportoló általában.

A logika tehát az, hogy azok a sportolók, akik nem tudnak megszabadulni a gyorsan felszedett súlytól, nem elég motiváltak ahhoz, hogy élsportolók legyenek. Ez a gyakorlat azt feltételezi, hogy a fogyás könnyű és problémamentes. Ennek következtében az élsportolóknak előtérbe kell helyezniük a fogyást, különben megkérdőjeleződik a motivációjuk.

7. Individualizáció

Az individualizáció azt jelenti, hogy az edzők

egy bizonyos étkezési vagy edzésmódot javasolnak annak érdekében, hogy a sportolók újra a jobb teljesítmény felé haladjanak, miközben kerüljük annak kimondását, hogy túl sokat vagy túl keveset nyomnak. A logika szerint jobb közvetetten fogalmazni, és a megoldásra vagy egy konkrét célra összpontosítani, mint nyíltan kimondani a problémát. Ennek érdekében több edző is egyénre szabja a sportbeli teljesítmény fejlesztését.

- A jégkorongedző példát is hozott az individualizációra: elmesélte, hogy amikor egyik játékosa túl sokat fogyott, aggodalomból személyre szabott edzésprogramot és étrendi tervet adott neki. Ugyanezt a megközelítést alkalmazná akkor is, ha egy játékos túl sokat hízna, ami tapasztalatai szerint sokkal gyakoribb. *„Ilyenkor beszélünk egy kicsit egy étrendi tervről, és megkérdeztem tőlük: »Érdekel-e ez [egy terv], hogy eljussunk oda, ahová mi... [szeretnénk]?«”* (jégkorongedző). Az edző emellett azzal érvelt, hogy annak érdekében, hogy ellenőrizni tudják, mit esznek a játékosok, ebéddobozokat biztosítanak számukra. Ennek fő logikája az, hogy a szervezett étkezés kényelmes a fiatal játékosoknak, akik közvetlenül az iskolából érkeznek edzésre. Ez a stratégia azt is megakadályozza, hogy a játékosok étteremből vagy gyorsétteremből szerezzenek ételt. Ebben az általános étkezési ajánlatban lehet a játékosoknak konkrét étrendi tervet javasolni. A jégkorongedző ugyanakkor hangsúlyozta, hogy sem az ebéddobozok, sem az étrendi terv követése nem kötelező; az egyes játékosokon múlik, vállalják-e a felelősséget.
- Az egyik amerikaifutball-edző a jégkorongedzőhöz hasonló példákat hozott. Tapasztalatai szerint voltak játékosok, akiknek erősebbé kellett válniuk, ezért speciális étrendre volt szükségük. *„Segíteni kell őket extra étkezésekkel, és figyelni kell a táplálkozásukat, de szinte lehetetlen volt hízásra bírni őket a testalkatuk miatt... az egész rendszer megnehezítette ezt, ezért segítséget kellett kérnünk a sportági táplálkozási szakemberektől és a teljesítményközpont specialistáitól, hogy sikerüljön. Elég bonyolult volt.”* (Amerikaifutball-edző 2)
- Akkor is az egyénre szabás a stratégia, amikor egy játékosnak az amerikaifutball-edző szerint egészségtelen a testsúlya, és kilókat kell leadnia. *„Egy 145 kilós játékost nem küldhetünk el öt kilométert futni, mert a térdje nem bírja. Ehelyett kerékpározás vagy úszás jöhet szóba, de a beszélgetés mindig sportteljesítmény-szempontról indul. »Szerintem jobb játékos lenne, ha tud-*

nánk kezdeni valamit ezzel [az egészségtelen testsúllyal].«” (Amerikaifutball-edző 2)

Ez az edző azt is kijelentette, hogy jobb a képességekről beszélni, mint egy konkrét testsúlyról. A hangsúlynak azon kell lennie, hogyan lehet erősebbé és gyorsabbá válni, hogy a játékos javítani tudja a teljesítményét.

A tornászedző olyan példát hozott, amelyben nyíltabban fogalmaznak, és nem hagynak teret alternatíváknak. Elmondta, hogy jelenleg az egyik tornásza túl sovány, ezért az edzői stáb ultimátumot adott neki: ha edzeni akar, rendszeren kell ennie. Az edző azt is javasolta a sportolóknak, hogy forduljanak évszavakokra szakosodott szakemberekhez vagy az iskolájukban dolgozó védőnőhöz. Amikor a helyzet nem akut, elmondása szerint valamivel finomabban is lehet fogalmazni, például így: *„Ebben az időszakban kicsit több erősítő edzésünk lesz, ezért próbáljon több fehérjét bevinni.”* (Tornászedző)

Megbeszélés

A kutatás eredményei azt mutatják, hogy az edzők olyan nem szándékos és akaratlan gyakorlatokat alkalmaznak edzői munkájuk során, amelyek magukban hordozzák a megszegyenítés lehetőségét. Willson és Kerr (2022) eredményeivel szemben a jelen kutatásban szereplő edzők semmilyen módon nem akarták megszegyeníteni a sportolókat; éppen ellenkezőleg, jó szándékú tanácsokat kívántak adni, vagy olyan módszereket alkalmaztak, amelyekkel objektíválni próbálták, illetve nem ismerték fel a problémát. A kutatásban részt vevő edzők tisztában voltak azzal, hogy potenciálisan káros hatást gyakorolhatnak a sportolókra, ezért inkább nem avatkoztak be az érzékenynek tűnő témákba.

Általánosságban az edzők azt mutatták, hogy törődnek a sportolókkal, hasonlóan Gano-Overway (2023) kutatásának edzőihez, akik holisztikusan igyekeztek megérteni a sportolókat. Ugyanakkor azzal, hogy nem avatkoznak be, vagy figyelmen kívül hagyják a testtel és testsúllyal kapcsolatos lényeges kérdéseket, nem feltétlenül gondoskodnak a sportolókról, mivel azt feltételezik, hogy minden rendben van. Így az edzők egyszerre állították, hogy törődnek a sportolókkal, miközben félelmeik felülírták a cselekvést, és „tétlenséghez” vezettek.

Problémás lehet, ha mindent, ami a teljesítményhez és a számokhoz kapcsolódik, „normálisnak” és nem érzékenynek tekintenek. McMahon és Penney (2013) kutatásával összhangban azt állítjuk, hogy ha az edzők nem kezdeményezik ezeket az érzékeny beszélgetéseket, az károsabb lehet a sportolók számára, mint az esetleges kiváltó hatások

kockázata. Az edzők túlságosan is azon aggodnak, mi a legmegfelelőbb módja annak, hogy valamit megtegyenek. Ezzel szemben Becker (2009) kutatása azt mutatta, hogy a sportolók legjobb edzőiket olyan szakemberekként írták le, akik nem féltek hibázni. A jelen kutatás edzőinél az a félelem dominál, hogy valamit rosszul csinálnak, ezért inkább nem tesznek semmit, ha nincs túlságosan látható probléma, amellyel foglalkozni kellene. Így azonban könnyen túl késő lehet, miközben az edzők csupán megelőző módon működnek – és ami különösen fontos, ennek nincsenek tudatában.

Az edzők a sportolók oktatásával és a tudomány alkalmazásával kapcsolatban is kritikátlan kijelentéseket tettek edzői gyakorlatukról. Nem kérdőjelezték meg és nem vitatták a sportolók oktatásához és a tudományos tesztekhez kapcsolódó, teljesítményről és egészségről szóló domináns diskurzusok igazságtartalmát. Emellett azzal, hogy bizonyos testérzékeny gyakorlatokat normalizálnak és rutinszerűvé tesznek, azt feltételezték, hogy a sportolók nem érzik majd kellemetlenül magukat.

Természetesen feltehető a kérdés, mit kellene tenniük az edzőknek, hiszen úgy tűnik, nincs igazán nyertes helyzetük. McMahon és munkatársai (2023) kutatásával összhangban úgy véljük, hogy az edzőknek kritikailag reflektív hozzáállást kellene kialakítaniuk a testérzékeny gyakorlatok elemzéséhez, és szükség van kritikusabb oktatási programok kidolgozására, amelyek a sportbeli testszegyenítésről tanítanak. Így az edzők felkészültebbek lesznek arra, hogy megkérdőjelezzék a teljesítményről szóló domináns diskurzusokat, és kritikusabb módon tudják nevelni sportolóikat, többféle megközelítést is beemelve a magas teljesítményre irányuló edzésmunkába. Az edzőknek a sportolókkal együtt kell dolgozniuk a tudatosság kialakításán, és proaktívnak kell lenniük ahelyett, hogy reaktívan vagy elkerülően viselkednének. Az edzők éppúgy felelősek azért, amit megtanítanak, mint azért, amit nem tanítanak meg, amikor megalapozott döntéseket hoznak edzői munkájukban. Az edzőképzőknek programjaikban szintén támogatniuk kell a reflexivitást és a kritikai szemléletet.

További kutatásokra van szükség a testszegyenítés lehetséges nemmi természetének vizsgálatához is, mivel a jelen kutatás edzői elmondták, hogy bizonyos esetekben másként járnának el férfi és női sportolók esetében. Azt is érzékelték, hogy a női sportolók bizonyos témákra érzékenyebbek. Bár jelen tanulmány fókuszsa nem a nemek kérdése volt, nem hagyható figyelmen kívül

a test nemi jellege, hiszen Brabazon (2006) szerint a fitness feminista kérdésként is értelmezhető, és a nőket a sportban folyamatosan megszégyenítették (Liston 2021). A nem szorosan kapcsolódik általában a testhez, különösen pedig a testszégyenítéshez, beleértve az olyan testérzékeny gyakorlatokat is, mint a sportolók mérlegelése és testzsírmérése. Ezért több, a nemre fókuszáló kutatásra van szükség annak feltárásához, hogy a sportolók miként élik meg a testkritikus és testérzékeny gyakorlatok legfinomabb és legláthatatlanabb formáit, és hogyan építik be magukba az edzők jó szándékú, mégis potenciálisan megszégyenítő tanácsait.

Következtetés

Jelen tanulmány célja azoknak a testkritikus és testérzékeny sportedzői gyakorlatoknak a feltárása volt, amelyek magukban hordozzák a megszégyenítés lehetőségét – vagy ahogyan a tanulmány címében nevezzük, a testszégyenítés anatómiájának vizsgálata. Az eredmények azt mutatják, hogy a testkritikus és testérzékeny gyakorlatok különböző, finom módokon működnek az edzői gyakorlatban. Működhetnek például elkerülésen és tagadáson keresztül, a „jó” testekről való beszédben, a sportolók nevelésében, az ironia és humor használatában, a súlygyarapodás motivációhiányként való értelmezésében, valamint az individualizáción keresztül. E kérdések középpontjában természetesen a sportolók egészsége és jólléte áll, ami a tanulmány gondolatát is inspirálta.

Kutatásunk az edzőképzés és az edzői gyakorlat számára is lehetséges következményekkel jár. Az edzőképzési programoknak biztosítaniuk kell, hogy az edzők megfelelően felkészültek legyenek az érzeny kérdések kezelésére az edzői gyakorlatban, és képesek legyenek ilyen beszélgetéseket kezdeményezni a sportolókkal. Bár történetek már kísérletek arra, hogy mind az edzőket, mind a sportolókat oktassák a bántalmazás különböző formáiról (lásd pl. McMahon és mtsai 2023), az edzők továbbra is félelmet, bizonytalanságot és reaktív gyakorlatokat mutatnak ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban. Reméljük, hogy az e területen végzett további kutatások révén az edzők proaktívabbá válnak saját, testtel és testsúllyal kapcsolatos gyakorlataik kritikai átgondolásában, és ezzel megelőzhetőbbé válik a testszégyenítés az edzői munkában.

Forrás: Valeria Varea, Robert S. Primus <https://orcid.org/0000-0002-1983-6591>, Natalie Barker-Ruchti, and Mikael Quennerstedt <https://orcid.org/0000-0001-8748-8843>

Az írás a Sport in Society 2025, Vol. 28, No. 5, 722-739 számában jelent meg.

Fordította: Haász Péter (sportorvos.hu)

Felhasznált irodalom

- Annah, I., and M. Heriteluna. 2023. "The Effects of Social Media and Body Shaming on Self Esteem Amongst Adolescent." In *Proceeding of 1st Polkesraya International Conference*, edited by Mahalia, L. D., Sukriani, W., Nooriaty, S., Innah Mashar, H. M., and Annah, I. Retrieved from: <http://repo.polkesraya.ac.id/2803/1/1.pdf>
- Atkinson, M. 2011. "Male Athletes and the Cult(Ure) of Thinness in Sport." *Deviant Behavior* 32 (3): 224–256. Crossref. Web of Science.
- Azzarito, L. 2010. "Ways of Seeing the Body in Kinesiology: A Case for Visual Methodologies." *Quest* 62 (2): 155–170. Crossref. Web of Science.
- Barker-Ruchti, N., R. Kerr, A. Schubring, G. Cervin, and M. Nunomura. 2017. "Gymnasts Are Like Wine, They Get Better with Age": Becoming and Developing Adult Women's Artistic Gymnasts." *Quest* 69 (3): 348–365. Crossref. Web of Science.
- Becker, A. J. 2009. "It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching." *International Journal of Sports Science & Coaching* 4 (1): 93–119. Crossref. Web of Science.
- Brabazon, T. 2006. "Fitness is a Feminist Issue." *Australian Feminist Studies* 21 (49): 65–83. Crossref. Web of Science.
- Cerolini, S., M. C. Vacca, A. Zegretti, A. Zagaria, and C. Lombardo. 2024. "Body Shaming and Internalized Weight Bias as Potential Precursors of Eating Disorders in Adolescents." *Frontiers in Psychology* 15: 1356647. Crossref. PubMed. Web of Science.
- Cherian, A., and S. Mukherjee. 2022. "The Vicious Loop of Body Shaming and Self-Projection: An Explorative Study of Indian Young People Aged 20-30 Years Old." *Youth Voice Journal* 2: 69–79.
- Desbrow, B. 2021. "Youth Athlete Development and Nutrition." *Sports Medicine* 51 (Suppl 1): 3–12. Crossref. PubMed. Web of Science.
- Flack, S. R. 2021. *The Influence of Maternal Body-Shaming Comments and Bodily Shame on Portion Size*. South Florida: University of South Florida ProQuest Dissertations Publishing.
- Fook, J., and F. Gardner. 2007. *Practicing Critical Reflection: A Resource Handbook*. London: Open University Press.
- Freedman, J., S. Hage, and P. A. Quatromoni. 2021. "Eating Disorders in Male Athletes: Factors Associated with Onset and Maintenance." *Journal of Clinical Sport Psychology* 15 (3): 227–248. Crossref. Web of Science.
- Gam, R. T., S. K. Singh, M. Manar, S. K. Kar, and A. Gupta. 2020. "Body Shaming among School-Going Adolescents: Prevalence and Predictors." *International Journal of Community Medicine and Public Health* 7 (4): 1324–1328. Crossref.
- Gano-Overway, L. A. 2023. "Athlete's Narratives of Caring Coaches Who Made a Difference." *Sports Coaching Review* 12 (1): 47–67. Crossref. Web of Science.
- Gilbert, P., and J. Miles, eds. 2002. *Body Shame. Conceptualisation, Research and Treatment*. New York: Brunner-Routledge.
- Goodyear, V., and M. Quennerstedt. 2020. "#GymLad – Young Boys Learning Processes and Health-Related Social Media." *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 12 (1): 18–33. Crossref. PubMed. Web of Science.
- Goodyear, V., J. Andersson, M. Quennerstedt, and V. Varea. 2022. "Skinnnygirls: Young Girls' Learning Processes and Health-Related Social Media." *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 14 (1): 1–18. Crossref.
- Greenleaf, C. 2004. "Weight Pressures and Social Physique Anxiety among Collegiate Synchronized Skaters." *Journal of Sport Behavior* 27: 260–276.
- Hamid, B. A. 2018. "The Power to Destruct: Online Fat Shaming Bullying in Social Media." In *Stop Cyberbullying*, edited by T. K. Hua, 35–50. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Hamid, B. A., H. Ismail, and C. M. Shamsuddin. 2018. "Haters Will Hate, but How? The Language of Body Shaming Cyberbullies in Instagram." In *Stop Cyberbullying*, edited by T. K. Hua, 80–101. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Kerr, G., E. Berman, and M. De Souza. 2006. "Disordered Eating in Women's Gymnastics: Perspectives of Athletes, Coaches, Parents and Judges." *Journal of Applied Sport Psychology* 18 (1): 28–43. Crossref. Web of Science.
- Krentz, E. M., and P. Warschburger. 2011. "Sports-Related Correlates of Disordered Eating in Aesthetic Sports." *Psychology of Sport and Exercise* 12 (4): 375–382. Crossref. Web of Science.
- Lambert, K. 2020. "Re-Conceptualizing Embodied Pedagogies in Physical Education by Creating Pre-Text Vignettes to Trigger Pleasure 'In' Movement." *Physical Education and Sport Pedagogy* 25 (2): 154–173. Crossref. Web of Science.
- Lewis, R. 2019. "Modest Body Politics: The Commercial and Ideological Intersect of Fat, Black, and Muslim in the Modest Fashion Market and Media." *Fashion Theory* 23 (2): 243–273. Crossref. Web of Science.
- Liston, K. 2021. "Honour and Shame in Women's Sports." *Studies in Arts and Humanities* 7 (1): 7–17. Crossref.
- MacPherson, E., and G. Kerr. 2020. "Online Public Shaming of Professional Athletes: Gender Matters." *Psychology of Sport and Exercise* 51: 101782. Crossref. Web of Science.
- MacPherson, E., and G. Kerr. 2021. "Sport Fans' Responses on Social Media to Professional Athletes' Norm Violations." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19 (1): 102–119. Crossref. Web of Science.
- McClendon, E. 2019. "The Body: Fashion and Physique—A Curatorial Discussion." *Fashion Theory* 23 (2): 147–165. Crossref. Web of Science.

- McMahon, J., and D. Penney. 2013. "(Self-) Surveillance and (Self-) Regulation: Living by Fat Numbers within and beyond a Sporting Culture." *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 5 (2): 157–178. Crossref.
- McMahon, J., and M. Dinan-Thompson. 2008. "A Malleable Body – Revelations from an Australian Elite Swimmer." *Healthy Lifestyles Journal* 55 (1): 23–28.
- McMahon, J., and N. Barker-Ruchti. 2016. "The Media's Role in Transmitting a Cultural Ideology and the Effect on the General Public." *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 8 (2): 131–146. Crossref. Web of Science.
- McMahon, J., D. Penney, and M. Dinan-Thompson. 2012. "Body Practices – Exposure and Effect of a Sporting Culture? Stories from Three Australian Swimmers." *Sport, Education and Society* 17 (2): 181–206. Crossref. Web of Science.
- McMahon, J., K. R. McGannon, and C. Palmer. 2022. "Body Shaming and Associated Practices as Abuse: Athlete Entourage as Perpetrators of Abuse." *Sport, Education and Society* 27 (5): 578–591. Crossref. Web of Science.
- McMahon, J., M. Lang, C. Zehntner, and K. R. McGannon. 2023. "Athlete and Coach-Led Education That Teaches about Abuse: An Overview of Education Theory and Design Considerations." *Sport, Education and Society* 28 (7): 855–869. Crossref. Web of Science.
- Mitra, S. 2020. "Trolled, Body-Shamed and Slut-Shamed: The Desecration of the Contemporary Bollywood Female Star on Social Media." *Celebrity Studies* 11 (1): 101–115. Crossref. Web of Science.
- Mosewich, A. D., A. B. Vangool, K. C. Kowalski, and T.-L. F. McHugh. 2009. "Exploring Women Track and Field Athletes' Meanings of Muscularity." *Journal of Applied Sport Psychology* 21 (1): 99–115. Crossref. Web of Science.
- Mustafa, M. S. A., I. R. Mahat, M. A. M. M. Shah, N. A. M. Ali, R. S. Mohideen, and S. Mahzan. 2022. "The Awareness of the Impact of Body Shaming among Youth." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 12 (4): 1096–1110. Crossref.
- Neves, C. M., J. F. Filgueiras Meireles, P. H. Berbert de Carvalho, A. Schubring, N. Barker-Ruchti, and M. E. Caputo Ferreira. 2017. "Body Dissatisfaction in Women's Artistic Gymnastics: A Longitudinal Study of Psychosocial Indicators." *Journal of Sports Sciences* 35 (17): 1745–1751. Crossref. PubMed. Web of Science.
- Novitasari, E., and A. Y. S. Hamid. 2021. "The Relationships between Body Image, Self-Efficacy, and Coping Strategy among Indonesian Adolescents Who Experienced Body Shaming." *Enfermeria Clínica* 31 (2): S185–S189. Crossref. Web of Science.
- Papathomas, A., and D. Lavalley. 2010. "Athlete Experiences of Disordered Eating in Sport." *Qualitative Research in Sport and Exercise* 2 (3): 354–370. Crossref. Web of Science.
- Reel, J. L., T. A. Petrie, S. Soohoo, and C. M. Anderson. 2013. "Weight Pressures in Sport: Examining the Factor Structure and Incremental Validity of the Weight Pressures in Sport – Females." *Eating Behaviors* 14 (2): 137–144. Crossref. PubMed. Web of Science.
- Ruiz, M. J., G. Sáez, L. Villanueva-Moya, and F. Expósito. 2021. "Adolescent Sexting: The Role of Body Shame, Social Physique Anxiety, and Social Networking Site Addiction." *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking* 24 (12): 775–852. PubMed. Web of Science.
- Ryall, E. S. T. 2019. "Shame in Sport." *Journal of the Philosophy of Sport* 46 (2): 129–146. Crossref. Web of Science.
- Schlüter, C., G. Kraag, and J. Schmidt. 2023. "Body Shaming: An Exploratory Study on Its Definition and Classification." *International Journal of Bullying Prevention* 5 (1): 26–37. Crossref.
- Syeda, H., I. Shah, U. Jan, and S. Mumtaz. 2023. "Exploring the Impact of Body Shaming and Emotional Reactivity on the Self-Esteem of Young Adults." *CARC Research in Social Sciences* 2 (3): 60–67. Crossref.
- Thompson, R. A., and R. T. Sherman. 1999. "Athletes, Athletic Performance, and Eating Disorders: Healthier Alternatives." *Journal of Social Issues* 55 (2): 317–337. Crossref. Web of Science.
- Torstveit, M. K., J. H. Rosenvinge, and J. Sundgot-Borgen. 2008. "Prevalence of Eating Disorders and the Predictive Power of Risk Models in Female Elite Athletes: A Controlled Study." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 18 (1): 108–118. Crossref. PubMed. Web of Science.
- Vani, M. F., E. Pila, M. de Jonge, S. Solomon-Krakus, and C. M. Sabiston. 2021. "Can You Move Your Fat Ass off the Baseline?" Exploring the Sport Experiences of Adolescent Girls with Body Image Concerns." *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 13 (4): 671–689. Crossref. Web of Science.
- Varea, V., and B. Pang. 2018. "Using Visual Methodologies to Understand Pre-Service Health and Physical Education Teachers' Subjectivities of Bodies." *Sport, Education and Society* 23 (5): 394–406. Crossref. Web of Science.
- Willson, E., and G. Kerr. 2022. "Body Shaming as a Form of Emotional Abuse in Sport." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20 (5): 1452–1470. Crossref. Web of Science.
- Židová, M., V. Kurincová, and T. Turzák. 2022. "Body Shaming as a Modern Form of Cyber Aggression." *Journal of Interdisciplinary Research* 12 (2): 270–274.

A sportolók védelmében

Új jogi szemlélet kell a sportsérülések kezelésében. A sportolók rehabilitációja és jogi védelme új szabályozást igényel

Dr. Szabó Tünde

A sportolók és edzők egyik legnagyobb féltése a sérülés, amely hátráltathatja vagy akár meg is akaszthatja a felkészülést egy fontos versenyre, világversenyre, sőt súlyosabb esetben kettőtörheti a sportoló pályafutását. Amíg nincs baj, talán senki sem gondol erre – minek bevonzani a rosszat? –, ám sérülés esetén a sportoló sokszor magára marad. Jelenleg ugyanis annyira tisztázatlan a szabályozás, hogy a sportsérülés mint fogalom nem szerepel a jogrendszerben.

Dr. Szabó Tünde ügyvéd, egészségügyi és sportjogi szakjogász, a sporttudományok doktora, címzetes egyetemi tanár a Magyar Edzők Társasága nemzetközi szakmai rendezvényén és online konferenciáján előadóként már felhívta a figyelmet a téma fontosságára. Az olimpiai (1992), világ- és Európa-bajnoki ezüstérmes úszó sportjogi és egészségügyi szakjogászként a sportsérültek jogairól, valamint a sportolók egészségügyi és rehabilitációs jogainak védelméről tartott nagy sikerű előadást.

– Sok-sok éve ismerjük egymást, versenyzői és sportvezetői pályafutásod minden szakaszában találkoztunk, ám most kérek először interjút tőled. Kérlek, tekintsük át eddigi életedet: milyen úton jutottál el idáig?

Versenyzői pályafutásom után évtizedekig dolgoztam a sportigazgatásban – **válaszolta dr. Szabó Tünde szakjogász, a sportsérülések kutatója.** – Az úszószövetségnél főtitkár, majd általános alelnök voltam, később az európai úszószövetségnek alelnöke lettem. Hét évig a magyar sportot mint sportért felelős államtitkár vezethettem. Mindeközben folyamatosan képeztem magam, hogy minden területen rálátásom legyen a folyamatokra. 2015-ben ügyvédi irodát nyitottam, majd ezt a munkát a teendőim és az összeférhetlenségi szabályok miatt felfüggesztettem, de mára visszatértem az ügyvédi hivatáshoz. Emellett több mint tíz éve oktatok a TF-en, a sportjogi tanszéken dolgozom, ahol kivá-

ló szakmai közösség alakult ki. A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem falai között sportjogot, egészségügyi jogot, valamint sportvezetést tanítani számomra nem csupán oktatás, hanem felelősség is. Hiszek abban, hogy a jövő szakemberei nemcsak a saját területükön lesznek kiválóak, hanem a jogi kereteket is értik és tisztelik majd.

– Szakjogászként miért éppen a sportsérülések kutatásával foglalkozol?

Folyamatosan azt vizsgálom, hogyan lehetne segíteni a sportolóknak, szakembereknek, hogy csökkentsük a hosszú távú sérüléseket, azok veszélyeit. A sportjogi szakjogász diploma megszerzése után azért végeztem el az ELTE egészségügyi jogi képzését is, hogy a sportolók védelmében más szakterületekre is ráláthassak. Az a célom, hogy a sportsérülés mint fogalom bekerüljön a jogi szabályozásba, és ezáltal a sportolók nagyobb védelemben részesüljenek. A törvényi szabályzásoknak tartalmaznia kellene azt is, hogy a sportági szakszövetségek saját szabályozási rendszert dolgozzanak ki ezen a területen.

– Miért lenne jobban védve a sportoló attól, hogy törvény szabályozza ezt a kérdést? Hiszen akkor is megsérülhet a pályán.

Valóban megsérülhet, de a sérülés utáni visszatérés már szabályozottabb keretek között történhet, valamint a felelősségi rendszer



és a kártérítés szabályozása kapna megfelelő jogi kereteket. Amennyiben a sportsérülés mint jogi fogalom bekerül a jogi szabályozásba, és pontos protokollok születnének a rehabilitációra és a visszatérésre, valamint a felelősségre, ezáltal a sportbiztosításra, az egyrészt csökkentené a sportsérülések számát, ezáltal óvna a sportolót, másrészt egyértelműbbé tenné az egészségügyi és kártérítési felelősségi viszonyokat is.

– Saját versenyzői pályafutásod is hatással volt a kutatási területedre? Volt visszatérő sérülésed vagy betegséged?

Igen, rendszeresen küzdöttem felfázással. A probléma újra és újra jelentkezett, például a barcelonai olimpia után két héttel vesegyulladás kaptam, és a mai napig nagyon oda kell figyelnem erre.



A hosszú távú vagy maradandó sérüléseknek nagyon sok sportágspecifikus változata van, mint például az agráztkódás, amely a kutatási területem nagy részét teszi ki.

– Publikációid listáját tanulmányozva úgy látom, különösen a labdarúgásban előforduló sérülések érdekelnek. Jól érzed-e?

Inkább úgy fogalmaznék, hogy a kontakt sportágakat kutatom. A labdarúgás mellett a kézilabdát és az ökölvívást, az amerikaifocit is, hiszen ezekben nagyobb a sérülésveszély. Fontosnak tartom, hogy ezekre a kockázatokra a sportolók és a szülők figyelmét is felhívják a szakemberek. Azt is tudatosítani kell, milyen következményekkel járhat a sérülés utáni túl korai visszatérés. A nagy, jelentős gazdasági háttérrel rendelkező sportágakban már kialakult bizonyos szabályozás, részben azért, mert komoly perek indultak ezekben az ügyekben. Az UEFA, a

FIFA, az NFL (IFAF), az NHL (IIHF), az IHF és más csapatsportágak szervezetei is bevezettek bizonyos protokollokat, de ez még mindig nem elegendő. Például a szezon elején felméri a sportolók állapotát és teljesítményét, majd sérülés után azt is vizsgálják, képesek-e ugyanarra a szintre visszatérni.

– Én azt gondoltam, hogy egy profi sportolónak, például Lionel Messinek, akit még mindig a világ egyik legjobb labdarúgójának tartok, ilyen problémákkal nem kell szembenéznie, mert a szerződése mindenre kiter.

Valóban, egy világsztár szerződése rendkívül részletes, de nem mindenki Messi. Nézzük meg a magyar viszonyokat: mi szerepel egy fiatal vagy junior sportoló szerződésében? Mi a helyzet azokkal, akik már nem tartoznak az elitbe, vagy a visszavonult válogatott sportolókkal? Éppen ezért lenne fontos, hogy a sportsérülések bekerüljenek a jogi szabályozásba, ezáltal a biztosítási rendszer is megfelelően kezelje ezeket a kérdéseket és eseteket.

– Mi lehet a megoldás?

Az élet számos területén létezik kötelező szakmai felelősségbiztosítás, például az orvosok vagy a jogászok esetében. Ez azt jelenti, hogy a szakmai szabályok megszegésével okozott károk esetén a biztosítás fedezetet nyújt. A sportban az edzők hatalmas felelősséget viselnek, hiszen sok gyer-

mekkel és sportolóval foglalkoznak. Egy figyelemtelenség vagy hiba azonban könnyen súlyos sérüléshez vezethet. Egy kötelező szakmai felelősségbiztosítás nemcsak az edzőket védené, hanem az egyesületeknek és a szakszövetségeknek is biztonságot jelentene. A köztestületi rangot kapó Magyar Edzők Társaságának vezetősége támogatja az elképzelést, és partner lenne a folyamat koordinálásában is. Meggyőződésem, hogy erre nagy igény lenne, hiszen egyértelműbbé válna, milyen módon lehet az esetlegesen sportolókat ért károkat megtéríteni. Jelenleg ezen a területen is dolgozom, és hamarosan egy szakmailag védett koncepciót, javaslatot fogok tenni arra, hogy a szabályozás bekerüljön a törvényi szabályozásba. Ezért is lettem – a sportjogi szakjogászi képesítés mellett – egészségügyi szakjogász is, hogy a sportolók jogi képvisellete teljes körű legyen.

– Valóban hiánypótló munkát végzel a sportolók érdekében.

Amióta visszatértem az ügyvédi pályára, nagyon sok sportoló és sportszervezet keres meg különböző jogi kérdésekkel. Ezért hoztam létre a Legacy Sport Art Management (LSA) ügynökséget, amely teljes körű képviseletet biztosít a sport minden területén. Tevékenységünk magában foglalja a szerződéstárgyalásokat, a stratégiai karrierépítést, a szponzori együttműködések kialakítását, a nemzetközi lehetőségek feltárását, a márkapartnerségeket, valamint az amatőr sportolóktól egészen a professzionális szintig nyújtott komplex támogatást.

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.magyardzo.hu
www.edzokepzések.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 szerkesztőségénél.
Az éves előfizetési díj: 4.000,- Ft

A Magyar Edző folyóirat jelen száma PDF és EPUB formátumban letölthető a www.magyardzo.hu oldalról!

Sporttudomány

Az istenektől a gurukig: az olimpiai babonák és áltudomány fejlődése

Nick Tiller

Milón, a krotóni, egyszer legyőzött egy oroszánt birkózásban. Egy másik alkalommal kötelet kötött a fejére, majd pusztán a halántékán kidagadó erekkel pattintotta szét. Üzemanyagként ökörvért ivott, és nyers húst evett, hogy megfélemlítse riválisait. Az i. e. VI. században született (nem nehéz kitalálni, hol), és közel kétméteres magasságával az ókori olimpia egyik óriása volt. A legismertebb legenda szerint úgy tett szert legendás erejére, hogy mindennap a vállán hordott egy újszülött borjút, miközben az felnőtt és bikává cseperedett. Ezt a történetet gyakran elmesélem élettanhallgatóimnak, amikor a fokozatos túlterhelés edzéselvét magyarázom. Bár az idő elmosta a határt tény és mese között, két dolog kétségtelen: Milón egymás után hatszor nyerte meg az olimpiai birkózást, és ő vezette a krotóni sereget a szübarisziak felett aratott győzelemhez.¹ Mint minden ókori bajnokot, őt is ünnepelték és halhatatlanná tették.

Az ókori olimpiai játékokat mélyen áthatotta a kulturális és vallási babona. Az olyan sportolóknak, mint Milón, kötelező volt pogány szokásokat követni, amelyek ma már primitívnak és túlzónak tűnnek. A versenyzők rituálisan tisztították testüket, hogy megszabaduljanak a „szennyeződésektől”. Szentélyeket kerestek fel, állat- és ételáldozatokat mutattak be az isteneknek, akiknek a játékokat szentelték. És egy máig fennmaradt gyakorlat részeként különféle gyógynövényekből készült főzeteket ittak betegségeik gyógyítására, regenerációjuk elősegítésére és állóképességük növelésére. Minden olimpia harmadik napján a görög papok száz ökröt áldoztak fel Zeusz, az istenek királya és az Olüposz ura tiszteletére, egy állatcsontok hamvaiból épített oltáron.

Az ókori játékok megszűnése és több mint 1500 évvel későbbi újjászületése között jelentős kulturális átalakulás zajlott le, amelyet két kulcsfontosságú esemény határozott meg. Az egyik a tudományos forradalom volt (körülbelül 1543-tól), amely

az empirikus gondolkodást széles körben elterjesztette. Az isteni magyarázatokat fokozatosan felváltották a természeti jelenségek: az éjszakai égbolt égitestjei csillagokká és bolygókká váltak, Zeusz haragja elektrosztatikus kisülésé, a betegségeket okozó gonosz szellemek pedig vírusokká és baktériumokká. Ezt követte a felvilágosodás (körülbelül 1685-től), amely megerősítette a racionális és világi értékeket, és a vallás és az állam szétválasztását hirdette.

A XIX. század végére a tudomány uralta a közgondolkodást, lazítva a vallás szorítását az olimpiai játékokon. A modern olimpia ma is nagyszabású felvonulással kezdődik, de a sportolók és edzők már nem vallási szentélyeken és oltárokon haladnak át. A versenyzők ma is a becsületért küzdenek, de már nem isteneikért, hanem hazájukért. Sokan keresztet vetnek vagy imádkoznak a rajt előtt, de inkább saját döntésből, nem kötelezettségből. Az állatáldozat ma már elfogadhatatlan. A mai olimpikonok olyan technológiákat használnak, amelyeket az ókori görögök talán varázslatnak tartottak volna, de ezek hajtják a „*Gyorsabban, magasabban, erősebben*” jelszó megvalósítását. Képesek vagyunk eldönteni, mely edzés módszerek hatékonyak, és ezt a tudománynak és a világi gondolkodásnak köszönhetjük.

És mégis: a tudomány pusztá létezése magában hordozza annak visszaélési lehetőségét is. A tudomány félrehasználása ma jövedelmező iparág, ahol önjelölt egészségguruk és kuruzslók lepik el az online teret, kihasználva a kritikai gondolkodás hiányát és a szabályozás gyengeségeit. Az áltudomány virágzik, és a társadalom minden szegletébe behatol. A sport sem kivétel: a mágikus-vallási hiedelmeket felváltották a modern áltudományos elképzelések.

A XXXIII. olimpia már a küszöbön áll. Sporttudósként – korábban a brit olimpiai központ élettani szakembereként – láttam, hogyan szívárogo be az áltudomány az élsportba, és szakmai alapon küzdöttem ellene. De sport-

tolóként ez számomra személyes kérdéssé is vált. A sportolók és csapataik ma is keverik a bizonyított, a nem bizonyított és a cáfolt módszereket. Milyen formában jelennek meg ezek? Hogyan fér meg egymás mellett a hihető és a teljesen képtelen? És miért ragaszkodnak egyesek a „szerencsés” tárgyaikhoz?

A hihetőtől a teljesen képtelenig

Nem kell messzire menni az olimpiai áltudomány példáiért. Nem arról van szó, hogy minden sportoló hajlamos az ostobaságokra, de akad elég ismert eset. Az amerikai úszó, Michael Phelps – minden idők egyik legsikeresebb sportolója – 2016-ban keltette fel az érdeklődésem, amikor hátán és vállán feltűnő lila foltokkal versenyzett. Ezek a köpölyözés nyomai voltak...

...Phelps évek óta használja a köpölyözést az olimpiai felkészülése során. „*Versenyelek előtt is csináltam már*” – mondta 2016-ban a The New York Timesnak –, „*gyakorlatilag minden verseny előtt, amelyen elindulok*.” Az úszó nemrég saját köpölyöző eszközt is piacra dobott, ezzel végleg megtette az utat az áltudomány nyomainak viselésétől annak aktív népszerűsítéséig.

A köpölyözés csak egy a számos komplementer és alternatív medicina közül – ideértve a kiropaktikát és az akupunktúrát is –, amelyeket az élsportban alkalmaznak. A sportolók 50–80 százaléka használt már valamilyen alternatív kezelést, és ez az arány általában magasabb az elit-, mint a szabadidős sportolók körében. Ráadásul a sporttal összefüggő panaszokra az orvosok 88 százaléka is írt már elő valamilyen komplementer vagy alternatív módszert.

Más népszerű kezelések, például az egész testes krioterápia, nem feltétlenül tartoznak szigorú értelemben az alternatív medicina körébe, mégis jelentős károkat okozhatnak azzal, hogy összemossák a hihető és a tartathatlan állításokat. A brit hosszútávúfutó, többszörös olimpiai bajnok Mo Farah például rendszeres elemként építette be regenerá-

ciós programjába az egész testes krioterápiát, mert meg volt győződve arról, hogy a két-négy perces, fagyos levegőben töltött kezelések csökkentik a gyulladást. Úgy fogalmazott: „Segít a regenerációban, amikor nagyon kemény edzésen vagy versenyen van túl az ember.” A modern olimpiai játékok hivatalos honlapja az egész testes krioterápiát az „Athletes and Sciences” oktatási anyag fontos elemének tekinti, és büszkén mutatja be, ahogy fiatal sportolók ilyen kezelést kapnak a párizsi Nemzeti Sportintézetben. A krioterápia hatásosságát alátámasztó bizonyítékok azonban nem meggyőzőek. Legjobb esetben alulkutatott módszerről van szó, amelynek az izomfájdalomra legfeljebb észlelt, szubjektív előnyei lehetnek; legrosszabb esetben drága és potenciálisan veszélyes áltudomány, amely eltereli a figyelmet a valóban hatékony regenerációs módszerekről.

Nagyobb léptékben egyes gyakorlatok azért épültek be a sportkultúrába, mert az emberek összekeverik a láthatóságot a hatékonysággal. Ezt nevezik expozíciós hatásnak. Ez a körkörös logika magyarázza a taping népszerűségét is – azt a feltűnő, sokszínű ragasztószalagot, amelyet sportolók vállán, combján és más testrészein látni. Olyan állításokkal árulják, mint a „javuló nyirokkeringés” vagy a sérülésveszély csökkenése, de a bizonyítékok túlnyomó többsége negatív. 2022-ben a Skeptical Inquirerben írtak a tapingről, és egy tucat áttekintő tanulmányt, illetve metaanalízist idéztek, amelyek egybehangzóan arra jutottak, hogy a szalag nem csökkenti a sérülés kockázatát – sem váll-, sem derék-, sem térd-, sem bokasérülések esetében. Miért él tovább mégis ez a gyakorlat? Mert 2008-ban, közvetlenül a pekingi olimpia előtt, zseniális marketinghúzással több mint 50.000 tekercs szalagot adományoztak sportolóknak és csapatoknak több mint ötven országban. A szalag ezután szinte performanszként jelent meg a televízióban közvetített sportágakban, különösen atlétikában és strandröplabdában, olyan láthatóságot biztosítva, amellyel egyetlen tudományos publikáció sem versenyezhetett. A taping ma többek között az amerikai atlétikai válogatott, a Nemzeti Kosárlabda Atlétikai Edzők Szövetsége és a Women's Football Alliance fontos támogatója. Nehéz még egy olyan beavatkozást találni, ahol ennyire nagy lenne a szakadék a népszerűség és a bizonyítékok között, de a sportban az áltudomány esetében gyakran a népszerűség győz a tudomány felett.

Az áltudományon túl az olimpiai sport máig őriz valamit az ókori játékok babonás és irracionális világából. A judóban olimpiai érmes, később profi ketrecharcossá vált

Kayla Harrisonnak például vannak szerencsezoknijai, amelyeket versenyeken visel: „Fontosak számomra a rituálék és a mintázatok... és amikor kényelmesen, magabiztosan érzem magam... nyerek.” A régebben magyar színekben versenyző rövidpályás gyorskorcsolyázó Liu Shaolin Sándor minden verseny előtt megérinti előbb a jobb, majd a bal szemöldökét, és kacsint a kamerába, mert úgy hiszi, ez szerencsét hoz. Az ausztrál úszó Stephanie Rice pedig hisz a számisztikában: minden futam előtt nyolcszor meglendíti a karját, négyszer vizet fröcsköl a testére, és négyszer megnyomja az úszószemüvegét az arcán.

„Amint szokássá válik, a babona önfenntartó lesz” – írta Stuart Vyse. „Azokban a helyzetekben, amikor hiányzik a kontroll érzése, a babonák elegendő pszichológiai előnyt adnak ahhoz, hogy az emberek továbbra is szerencsenyakkendőt viseljenek vagy meccs előtti rituálékat végezzenek.”

Ez azt jelenti, hogy bár a babonák és rituálék szó szerinti értelemben nem működnek – nem befolyásolják egy futás sebességét, egy ugrás magasságát vagy egy gerely rőpályáját –, közvetett hasznuk mégis lehet, mert a kontroll érzetét adják. De vajon ez sportteljesítménybeli előnyhöz is vezethet? A Kölni Egyetem 2010-es kutatása ezt vizsgálta. Huszonnyolc hallgatót – többségük hitt a szerencsében – hívtak be laboratóriumba egy golfos célbadobási feladatra: tíz gurítást kellett elvégezniük 100 centiméterről egy mozdulatlan lyukba. A csoport egyik fele minden különösebb előhangolás nélkül végezte a feladatot. A másik felénél azonban „aktiválták” a babonát: amikor átadták nekik a labdát, a kutató azt mondta: „Itt van a labdája. Eddig szerencselabdának bizonyult.” Ahogy sejthető, a „szerencselabdát” használók szignifikánsan jobban teljesítettek: átlagosan 6,4 sikeres gurítást értek el, szemben a kontrollcsoport 4,8 találatával. Bár a vizsgálat megismétlésére tett későbbi kísérletek vegyes eredményt hoztak, ez volt az egyik első tanulmány, amely azt sugallta, hogy a babonának lehet kedvező hatása a készségvégrehajtásra.

Az élsport tehát olyan világ, ahol a tudomány, az áltudomány és a babona összefonódott. Az olimpiai sportolók fogékonyak a képzelet hatásokra, és erre mindenütt találni bizonyítékot. De mi az a modern sportvilágban, ami miatt a sportolók félreteszik szkepticizmusukat a rituálék, a csodavárás és az alaptalan kereskedelmi ígéretek kedvéért?

Az olimpiai központban lévő irodámnak volt egy kis ablaka, amely a szomszédos terhelésélettani laborra nézett. Néhány naponta bejött egy sérült válogatott evezős, hogy

szobakerékpáron teljesítse a „Nagy 30”-at – egy harmincperces kerékpáros tesztet, amelyet arra találtak ki, hogy motiváltan tartsa a sportolókat a versenyzéstől távol, sérülésük rehabilitációja alatt. Minél magasabb volt az átlagos teljesítményük a teszt során, annál előrébb végeztek a ranglistán. Kegyetlen kihívás volt, amelyet az evezősök nagyon komolyan vettek.

Egy kedd délután nyögéseket és hörgéseket hallottam visszhangozni a laborból. Kinyújtottam a nyakam, benéztem az ablakon, és egy erős, izmos nőt láttam, aki teljes erőből tekert. Egy félig üres sporttálas palack hevert a földön, a falon lévő digitális időmérő pedig 25 perc 30 másodpercet mutatott. Az arca fájdalmas grimaszba torzult. Nyilvánvaló volt, hogy hatalmas fájdalmai vannak, és a teszt utolsó perceiben küzd azért, hogy tartani tudja a teljesítményét. Egyedül volt; nem voltak ott edzők, akik instrukciót adtak volna, és nem volt közönség vagy csapattárs sem, aki biztatta volna. Aztán minden előjel nélkül hányni kezdett. Sporttál és gyomorsav tört elő a szájából. Befröcskölte a lábát, a pedálokat, és tócsába gyűlt a földön. Berothantam a laborba, feltéptem az ajtót, hogy orvosi segítséget nyújtsak. Ő még mindig tekert. A lábai úgy hajtották a pedált, mint a hidraulikus dugattyúk. Másodszor is öklendezett, de a digitális teljesítménykijelző alig mozdult. Amikor letelt a harminc perc, átléptem a hányást, és épp akkor kaptam el, amikor kidőlő faként zuhant le a nyeregből.

Az élsportolókat óriási elszántság, különleges makacsság és az a képesség jellemzi, hogy még akkor sem adják fel, amikor már saját lábukra hánynak. A szabadidősporttal ellentétben az elitben nem a részvétel számít; csak a győzelem. Ez a szemlélet felülről lefelé szivárog: a teljesítményigazgatótól a vezetőedzőkön át a sportolóig.

A győzelem megszállott hajszolása szükségszerűen alakult ki, mert a siker és a kudarc közötti különbség az olimpián egyre kisebb. Az 1992-es barcelonai női 100 méteres döntőben például öt sportoló ért célba egy tizedmásodpercen belül; végül lassított felvétel alapján Gail Devers kapta az aranyérmét. Az 1976-os montreali játékok öttusadöntőjében nyolc sportoló vágott neki az utolsó számnak aranyesélyesként; 200 méterrel és huszonöt másodperccel később az NDK-s Siegrun Siegl hat ellenfelét megelőzve a hetedik helyről az elsőre ugrott. A sportban a győzelem egyetlen pillanat alatt elragadható.

És nemcsak a győzelem, hanem a pénzdíj is. Az Egyesült Államokban aranyéremmel hazaérő sportolók sportágtól függően 15.000 és 37.500 dollár közötti jutalmat kapnak. Ez nem tart sokáig. Az olasz győztesek akár

200.000 dollárt is kaphatnak, de ez a kisebb vagyon is gyorsan apad, ha levonják a megélhetési költségeket, az edzésdíjakat és az edzői honoráriumokat. Ráadásul sportáganként négyévente csak egyetlen ilyen díj van. Ha valaki aranyérmet visz haza az Egyesült Királyságba, legfeljebb egy határozott kézfogást kap a miniszterelnöktől – ha szerencséje van. A modern olimpikonok számára tehát a győzelem és az anyagi biztonság ritka, törekény és rendkívül vágyott érték.

Ebben a hiperversengő ökoszisztémában, amely a világ bármely hivatásához mérhető nyomással jár, magától értetődő minden teljesítményelőny keresése, bármilyen kicsi legyen is. Ez a marginális nyereségek filozófiája, amely egyre kísérletezőbbé teszi a sportolókat és edzőiket. Minden kezelés – természetes vagy természetfeletti, bizonyítékokon alapuló vagy sem – bekerül a lehetőségek olvasztótégelyébe, azzal az indokkal, hogy minden százalékpont számít. Bármilyen hatás, még a képzelt is, különbséget jelenthet arany és ezüst között – azt a bizonyos létfontosságú egytized másodpercet. És mivel az egészség- és wellnessipar szabályozása ennyire laza, a sportolók szabadon kipróbálhatnak minden terméket és szolgáltatást, amelyet csak akarnak.

Ez nem jelenti azt, hogy szükségszerűen az áltudomány és a babona uralkodna. Sok sportoló és csapat tiszteli a tudományt, és bízik abban, hogy a támogató szakemberek gyakorlati, bizonyítékokon alapuló tanácsokat adnak. Az élsportolók ráadásul adatvezérelten dolgoznak: megszállottan figyelik a teljesítményleadást, a csapásszámot, a lépéshosszt és minden olyan mutatót, amelyet a modern technológia rögzíteni tud. A legtöbb olimpikon azonban kétségbeesetten vágyik eredményre – akár valóra, akár képzeltekre. Pontosan ezek azok a körülmények, amelyek között az áltudomány virágzik. Egy olyan világban, ahol a sportolók a biztonság valamiféle illúzióját keresik, az áltudomány olyasmit kínál, amit a tudomány nem tud. Ahogy Isaac Asimov írta 1972-es *Guide to Science* című művében: „Vizsgáljon meg bármely áltudományos állítást, és találni fog benne egy biztonsági takarót.”

A placebo ára

A tudósok és orvosok minden sportteljesítmény-rendszer nélkülözhetetlen elemei. Sportolókkal és edzőkkel dolgoznak együtt, gyakran teljes állásban beágyazódva a csapatba, és tanácsot adnak edzésről, táplálkozásról, sérüléskészletről. Mégis gyakran félrenéznek, amikor kurzuslással és áltudománnyal találkoznak. Miért?

Mert a placebo működik. Az elvárás és a hit

erőteljes pszichobiológiai enyhítő tényezők, amelyeket az edzők arra használnak, hogy pszichológiai előnyt adjanak sportolóiknak. A placebohatásokat nem lehet alábecsülni az olimpiai sportban. „Egy olyan sportolónál, mint Michael Phelps, aki a haranggörbe legszélén helyezkedik el” – mondja Timothy Caulfield –, „az a csekély hatás, amelyet valamilyen terápiától kap, legyen az placebo vagy más, jelentős lehet, és érdemi hatással lehet az eredményre.”

Több személyes tapasztalatom is van arról, amikor edzők placebohatásokon keresztül próbáltak pszichológiai előnyt elérni. Egy-szer egy válogatott vezetője arra kért, hogy valósítsak meg egy tizenkét hetes magaslati edzésprogramot a rám bízott sportolóknál. A beavatkozás során heti két alkalommal edzettek volna a környezeti kamrákban – egy nagy helyiségben, ahol az oxigéntartalmat 16 százalékra csökkentettük –, azzal az indokkal, hogy ez serkenti a vörösvértest-termelést és javítja az állóképességet. Habozva fogadtam. Nemcsak jelentős erőforrásokat igényelt volna, hanem azt sem tudtuk, hogy a módszer segíti vagy rontja a teljesítményt, és nem akartam felelősséget vállalni valamért, amelynek kimenetele ismeretlen. Ésszerű kompromisszumot javasoltam: kontrollált vizsgálatot. A csapat fele használja a kamrát, a másik fele edzen a megszokott módon, és a beavatkozás előtt és után vérmarkereket mérünk, hogy lássuk, van-e haszon.

„Nem hiszem” – mondta az edző, fejét rázva. „Mindenkit a kamrában akarok látni. Ha csak azt hiszik, hogy működik, már az is elég.” Így hát ezt tettük.

Az élsportban a sportolók a „katonák”, de az edzők a „tábornokok”: ők irányítják az edzést és a stratégiát a győzelem érdekében. Amikor egy edző úgy dönt, hogy fenntartja a meglévő gyakorlatot, és placebohatást használ pszichológiai eszközként, a tudósoknak és orvosoknak alkalmazkodniuk kell. Még azok is, akik teljes állásban dolgoznak a sportágban – ahogyan én is –, tehetetlenek a bevett normák megkérdőjelezésével szemben, mert ez az egész rendszert veszélyeztetné. Senki sem akarja megbontani az egyensúlyt, amikor érmeik és pénzdíjak forognak kockán – és ezt nehéz is lenne hibáztatni. Így aztán a placebo, sőt még a már megcáfolt alternatív kezelések is a rendszer részei maradnak. Hiszen mi baj lehet belőle?

Mi a baj vele?

Csak hogy ennek a hozzáállásnak komoly árnyoldalai vannak. Ezek a „kezelések” korántsem ártalmatlanok: a köpölyözés égési sérüléseket és fertőzést okozhat, az akupunktúra lágyszövet-sérülésekhez vagy akár légmellhez

is vezethet, ha a tűket rosszul helyezik be, a kiropraktikai beavatkozások pedig csigolya-arteria-sérülést és stroke-ot idézhetnek elő. És bár minden orvosi beavatkozás hordoz kockázatot – amelyet az orvosok a várható előnyökkel mérlegelnek –, az alternatív terápiák esetében az előnyök gyakran pusztán feltételezettek. Ez pedig sokkal nehezebbé teszi a kockázatok igazolását.

Ráadásul lehetetlen a placebojellegű termékeket kizárólag a sport, az egészség és a fitness területére korlátozni. Ha valaki hisz egy placebo gyógyító erejében, előbb-utóbb olyan problémák kezelésére is alkalmazni fogja, amelyek valójában tudományos alapú orvosi beavatkozást igényelnének. Phelps például izomfájdalomra használta a köpölyözést, miközben egyes szervezetek asztmás tünetekre vagy akár termékenységi problémákra is ajánlják. A krioterápiát az olimpiai intézetben regenerációra alkalmazzák, mások viszont olyan betegségek kezelésére is hirdetik, mint az ízületi gyulladás vagy a sclerosis multiplex. A sportból származó placebok óhatatlanul beszivárognak a hétköznapi kultúrába, és hatással vannak a klinikai gyakorlatra is. Az ilyen módszerek felelőtlen használata világszerte százezrek halálához és jelentős gazdasági károkhoz vezetett.

Ehhez még hozzájön az a hatás, amelyet a sportolók – gyakran hatástalan termékeket reklámozó – ajánlásai gyakorolnak a lakosság egészségére. Kutatások szerint a fitneszinfluenszerek és ismert sportolók által ajánlott termékek jobban fogynak, mint a hagyományos hírességek által népszerűsítették. Amikor Phelps reflektorfénybe állította a köpölyözést, az erről szóló internetes keresések az egekbe szöktek. Ez jól mutatja, hogy a sportolók trendformáló szerepet töltenek be az egészség- és wellness-termékek használatában. Az emberek szív- és anyagcsere-egészségük javítása érdekében antioxidáns-kiegészítőkhez vagy diétadiétákhoz fordulnak; sérüléseikre köpölyözést vagy akupunktúrát választanak; fogycéljából pedig hatástalan étrend-kiegészítőket és diétákat próbálnak ki. Már önmagában is nehéz rávenni az embereket arra, hogy törődjenek az egészségükkel – különösen problémás, ha a próbálkozásaik azért fulladnak kudarcba, mert időt és pénzt pazarolnak kétes, gyors megoldásokra.

Egy tudománykommunikációs reform szükségessége

Az áltudomány szálai, amelyek átszövik az olimpiai sport világát, nehezen bogyozhatók ki – de folyamatosan próbálkozni kell. Jelentősen csökkenthető lenne az áltudo-

mány káros hatása és terjedése, ha három problémát kezelni tudnánk:

- (1) a sportolók és edzők gyakran inkább a társaik véleményére hallgatnak, mint a tudományos szakértőkére;
- (2) kevésbé értik, hogy a placebojellegű termékek és az alternatív módszerek milyen hatással lehetnek a szélesebb társadalomra;
- (3) a lakosság alapvető fizikai aktivitási és táplálkozási ismeretei hiányosak, ezért könnyebben válnak áldozatává az alaptalan állításoknak. Nincs egyetlen csodamegoldás, de a tudományos kommunikáció javítása kulcsfontosságú lépés lehet.

A tudomány gyakran „*elveszik a fordításban*”: valami akadályozza, hogy a kutatási eredmények eljussanak a laikus közönséghez. Bár történt előrelépés, a tudományos újságírás továbbra is torzításoktól és érdekellentétektől terhelt. Ebben részben a tudósok is hibásak.

A sporttudomány területén az elmúlt évtizedben több kutatás jelent meg, mint az azt megelőző öt évtizedben összesen. Ez a hatalmas adatmennyiség azonban nem járt együtt azzal, hogy a kutatók hatékonyabban kommunikálnák eredményeiket a nagyközönség felé. A publikációk fizetős falak mögött jelennek meg, nehezen érthető szaknyelven íródnak, és gyakran csak más kutatók számára hozzáférhetők. Sok tudós kerüli a nyilvános megszólalást, mert attól tart, hogy ez rontja szakmai megítélését – ezt nevezik Sagan-effektusnak.

Az így keletkező ürt fitneszinfluenszerek, wellnessguruk és a mainstream média tölti ki, akiknek gyakran nincs mély tudományos ismeretük, és nem feltétlenül a közönség érdekeit tartják szem előtt. Nem meglepő, hogy a tudományos újságírás sokszor szenzációhajász és pontatlan.

A tudósok számára az üzenet világos: ha nem mondják el saját történetüket, mások fogják elmondani helyettük – és az eredmény nem biztos, hogy tetszeni fog.

Összegzés

Az ókori olimpiai játékokat vallási hiedelmek és babonák határozták meg. Ezek nagy részét levetkőztük, de maradványaik tovább élnek, és helyüket sok esetben áltudományos elképzelések vették át, amelyek komoly károkat okozhatnak.

Van azonban ok az optimizmusra. A tudományos oktatás és kommunikáció fejlődésével a sport kultúrája is tovább alakulhat. Idővel az áltudomány befolyása akár ugyanúgy megszakadhat, mint Milón fejére kötött kötél. Addig is fontos, hogy fejlesszük kritikai gondolkodásunkat és erősítsük a tu-

dományos szkepticizmust.

Az élsport a végletek világa: egyszerre hajtja a pénzügyi ösztönzés és a mindenáron való győzelem mentalitása. Ez veszélyes kombináció, ahol a „csodaszerek” könnyen vonzóvá válnak. A tudomány ugyanúgy vezethet visszaéléshez, ahogy az alkohol is túlzott fogyasztáshoz.

Az üzenet tehát egyszerű: a sport világának felelősen kell gondolkodnia.

Megjegyzések

1. Milón ezt a tettet bunkóval felfegyverkezve, olimpiai koszorúkkal a nyakában, oroszlánbörbe burkolózva hajtotta végre, Héraklészt idézve (Diodorus, 1814).
2. A gondolat Dr. Shirley Malcolm, az Amerikai Tudományfejlesztési Társaság képviselőjének megfogalmazásán alapul, bár pontos idézet nem áll rendelkezésre.

Forrás: Nick Tiller (testnevelés-tudós és író, aki az egészség, a teljesítmény és a wellness területén elterjedt téves információkkal foglalkozik. Ő a szerzője a The Skeptic's Guide to Sports Science (Taylor & Francis, 2020) és a The Health and Wellness Lie (Bloomsbury/Hopkins Press, 2026) című könyveknek)

Fordította: Haász Péter (sportorvos.hu)

Irodalomjegyzék

1. ASN staff. 2022. Most people think their diet is healthier than it is. American Society for Nutrition. Online at <https://nutrition.org/most-people-think-their-diet-is-healthier-than-it-is/>.
2. Diodorus (Siculus) [translated by G. Booth]. 1814. The Historical Library of Diodorus the Sicilian: In Fifteen Books. To Which Are Added the Fragments of Diodorus, and Those Published by H. Valesius, I. Rhodomannus, and F. Ursinus. London, UK: W. McDowall.
3. Ernst, E. 2010. Acupuncture: A treatment to die for? Journal of the Royal Society of Medicine 103: 384–5.
4. Fullagar, H.H.K., A. McCall, F.M. Impellizzeri et al. 2019. The translation of sport science research to the field: A current opinion and overview on the perceptions of practitioners, researchers and coaches. Sports Medicine 49:1817–24.
5. Hone, D.D., and D. Hone. 2014. Progress in science communication but problems remain. The Guardian (April 7). Online at <https://www.theguardian.com/science/lost-worlds/2014/apr/07/progress-in-science-communication-but-problems-remain>.
6. Jing-Chun, Zhao, Yu Jia-Ao, Xian Chun-Jing, et al. 2014. Burns induced by cupping therapy in a burn center in northeast China. PubMed 26(7): 214–20. Online at <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25856322/>.
7. Jones, J., C. Jones, and K. Nugent. 2015. Vertebral artery dissection after a chiropractor

neck manipulation. Proceedings (Baylor University Medical Center) 28: 88–90.

8. Kent J.B., K.O. Tanabe, A. Muthusubramanian, et al. 2020. Complementary and alternative medicine prescribing practices among sports medicine providers. Alternative Therapies in Health and Medicine 26: 28–32.
9. Kim, J.-I., M.S. Lee, D.-H. Lee, et al. 2011. Cupping for treating pain: A systematic review. Evidence Based Complementary and Alternative Medicine 2011:467014. Online at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3136528/>.
10. Martinez-Conde, S. 2016. Has contemporary academia outgrown the Carl Sagan effect? The Journal of Neuroscience 36: 2077–82.
11. Novella, Steven. 2016. Cupping – Olympic pseudoscience. Science-Based Medicine (August 10). Online at <https://sciencebasedmedicine.org/cupping-olympic-pseudoscience/>.
12. Science journalism can be evidence-based, compelling—and wrong. 2017. Nature 543:150–150.
13. Slater, Matt. 2012. Olympics cycling: Marginal gains underpin Team GB dominance. BBC Sport (August 7). Online at <https://www.bbc.com/sport/olympics/19174302>.
14. Tiller, N.B. 2021. Cryotherapy: The cold, hard truth. Skeptical Inquirer (October 26). Online at <https://skepticalinquirer.org/exclusive/cryotherapy-the-cold-hard-truth/>.
15. 2022. Kinesio tape: A magnificent marketing machine. Skeptical Inquirer (August 22). Online at <https://skepticalinquirer.org/exclusive/kinesio-tape-a-magnificent-marketing-machine/>.
16. 2023. Phelps dives deeper into the pseudoscience of cupping. Skeptical Inquirer (October 31). Online at <https://skepticalinquirer.org/exclusive/phelps-dives-deeper-into-the-pseudoscience-of-cupping/>.
17. Tiller, N.B., J.P. Sullivan, and P. Ekkekakis. 2022. Baseless claims and pseudoscience in health and wellness: A call to action for the sports, exercise, and nutrition-science community. Sports Medicine 53(1): 1–5. Online at <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35687251/>.
18. Trojan, T.H., and C.J. Beedie. 2008. Placebo effect and athletes. Current Sports Medicine Reports 7: 214.
19. Vaara, J.P., T. Vasankari, H.J. Koski, et al. 2019. Awareness and knowledge of physical activity recommendations in young adult men. Frontiers in Public Health 7:310.
20. Vyse, Stuart. 2023. Superstition and learning. In Stephen Hupp and Richard Wiseman (eds.), Investigating Pop Psychology: Pseudoscience, Fringe Science, and Controversies. Oxfordshire, England: Routledge & CRC Press.

Edzők írták

Stratégia és taktika a férfi tornasportban

Bordán Csaba¹, Prof. Hamar Pál^{2,3}

1Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék; 2Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pedagógia Tanszék; 3Nemzeti Közszerzői Társaság, Nemeskürty István Tanárképző Kar

Összefoglaló

A tanulmány – a férfi tornán keresztül – a tornasport stratégiai és taktikai lehetőségeit elemzi, megállapítva, hogy ezek fellelhetők a Magyar Torna Szövetség alá tartozó sportágak majd' mindegyikében. A tornában a stratégia és a taktika kapcsolata meghatározó, mivel tartós stratégiai keretek nélkül a taktikai készlet beszűkülhet, míg megfelelő stratégiával a taktika a siker egyik kulcsnézőjévé válhat. A cikk szerzői egy utánpótlásmodellt, egy edzői pontrendszert, valamint egy bázis- és szatellit egyesületi hálózatot is felvázolnak, melyek – a megfelelő összhang megteremtésével – stabil alapot adhatnak a hosszú távon is működőképes férfitorna-struktúra kialakításához. A cél olyan rendszer kiépítése, amelyben a legtehetségesebb sportolók eljuthatnak a felnőttválogatottsáig, az edzők számára pedig kiszámítható és motiváló szakmai életpálya kínálkozik.

Bevezetés

A sportági stratégiát a tornasportban több különböző, de egymásra közvetlenül vagy közvetetten ható szinten érdemes vizsgálni. A sportágirányítás szempontjából az egyik legfontosabb feladat a szakágak (férfi és női torna, ritmikus gimnasztika/RG), gumiasztal, aerobik, sportakrobatika, mindenki tornája, parkour) szövetségi képviselője, azok súlyozása és az ebből következő sportági stratégia felállításának. Ezt a szintet a nemzetközi szervezetekben meglévő sportági sorrendiség és bizonyos történelmi hagyományok befolyásolják. Első számú szempontként a sportágak olimpiai képviselője lehetne mértékadó, de hazánkban a gumiasztalsport se a 2000. évi olimpiai sportággá válása előtt, se az óta nem honosodott meg kellőképpen. Ebből következően a férfi és a női torna, a ritmikus gimnasztika, valamint az 1980-as évek végétől divattá, majd sportággá váló aerobik került előtérbe. A különböző, de mégis rokon sportágak egymásra épülő, egymást segítő szövetségi stratégiája sajnos nem alakult ki, habár ezen úton-módon a sportolói létszám megtartása is kontrollálhatóbb lenne. Sport-

ági szempontból tehát a férfi és a női torna az, amely prioritást élvez. A Magyar Torna Szövetség (MATSZ) alá tartozó, de önálló RG Szövetség és az Aerobik Szakág, mint az egyik legtöbb tagszervezettel rendelkező sportág, melyek stratégiai szempontból még központi szerepet játszanak.

Ebben a tanulmányban a tornasport stratégiai és taktikai kérdéseit vesszük górcső alá a férfi tornán keresztül.

A stratégia kérdésköre

Kérdésfelvetések

A stratégia egy olyan tervező folyamatot jelent, amelyet valamely távlati cél elérése érdekében alakítunk ki. A stratégia elmélete több szinten jelenik meg. Léteznek egészen átfogó, egy egész országra jellemző tervek, az egyes sportklubok tervei és az edzőképzés folyamatának tervei is.

A torna kétségtelenül alapsportág. Történelmi távlatban ez markánsan kirajzolódik, úgy is, mint az újkori olimpiai játékokon történő megjelenése és sikere, vagy akár a megalakult tornaegyletek, majd egyesületek számának tekintetében. A népszerűség még napjainkban is töretlen. Az 1996-os olimpiai játékok hivatalos helyi és közvetítési nézőszáma alapján a torna az atlétika után a második legnézettebb sportág volt. A társadalmi felfogás szerint is az alapsportág-besorolás kiváló lehetőséget teremthet egy sportág eredményes és fenntartható stratégiájának kialakításához. Fontos megjegyezni, hogy sok szempontból érdemes lenne a tornát egyéni teljesítményekből összeálló csapatsportként kezelni. Azokban az országokban ugyanis, ahol a csapatépítésre koncentráltak, a sportág hosszú távon sikeres maradt, illetve sikeressé vált. A 2013-ban bevezetett Kiemelt Sportágfejlesztési Programnak köszönhetően új lehetőség nyílt a tornasport előtt (is).

A nemzetközi példák és tapasztalatok azt mutatják, hogy sportszövetségi szempontból két stratégia körvonalazódik: a központosított (centralizált) és az egyesületi (decentralizált) modell. Amíg a centralizált rendszerben a felnőtt és az ifjúsági korosztályban

versenyző tornászok is egy központi helyen, kijelölt edzőkkel és finanszírozással készülnek, addig a decentralizáltban a sportolók korosztálytól függetlenül a saját egyesületeikben edzenek. Vannak példák arra is, hogy a két alrendszer vegyesen jelenik meg. Jelenleg hazánkban egy ilyen – nem centralizált, nem decentralizált – modell létezik, melyben körvonalazódik ugyan egy központi rendszer, de deklaráltan nem jelenthető ki, hogy az működik is. A hatékony működéshez igen sok feltételnek egyszerre kellene teljesülnie, melyek olyan sportági hagyományokat és dogmákat is érintenének, mint a „nevelés” vagy a „feladatos” rendszer kérdése. A két modell alapvetően abban különbözik egymástól, hogy míg a központosított rendszerben a sportolónak egy bizonyos kort elérve a nevelőegyesületükből tovább kell lépniük egy sportközpontba, ahol másik edző, más körülmények és más feltételek várják, addig a decentralizált rendszerben a tornászok a nevelőegyesületben készülnek, a nevelőedző irányítása mellett, a megszo-

kott feltételek és körülmények között. A tornasport és az élsport irányába törekvés különösen sok (edzés)időt igényel a sportolók és kezdetben a szülők részéről is. Ez az időtartam 12-14 éves korra iskolaidőben elérheti a heti 21 órát, az edzőtáborok alkalmával pedig a heti 26-29 órát is. A sportolók már kezdettől sok időt töltenek együtt, így nem csoda, ha szakmai és emberi kötődések alakulnak ki, habár ez megfelelő és megalapozott pedagógiai tudás nélkül akár káros is lehet. A két stratégiai rendszer elemzésében és kialakításában az emberi tényezők és a hagyományok kétségtelenül szerepet játszanak. Ha élsportról beszélünk, akkor a sportági eredményesség érdekében, az előtűnik járó nemzetek példájából tanulva, a számunkra legalkalmasabb és hosszú-távon fenntartható rendszert lenne érdemes kialakítani. Ez még várat magára!

Annyi biztos, hogy a stratégia kialakításánál, a célok meghatározása után, a legnagyobb hangsúlyt az utánpótlás teljes rendszerbe foglalása és az edzőképzés kell, hogy kapja.

Miután az egyetemi szintű edzőképzés éven át elmaradt, számos olyan edző dolgozott/dolgozik a tornateremben, aki – el nem ítéhető módon – egyetemi vagy főiskolai edzői végzettség nélkül, saját sportolói tapasztalataiból és az idősebb kollégáktól tanulva gyakorolja a szakmát. Sajnálatos, hogy évtizedeken át, nem igazán körvonalazható okok miatt, kialakult egy elméleti-gyakorlati szakember megkülönböztetés, mely nem segíti a sportág fejlődését.

A két modell mindegyikében megtalálhatók előnyök és hátrányok. Egy rövid SWOT-elemzéssel tesszük kézzelfoghatóbbá a kérdést (lásd 1. táblázat):

Az 1. táblázat rávilágít arra is, hogy számos olyan kérdésre kell választ adni, amely hosszú távon befolyásolja a sportág működését.

A központi szakmai irányelvek meghatározása, majd azok megértése és végrehajtása alapvető fontosságú, de ehhez megfelelően képzett edzők szükségesek. Éppen ezért az egyik legfontosabb stratégiai lépés az edzőképzés. De vajon – tehetjük fel a kérdést – honnan kerülnek ki a sportág speciális tudással rendelkező edzői? A tapasztalat azt mutatja, hogy a tornaedzők között elhanyagolható számban vannak olyanok, akik korábban nem üzték a sportágot versenyszerűen. Kevésnek mondható azok száma is, akik csak rövid ideig tornáztak, majd sportágot váltottak. A legtöbb ma dolgozó edző valamilyen szinten több évet töltött el a sportágban, így belekóstolt abba a sajátos edzésterhelésbe, amely nehezen összehasonlítható más sportágakéval. Célszerű tehát már ideje korán tudatosítani, hogy az edzéseken töltött idő nem kizárólag a sportolói sikeresség érdekében történik, hanem a fiatalok itt olyan ismeretanyagra és „szakmai gyakorlatra” tehetnek szert, amit egy másik szakmában csak évek hosszú munkája során szerezhetnének meg. Ehhez természetesen olyan edzőkre van szükség, akik ezt tudatosítani képesek, és nem kizárólag a saját sikerességüket keresik a sportoló fejlődésében, eredményeiben, hanem alkalmasak hosszú távú és átfogó sportági érdekek megértésére, illetve átadására. Mindez olyan elvek mentén megalkotott edzői életpályát feltételez, amelyben a sportoló és az edző megtalálja a helyét és a lehetőségeit.

A nemzetközileg is elfogadható csapateredmények érdekében a felnőttválogatottban legalább tíz-tizenkét jól képzett sportolónak kell lennie. Nem elhanyagolható kérdés tehát a sportolói lemorzsolódás, a gyermekek és a versenyzők sportágban tartásának mibenléte. Számos ország rendelkezik olyan

	Centralizált	Decentralizált
Erősség	• Központi szakmai irányelvek • Egyesületek számára tervezhetőség • A koncentrált szakmai munka lehetősége a különböző korosztályokban	• Erős egyesületi konkurencia • A példaképek jelenléte az egyesületben • A tapasztalt edző segíti a kevésbé tapasztalt edzőket • Egyesületi elköteleződés
Gyengeség	• Autokráciába hajló irányítás kialakulásának lehetősége • Az edzői kiteljesedés korlátozott • „Futószalag munka”	• Túl sok tornász sportol egy helyen • Jól képzett edzők hiánya • Jelentős lemorzsolódás • Az edzői „ego” az előtérben
Lehetőség	• Életpálya modell a tornász számára • Változatos új ingerek bizonyos korosztályokban • Oktatási analógia: általános iskola, gimnázium, egyetem	• Lokális szakmai munka megvalósítása • Erős bázis/bázisok létrehozása • Folyamatos egyesületi érdekképviselet • Erős személyes kapcsolatok
Veszély	• Sportolói és edzői kiégés • Tanulás-edzés, vidék-főváros kérdéskör • A (torna)edzői életpálya hiánya • A vezetők szakmai és emberi bizalmának kialakítása	• A központi iránymutatás hiánya • Nagy szakmai és szervezeti felelősség • Az edzői cserélődés és hiány megoldása

1. táblázat: SWOT-analízis – A centralizált és decentralizált modell előnyei, hátrányai

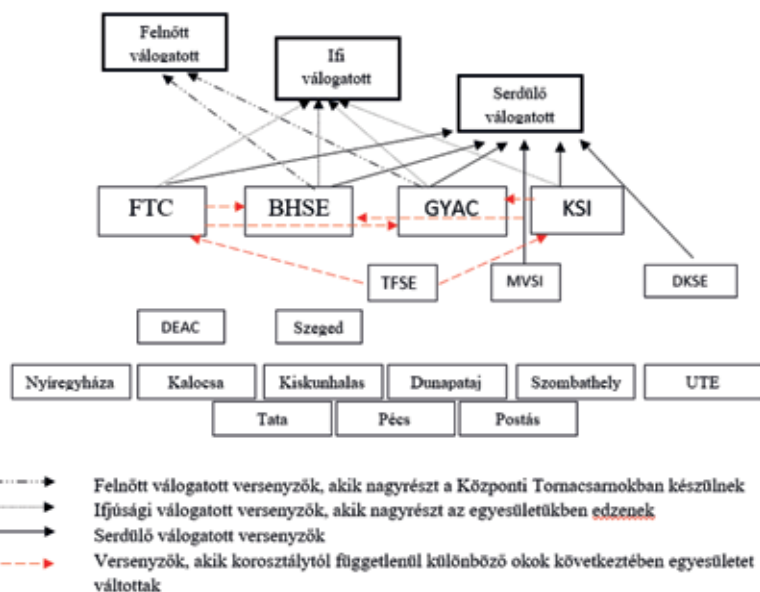
versenyrendszerrel, amelyben a különböző képességű sportolók egy csapatban versenyezhetnek. Hazánkban 2018-ban indult el az az utánpótlás-versenyrendszer, amely teret nyit ennek a gondolkodásmódnak. Annak érdekében, hogy sok gyermek válassza a tornát, és közülük a legjobbak kerüljenek az ifjúsági, majd a felnőtt korosztályba, olyan gyakorlatanyagot kellett megalkotni, ami magában hordozza a létszámnövelés és az élsport irányába haladni képes gyermekek kiválasztásának a lehetőségét. Ehhez kapcsolódóan létrejött egy utánpótlás-felmérési rendszer is. Ez a program a nemzetközi trendekhez igazodik. Alapvető szerepe van az élsportra való kiválasztásban, emellett az arra alkalmas tornászok korosztályos válogatott keretekbe kerülésére – a versenyeredményekkel együtt – objektív válogatási elvet biztosít. Mivel az egyesületekben a torna kifejezetten élsportorientált, szükség lenne olyan lehetőségekre, melyek azokat a sportolókat is a sportág és a versenyzés közelében tartanák, akik az élsportirányú edzésről át szeretnének állni egy kevesebb időt igénybe vevő edzésmunkára. A II. osztályú versenyrendszer sajnos nem tölti be ezt a szerepet, legalábbis a jelenlegi formájában. A diákolimpiai versenyek ugyan megrendezésre kerülnek, de kapcsolódási pont, közös sportági cél még az „A” kategóriában sem érhető tetten. Ezeknek a versenyrendszereknek az átalakítása és a sportági stratégia egy irányba helyezése jelenleg is kiemelt feladat.

A jelen és a jövő lehetőségei

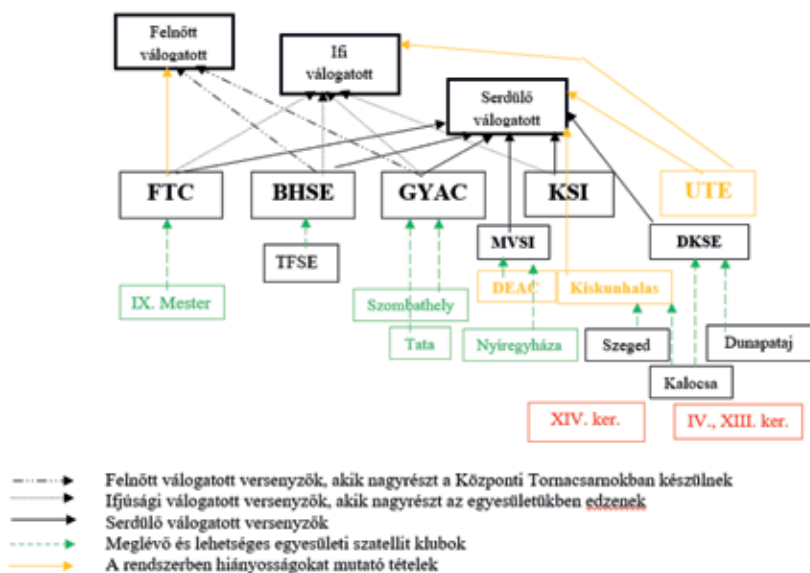
A kiemelt sportágfejlesztési program keretében számos infrastrukturális beruházás történt, emellett az edzői bérek is helytel-

közrel rendezésre kerültek. Ugyanakkor az első osztályban versenyzőknek a létszáma továbbra sem mondható elégségesnek. Visszatér viszont a sportági vérkeringésbe néhány olyan város, melyekben korábban jó színvonalú tornaedzések folytak, sőt egy-egy új településen is megjelent a verseny-torna. Mindazonáltal sajnálatos, hogy olyan patinás egyesület, mint az Újpesti Torna Egylet (UTE), csak a legkisebb korosztályban képes csapatot kiállítani, de említhetnénk Kiskunhalast is, ahol 1974-től húsz éven át a világ egyik legjelentősebb utánpótlásversenyét rendezték, ma II. osztályú torna folyik. Meg kell jegyeznünk, hogy ugyan minden egyes tornával foglalkozó edző, illetve a sportágot űző, abban versenyző sportoló kulcsfontosságú, ezzel együtt a sportági eredményesség érdekében olyan stratégiai döntéseket kell hozni, melyek segítségével az egyesületek, az edzők és a sportolók hozzájárulhatnak a közös siker eléréséhez.

Az 1. ábrán a Magyar Torna Szövetség férfi szakágának felépítése látható. Jól kivehető az I. és II. osztályú versenyrendszerbe sportolót delegáló egyesületek száma és az egymáshoz fűződő viszonya. Az ábrán a négy vezető egyesület mellett (alatt) azok az egyesületek láthatók, amelyek a 2020. évi egyesületi rangsor alapján, a kvantitatív pontszerzés mellett, a kvalitatív pontok terén is megjelentek. Ezek az egyesületek: Debrecen, Szeged, TFSE és Miskolc. A legalsó sorban kilenc olyan egyesület szerepel, amely a legkisebb (gyermek kezdő) korosztály versenyén elindult, de nem lépett tovább a következő szintre. A versenyzők egy része megmaradt, de a másodosztályú versenyrendszerbe került, melynek nincs kapcsolódása az élsporthoz.



1. ábra: A Magyar Torna Szövetség férfi szakágának felépítése



2. ábra: Hiányok és lehetőségek a jelenlegi egyesületi struktúrában

Ennek több oka is lehet, de az egyik legvalószínűbb ok a szakmailag jól képzett és elkötelezett edzők hiánya.

Ez a trend nemcsak Magyarországon, hanem a világ számos országában problémát okoz. A stratégia kialakításánál tehát ezen kérdés megoldásának központi helyet kellene kapnia. Ha képesek vagyunk egy mai fiatal szemével szemlélni a dolgokat, akkor azt láthatjuk, hogy nem kizárólag az adott munkáért kapható fizetés befolyásolja a pálya- vagy adott esetben a munkahelyválasztást, hanem a körülmények, a szakmai előrelépés, a kiszámíthatóság is komolyan esik a latba. Az egyetemi szintű edzőképzés mellett elengedhetetlen egy olyan motivációs és/vagy

ösztöndíjrendszer kialakítása, amely által a folyamatos edzői utánpótlás a vidéki egyesületekben is biztosíthatóvá válik. Alaposan átgondolt elvek mentén lehetőséget kellene biztosítani minden edzőnek arra, hogy felnőttek rendszerben, a megfelelő képzettség, teljesítmény és eredmények esetén, akár a legmagasabb szinten is dolgozhasson. Ennek kialakításához a különböző szinten működő egyesületek munkáját össze kellene hangolni.

A 2. ábrán a jelenlegi helyzetről mutatunk be egy „van – kellene” képet. Ez az ábra azt szemlélteti, hogy napjainkban négy egyesület adja a válogatott szintű teljesítményre képes tornászok körét. A 2. ábra hasonló fel-

építésű, mint az 1. ábra. Jól kivehető, hogy a válogatott keretek egymás fölé- vagy mellérendeltsége nem teljesen világos. Egy vegyes modell látható, ahol a jelenleg jól és közepesen felszerelt egyesületeket fekete vastag betűvel jelöltük. Ezek lehetnének a központi bázisok. Sárga és vastag kiemeléssel láthatóak azok az egyesületek, ahol az infrastrukturális feltételek ugyan adóttak, ennek ellenére az elmúlt hét évben nem történt minőségi elmozdulás. Itt újra ki kell emelnünk az UTE-t, amely Budapest ötödik legnépesebb kerületének egyesülete, viszont a férfi torna tekintetében évek óta semmiféle aktivitást nem mutat. A főváros legnagyobb és egyik legjobban felszerelt tornacsarnokában húsz éve még sportiskola működött. A nagy egyesületek között az FTC került olyan helyzetbe, hogy 2020-ra nem maradt felnőtt versenyzője, és 2021-ben is csak egy saját nevelésű felnőtt válogatottat adott. Jelenleg is csak egy saját nevelésű felnőtt tornásza van. Egy szinttel lejjebb tekintve, zölddel jelöltük azokat a klubokat, amelyekben utánpótlásnevelésre alkalmas tornatermek állnak rendelkezésre, de jelenleg kihasználatlanok. Zöld nyíllal jeleztük azokat a lehetséges kötődéseket, kapcsolódásokat, melyek segíthetnek egy kiterjedtebb utánpótlásbázis kialakításában. Piros színűek azok, ahol valaha volt a sportágnak iskolai kapcsolata. Ezeket újra kellene élesíteni, vagy lépéseket kéne tenni egy új megoldás felé.

A 2. ábrából jól kivehető, hogy igen sok dolgot vár még tisztázásra, amennyiben egy valamelyest kiszámítható rendszert szeretnénk felépíteni.

A 3. ábrán egy vegyes modell látható, amelyben rendezésre került a jelenlegi állapot, és egy elképzelt, de megvalósítható rendszer körvonalazódik. A felnőttválogatott központosított formában, létszámtól függően működik, de legalább 12 fővel és 2-3 edzővel. Alatta egy ifjúsági válogatott központ található, mely a felnőttekkel azonos helyen is funkcionálhat. Az ifi központba 15 éves kortól azok a tornászok kerülhetnek, akik a centrumban működő edzés- és iskolai követelményeket vállalják. Ezen a helyen a tornászokkal teljes munkaidőben a képzettség, a szorgalom és eredményesség alapján legrátermettebb 2-3 edző dolgozik. Az elképzelés szerint négy budapesti és négy vidéki klub lehet alkalmas arra, hogy ide tornászokat delegáljon. A tornászok feladása nem lenne kötelező, de a klubok eredményessége, működőképessége és a korosztályhiány nélküli utánpótlásképzés érdekében ajánlott.

A budapesti és vidéki egyesületeknek egyértelmű a prioritás. A felnőttválogatott keretében 12-14 jól képzett tornászra van szükség ahhoz, hogy a csapat- és egyéni eredmények tervezhetőek legyenek. Az utánpótlás-korosztály lemorzsolódási tapasztalatait figyelembe véve az ifjúsági életkor (15-16 év) alatt korosztályonként 30%-kal lehet számolni, ami hozzávetőlegesen megadja azt a létszámot, amivel országos szinten foglalkozni kell. A korosztályokban lefelé haladva ez négy korosztályból (18, 17, 16, 15 évesek) stabilan tizenöt-tizenhat ifjúsági válogatottat jelentene. Ha a négy budapesti és a négy vidéki klubban, felmenő rendszerben, a legfiatalabb 15 éves ifjúsági korú versenyzőkből minden évben csak két-három maradna, már biztos lábon állna az ifjéret. A korosztályos keretbe történő bekerülésre akár négy év is rendelkezésre állhat. Érdemes szem előtt tartani, hogy elsősorban felnőtt tornászokra van szükség, tehát tizenöt éves korra még nem kell a teljes felnőtt mozgásspektrum kiaknázása. Ennek megfelelően a serdülőválogatott keretében három korosztályból (14, 13, 12 évesek) 30-32 főre lenne szükség. Ezt a feladatot nyolc-tíz egyesület tudná teljesíteni, de a jövőben ez akár tizenkét klub is lehet. Jelenleg három budapesti szakosztály adja a serdülőválogatott keret 90%-át. Abban az esetben, ha ez a feladat tíz egyesület között oszlana el, kiváló esély lenne arra, hogy a megnövekedett konkurenciának köszönhetően valóban a legalkalmasabb gyermekek jussanak be a serdülőkeretbe. A számokat tekintve optimális esetben egyesületenként tíz-tizenkét fős serdülőkorú csoportból – irányított, egységes technikai felkészítés mellett – jó eséllyel erős utánpótláskeretet lehetne alkotni.

A 3. ábra alsó sorában olyan városok, egyesületek és iskolák találhatók, amelyekben a sportághoz kötődő testnevelő tanárok dolgoznak. Az ő esetükben is több célt lehetne felvázolni. Az egyik ilyen cél a vezető egyesületekbe történő felkészítés, majd irányítás lehet. Fontos megjegyezni, hogy a legalacsonyabb korosztály gyakorlatanyaga iskolai sportfoglalkozások keretei között is megtanítható. Ezek a gyermekek elég jó alappal rendelkeznek ahhoz, hogy egyesületi keretben is tovább sportoljanak. Azok a szakosztályok, ahol az infrastruktúrális lehetőségek adóttak, ott a serdülőkor kezdetéig vagy akár tovább is képezhetők a tornászok. Ezekben az egyesületekben a folyamatos utánpótlásképzés a legnagyobb kihívás.



3. ábra: Vegyes modell - Az egyesületek együttműködési lehetőségei

Ázsia	Amerika	Európa
Kína	Egyesült Államok	Nagy-Britannia
Japán	Kanada	Ukrajna
Dél-Korea	Brazília	Olaszország
Örményország	Kolumbia	Svájc
Azerbajdzsán		Németország
Kazahsztán		Törökország
Tajvan		Spanyolország
		Oroszország
		Israel
		Belgium
		Hollandia
		Franciaország
		Románia

2. táblázat: A lehetséges konkurens országok a férfi tornában

Talaj	140
Ló	140
Gyűrű	137
Ugrás	30 (!)
Korlát	140
Nyújtó	141

3. táblázat: A 2023-as kvalifikációs VB-n indulók létszáma szerenként

A „feladatos” rendszer hiányában az egyesületekben folyamatos edzőutánpótlásra is szükség lenne. Ez egy kisebb klubnak szervezés és finanszírozás tekintetében egyaránt komoly feladatot jelent. Az még a vezető, nagy egyesületeknek is fejtörést okoz, hogy a legelső korosztálytól a felnőtt korig – a nagy mennyiségű edzésszámot, a folyamatos jelenlétet és a többféle korosztályt figyelembe véve – megfelelő számú edzőt foglalkoztasson. Itt jutunk el az egyesületi stratégiához, amely bizonyos tekintetben

szoros összefüggést kell mutasson a szövetségi stratégiával.

Az egyesületek jelenleg központi szabályozás és koncepció nélkül végzik élsporttal kapcsolatos tevékenységüket, a szervezési feladatok teljes mértékben rájuk hárulnak. Ráadásul ezeket a feladatokat nagyrészt maguk az edzők látják el, így – egyetlen komolyabb központi elvárás nélkül – munkájukat saját maguk alakítják. Azt, hogy melyik edző melyik és összesen hány csoporttal foglalkozik, az adott helyzet dönti el. Ezeket

a kérdéseket legtöbbször edzői megbeszéléseken, jobb esetben irányított értekezleteken döntenek el.

A Testnevelési Egyetem 2017-ben újra induló MSc szakedző képzésén az egyesületi modellekre és működésekre vonatkozó stratégiai javaslatok születtek, melyeknek egy része vagy elutasításra került, vagy még nem sikerült a férfi és a női szakág elé tárni. Az egyik ilyen javaslat – ami az egyesületi munkában hozhat bizonyos szervezési és strukturális változást és az edzői pályán történő előrelépést is kiszámíthatóbbá tenné – az edzői pontrendszer kialakítása. A pontrendszer három alappillére a képzettség, a szorgalom, és ennek a kettőnek a következménye, az eredmény és a siker. A három mutató kialakításánál a sorrend sem mindegy. Pontos tudjuk, hogy az alapos felkészültség a sportban is az ismereten, a tudáson és a tapasztalaton alapul. Ez egzakt módon mérhető, mivel a legmagasabb megszerezhető edzői képesítés a Testnevelési Egyetem (Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem) által kiadott szakedzői oklevél. Ehhez kell társulnia a – szakmai tevékenységhez és az eredményes munkához elengedhetetlen – szorgalomnak. Ez a rész már nehezebben meghatározható, de sikerült egy olyan, a sportág jövőjét alaposan befolyásoló tényezőt számításba venni, amivel a szorgalom kiválóan mérhetővé válik. Ez pedig, az egy edző által az adott korosztályos válogatottba delegált tornászok száma.

A cél, hogy az edzők korosztályokon átívelően a lehető legtöbb sportolót legyenek képesek megtartani. Nyilván a nagyobb létszámú csoportokból nagyobb esély van arra, hogy az adott válogatottba is több sportoló kerüljön. Az vitán felül áll, hogy annak az edzőnek, aki egyazon korosztályban több tornással foglalkozik, több munkát kell végeznie azzal szemben, aki kevesebb tornásznak vezet edzéseket. Így ez az edző nemcsak a saját esélyeit növeli a szorgalmával, hanem a tornába becsatlakozó versenyzők számán keresztül magát a sportágat is jobban segíti.

Az eredményességet, a sikert a képzettség és a szorgalom egyértelműen determinálja, de nem feledkezhetünk meg egy olyan faktorról sem, ami a sportban kétségtelenül jelen van, és végigkíséri egy edző, egy versenyző pályafutását. Ez a faktor a sors, a szerencse, a pillanat, amikor eldől, hogy valaki milyen utat jár be. Azt, hogy egy ügyesnek mutatkozó gyermek a kiválasztástól a beválásig melyik edző kezei között lesz sikeres és eredményes, oly

sok dolog befolyásolja, hogy az eredményt a harmadik helyre sorolhatjuk. A pontrendszerben tehát a legmagasabb edzői végzettség után három pont jár, az adott válogatott keretbe legtöbb versenyzőt adó edző kettő, míg a legeredményesebb tornással dolgozó edző egy pontot kap. Ezzel a pontrendszerrel az egyesületeknek is elfogadható szakmai sorrend alakítható ki, valamint egy olyan egyedülálló edzői kiválasztási rendszer valósítható meg, amely a legalkalmasabb edzőt, edzőket juttathatja a vezetőedzői, adott esetben a szövetségi kapitányi pozícióba. A lehetőség mindenki előtt adott, és a verseny nyitott. A pontrendszer minden egyes eleme segíti a sportot és a benne dolgozó edzőket, valamint biztosítja azt, hogy egyre képzettebb szakemberek dolgozzanak a sportágban. Természetesen még számos olyan probléma vetődhet fel, melyet a sikeres működés érdekében a tervezett stratégiával harmonizálni kell. Így az átigazolások kérdésköre, a külföldön élő magyar sportolók leigazolása, ezeknek a sportolóknak a rendszerbe számítása, mind-mind olyan sarkalatos kérdés, melyekre a jövőben ugyancsak hatékony válaszokat kell adni.

A taktika problematikája

Csapat- vagy egyéni taktika?

A taktika kérdéskörének elemzése kapcsán elsőként nem a tornasportra gondolunk, noha a taktika fontos szerepet tölt be minden sportágban, ugyanakkor sportáganként eltérően. A taktika a versenyhelyzetben megvalósuló végrehajtási lehetőségekkel foglalkozik, ami erőteljesen befolyásolja a verseny eredményességét. A taktikai cselekvés a sportoló ténylegesen működő felkészültségén keresztül valósul meg. A versenyző minden taktikai szituációban egy racionális döntést igénylő feladathelyzetben van, amit sikeresen kell megoldania. A tornasportban és annak valamennyi rokon sportágában zárt mozgáskészségek jelennek meg, ezért viszonylag kevés lehetőség nyílik taktikázni. Ugyanakkor bármennyire műfajidegennek tűnik, mégis számos lehetőség nyílik a taktikázásra a tornában is. Két csoportba oszthatjuk a sportági taktikát, az egyik a csapatösszeállításra, a másik a gyakorlat-összeállításra fókuszál. Mindkettő hatást gyakorol a másikra, így egyenként és együtt is hatással vannak a versenyeredményre.

Csapatösszeállítás

Minden versenynek meg van a saját csapatversenyre vonatkozó szabálya. Ez igaz a hazai, a nemzetközi csapattalálkozókra és a kontinentális vagy világversenyekre is. Mivel a taktika bizonyos értelemben elvá-

laszthatatlan a stratégiától, a csapatépítésre utalva a következők fogalmazhatók meg. Az olimpiai kvalifikációra százalékosan a legnagyobb esély – egy, a sportágban hagyományokkal rendelkező ország számára – csapattal képzelhető el. Az olimpiai játékokra 12 férfi és 12 női csapat kvalifikálhatja magát. A 2024-es olimpiai játékokra a férfiaknál két csapat az ázsiai, három az amerikai kontinensről, hét csapat pedig Európából nyert indulási jogot. Ha rátekintünk a kontinensekre és az elmúlt évek eredményeire, a versenytapasztalatokra támaszkodva, illetve ismerve az országok sportági struktúráját, fejlődési ívét, a potenciálisan esélyes ellenfélnek számító csapatok terén az alábbi kép rajzolódik ki (lásd 2. táblázat): Nagyságrendileg 20-25 olyan konkurens csapattal számolhatunk, amelyek a csapatkvalifikációt célozzák meg. Abban az esetben, ha egy nemzet bizonyos megfontolásokból egyéni versenyzők kvalifikálásával tervezi az olimpiai részvételt, szerekre lebontva a következő kép tárul elénk (lásd 3. táblázat):

A 3. táblázat azt szemlélteti, hogy amíg csapatverseny keretében 20-25 csapat közül kell a 12 közé kerülni, addig az egyéni, szerenkénti kvalifikáció óriási kihívás, mivel a szabályok szerint a kvalifikációs világbajnokság adott szerdöntőjének első három tornásza, illetve a világkupadöntő győztese juthat automatikusan ki az olimpiára. Tehát, ha abban egységes álláspont alakul ki, hogy csapattal a legkiszámíthatóbb és persze a legnagyobb esélyű a kvalifikáció, akkor ez a helyes irány. Ez az irány az elmúlt években ugyan már körvonalazódik, de a sportág széles körében még nem vert gyökeret. A stratégiához itt kerül – tornásznyelven fogalmazva – fogásközelbe a taktika.

Kérdés: mire van szükség a jó csapatépítéshez? A válasz: nagy számú, jól terhelhető és helyes technikai képzésben részesülő versenyzőre. Egy ötfős csapathoz minimum tíz-tizenkét, optimális esetben tizenhat tagú válogatott keret szükségeltetik. Feltételezve, hogy ez megvalósul, a tizenhat tornász közül legalább tíz 79-82 pont közötti összetett eredményre képes versenyző kell legyen. Ez így már nagy esélyt jelenthet a sikeres kvalifikációra. Ezek után jöhetnek szóba azok a tornászok, akik öt, négy vagy minimum három szeren kiemelkedő teljesítményre képesek. Az ő szereplésük nem veszélyeztetheti a csapat kvalifikációs esélyeit.

A 2023-as csapatkvalifikációban a 12. helyen Ukrajna végzett 245,461 ponttal. Ez ugyan lehet irányadó érték, de mivel a szabályok a 2024-2028-as olimpiai ciklusra né-

mileg megváltoztak, ez a pontszám jelenleg 240-243 körül határozható meg. A világbajnoki csapatverseny szisztémája napjainkban már 5-4-3 rendszerű, ami azt jelenti, hogy a csapat öt versenyzőből áll, minden szeren négy tornász mutathat be gyakorlatot, és három eredménye számít. A kitűzött cél elérése érdekében – optimális esetben – öt, minden körülmények között 82 pontot teljesíteni képes tornász szükséges. Az élsportban, különösen a tornasportban érvényes, hogy optimális körülmények csak nagyon ritkán adódnak, ezért a 240-243 pont eléréséhez minimum két, 81-82 pontot teljesíteni képes tornászra van szükség. A többi szeren történő indulást képességek és gyakorlatterősség szerint lehet beosztani. Ez a talaj, a ló, a gyűrű, a korlát és a nyújtó esetében 40,8 pontot jelent, ami gyakorlatonként 13,6 pontot feltételez. Ugrásban 42 pont várható el, ez versenyzőnként 14 pont. Az alábbi táblázatban az a gyakorlatösszeállítási javaslat látható, amely elvezethet a tervezett 82 pontig (lásd 4. táblázat):

A résztvevő csapatok nagy része két tornászt indíthat szeren, kisebb része három, mind a hat szeren induló tornásszal vágnéki a versenynek. A csapatösszeállításban minden alkalommal a legszélsőségesebb helyzetekre is készen kell állni.

Ilyen szélsőséges helyzet alakult ki az 1988-as szöuli olimpiai játékok csapatversenyében. A csapatválogatási elvek alapján az akkori hat-ötös rendszerhez hét tornász került kiválasztásra, öt tornász a válogató versenyek alapján, szerenkénti pontszerzéses szisztémában, kettő pedig a vezetőedző jelölése alapján. A versenyen több olyan vismajor eseményre került sor, amely rendkívül nehéz helyzetbe hozta a csapatot. Egy, a csapatba bekerülő versenyzőnél, Pruma Tibornál könyökfájdalom lépett fel, ezért az utolsó edzésen kellett eldönteni, hogy Paprika Jenő mint tartalékversenyző induljon-e. A versenyen Borkai Zsolt a nyújtó leugrásából lesérült, így talajon már nem is volt képes versenyezni, ugyanakkor lovon aranyérem-esélyesként érkezett az olimpiára. A talajgyakorlatok során Tóth Balázs az utolsó ugrássorában Achilles-in-szakadást szenvedett. A csapatlétszám így négy egészséges versenyzőre csökkent. Ebben a helyzetben Borkai Zsoltnak kellett a következő három szeren, ideértve az ugrást is, tornáznia. A csapat az előkelő hatodik helyen végzett, és Borkai olimpiai bajnokként térhetett haza.

Mindebből jól kirajzolódik, hogy a csapatösszeállításban rejlik az egyik taktikai lehetőség. Ahhoz, hogy a csapatösszeállítás tak-

Talaj:	Elem	Ért.	Kap.	Spec.	Ló	Elem	Ért.	Kap.	Spec.	Gyűrű	Elem	Ért.	Kap.	Spec.
1 EG3 E	D. Tsuk. Stb	0,5	0,5		1 EG1 C	Oló	0,3	0,5		1 EG3 C	Lend támaszm.	0,4	0,5	
2 EG3 B	Tempo s	0,2			2 EG2 D	Shon	0,4			2 EG3 C	Lend kereszt.	0,3		
3 EG4 D	H 2,5	0,4	0,2		3 EG2 D	Oflop	0,4	0,5		3 EG2 C	Kereszt	0,3	0,3	
4 EG4 B	E ny.	0,2			4 EG2 D	O komb	0,4			4 EG1 C	Von	0,4		
5 EG1 D	E Dup.	0,4	0,5		5 EG3 D	Tong Fei	0,4			5 EG1 C	Kör e.	0,3	0,5	
6 EG1 C	Jap	0,3	0,5		6 EG3 D	Mogy	0,4	0,5		6 EG1 C	Kör h	0,3		
7 EG3 D	H 3	0,4			7 EG3 D	Siv	0,4			7 EG1 B	Kör	0,2		
8 EG4 D	1/2 ford. E Dup	0,4	0,4		8 EG4 E	Kézál	0,5	0,5		8 EG4 E	Dup Tsuk	0,5	0,5	
	(H dup bl.)	2,8	0,2	3			3,2	0	3,2			2,7	0	2,7
				1,9					2					1,8
D				4,9					5,7	D				4,5
E				8,5	E				8,5	E				8,4
				13,4					14					13,3
Ugrás:	Elem	Ért.	Kap.	Spec.	Korlát	Elem	Ért.	Kap.	Spec.	Nyújtó	Elem	Ért.	Kap.	Spec.
1 EG2	Tsuk 2,5	5,2	0	4,8	1 EG3 D	Kelep	0,4	0,5		1 EG3 C	Adler 1/2	0,4	0,5	
D				4,8	2 EG3 C	Kelep 1/2	0,5			2 EG2 D	Kovács	0,4	0,5	
E				0	3 EG3 D	Tippelt	0,4			3 EG2 D	Thachev / Platti	0,4		
				13,8	4 EG1 D	Healy	0,3	0,3		4 EG2 D	Ginger	0,4	0,1	
					5 EG1 C	Támaszcs.	0,3			5 EG3 C	Adler	0,3		0,5
					6 EG3 C	Moy	0,3			6 EG1 C	S kör	0,3		
					7 EG2 D	Felkar	0,4	0,5		7 EG1 C	Quast	0,3		
					8 EG4 D	El. Dup	0,5	0,5		8 EG4 E	Dupl. Ny. t. 2.	0,5	0,5	
							3,1	0	3,1			3	0,1	3,1
									1,8					2
									4,9	D				5,1
									8,5	E				8,4
									13					13,6
										Összetett				81,20
										D				29,40
										E				51,80
										Csapat				243,60

4. táblázat: A sikerhez vezető minimális gyakorlatterv a felnőtt válogatott második évében

Gyakorlatnehézség „D” pontszám

1	JPN	HASHIMOTO Daiki	32
2	SUI	SEIFERT Noe	30,6
3	CHN	ZHANG Boheng	32,3
4	RUS	MARINOV Daniel	29,6
5	CHN	SHI Cong	32,1
6	COL	BARAJAS Angel	32,1
7	SUI	LANGENEGGER Florian	28,8
8	BRA	SOUZA Caio	30,8
9	KOR	RYU Sunghyun	28,1

4. táblázat: VB Jakarta, 2025 „D” pontszám

Gyakorlatkivitel „E” pontszám

1	JPN	HASHIMOTO Daiki	51,065
2	SUI	SEIFERT Noe	51,899
3	CHN	ZHANG Boheng	50,031
4	RUS	MARINOV Daniel	52,332
5	CHN	SHI Cong	49,298
6	COL	BARAJAS Angel	48,564
7	SUI	LANGENEGGER Florian	51,498
8	BRA	SOUZA Caio	48,366
9	KOR	RYU Sunghyun	50,766

5. táblázat: VB Jakarta, 2025 „E” pontszám

tikája lehetőségként merüljön fel, a fentebb már említett feltételek megléte szükséges. A jelenlegi kvalifikációs rendszer kevés teret enged annak, hogy a csapatban olyan tornászok szerepeljenek, akik nem képesek kiegyensúlyozott összetett eredményre. Abban az esetben, ha a csapatban egy feltételezett egyéni érem elérése érdekében indulási lehetőséget kap egy tornász – függően attól, hogy hány szeren képes magas szintű gyakorlatra –, a gyakorlata biztos bemutatása különleges és megváltozott taktikai helyzetet teremt, ugyanis ilyenkor a csapat összeállítását az ő egyéni lehetőségeihez kell igazítani. Teljesen egyértelmű, hogy minél kevesebb szeren képes egy tornász kimagasló eredmény elérésére, annál nagyobb terhet jelent a csapatösszeállításban. Ez a taktikai lehetőség így a sportági startégiára is kihathat, olyan formán, hogy az utánpótlás-nevelésben mindent az összetett tornászok képzésére kell feltenni.

Ha felnőtt korára egy tornász valamilyen

ártalom vagy sérülés következtében nem képes hat szeren kiegyensúlyozott teljesítményre, speciális elbánásban részesülhet. Ez azt jelenti, hogy már a kerettséghez is másoktól eltérő, külön meghatározott teljesítményt kell nyújtania. Öt, négy vagy három szeren olyan pontszámot kell teljesítenie, amely a kiemelkedő egyéni eredményeit biztosíthatja. Világossá kell tenni, hogy az ilyen tornász a csapatkvalifikációt nem veszélyeztetheti, de az egyéni eredményekre törekvést elő lehet segíteni úgy is, mint egy lehetséges egyéni olimpiai kvalifikációt.

Gyakorlat-összeállítás

A taktika megjelenésének másik területe a gyakorlat-összeállítás. A tornában egy versenyzőnek, szertől függően, tíz-húsz elem-ből álló gyakorlatot kell bemutatni. Az ugrás egy speciális szer, ahol maga a gyakorlat egy, de igen összetett mozgáselemként értelmezhető. A jelenleg érvényben lévő szabályok értelmében a gyakorlat anyagerős-



VB Jakarta, 2025 „D” pontszám



VB Jakarta, 2025 „E” pontszám

ségébe a nyolc legmagasabb értékű elem számít. A 2025. évi jakartai világbajnokság összetett selejtezőjében az első nyolc tornász anyagerősség-átlaga 31,0375 pont, míg a 24-es döntőbe került utolsó nyolc tornász átlag gyakorlatnehézsége 28,8625 pont volt. Ebben a versenyben a negyedik legmagasabb anyagerőpontszámmal versenyző tornász végzett az első helyen, míg a nyolcadik helyre elegendő volt az utolsó nyolc tornász átlagpontszáma is (lásd 5-6. táblázat és 4-5. ábra):

A 4. és 5. ábra diagramjain az látható, hogy a két érték nagyjából fordítottan arányos, viszont az is megállapítható, hogy a versenyt alapvetően a kiviteli pontszám dönti el. A kiviteli pontszámok tekintetében az első nyolc tornász átlagpontszáma 50,381 volt. A legmagasabb kiviteli pontszám, az 52,332 a negyedik helyre, míg a 48,366 a nyolcadik helyre volt elég. Az összetett döntőbe került utolsó nyolc tornász esetében az átlag 47,452, a legmagasabb pontszám 48,465, a legalacsonyabb pedig 46,632 pont volt.

Ezen a ponton érhetjük tetten a gyakorlat-összeállítási taktikát. A legalacsonyabb kiviteli pontszámot az ötödik legmagasabb gyakorlatnehézséget produkáló tornász kapta. Ezt lehet úgy értékelni, hogy sok volt a hiba, de lehet taktikai hibának is tekinteni. Zárt készségekről beszélünk, tehát olyan automatizmusokat kell kialakítani, hogy a tornász változó körülmények között is képes legyen végrehajtani a tervezett gyakorlatát. Ezzel együtt képesnek kell lennie a gyakorlatán változtatni, akár improvizálva, akár előre tervezett formában. Az optimális pontszám érdekében arra is sor kerülhet, hogy egy elemet a tornász kihagy a gyakorlatából, vagy egy elemet egy másikkal helyettesít. Ez azonban szorosan összefügg a felkészüléssel. A gyakorlatok tanulása és stabilizálása során, egy adott alapkoncepció mellett, két-három eltérő nehézségű gyakorlat is tervezhető. Itt érdemes megjegyezni, hogy egy „E” értékű elem 0,5 pontot, míg egy „D” értékű 0,4-et ér. A szerről történő leeséssel vagy a szerre eséssel és a leug-

rásból történő eleséssel 1,0 pontot veszít a tornász. 0,1 pont változtatás 1,0 pont ellenében. A különböző változatoknak a gyakorlása nem mond ellent az automatizmus kialakításának, ugyanis egyazon elemsor mentén történik.

A változtatási képességre és a gyakorlat-összeállítási taktikára egy kiváló példa volt Kovács Péternek az 1980-as moszkvai olimpiai játékok csapatdöntőjében bemutatott nyújtógyakorlata. A bolgár csapat előtt 1,9 ponttal vezető magyar csapat utolsó szere a nyújtó volt, míg a bolgár csapat ugrásban versenyzett. Az utolsó nyújtógyakorlat előtt az utolsóknak ugró bolgár versenyző sikeresen mutatta be ugrását, tehát egy biztos gyakorlatra volt szükség az előny megtartásához. A megbeszéltek szerint a vezetőedző a pódiumon álló tornásznak fejével intett, ha Kovács-szaltóval vagy ha anélkül kell a gyakorlatát bemutatnia. A csapateredmény érdekében a Kovács-szaltó nélküli gyakorlatra esett a választás. Az eredmény ismert, a magyar csapat a harmadik helyen végzett, ami az eddigi legjobb csapateredménynek számít férfi tornában.

Összegzésként megállapítható, hogy a tornasportban is jelen van a taktika, de alapos stratégia nélkül a mozgáster igen szűk. Az eredményesség érdekében szinte csak a gyakorlat-összeállítás biztosít egyfajta lehetőséget a taktikázásra.

Összefoglalás

A férfi tornasport stratégiai és taktikai kérdéseinek áttekintése világosan mutat rá arra, hogy a sportág sikerességének kulcsa a hosszú távú, rendszerszerű gondolkodás, valamint a megfelelő utánpótlás- és edzőképzés összhangjában rejlik. A sportág hazai helyzetét vizsgálva egyértelműen kirajzolódik, hogy a jelenlegi „félleg centralizált, félleg decentralizált” modell nem képes maximálisan kihasználni azokat az erőforrásokat, amelyekkel az ország és a tornasport valójában rendelkezik. A nemzetközi példák és a hazai tapasztalatok azt mutatják, hogy a fenntartható fejlődéshez erős szakmai irányelvekre, világos feladatmegosztásra, a sportolói életpálya kiszámíthatóvá tételére és az edzői utánpótlás biztosítására van szükség.

A stratégia és a taktika kapcsolata a tornában meghatározó, mivel tartós stratégiai keretek nélkül a taktikai lehetőségek beszűkülhetnek, míg megfelelő stratégiával a taktika a siker egyik kulcstényezőjévé válhat. A csapatépítés átgondolt folyamata, a versenyzők pályájának tervezése, a válo-

gatási elvek, valamint a gyakorlat-összeállításban rejlő finom taktikai döntések mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy Magyarország ismét meghatározó szereplője legyen a férfi tornasport nemzetközi mezőnyének.

A tanulmányban felvázolt utánpótlásmóddal, az edzői pontrendszer, a bázisok és szatellit-egyesületek hálózatának felállítása, olyan irányok, amelyek – megfelelően összehangolva – stabil alapot adhatnak egy hosszú távon is működőképes struktúra kialakításához. A cél egy olyan rendszer kiépítése, amelyben a letehetősebb sportolók eljuthatnak a felnőttválogatottságig, az edzők számára pedig kiszámítható és motíváló szakmai életpálya kínálkozik.

Összességében megállapítható, hogy a férfi torna jövőjét az átlátható, szakmailag

megalapozott stratégia, a közös irányelvek, a felelősen kialakított edzői és utánpótlárendszer, valamint a tudatos csapat- és gyakorlatépítés együttesen határozhatja meg. A sportág előtt jelentős lehetőségek állnak, a kérdés az, hogy sikerül-e ezeket a lehetőségeket egységes szemlélet mentén, a múlt tanulságait figyelembe véve, de a jövő kihívásaira is reagálva kiaknázni.

Felhasznált irodalom

- Arkaev, A., Suchilin, N. (2004): How to Create Champions in Artistic Gymnastics. Meyer & Meyer Sport.
- Dubecz József (2009): Általános edzésselmélet és módszertan. (Jegyzet a középfokú edzőképzés részére). ÖTM, Sport. Rectus Kft. Budapest.
- FIG (Fédération Internationale de Gym-

nastique) (2025–2028): Code of Points – Artistic Gymnastics (Men's).

- Hamar Pál, Mocsa Lajos (szerk.) (2023): A sportpedagógia szakmódszertani kérdései. Utánnymás. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest.
- Kiemelt Sportágfejlesztési Program, 2013 – Éves jelentések és elemzések.
- Magyar Torna Szövetség (MATSZ). Versenyszabályzatok és szakmai irányelvek (2018-2025).
- Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program, 2022.
- Sterbenz Tamás, Géczi Gábor (2016): Sportmenedzsment. Testnevelési Egyetem, Budapest.

Könyvismertető

Edzők kézikönyve

Bár az edzők sportolóikra gyakorolt hatását már több mint egy évszázada elismerik, a kutatók csak az utóbbi években jutottak konszenzusra azokkal a kulcsfontosságú edzői alapelvekkel és módszerekkel kapcsolatban, amelyek következetesen a lehető legkedvezőbb eredményeket biztosítják a sportolók és az edzők számára. Az **Edzők kézikönyve** (Sport Coaches' Handbook) ezt az átfogóbb, holisztikus szemléletű edzői megközelítést mutatja be, és gyakorlati alkalmazási lehetőségeket kínál annak érdekében, hogy világszerte emelkedjen az edzői munka színvonala.

Ez az úttörő jelentőségű kézikönyv a pályára készülő és a már gyakorló edzők számára készült, valamennyi sportágban és részvételi szinten. Az **Edzők kézikönyve** (Sport Coaches' Handbook) szerzői és szerkesztői a nemzetközi edzőképzés és edzőfejlesztés vezető szakemberei, akiket a Nemzetközi Edzői Kiválósági Tanács (**International Council for Coaching Excellence – ICCE**) választott ki. A könyv segítséget nyújt az edzőknek szerepük eredményes betöltéséhez, miközben figyelembe veszi személyes értékeiket és filozófiájukat, az általuk edzett sportolókat, valamint azt a környezetet, amelyben dolgoznak. Az olvasók számos, a sikeres edzői pályafutás szempontjából kiemelkedően fontos témáról találnak információkat és gyakorlati útmutatást:

- Az etikus döntéshozatal alkalmazása egy rendszerezett módszer segítségével annak érdekében, hogy a döntések összhangban legyenek az erkölcsi és szakmai irányelvekkel.
- Edzői filozófia kialakítása, valamint annak értékelése, hogyan lehet ezt a szemléletet meghatározni vagy tovább finomítani.
- A sportolók fejlődésének elősegítése pszichológiai és fizikai fejlesztésük, valamint technikai és taktikai teljesítményük javítása révén.
- Azoknak a meghatározó jellemzőknek az el-sajátítása, amelyek elősegítik a hatékony vezetői szerep kialakulását az edzői munkában.

Minden fejezet tartalmaz egy gyakorlati feladatot vagy önértékelési eszközt, amely kiemeli az adott téma legfontosabb elemeit, és arra ösztönzi az edzőket, hogy reflektáljanak saját tapasztalataikra, valamint az újonnan megszerzett ismereteket saját edzői környezetükben alkalmazzák. Emellett a könyvben végig inspiráló idézetek és az adott témához kapcsolódó történetek szerepelnek példamutató edzőkről, amelyek arra ösztönzik az olvasót, hogy még inkább sportolóközpontú és eredményes vezetővé váljon.

A könyv nemzetközileg elismert közreműködői együttesen több mint **300 évnyi edzői tapasztalatot képviselnek**, és ezt a rendkívül gazdag szakmai tudást osztják meg az olvasóval. Az **Edzők kézikönyve** (Sport Coaches' Handbook) egyértelmű választás mindazoknak az edzők-



nek és edzőképző szakembereknek, akik elkötelezettek az edzők fejlesztése, az edzői munka minőségének javítása és az edzői hivatás további szakmai előmozdítása iránt.

Az eredeti angol nyelvű könyv (ICCE/Human Kinetics) magyar fordítását a Magyar Edzők Társasága adta ki.

Az Edzők kézikönyve elektronikus változatát a MET-tagok, a saját fiókjukból elérhető e-learning felületen találhatják meg.

OSEI-történelem

A Sportkórház háromszáz ágygal fogadta a betegeket

A Sportkórház újjávarázolt főépületében vannak még olyan orvosok, akik a „hőskorban”, a régi Sportkórházban is teljesítettek szolgálatot. Nagy valószínűséggel dr. Lejkó Dezső az egyik, ha nem a legidősebb azon doktorok között, akik jelenleg is rendszeresen teljesítenek szolgálatot a Karolina úti intézményben, hivatalos nevén az Országos Sportegészségügyi Intézetben. – Az első kérdés egy orvos esetében szinte kínálja magát: mikor volt a doktorrá avatása?

1969-ben – **jött a válasz.** – Ami pedig az előzményeket, az orvossá avatásig megtett utat illeti, részletkérdésekre már nem emlékszem. Az viszont nagyon világosan megmaradt bennem, hogy már hét-nyolc éves koromban határozottan kijelentettem, márpedig én orvos leszek, és végig ki is tartottam a gyermeki álmom mellett. Ez a korai elköteleződés azért is érdekes, mert a családukban még oldalágakon sem volt senki orvos. Szüleimmel nőtem fel, akik közül anyám óvónő, apám pedig a második világháborúig horthysta katonatiszt volt, ami az alakuló életemben, az ötvenes-hatvanas években nem jelentett előnyös hátszágat ...

– Hol töltötte iskolás éveit?

A Kiscelli utcai általánosban kezdtem, utána az Árpád Gimnáziumba kerültem, ahova komoly tudósok, színművészek vagy éppen olimpiai bajnokok és egyéb kiválóságok is jártak az intézmény fennállásának száz esztendeje során. Nem illő elfelejteni például az 1936-os berlini olimpián aranyérmes magyar vízilabda-válogatott tagját, Tarics Sándort, aki a földrengésbiztos házak szabadalma révén lett világhírű. De említhetjük Gyarmati Dezső és Markovits Kálmán pólós olimpiai bajnokokat, a vívó olimpiai bajnok Szabó Bencét vagy Fábiánné Rozsnyói Katalint, minden idők alighanem legeredményesebb magyar kajakedzőjét is.

– Az érettségi után jöhetett az orvosegyetem?

Igen de akkoriban még csak barátkoztam a gondolattal, hogy esetleg sebész leszek. Aztán amikor a negyedik évet követően jött a nyári gyakorlat, mi pedig már az Alkotás utca és a Márvány utca sarkán laktunk, én legközelebbi helyként a Sportkórházba kértem magamat gyakorlatra. A sebészet vezetője egy Péter Márton nevű orvos volt, én pedig a kötelező egy hónapot követően ott maradtam. A diploma átvételét követően nagy örömmre szolgált a felkínált lehetőség, hiszen akkoriban nem volt könnyű ál-

lást kapni, sokaknak kötelezően vidékre kellett menniük. Kimondottan szerencsésnek éreztem magamat, amikor elkezdtem a pályámat a Sportkórházban! Nemcsak sport-sérüléseket tettünk rendbe, hanem volt néhéz műtékekkel járó hasi sebészeti részlege is az osztálynak. 1974-ben tettem szakvizsgát és lettem általános sebészorvos.

– Közben sportorvosi gyakorlatra is szert tett.

1971-ben megbíztak a súlyemelő-válogatott orvosi teendőivel, és gyakran kellett Tatára utaznom, mivel a válogatottak szinte az egész évet az edzőtáborban töltötték. Csépe Imre kapitánysága idején az atlétákkal is dolgoztam, felesége, dr. Besznyák Márta radiológus a közelmúltban ment innen, közülünk nyugdíjba. Abban az időben kerültem munkakapcsolatba dr. Árky Nándor igazgató főorvossal, aki a Vasas sportorvosaként tevékenykedett, én pedig a segítője lettem. Ő 1973 elején felajánlotta, vegyem át tőle a Vasas labdarúgót, mert neki már túl sok kötelezettsége van.

– Ez a lehetőség több okból is kellemesen érintette önt.

Az akkoriban már hazai és nemzetközi elismertséget élvező magyar labdarúgás egyik élcsapatát örömmel vállaltam el, s azóta is én vagyok az angyalföldi piros-kékek sportorvosa. Akkor éppen Baróti Lajos volt a Vasas szakvezetője, akivel, mint igazi úriemberrel, kimondott öröm volt együtt dolgozni. Ráadásul a Vasashoz egyéb szálak is kötöttek, hiszen az egyetemi felvételemet megelőzően éveken keresztül vízilabdáztam, kapusként szerepeltem a klub korosztályos csapataiban.

– A Vasas mellett további fontos feladatokra is felkérték.

Több ciklusban is ülhettem a magyar labdarúgó-válogatott kispadján. A kétezres évek elején a Vasas mély hullámvölgybe került, ekkor hívtak Újpestre, ahonnan öt év elteltével visszatértem Angyalföldre, ahol mindmáig családias légkör. És az is igaz, hogy az ember sok fiatal között egy kicsit maga is „visszafatalodik”.

– Térjünk vissza a Sportkórházhoz. Mit tart fontosnak elmondani az itt „átdolgozott” évtizedekről?

Amikor 1969-ben elkezdtem praktizálni, a kórház sokkal nagyobb volt, nagyon jó alaphangulatban léteztünk, háromszáz ágyon fogadtuk a betegeket. Volt belgyógyászati, szülészeti, gyermekgyógyászati osztály is.

Úgy is mondhatnám, komplett volt a kórház, miközben az ottani épületegyüttes már több mint százéves volt. 2000–2001-ben az Alkotás utcai fronton elkezdtek építeni egy épületet, amit eredetileg kórháznak szántak. A 2002-es kormányváltás után minden ördögtől való volt, amit az akkori Orbán-kormánytól megörökölték. Nyolc évig állt az építkezés, majd a 2009–2010-es zűrzavarokat követően a TF elintézte, hogy a félbehagyott kórházépületet hozzájuk csatolják, mi pedig ide, a volt Ortopédiai Klinika épületébe kerültünk. Az itt „megörökölt”, lepusztult épületek helyére az évek során – a miniszterelnök úr hathatós támogatásával – nyugati színvonalú rendelők, műtők és kórházi részlegek kerültek.

– Ön pedig mind a mai napig megfordul a műtőkben is, éppen az előbb állapotodott meg egy térdműtetre készülő pácienssel a részletekben. Voltak kedvelt operációs területei is?

A hetvenes években elsősorban a hasi műtétekre specializálódtam, hogy azután az idő múlásával mindinkább a sportsérülések kezelésére koncentrálok. Sajnos azt éppen úgy nem tudom számszerűsíteni, hányszor ültem sportorvosként a kispadon, miként az elvégzett műtéteim számát is csak megtipelni tudom. A kispadokon jóval több mint ezerszer ülhettem, operációkban pedig minimum tízezer alkalommal vehettem részt. Ha pedig szakmai példaképeket is említhetek: kezdő időszakomban megismerhettem egy dr. Flautner Lajos nevű kollégát, aki azután átkerült az Orvosi Egyetem I. számú Sebészeti Klinikájára. Ez a minden szempontból kiváló ember hosszabb ideig vezető professzora volt az I. Sebészeti Klinikának. Feltétlenül szóba kell hoznom dr. Eiben Ernő úr nevét is, akitől szintén nagyon sokat lehetett tanulni. Az idő elteltével én is beépültem ebbe a kollegiális körbe, és mondhatom, a legújabb években különös öröm itt dolgozni. Ezekért a lehetőségeikért az intézet főigazgató főorvosa, dr. Soós Ágnes is nagyon sokat tett. Az általános jó légkörnek és annak, hogy itt, a sebészen is kiváló kollégák vesznek körül, igenis nagy jelentősége van abban, hogy még mindig szívesen végzem a munkámat.

Jocha Károly

Fő támogatónk



BELÜGYMINISZTERIUM

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 Korfolya Szövetség



Magyar Országos Görkorfolya és Gördeszka Szövetség



Magyar Ökölvívó Szövetség



Magyar Öttusa Szövetség



Magyar Röplabda Szövetség



Magyar Úszó Szövetség



Magyar Tenisz Szövetség



Magyar Tollaslabda Szövetség

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

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

Június hősei:

Guzi Blanka öttusa; Szalai Fanni triatlon; Lehmann Csongor triatlon;
férfi kardválogatott; férfi K-4
Gratulálunk!

