

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2026/03



**MAGYAR EDZŐK
NAPJA**
SZEPTEMBER 25.

**MONDTÁL
MÁR KÖSZÖNETET
AZ EDZŐDNEK?**

**#thankscoach
#magyaredzo**

Elnöki üzenet: Edzői Kamara

Magyar Edzők Napja 2026

Születésnap köszöntő: Pécsi Gábor

Fotó: Szalmás Péter/MOB

In memoriam

Elment Öcsi bácsi – Szántó Imre (1943 – 2026) emlékére

Vannak edzők, akiknek a pályafutását érmeikkel lehet leírni. Olimpiai és világbajnoki címekkel, dobogós helyezésekkel, híres tanítványok hosszú névsorával. És vannak edzők, akik után mindez kevésnek tűnik. Szántó Imre, akit a magyar ökölvívásban szinte mindenki egyszerűen Öcsi bácsinak hívott, köztük tartozott. 82 éves korában, hosszú betegség után hunyt el.

A magyar ökölvívás egyik meghatározó korszaka távozott vele. Ő volt a szövetségi kapitány akkor, amikor Kovács István 1996-ban Atlantában olimpiai bajnok lett, majd az 1997-es budapesti világbajnokságon Kovács és Erdei Zsolt is világbajnoki címet szerzett. Erdei 2000-ben Sydney-ben olimpiai bronzérmes lett. Ezek az eredmények önmagukban is kijelölnék Szántó Imre helyét a magyar sport történetében, edzői jelentősége azonban nem szűkíthető le az eredménylistákra.

1943-ban született Budapesten, az ökölvívás pedig családi örökségként érkezett az életébe. Édesapja, idősebb Szántó Imre – Csöpi bácsi – maga is ökölvívó, majd edző volt. Öcsi bácsi szintén bokszolt, végül azonban a kötelek mellett találta meg igazán a helyét. Edzői pályáját 1969-ben kezdte, dolgozott Óbudán, a Vasasnál és a Honvédnál, majd az utánpótlás-válogatott mellett. Papp László segítőjeként került a felnőttválogatotthoz, 1992 után pedig több mint egy évtizeden át szövetségi kapitányként irányította a nemzeti csapatot.

Kovács István, Erdei Zsolt, Balzsay Károly, Kótai Mihály, Bedák Pál, Káté Gyula, Harcsa Zoltán – csak néhány név azok közül, akiknek pályájához valamilyen módon hozzátartozott. Mégis talán Kovács István néhány szava mondja el róla a legtöbbet: „Fiaként szeretett, én pedig apaként tiszteltem.” Egy edzői pályafutásról nehéz ennél tömörebb mérleget készíteni.

Mert egy ökölvívóedző nem egyszerűen technikát tanít, terhelést adagol és taktikát választ. Hosszú éveken át látja sportolója félelmét, önbizalmát, fegyelmét és gyengeségeit, a ringsarokban pedig olykor azt is



neki kell eldöntenie, mikor engedje tovább, és mikor védje meg önmagától. Az ökölvívóterembe ráadásul nem mindig kész bajnokok érkeznek. Sok fiatal számára a sport közösség, kapaszkodó és iskola is. Öcsi bácsi ahhoz az edzőgenerációhoz tartozott, amely számára a bajnok és az ember felépítése nem két külön feladat volt.

Pályája a válogatott után sem ért véget. 2014-ben az ő kezdeményezésére életű újjá az FTC ökölvívó-szakosztálya, amelynek éveken át szakmai igazgatója volt. A tudás továbbadását is fontosnak tartotta: szakedzői diplomát szerzett a Testnevelési Főiskolán, később oktatóként is visszatért. Életművét a Magyar Ökölvívók Szövetsége életműdíjjal ismerte el.

Az eredmények megmaradnak: Atlanta aranya, Budapest világbajnoki címei, Sydney bronza. Egy edző valódi hagyatékának jelentős része azonban nem kerül be a statisztikákba. Megmarad egy mondatban, amelyet egy tanítvány évtizedekkel később

is felidéz; egy döntésben, amikor az edző tudta, hogy tovább kell menni, vagy éppen azt, hogy meg kell állni; és azokban az emberekben, akik valamit továbbvisznek abból, amit tőle kaptak.

Szántó Imre sokkal többet hagyott maga után, mint az érmei.

A magyar ökölvívásban évtizedeken át természetes volt a jelenléte. A ringsarok, a jellegzetes hang, a szókimondás és mindezekelőtt a megszólítás: Öcsi bácsi. Két szó, amelyben egyszerre volt benne közelség és tekintély.

Mostantól a ringsarok nélküle marad. Amit tanítványainak és a magyar ökölvívásnak adott, az azonban vele nem tűnik el.

Nyugodjék békében, Öcsi bácsi!

Haász Péter

Tartalom

- 2** In memoriam Szántó Imre
- 4** Elnöki üzenet: Edzői Kamara
Molnár Zoltán
- 5** Kálnoki-Kiss Attila államtitkár köszöntője a Magyar Edzők Napja alkalmából
- 6** Születésnap köszöntő: 80 éves Pécsi Gábor
- 11** Sportlegenda: Az edzőváltás is segítette Németh Miklóst a csúcsra jutásban Montrealban
- 13** In memoriam dr. Tóth Ákos
- 15** Új feladat: Sótónyi László tökéletesen felkészített válogatottat szeretne
- 18** A "Thank Your Coach Day" története
- 21** Edzők Napja – 2026. szeptember 25.
– Dósa Dániel: Szirmai Benedekkel egymást alakítva, együtt fejlődünk
– Halász Bence: Örökség...
– Kozák Luca: Ő volt az esküvői tanúm – ezzel sok mindent elmondtam a kapcsolatunkról
– Kovács István (Kokó):
Kitörölhetetlen szeretet
– Kropkó Márta: A folyamatos támogatás a fő alappillére annak, hogy magas szinten tudjak sportolni
– Petrimán Patrícia: Egyszer olyan edző szeretnék lenni, mint Lajos bá!
– Sillei Janka: Minden gondolatom a lábra menések körül forog
– Spiesz Anna: Miki bácsi a tanulmányi eredményeinkre is figyel
– Takács Boglárka: Bizalmi jelentés...
– Vigvári Vendel: Edzőim az emberi hangot részesítették előnyben
- 31** Sporttörténelem: Ki volt az első sportedző? A teljesítményfejlesztés története az őskori vadászoktól a sporttudomány koráig
- 36** Szürke eminenciások: Zsíros Tibor
- 37** Vízilabdaedzők antológiája: dr. Kemény Dénes vízilabda-mesteredző
- 40** Parasport – Tóth Ádám: A para sportolóknál hangsúlyosabb a személyre szabott edzőmunka
- 42** Beszámoló az ECSS 2026 konferencián elhangzott: Edzői erőszak és gyermekvédelmi tudatosság a magyar sportban című előadásról
- 45** Foci-vb 2026: Egervári Sándor sokallja a 48 résztvevős világbajnokságot
- 47** A torna halhatatlanja. Dr. Kalmár Zsuzsanna: „Sohasem hagytam el a tornasportot”
- 49** Születésnap köszöntő: 90 éves Csányi Rajmund
- 50** Főtitkári beszámoló
Köpf Károly
- 51** Afantáziás sportolók mentális edzésének lehetőségei a nemzetközi szakirodalom alapján
Boros Kata
- 54** Atlétikai Európa-bajnokság / 2026. augusztus 10–16.
Mérei László
- 56** A dolyo chagi (köríves rúgás) biomechanikai elemzése
Papp András



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Edzői Kamara



Ezelőtt tizennégy évvel vetődött fel bennünk először egy edzői kamara létrehozásának ötlete. Levéllel fordultunk az akkori sportért felelős államtitkárhoz, dr. Simicskó Istvánhoz. A 2012-es levelünkben egyrészt kezdeményeztük az edzők kötelező továbbképzésének visszaállítását, a 157/2004-es kormányrendelet felülvizsgálatát, és ezeknek a feladatoknak a végrehajtásához kértük a MET kamarai státuszának létrehozását.

„Távlati céljaink közt szerepel, hogy az orvosok, ügyvédek, mérnökök mintájára kamarai rendszerben működjünk, s jogszabályi felhatalmazással léphessünk fel az edzők alkalmazásával, érdekvédelmével, képzésével és továbbképzésével kapcsolatos ügyekben.”

Akkor a kezdeményezésünk nem kapott kellő támogatást. Ennek ellenére jelentősen sikerült előrelépni a továbbképzés kérdésében, az edzők érdekvédelmében, az edzői hivatás elismertségének megerősítésében, és utána is több ízben konkrét javaslatot tettünk a 157/2004. sz. kormányrendelet aktualizálására.

Jelentős előrelépést jelentett a MET státuszában, hogy a Sporttörvény 2024. évi módosításával a MET 2025. január 1-vel sportköztestületté vált. Ez az intézkedés jelentősen megnövelte a hatáskörünket és az érdekvédelemünket. Egy lényeges pont volt, amiben nem sikerült az átalakuláshoz fűzött reményeinket megvalósítani: az edzők kötelező nyilvántartásba vételének bevezetése. A köztestületté válásunk előtt is felvetődött ennek a hasznossága és szükségessége, de az Országgyűlés elé kerülő törvényjavaslatban ez már nem szerepelt.

Úgy tűnik, az új állami sportvezetés most a kamarai átalakulás mellé áll, legalábbis

biztatást kaptunk a szükséges előkészítő lépések megtételére.

Mi indokolja egy edzői kamara létrehozását? Minden szakmában, legyen az akár szellemi, akár materiális terület, a szakmában végzettséget szerzett egyének részére létezik kötelező nyilvántartásba vétel. A mai digitális világban ha iparost keresünk valamilyen munkára, az interneten rá lehet keresni, hogy a munkára jelentkező iparos rendelkezik-e az elvállalt munkához szükséges képzettséggel, működési engedéllyel. Egyéni vállalkozó esetén az Egyéni Vállalkozók Nyilvántartásában (EVNY) vagy a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara (MKIK) rendszerében. Különösen így van ez azokon a területeken, ahol a szakember emberekkel foglalkozik. Legyen pedagógus, orvos, jogász, de vonatkozik ez a műszaki területekre is. Magyar Orvosi Kamara, Magyar Ügyvédi Kamara, Magyar Mérnöki Kamara vagy pedagógusok esetén a Köznevelési Információs Rendszer (KIR). Kis túlzással kijelenthető, hogy talán ez egyetlen szakma Magyarországon, amelyben nincs kötelező nyilvántartás, az edzői szakma.

A kamarai átalakulás előkészítése során az állami sportvezetés figyelmét felhívtuk a sport meghatározó társadalmi szerepére és ezen belül az edző szerepére, aki közvetlen kapcsolatban van a sportszolgáltatást igénybe vevővel, tudása és hivatástudata meghatározza saját munkáját és munkájának eredményeit is. A köztestületi működés során szerzett tapasztalatok alapján indokoltá vált az edzői hivatás szakmai önszabályozásának olyan rendszerbe foglalása, amely az edzői tevékenység végzésének feltételeit, etikai normáit, a szakmai nyilvántartást, a képesítési követelményeket, a to-

vábbképzést egységes keretek között kezeli. A kamarai rendszer alapvető eleme az edzői tevékenységet végző személyek

1. kötelező szakmai nyilvántartásba vétel,
2. a 157/2004. kormányrendeletben meghatározott szakmai jogosultságának megállapítása.

A javasolt kamarai rendszer egyértelműen meghatározná az edzői tevékenység végzésének szakmai feltételeit, erősítené az edzők szakmai felelősségét és társadalmi megbecsülését, továbbá nagyobb biztonságot és kiszámíthatóságot teremtené a sportolók, a sportszülők, a sportszervezetek és a sportági szakszövetségek számára.

Az edzői kamara létrehozása az edzői hivatás szakmai fejlődésének és társadalmi elismertségének új szintre emelését jelentené, ami hosszú távon a magyar sport eredményességét, minőségét és társadalmi értékét egyaránt szolgálja.

Tisztelt Olvasónk, Tisztelt Edző Kollégánk!

A Magyar Edzők Napja alkalmából köszönöm mindenkinek, akik eddig is segítettek, támogatták törekvéseinket az edzői szakma, hivatás elismertségének növelésére. Kérem a további segítségüket, véleményüket, javaslatokat, hogy ez a csodálatos hivatás minél hatékonyabban és eredményesebben töltsen be a társadalomban nélkülözhetetlen szerepét.

2026. szeptember

Sportbaráti üdvözléssel:

Molnár Zoltán elnök

Köszöntő a Magyar Edzők Napja alkalmából

A „mester” egyszerre jelent tanítót és vezetőt. Kevés olyan megszólítás létezik, amely ekkora felelősséget hordoz magában. Hisz mindannyian arra törekszünk, hogy életünk során folyamatosan tanuljunk és fejlődjünk, ehhez pedig szükségünk van olyanokra, akik utat mutatnak, tudásukkal inspirálnak, és példájukkal ösztönöznek bennünket. A mester cím a legnagyobb elismerés és megtiszteltetés.

Különleges lehetőség számomra, hogy immár sportért felelős államtitkárként üdvözölhetem Önöket a Magyar Edzők Napja alkalmából! Egykori sportolóként és sportoló gyermekek édesapjaként sokat láttam, hallottam, tapasztaltam az edzéseken. Megtanultam, hogy egy-egy mondat, gesztus vagy hozzáállás hosszú évekre meghatározhatja egy fiatal sporthoz való viszonyát. Ötödikes lehettem, amikor annyira megomlott a kapcsolatom az edzőmmel, hogy komolyan felmerült bennem, abbahagyom a sportot. Jeleztam is neki, hogy ez így nem fog működni. Ő erre azt mondta: *„Ha ilyen okos vagy, írd le, szerinted mit és hogyan kellene csinálni.”* Én pedig leírtam. Nem ez volt az egyszerűbb út, de szükséges volt ez a lépés ahhoz, hogy a sport iránti kötődésem megszakadás helyett megerősödjön. Klubot váltottam, de az említett edzővel később jó kapcsolatba kerültünk.

A jó mester felemel, önbizalmat ad és átsegít a nehézségeken, de rossz mentalitással akár egy sportolói pályát is képes kettétörni. A sportpszichológiának éppen ezért is van óriási jelentősége: meg kell látnunk, hogy az adott sportolónak mire van szüksége, mi motiválja, mi segíti őt tovább. A legfontosabb, hogy a sportért, mozgásért rajongó gyermeket ameddig lehet, a pálya közelében tartsuk, hiszen a sportot szerető gyermekből sportot szerető felnőtt válik, akinek jó eséllyel a családja életében is fontos szerepet fog játszani a mozgás, az aktív életmód.

A pszichológia és a pedagógia kéz a kézben jár, éppen ezért fontos alaposan végiggondolni azt is, az edzők hogyan viszonyulnak a fiatal generációk mindennapi szokásaihoz, napi rutinjukhoz, az új időkhöz. Ahhoz, hogy a sportolók komfortosan érezzék magukat a felkészülés során, az edzőtáborban, meg kell teremteni számukra a bizalmi környezetet. Érdemes elgondolkodnunk azon, mit veszünk el a fiataloktól, amikor a régi be-

idegződések alapján igyekszünk korlátozni őket, legyen szó a social media jelenlétéről vagy a mobiltelefon használatáról. Persze, mindannyian jobban örülnénk, ha két edzőmeccs között a gyerekek a könyveket bújnák, de meg kell értenünk: engedni kell, hogy a maguk módján, „korszerűen” rekreálódjanak.

A Magyar Kormány és a Sportért Felelős Államtitkárság kiemelt célja, hogy a korábbinál jóval nagyobb hangsúlyt kapjon a szabadidősport fejlesztése, hogy érdemi előrelépést tudjunk elérni a lakosság aktivitásának növelésében. Egy verseny végén a dobogó felső foka, az érem csillogása a látható és mérhető sikere az edző és a sportoló munkájának. Ugyanakkor létezik egy számmal és statisztikákkal kevésbé kimutatható eredmény is: azon gyermekek, fiatalok, felnőttek, idősök sora, akik a mesternek hála megszerették a sportot, a mozgás élményét, és talán érem sosem lógott a nyakukban, mégis a pálya közelében maradtak. Óriási siker az, amikor egy szakosztálytól nem küldik el a kevésbé tehetséges gyerekeket, sokkal inkább buzdítják őket, hogy maradjanak a mozgás mellett, legyenek aktívak, csatlakozzanak a szabadidősport-szakosztályhoz. Államtitkárként az élménysport területén az egyik legfontosabb célom, hogy ez a modell minél több helyen, minél hamarabb megvalósulhasson. Ennek kialakításához elengedhetetlenek az elkötelezett magyar edzők szerte az országban.

Szerencsére hazánkban számos kivételes edző végzi nap mint nap elhivatottan a munkáját, az ő elismerésük és megbecsülésük kulcskérdés. A Mesteredzői Díj a sporttársadalom egyik legmagasabb szakmai elismerése, nem csupán az eredményeket, a győzelmeket és a felhalmozott tudást díjazza, hanem azt a mély, életre szóló hatást is, amelyet egy szakember a rábízott fiatalok személyiségére és fejlődésére gyakorol.

Különösen fontos számomra a Kemény Ferenc Nevelőedzői Életműdíj is, amely töké-



letesen rimel a szeptember 18–25. közötti nemzetközi #ThanksCoach kampány üzenetére és a szeptember 25-i Magyar Edzők Napjára. Az ő munkájuk jóval túlmutat a technikai tudás átadásán: türelmükkel, pedagógiai érzékükkel és példamutatásukkal nemcsak sportolókat, hanem erős jellemű, kitartó embereket nevelnek.

Bízom benne, hogy ez az aktuális lapszám is inspirációt ad mindennapi munkájukhoz. Ehhez kívánok mindannyiuknak jó egészséget, töretlen kitartást és sok sikert!

Kálnoki-Kiss Attila
sportért felelős államtitkár

Születésnapi köszöntő

Köszöntjük a 80 éves Pécsi Gábort

Augusztus 28-án töltötte be 80. életévét Pécsi Gábor mesteredző, szakkönyvíró, nemzetközi versenybíró, az öttusasporthoz krónikása, a Magyar Edzők Társasága Mesteredzői Kollégiumának tagja, aki éppen 65 éve jegyezte el magát az öttusával, és 55 éve vezényelte le első edzését a Rudas uszodában.

Talán nem is lehetne méltóbban köszönteni a nem csak az öttusában ismert sportembert, mint a Magyar Edzők Napja alkalmából készült kiadványban, egy „meglepetés-összeállítás”-ban, melyben interjúrészletek mellett egykori tanítványai, kollégái és barátai idézik fel a Pécsi Gáborhoz fűződő emlékeiket.

65 éve a sportban

Sportos közegben nőttem fel, édesanyám, Molnár Magdolna hosszútávúszó volt, az első amatőr-profi versenyző. Ez azt jelentette, hogy állami támogatás nélkül, napi nyolc óra munka mellett sportolt, de már profi pénzdíjas versenyeken is indult, így saját maga fedezte a felkészülése és versenyzése költségeit. Olaszországban nagyon tisztelték őt, 1958-ban például megnyerte a Capri–Nápoly 33 kilométeres távúszóversenyt. Én is úszással kezdtem, majd áttértem a vízilabdára. Miklós bátyám középiskolás korában Győrben Magyar Vilmosnál elkezdett öttusázni, és amikor látta, hogy a vízilabdázás nem az én világom, rábeszélte, hogy válasszam én is ezt a sportot, így kerültem Csepelre. Versenyzőként kiemelkedő eredmények nélkül junior- és utánpótlás-válogatottságot vittem.

Pécsi Gábor beiratkozott a Műszaki Főiskolára, és már üzemmérőként dolgozott, amikor 1971 elején Deák Ferenc, az Újpesti Dózsa sportiskolájának vezetője állásajánlattal kereszte meg.

55 éve lett edző

Igent mondtam a felkérésre, és 1971. február 1-jén a Rudas uszodában megtartottam az első edzést, ugyanis alapfokú edzői végzettségem már volt. Közben a TF-en szakedzői diplomát szereztem, és a Dózsaiban is egyre több feladatot kaptam. Az akkori



vezetőedző, Mizsér Jenő különös figyelmet fordított arra, hogy képezzük magunkat, és arra ösztönzött, hogy tapasztalatainkat, gondolatainkat le is írjuk.

Legsikeresebb tanítványa az öttusa-pályafutását 1994-ben befejező, olimpiai és világbajnok Mizsér Attila volt, akit gyenge úszó- és lovastudással bízott Pécsi Gáborra az édesapja, Mizsér Jenő – majd egy különleges edzőstervvel sikerült igazi bajnokot nevelni a fiatal versenyzőből.

A szövetség „álláshalmozója”

Az atlantai olimpia után új vezetőséget választott az öttusasövetség, Pécsi Gábort főtitkárnak kérték fel.

Azzal a feltétellel mondtam igent, hogy maradhatok az élő sportban is. A felnőtt férfikezret szakmai munkáját is irányítottam, mert nem akartam elszakadni az edzői munkától sem. Nagyon megterhelő, de csodás négy év volt! Akkoriban a leköszönő Fábrián László, Martinek János, Mizsér Attila, Kálnoki Kis Attila négyes után új csapatot kellett építeni, és a Balogh Gábor, Hanzély Ákos, Madaras Ádám, Sárfalvi Péter összetételű válogatott méltó utóddá vált, sikerült őket úgy menedzselni, hogy mindegyikük nyerési eséllyel

vágott neki minden versenynek. Szövetségi kapitányságom csúcsa az 1999-es év volt, amikor az Európa-bajnokság megnyerhető három aranyérme mellett egy ezüstöt is hazahoztak Drzonkówból a fiúk, aztán a margitszigeti világbajnokságon is minden eredményhirdetésekor ők álltak a dobogó tetején. Ezt az eredményt sem előtte, sem azóta nem sikerült egyetlen nemzet válogatottjának elérnie. Ha több sikernek nem örülhettem volna, az 1999-es évről érdemes volt több évtizedet a sportágban töltönnem. Ráadásul amióta elhagytam a Ganz gyárat, egyszer sem éreztem úgy, hogy munkába megyek, hogy fárasztana, amit csinálok.

A szövetség irányítása mellett a világversenyek rendezéséből is kivette a részét: az 1989-es, 1999-es és 2008-as világbajnokság, valamint a 2006-os budapesti Európa-bajnokság lebonyolításában oroszánrészt vállalt.

2001-ben Baumgartner Zsolt autóversenyző felkészítését is elvállalta.

Zsolt édesapja katonatársam volt, és ő kért meg az akkor még a Formula-3-ban versenyző fia fizikai felkészítésére, amire a továbblépéshez nagy szüksége volt. Zsolt többször készült együtt Tatán Balogh Gáborékkal, akik

tiszteltbeli öttusázóvá fogadták őt, mivel a kezdeti nehézségek után a legkeményebb edzéseket is végigcsinálta velük. Remek sportembert ismertem meg Zsolt személyében, aki a kitartásának köszönhető, hogy beléphetett a Formula–1 világába.

Búcsú az öttusától

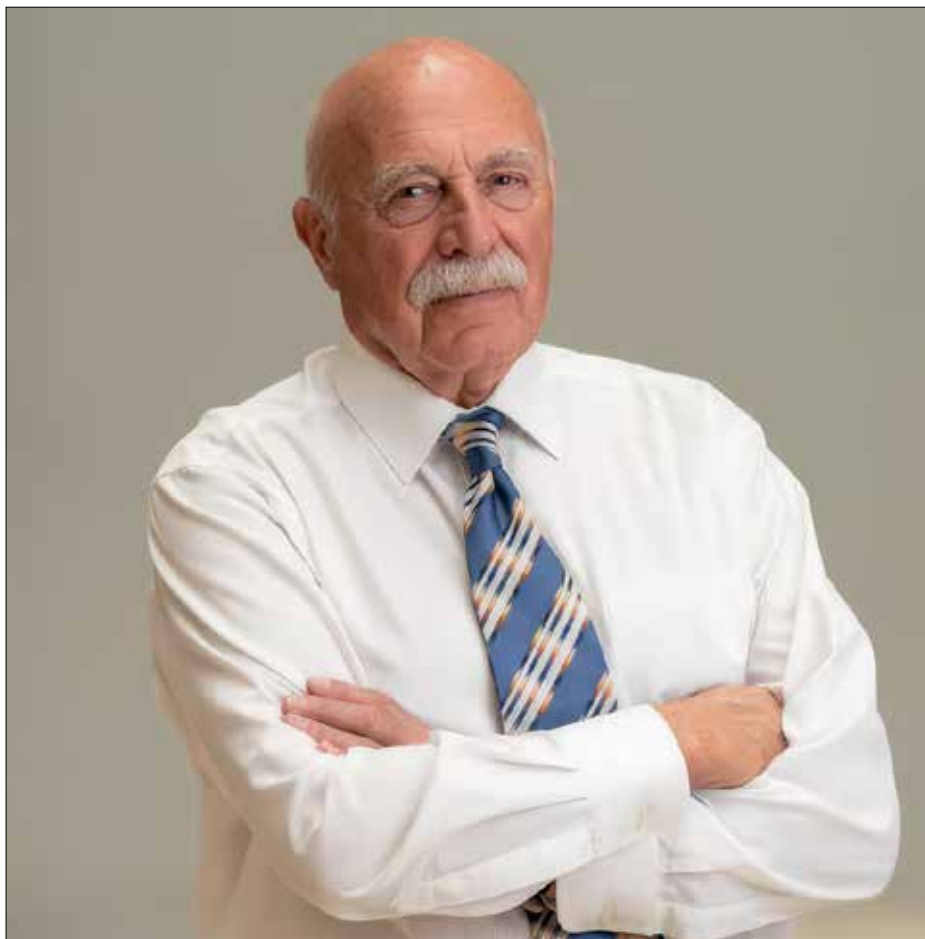
Pécsi Gábor a pekingi olimpia után leköszönt a posztjáról.

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

A hagyományörzés és a MET

Mindig kiemelkedő feladatának tartotta a sportág történetének és hagyományainak kutatását és őrzését. Fontos számára a már visszavonult versenyzők kötődésének megtartása és a régi nagy versenyek és bajnokok emlékének megőrzése. Másik fájó emléke, hogy leköszönése után a szövetség új vezetése az évtizedek alatt összegyűjtött tárgyi emlékeket, fotókat bedobozolta és egy raktárba vitette.

Amikor a pekingi olimpia után abbahagytam a főtitkári tevékenységemet, a sportág legendájának, Mizsér Jenőnek a munkáját folytattam, gondoztam az öttusa hagyatékát. Kevés olyan sportág van, amelynek a hazai és nemzetközi története olyan naprakész állapotban volt, mint Mizsér Jenőnek köszönhetően az öttusáé. Ám amikor egyszer az összes anyagot bedobozolták és egy raktárba vitték, be kellett látnom, hogy erre a tevékenységre ebben a közegben nincs



szükség. Ezután megszakítottam a kapcsolatot a mai vezetéssel, versenyekre sem járok, de ha megkérnek valamire, ami a múlt-hoz kötődik, nem mondom nemet.

Ferdinandy Györgyivel, a legendás öttusázó és lovasedző, Ferdinandy Géza lányával létrehozták a kezdettől nagy sikerű Öttusa Kaszinót, ahol havi rendszerességgel emlékeznek meg egy-egy volt öttusázóról vagy a sportág kiemelkedő eseményéről.

A mai, élő sporttal a kapcsolatot a MET jelenti számára, a MET Mesteredző Kollégiumának, valamint a Magyar Edző szaklap szerkesztőbizottságának tagja.

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

(Az idézett interjú a Magyar Edző 2020/1-es számában jelent meg – F. M.)

Mizsér Attila olimpiai és világbajnok öttusázó: Pedagógusként adta a legtöbbet a sportágnak

Nevelő- és koordináló edzőként sportpályafutásom kulcsfigurája volt Gábor. Akkor kezdtem a gimnáziumot, amikor hozzá kerültem. Éppen olyan életszakaszban voltam, amikor a tinédzserek egyrészt kritikusak a világgal, mivel ők mindent jobban tudnak, másrészt azt lesik, mit tanulhatnak a felnőttektől, a »mintafiguráktól«, tehát a szülőktől vagy bárkitől, akinek az iránymutatásával, példájával el tudnak igazodni az életben. Közös munkánk volt egy forradalmi időszak, 1979-80-ban, amikor az őszi-téli alapozó edzőmunkámat teljesen átszervezte. Akkoriban nálam adott volt egy nagyon erős lövészet és egy nagyon erős futás. Emellett gyenge közepes volt az úszásom, a vívóteljesítményem hullámozott, de ez nem a technikai tudásomtól függött, hanem a pszichés felkészültségemtől, és volt egy nem túl stabil lovaglásom. Formabontó módon az úzás-vívás-lovaglás került a fókuszba, és októbertől márciusig nem volt pisztoly a kezemben. A futást az állóképesség megtartása miatt nem lehetett elhagyni, és mivel az úzásnak kiemelt szerep jutott, az állóképesség ezzel is növelhető volt. Beprótesztált

Boros Pistához, a Fradi úszóedzőjéhez, és mindennap a tanítványaival úsztam. A változtatást természetesen megbeszélte az öt-tusás kollégákkal, hogy ne várjanak, mondjuk, lövőedzésre. A hosszú távú cél elérése érdekében bevállaltuk a kockázatot, bízva abban, hogy az edzéskihagyás ellenére erős számaimban nem esek nagyon vissza, hamar utolérem magam. Így is történt, és az 1980-as ifjúsági országos bajnokságon nagyon komoly fölényrel nyertem egyéniben, és a nemzetközi versenyeken is jöttek a jó eredmények, érmek. 1975-től 1980-ig foglalkozott velem, és akkor bekerültem a felnőttválogatottba. Jó érzéssel tölt el, hogy az 1992-es olimpiára készülve őt kérte fel segítőnek Török Ferenc szövetségi kapitány, így a nevelőedzőm részese lehetett a barcelonai felkészülésnek, a versenyen együtt élhettük meg az olimpiai ezüstérmemet! Egyébként ma is őrzöm a fiatal edzőként rólam készített feljegyzéseit, melyekből meg tudom mondani, hogy mennyit úszott a kis Mizsér Attila, mondjuk, egy 1977-es Budapest-bajnokságon, ugyanis mindent precízen dokumentált.

– Pályafutásod után, a mindennapi életben kérted a tanácsát?

Bár a kapcsolatunk szorosabb, mélyebb volt, mint más tanítványai esetében, a későbbiekben sosem fordultam hozzá tanácsért. Mint ahogy a tanárait sem hívtam fel, de a gondolataik szinte naponta eszembe jutnak.

– Az egykori nagyon szoros edző-tanítvány viszonyból mára mi maradt?

Nem vagyunk napi kapcsolatban, de viszonylag rendszeresen találkozunk, mivel az első csoportjának tagjai évek óta önszervező módon összegyűlnek. Havonta-kéthavonta eljön, aki ráér, még külföldről is hazajönnek az egykori tanítványok, vagy ha éppen itthon vannak, szólnak, és összehozunk egy találkozót. Tizen-húszan mindig vagyunk. Ilyenkor főként sztorizgatunk, de előfordul, hogy Gábor kinyilatkoztat valamit, mint egykor, amikor a mesterünk volt... Ha nem is olyan szoros a kötődésünk, mint régen, mindig figyeltem a pályafutását. Fiatalon kezdte az edzősködést, és volt egykori klubom, az Újpesti Dózsa – később UTE – szakosztályvezetője, a juniorok szövetségi kapitánya, majd a felnőttek kapitánya, a szövetség főtitkára, technikai igazgatója... Tiszteletre méltó, hogy mennyi mindent csinált az öttusában! Azt hiszem, a sokrétű tevékenységből a sportágnak pedagógusként adta a legtöbbet. Kapitányként is sikeres volt, mindig megtalálta a zseniket, például az 1999-ben minden világverseny aranyérmét besöpörő Balogh, Hanzély, Sár-

falvi, Madaras négyest. Versenyrendezésben is nagyot alkotott, sok újítást vezetett be. A mai napig találkozom olyan emberekkel, akik emlegetik a sportág külsőségeit megváltoztató, nézőbaráttá tevő 1989-es, valamint a legendás, etalonnak számító 1999-es margitszigeti világbajnokságot, és Gábor mindkettőből kivette a részét. Hagyományörzésben példaértékű a munkája! Pécsi Gábor az az ember, aki nemcsak az öttusa, hanem az egész magyar sporttársadalom tiszteletét megérdemli munkásságáért!

Császári Attila, a Magyar Öttusa-szövetség (MÖSZ) korábbi főtitkára, majd elnöke: Gábor tudásában vakon megbízhattam

Bármilyen felállásban sodort is minket egymás mellé az élet, mindig jó társ volt. Én a szövetség főtitkára, majd elnöke voltam, ő pedig az újpesti öttusaszakosztályban, aztán a MÖSZ-ben dolgozott szövetségi kapitányként, főtitkárként, technikai igazgatóként. A pozícióink miatt az évtizedek során sok konfliktus alakulhatott volna ki köztünk, de én egyetlen egyre sem emlékszem. Nem volt köztünk ütközés, szöges ellentét, mert azonos értékrend szerint dolgoztunk és éltünk. Az első közös nagy feladatunk, projektünk az 1989-es világbajnokság volt, lovaglással és éremosztással a Kincsem Parkban. A hagyományos MÖSZ-versenyekhez képest ez az esemény egy teljesen más dimenzió volt, közösen tanultuk meg a vb-rendezést. *(A krónikák szerint többezren látogattak ki minden helyszínre, a vívásnak otthont adó Budapest Sportszarnokba, a Fehér úti lőtérré, a nyitott Hajós Alfréd uszodába. A pesthidegkúti repülőtéren rendezett futáson mintegy negyvenezer néző gyűlt össze, és futott a hazai versenyzőkkel. Sosem tapasztalt érdeklődés előzte meg a záró lovaglást: jóval a kezdés előtt, a biztonságos lebonyolítás érdekében, be kellett zárni a bejáratot, mert megtelt a nézőtér. Az előzetesen várt tízezer néző helyett tizenötezen jöttek szurkolni az éremesélyes, majd minden aranyat megszerző magyar versenyzőknek, és több százan rekedtek kinn – F. M.).*

Az 1989-es vb versenyigazgatójaként Gábor a szervezésben arra törekedett, hogy a néző ne csak lássa, hanem értse is, hogy mi történik. Mindig megtalálta azokat a szintén megszállott, hozzáértő szakembereket, akikből kihozta a maximumot, és akikkel együtt megálmodták például a hatalmas, az aktuális állást is mutató kivetítőket. Ez a szoftverfejlesztés óriási újdonság volt akkor az öttusában! Közösen találtuk ki, hogy a versenynapokat megelőző, sokszor másfél órás technikai értekezleteket lerövidítjük.

Annyira előkészítettük az anyagokat, hogy egyetlen kérdést sem tettek föl az edzők, és rekordidő, 29 perc alatt »lehoztuk« a megbeszélést. Az 1989-es vb a szponzorszerzésben is forradalmi újdonság volt számunkra, és a bevételek nagyobb mozgásteret engedtek a szervezésben. A több pénz ellenére a takarékos szemlélet vezérelt minket, nem herdáltuk el a többletet. Azóta is emlegetjük, hogy hosszú távon megérte, hogy felelősen gazdálkodtunk, nem csináltunk adósságot. Ha tárgyalni mentünk a szponzorokhoz vagy az állami sportvezetőkhez, mindig vakon megbíztam a tudásában, naprakész volt a szövetség helyzetében. A barátokról azt mondják, hogy jóban-rosszban együtt vannak, de szerintem igazából a rosszban mutatkozik meg, hogy ki a barát. Nekünk nagyon sok jóban, sikerben volt részünk, azt a kevés rosszat pedig, ami jutott, jól kezeltük. Ha visszagondolok, a legnagyobb rosszat a víz jelentette: vagy sok volt, vagy kevés. Az 1989-es világbajnokságon, amikor Gábor a vb versenyigazgatója volt, a lovaglás előtt lezúdult eső miatt bokáig érő vízben álltunk, de hatalmas összefogással a kezdésre mégis versenyképes állapotba hoztuk a pályát. A 2008-as világbajnokságon, a verseny döntőjének hajnalán a Puskás Ferenc Stadion szoborparkjában felállított mobil úszómedencéből elfolyt a víz. Gyors és szakszerű intézkedéssel, megint óriási összefogással, valamint a számok sorrendjének megváltoztatásával, amihez a verseny nemzetközi ellenőre hozzájárult, az úzás kezdetére a versenymedence rajtra készen állt. Kritikus helyzetek voltak, de sikerült megoldanunk, mert az évek alatt összeszokott stábból mindenki tudta a feladatát, és mindenki azt nézte, miben segíthet. Gábor kezdetektől fogva fogékony volt a hagyományok ápolására, és ezt mentorától, Mizsér Jenőtől, az öttusa legendás alakjától tanulta. Jenőtől örökölte azt a szemléletet, hogy nagyon fontos a sportág múltjának megőrzése, a nagy alakok „családban tartása”, megbecsülésük, emlékükhöz gondozása. Komolyan veszi, szívvel-lélekkel viszi tovább ezt az örökséget. Ő a motorja mindennek, a kotlóstyúk kutyafüle hozzá képest, ahogy maga köré gyűjti az öttusacsaládot. Mi a közelébe sem jövünk annak a munkának, amit ezen a téren véghezvisz. Egyedüli hiányérzetem Gáborral kapcsolatban, hogy a mai öttusavezetéssel, a mai öttusával nincs kapcsolata.

Kállai Ákos világbajnok öttusázó, a világbajnok Guzi Blanka edzője: Mesi mindent megtett a versenyzőkért

Vannak személyek, akiknél tudom valamihez kötni, hogy mikor ismertem meg, mikor találkoztunk először, de a Mesinél nincs ilyen esemény vagy időpont, valahogy természetes volt, hogy ott van a »rendszerben«. Amikor az atlantai olimpia után ő lett a szövetségi kapitány, talán éppen ezért, nekem nem okozott gondot a váltás. Baromi jó vezető volt, úgy tudta menedzselni a hétköznapi és a kényes helyzeteket is, hogy gördülékenyen ment minden. Mi, versenyzők, sohasem érzékelünk feszültséget a sportágon belül, mert ha volt is, hiszen mindenhol van, csak kívülről hallottunk róla. Egy időben egyszerre volt szövetségi kapitány és főtitkár, és jó menedzserként úgy kezelte a helyzetet, hogy nála minden versenyző egyenlő volt, mindenki megkapta az azonos feltételeket, nem volt kivételezett. Azt hiszem, a váltáskor éppen egy ilyen személyiségnek kellett jönnie, ő volt a megfelelő ember. Az első közös évünk azért is volt meghatározó számomra, mert rögtön egyéniben és csapatban is indulhattam az Európa- és a világbajnokságon is. Jó kapitány volt. Én nem voltam kiemelkedő versenyző, de tudta rólam: mindent megteszek, ha kell, megszakadok a pályán. Nem felejttem el, hogy az 1997-es székesfehérvári Európa-bajnokság váltószámában beváltaltam a problémás, nehéz lovaglású lovat. Nem kérte, nem utasított erre, de Balaska Zsolt lovasedzővel együtt érzékelte, hogy meg tudom oldani a feladatot, nekem meg természetes volt, hogy én megyek azzal a lóval. **(Abban az évben a világversenyeken három érmet szerző Kállai Ákos volt a legsikeresebb magyar öttusázó – F. M.)** Jó kisugárzása volt, kényes helyzetekben is diplomatikusan, jól kommunikált. A döntéseit mindenki elfogadta, pedig akkor jóval többen voltunk versenyzők, és nagy harc folyt a csapatba kerülésért. A válogatási elvek korrektek voltak, és azoktól nem tért el. Szigorú volt, de a határokat mindig jól meg tudta húzni, hogy mit szabad és mit nem. Pedig ez nem volt egyszerű, mert akkoriban kezdett kinyílni előttünk a világ, elkapott minket a fiatalos szabadságérzet. Az is fontos, hogy abban az időben jóval kevesebb pénz volt a sportban, mi mégis megkaptunk mindent, amire a felkészülésben, az eredményekhez szükségünk volt. A versenyzők érdekeit tartotta szem előtt, az volt neki a fontos, hogy mi semmiben se szenvedjünk hiányt. Minden évben mehettünk meleg égővi táborba, és ha kellett, kaptunk új felszereléseket. A kevésből mindent meg tudott teremteni! Biztos hátterünk volt, és azt jól menedzselte. El sem tudom képzelni, hogy a sport mai kondíciói mellett milyen körülményeket teremtené a versenyzőknek... Biz-



tos, hogy Kánaánban élnénk! És még valami aktuális: Blankával délután a dunavarsányi edzőtáborba megyünk, és rádöbbszem, hogy versenyzőként voltam ott utoljára, amikor Pécsi Gábor volt a kapitány.

(A beszélgetés 2026 augusztus közepén, a kínai világbajnokságra utazás előtt zajlott).

Hanzély Ákos, az 1999-ben minden világversenyen győztes magyar válogatott tagja: Zseniális szervező

Pécsi Gábort messzemenően tisztetem, és nagyon örülök, hogy én is az öttusában lehettem, amikor ő különböző tisztségeket betöltött a sportágban. Nagyon jó ember, a sportág nagy nyeresége, hogy sokáig szerepet vállalt benne. Zseniális szervező, a legendás 1999-es világbajnokságon a szövetségi kapitányunk volt, de a vb megvalósításából is nagyban kivette a részét. Az a világbajnokság megismételhetetlen eseménye a sportágnak, illet soha sehol nem fognak tudni csinálni! 1999 július közepén szerencsés volt a csillagok együttállása: adva volt egy zseniális helyszín, a Margitsziget, egy fantasztikus szervezőbizottság és jó versenyzők. Azt se felejtjük el, hogy akkoriban még egyfelé tartott a társadalom, nem volt szétszakítva az ország... Pécsi Gábor nagy érdeme az öttusacsald egyben tartása, nagy munkát fektet abba, hogy a sportág régi kiválóságairól se feledkezzen meg az utókor.

Balaska Zsolt, a válogatott lovasedzője Pécsi Gábor szövetségi kapitánysága idején: Bízott az edzőkben

Humor, következetesség, hihetetlen pedagógiai érzék és hitelesség – röviden, csupán néhány szóban így tudnám megfogalmazni, mit jelent számomra Pécsi Gábor. Végigkísérte az életemet, és ezt kevesen mondhatják el magukról. Az Újpesti Dózsa versenyzője voltam, ő pedig edző, a szakosztály egyik vezetője, amikor elkezdődött a kapcsolatunk. Aztán edző és a válogatott lovasedzője lettem az ő szövetségi kapitánysága idején. 1996-ban, az atlantai olimpia után nevezték ki szövetségi kapitánynak, és egy hosszú időszakban ezzel párhuzamosan a főtitkári teendőket is ellátta. Brutális munkát végzett, csodáltam is, hogy lehet bírni ezt a dupla megterhelést... Hogy kapitányként milyen főnöke volt a szakági edzőknek? Kiváló. Nagyon jó volt vele együtt dolgozni. Hagyta érvényesülni, kiteljesedni az edzőket, engedte az önálló gondolkodást és az egyéni elképzeléseket, mert bízott bennünk. Egy-egy kudarc után nem az foglalkoztatta, hogy hogyan cserélje le az edzőket, hanem elemeztük, feldolgoztuk a történeteket, és lehetőséget adott a hibák kijavítására. Jó hangulatú, felejthetetlen túrákat, versenyeket éltünk meg együtt, amelyekre mindig szívesen emlékszünk vissza, amikor találkozunk.



Baumgartner Zsolt autóversenyző, a Formula – 1-es vb egyetlen magyar versenyzője és pontszerzője: Szigorú és következetes volt

Apu katonatársa volt Pécsi Gábornak, és amikor kezdett beindulni a pályafutásom, megkérte az akkor már neves és sikeres edzőt, hogy a fejlődésem érdekében foglalkozzon velem. 2001-től karolt föl Gábor, általa kerültem be a profi sportközegbe, ugyanis Tatán együtt edzhettem a világ bajnok öttusázókkal, Balogh Gabiékkel. Azzal pedig, hogy „beajánlott” Vura Márta sportpszichológusnak, megteremtette a lehetőségét annak, hogy mentálisan is fejlődjek. Az öttusázókkal főleg futottam és úsztam, és hobbi szinten lovagolni is megtanultam. Korábban nem volt szükség ilyen szintű edzőmunkára, magam készülgettem. Gábor szigorú volt, különösen az elején, amikor bele kellett szoknom az új rendszerbe, és átéltem az öttusázók egész napos megpróbáltatásait: megtapasztaltam, hogy milyen érzés izzadni a medencében, és már fáj a fejed az oxigénhiánytól...

Ő fáradhatatlanul, órákon át állt vagy sétált a medence partján. Következetes volt, de sohasem durva! Mindig végigcsináltatta a programot, amit természetesen megbeszéltünk, egyeztettünk, hogy megfeleljen a versenydíjnyemnek. Amikor nem voltunk együtt, akkor is folyamatosan „csekkolt”,

nála nem lehetett kamuzni, de nem is tettem volna ilyet. Nekem megtisztelő volt ebben a közegben, kiváló sportolók, világbajnokok között lenni! Az öttusázók kezdetben alig, csak a tévéből ismerték az én sportágamat, ezért kivittem őket a Hungaroringre, és kölcsönös tisztelet alakult ki bennünk egymás iránt. Időközben máig tartó barátságok is kialakultak köztünk, sőt, a feleségemet, Bartalis Zsófit is az öttusa-kapcsolatnak, a közös felkészüléseknek köszönhetően ismertem meg abban az időszakban. Pécsi Gáborral azóta is jóban vagyok, ha nem is gyakran, de beszélünk egymással. Tisztelem az öttusában elért eredményekért.

Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társasága (MET) elnöke: A magyar sportélet minden jelentős alakjára odafigyel

A rendszerváltást követő években, az 1990 és 2010 közötti időszakban nagyon sok fiatal sportvezető került a kivéreztetett, válságos állapotban lévő magyar sportba. Ebben a helyzetben példátlan összefogás alakult ki, próbáltuk egymást segíteni, szívvel-lélekkel igyekeztünk mindent megtenni a magyar sportsikerekért, és a feladatok elvégzése közben életre szóló barátságok szövődtek köztünk. Én akkoriban a Népstadion és Intézményei (NSI) főigazgatójaként szinte mindenki vel kapcsolatban álltam,

egymás nélkül nem tudtunk létezni, mert akkoriban az NSI rendezett minden nagyszabású sporteseményt. Az öttusázóknál fantasztikus szakemberek dolgoztak, többek között Császári Attila, Medvegy Iván, Mizsér Jenő, Pakucs János és Pécsi Gábor. PG-vel, merthogy sportberkekben így ismerik és emlegetik Pécsi Gábort, az első nagy attrakciónk az 1999-es margitszigeti világbajnokság volt, amely a magyar öttusasport legnagyobb ünnepévé vált a hazai sikerek, valamint a rendezés talán felülmúlhatatlan színvonala miatt is. Életre szóló barátságot kötöttem akkor PG-vel is, aki végtelenül becsületes, tisztességes, a sport és az öttusa iránt elkötelezett ember. Sok magyar sportsikerben és felejthetetlen élményben volt részünk, de a baj még jobban összekovácsolt minket. Amikor a margitszigeti vb megnyitója előtt minden elázott a hatalmas esőben, és mivel hirtelen nem lehetett behajtási engedélyeket szerezni a szigetre, az NSI autója szállította a homokzsákokat. Ugyanilyen vészhelyzet volt, amikor 2008-ban elfolyt a víz a mobilmedencéből, és rövid idő alatt meg kellett oldani a problémát. A maiak nem tudják elképzelni, és talán el sem hiszik, hogy akkoriban négy-öt szakember irányította az öttusát, és a többi sportágat is, nem olyan hatalmas stábok, mint manapság, mégis csodákra voltak képesek. Nehéz körülmények között, kevés pénzből nagy eredmények és színvonalas világvérsenyeszülettek, ez tartotta életben a magyar sportot. PG kiváló vezető volt, jó kollégákat, szakembereket választott maga mellé, munkásságából mégis a hagyományörzést emelném ki, mert nemcsak az öttusa, hanem a magyar sportélet egykori meghatározó alakjaira is odafigyel. Július 13-án például megszervezte, hogy a Komjádi uszodában meglepjük és 90. születésnapján köszöntsük a napi úszását befejező Gallov Rezső egykori első számú sportvezetőt... Mizsér Jenőtől tanulta, hogy a múltat nem szabad elfelejteni. Örülök, hogy a Mesteredzői Kollégium oszlopos tagja, mindig felkészült, és előremutató véleménye van. PG igazi példakép, és az, hogy beceneve is van, azt jelzi, hogy szeretik őt, mert becenevet csak annak adunk, akit szeretünk, tisztelünk.

Füredi Marianne

Sportlegenda

Az edzőváltás is segítette Németh Miklóst a csúcsra jutásban Montrealban

Ötven éve a montreali olimpián a gerelyhajításban világsúccsal győztes Németh Miklós október 23-án ünnepli nyolcvanadik születésnapját. A Vasas világklasszis atlétája versenyzői pályafutása után sikeres üzletember lett, de az atlétikától sem szakadt el, tanítványai közül a világsúccstartó cseh Jan Zelezny háromszoros olimpiai bajnok lett, a brit olimpiai bajnok Tessa Sanderson felkészítését is segítette. Apja, Németh Imre az 1948-as londoni olimpián nyert kalapácsvetésben aranyérmet.

– A magyar atlétika két kiemelkedő tudású edzőjének, Koltai Jenőnek, majd Kulcsár Gergelynek volt a tanítványa. Milyen volt a kapcsolata Koltaival, és miért vált meg tőle a müncheni olimpia után?

Számomra Jenő bácsi a magyar atlétika állócsillaga volt, nagy tudású edző, a Testnevelési Főiskola tanára, majd rektora. A főiskolát 1965-ben kezdtem el, akkor lett az edzőm. A kapcsolatunk eredményesen indult, hiszen 1967-ben második voltam a világranglistán, de aztán sérülés miatt az 1968-as olimpián nem jutottam be a döntőbe. A következő években sem javultak az eredményeim, sokat voltam sérült. Ő viszont ezeket a sérüléseket nem annyira vette figyelembe, mint amennyire engem sújtott. A harmónia nem volt meg közöttünk. Így aztán amikor a müncheni olimpián csak hetedik lettem, Jenő bácsi úgy érezhette, hogy árnyék vagyok az edzői glóriáján, s javasolta, hogy korábbi versenyzőtársammal, az olimpiai ezüstérmes Kulcsár Gergellyel készüljek. Az edzőváltás bevált, 1974-ben hét év stagnálás után 87,44 méterre javítottam az egyéni csúcsmat, amely országos rekord is volt.

– Miben változott meg a felkészülése Kulcsár Gergellyel, akinek irányításával feljutott a csúcsra, az olimpiai dobogó tetejére.

A közös munkánkat megkönnyítette, hogy azonos platformon voltunk, jól ismertük egymást. Nem akadékoskodott, hanem ha valami nem ment, nem a hibát kereste bennem, hanem a megoldást. Nagyon fontos az edző és versenyző kapcsolatában a bizalom, s úgy éreztem, hogy Gergely hitt bennem, s



ez a nehézségek leküzdésében erőt adott. Túljutottam egy sérülések okozta krízisen, ami után 1975-ben túldobtam a kilencvenet, 91,38 méterrel vezettem a világranglistát, majd a következő évben 94,58-cal megnyertem az olimpiát Montrealban.

– A hetvenes években olyan erős volt a magyar gerelyhajítás, hogy több magyar is az első tízben volt a világranglistán. Miért volt ennire sikeres ez a dobószám?

Őszintén mondom, ebben döntő szerepe volt Koltai Jenőnek, aki a hatvanas évektől eredményes műhelyt alakított ki a Testnevelési Főiskolán, amelyből folyamatosan kerültek gerelyhajítók a nemzetközi élmezőnybe. Például az olimpiai ezüstérmes Kulcsár Gergely, a magyar bajnok Erdélyi György, az olimpikon Csík József. Csepelről Tamás László tanítványa, a világsúccsmat 1980-ban megdöntő Paragi Ferenc és Újpestről a magyar bajnok Boros Sándor is erős rivális volt. Az eredményességünkben szerepet játszott, hogy itthon is sokat versenyeztünk, például szerdánként Csepelen, ahol a hazai erős élmezőny nemzetközi szintű versenyeket vívott. És ezek a viadatok jó bulik is voltak, amelyek jelentősen segítették a fejlődésünket. Mert egy jó verseny

tízszer többet ér egy edzésnél. A mai hazai élmezőny több más ok miatt is azért gyenge, mert Herczeg Gyuriék alig versenyeznek.

– Az egykor sikeres gerelyhajítás az egyik leggyengébb versenyszámunk lett, például a magyar bajnokságon csak ketten dobták túl a hetven métert.

Sajnos... Pedig ha kértek, megpróbáltam segíteni.

– Edzőként itthon nem, külföldön viszont sikeres volt, tanítványa, a cseh Jan Zelezny 1992-től három olimpiát nyert, s az új típusú gerellyel 98,48 méterrel harminc éve tartja a világrekordot. Miért volt képes ilyen kiemelkedő teljesítményre?

János fantasztikus versenyző volt, akinek remek fizikai adottsága, izomzata, idegrendszere volt, és kiemelkedő hozzáállása az edzésekhez. Először csak a menedzsere voltam, majd kikérte a szakmai véleményemet. Szlovák edzője elhagyta, így vettem át felkészülésének az irányítását, ami nagyon sikeresnek bizonyult. Háromszor nyert olimpiát és világbajnokságot, 98,48 méteres világsúccsát eddig csak a német Johannes Vetter közelítette meg tavalyi, 97,67 méteres dobásával.



– A brit Tessa Sanderson felkészülését is segítette, aki hosszú pályafutása alatt hat olimpián indult, 1984-ben aranyérmes lett Los Angelesben.

Amikor 1981-től az olasz női válogatott gerelyhajítók edzője voltam, az angol szövetség segítségével Tessa Sanderson csatlakozott a csoportomhoz, velünk edzett Olaszországban vagy például Tatán. Különleges versenyző volt. Alkatileg nem volt alkalmas a gerelyhajításra, hiszen csak 168 centi magas volt, harminchetes lábbal. De Tessa fizikailag

és lelkileg is nagyon erős volt. Sikerült neki alapvető dolgokat megtanítani, ami pozitívan befolyásolta a pályafutását. Súlyos sérülés után, 1984-ben 69,56 méteres olimpiai csúccsal lett aranyérmes Los Angelesben.

– Második házasságából három gyermeke született, akik megpróbálták folytatni a családi hagyományt, és atletizálni kezdtek. Hol tartanak ezen a nehéz úton?

A 22 éves Miklós gerelyhajítással is próbálkozott, de aztán a legnehezebb számot, a tízpróbát választotta. A németországi Ma-

inzbán jár egyetemre, ott edz, s tavaly hatodik lett az egyetemi világtétőkokon. Sérülés akadályozta a felkészülését, de nagyon eltökél! A húszéves Márton most kezd az egyetemet. Sajnos nagyon súlyos sportbal esetet szenvedett, a csípőjéből letört egy darab, így annak is örülünk, hogy járni tud. De nem adta fel, nagy tervei vannak. A tizenéves Mimi Liza futóként ért el jó eredményeket, korosztálya élmezőnyébe tartozott, de edzője, Könye Irma halála után megtorpant, s már nem akar élsportoló lenni. Számunka is az a fontos, hogy az egészségük érdekében sportoljanak.

– Október 23-án ünnepelheti a nyolcvanadik születésnapját. Kivel és milyen érzésekkel?

Hát, hosszúnak tűnik nyolcvan év, de úgy elszállt, mint a huzat. Lélekben ugyan fiatalosnak érzem magam, de amikor a tükörbe nézek, látom az idő múlásának nyomait. Mert a tükör nem hazudik. Sportolni is annyit tudok, amennyit a testem enged.

– Mit kíván magának a következő évekre?

A családomnak jó egészséget, gyerekeimnek sikereket, magamnak pedig azt, hogy még sokáig legyenek velük.

Forrás: Salánki Miklós

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.magyardezo.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.magyardezo.hu oldalról!

In memoriam

Dr. Tóth Ákos (1943 – 2026)

Gyászol a magyar úszócsalád: életének 83. évében elhunyt dr. Tóth Ákos mesteredző, korábbi szövetségi kapitány, a Testnevelési Egyetem úszótanszékének nyugalmazott vezetője.

Kevesen gyakoroltak akkora hatást a magyar úszósportra, mint dr. Tóth Ákos – igaz, nála a „tanítványok” szó nem versenyúszókat takar, hanem edzők sorát, akiket a TF-en oktatott tanárként, majd csaknem húsz éven át az úszótanszék vezetőjeként, miközben hét éven át szövetségi kapitányként is dolgozott. Megszámlálhatatlan tan- és szakkönyv szerzője, a Magyarországon rendezett világ- és Európa-bajnokságok többségén ő volt az úszóviadalok versenyigazgatója, mindezek megkoronázásaként pedig főszerepet vállalt a sportágat új dimenzióba helyező Úszó Nemzet Program alapjainak kidolgozásában.

Az ötvenes évek elején nemhogy program nem volt a gyerekek úszásoktatására, de uszoda sem nagyon – Tóth Ákos szülővárosában, Kiskunfélegyházán a strand volt a természetes terep; gyerkőcként itt tanult meg úszni, ám ahogy az egész történet... Akár ha egy ÚNP-tanfolyamba csöppent volna egy időutazás során.

„Mintha otthon játszottam volna az udvarban, olyan természetes közeg volt számomra a víz, hála édesapám – dr. Tóth János gyermekorvos – nagyszerű pedagógiájának. Ösztönösen rátalált a napjainkban tudományosan kidolgozott elméletre, amely szerint az a legfontosabb, hogy a gyermek természetes közegnek érezze a vizet. Szinte észrevétlenül tanultunk meg úszni. Nem emlékszem, hogy valaha is tanított volna a tempókra.”

A folytatás még kalandosabb, merthogy hamarosan rendszeresen járt úszóedzésekre – Madách Imre dédunokájához! *„Regénybe kívánczik Kuchinka Vilmos élete – mesélte utóbb. – Hajdanán versenyek sorát nyerte a medencékben, megpróbálta az élet. Kegyetlenül kitartóan edzett bennünket. Mai szemmel nézve ez persze csak úszkálás volt, de akkor kitűnően szerepeltünk a középiskolás versenyeken. Csak az érti boldogságunkat, aki tudja, hogy Félegyházán az uszoda megnyitása után be sem tették a lábukat az emberek a vízbe, ha*



nem volt legalább 30 fokos. Egy-két év múlva pedig egy mindenkít magával sodró edző révén virágzó úszószakosztály működött.”

Igaz, a középiskolás megméréteknél Ákos nem jutott tovább – annál inkább a tanulmányokban, hiszen elsőre felvették a TF-re, ahonnan hamarosan végzett úszóedzőként és testnevelő tanárként tért vissza Kiskunfélegyházára. Az első évben remek munkát végzett, elsőrangúan érezte magát – ám ekkor a felsőbb körök közbeszóltak, és át akarták vezényelni egy kecskeméti gimnáziumba, mondván, az akkor felépült uszoda miatt úszószakos testnevelő kell az ottani középiskolába. Ákosnak azonban sehogy sem akaródzott váltani, és bár akkoriban nem volt ajánlatos packázni a fentről érkező instrukciókkal, ő bizony munkaügyi döntőbizottságig vitte az egészet, ahol neki adtak igazat. Legalábbis úgy, hogy még egy évig maradhatott otthon, aztán viszont muszáj volt átmennie Kecskemétre. Lett volna

– merthogy jött egy TF-es mentőajánlat, és ha már menni kellett, akkor inkább ment Pestre tanársegédnek.

Ez nagy fordulópontra volt. Saját bevallása szerint ha nincs ez a turbulencia, a következő negyedszázadot minden bizonnyal félegyházi testnevelőként tölti, aki a Madách-dédunoka utódjaként a helyi úszópalántákat trenírozza.

Ehelyett a főváros és a főiskola forratagába csöppent, s kezdett aztán egyre feljebb menni a ranglétrán, bár megjegyzendő: a TF-en 1987-ig nem működött önálló úszótanszék. Hanem amikor a montreali olimpia kudarcát követően egy semleges szakembert kerestek a válogatott élére, a választás az úszóedzőket pallérozó agilis ifjú tanáremberre esett, akinek 1977-től 1984-ig szövetségi kapitányként a már akkor sem könnyen kezelhető Széchy Tamás mellett kellett valamiféle kontrollt és ellensúlyt képviselnie, ám ezt kiválóan megoldotta.

1984-ben aztán a Los Angeles-i játékok lemondása oly mértékben felháborította, hogy nem volt hajlandó megújítani kapitányi szerződését. Három évvel később megszerezte az egyetemi doktori fokozatot, végre megalakult az akkor még Úszó- és vízisportok tanszékének nevezett önálló egység a TF-en, igaz, Tóth doktor eleinte ritkábban volt jelen, hiszen Kuvaitban is edzősködött, 1990-től pedig három hónapig a dél-koreai válogatott mellett tevékenykedett. 1991-ben aztán őt nevezték ki tanszékvezetőnek, és a következő csaknem két évtizedben új dimenzióba helyezte az ott zajló szakmai munkát.

Közben egy minden addiginál komolyabb külföldi megbízatást vállalt el: 1998 és 2001 között a görög úszók kapitányi tisztségét töltötte be – a helléneknél a mai napig áhítattal emlegetik, hiszen az addig meglehetősen amatőr alapon szerveződő úszósportot teljesen új úton indította el, ami igencsak rájuk fért a hazai olimpia előtt; azóta pedig a görögök komoly tényezővé váltak.

2001 után az időközben a kandidátusi fokozatot is megszerző szaktekintély egyre fontosabb feladatokat kapott a MÚSZ-ban: 2004-től ő lett a LEN úszóbizottságának magyar tagja és ebbéli minőségében 2006-tól a hazai rendezésű Európa-bajnokságokon, majd a 2017-es FINA-világbajnokságon az úszóviadalok versenyigazgatójaként kulcsszerepet játszott az események tökéletes lebonyolításában. Ugyanakkor folyamatosan megosztotta a feladatokat fiatalabb kollégáival, akik aztán a 2017-et követő újabb budapesti világversenyeken az örökbe lépve ugyanolyan kimagasló színvonalon dolgoztak.

„Mindig is bíztam a nálam fiatalabbakban – mondta egy TF-es interjúban. – Amikor elkezdtem építeni a tanszéket a TF-en, olyanokat akartam magam mellé, akik tele vannak ötlettel és elképzeléssel, akik többre vágyanak, mint én. Úgy vélem, ez nem volt rossz irány, hiszen nagyon erős úszótanszéket hoztunk létre kitűnő kollégákkal, akik nemcsak tudományos, hanem szakmai téren is mind megbecsült személyek. A kétezertizenhetes budapesti úszó-világbajnokságon az akkori tanszék összes tagja ott volt valamilyen pozícióban a Duna Arénában, s ennél nagyobb elismerést nem is tudnék elképzelni.”

Egy másik beszélgetés során a tanítás kapcsán is hasonló gondolatokat fogalmazott meg: „Ami a tanítási stílusomat illeti, én nem az a fajta tanár vagyok, aki pusztán felkészít és levizsgáztat, mindig arra törekedtem és törekszem ma is, hogy már-már baráti viszonyt

alakítsak ki a hallgatókkal. Nem tantárgyat tanítok, hanem hivatást minden velejárójával. S ha már itt tartunk, van egy érdekes észrevételem. Az újjávarázssolt Testnevelési Egyetem egészen biztosan hatással van a hallgatók teljesítményére: a ragyogó külső környezet, a kivételes felszereltség, no meg az oktatás minősége. Az emberi kapcsolatok kialakítása mellett ugyancsak fontosnak tartom, hogy ha elérkezik az idő, át kell adni a helyünket a fiataloknak, én is így tettem pályafutásom során.”

2008-ban adta át a stafétát dr. Sós Csabának a tanszékvezetői poszton, de természetesen továbbra is tanított, és a fentebb említett feladatok mellett egy cikluson át, 2013 és 2016 között a MÚSZ alelnökeként is dolgozott. És persze könyvek sorát írta, egyetemi jegyzeteket, plusz az általa készített oktatóvideók a mai napig alapvetésként szolgálnak az újabb edzőgenerációk TF-es tanulmányaiban.

Idővel nem csupán a tudományos fokozatok érkeztek elismerésként – egyébként 2020-ban nevezték ki címzetes egyetemi tanárnak –, hanem különböző kitüntetések is: 2015-ben vehette át a lovagkeresztet, előtte Kemény Ferenc-díjat, később Bay Béla-díjat kapott, beválasztották a Magyar Úszó Hírességek Csarnokába, az európai szövetségtől pedig a LEN ezüstjégyét vehette át az úszóbizottságban végzett 12 éves munkája elismeréseként.

Pályafutásának méltó megkoronázása azonban alighanem az Úszó Nemzet Program elindulása volt, melynek kidolgozásában tevékeny részt vállalt – a kezdeményezés egyik sarkalatos pontjaként oktatóként kizárólag a MÚSZ és a TF kritériumrendszerének megfelelő oktatók foglalkozhatnak a gyerekekkel; Tóth Ákos évtizedes harcot folytatott az úszásoktatásba beférkőző, kizárólag a pénzre hajtó kóklerek kiszorításáért, az ÚNP országossá válásával mindez fokozatosan érvényre jut.

Minő kontraszt, hogy 1983-ban még így beszélt az akkori magyar úszóvalóságról: „Előjáróban el kell ismernem: nem álljuk az összehasonlítást az utánpótlás-nevelés tekintetében a fejlett úszósporttal rendelkező országokkal. Lépéshátrányban vagyunk, később ébredtünk rá, hogy mennyire fontos, elengedhetetlen a kötelező iskolai úszásoktatás, késve kezdtünk az uszodák, az iskolai tanmedencék építéséhez, és most nyögjük a lemaradás minden rossz következményét.”

Negyven évvel később, a 80. születésnapján viszont már büszkén mesélhette: „Az oktatásmódszertan jut hirtelen eszembe, az igazi pedagógia érvényesülése. Amikor lát-

tam tanítványaim fejlődését, legyen szó akár az egyetemről, akár az uszodai életről, nos, az megfizethetetlen élmény. Vagy említhetem az Úszó Nemzet Programot, amelynek előkészítésének tevékeny részese voltam, ötvenezer gyerek szerepel ebben a programban, ezt is óriási eredménynek tartom. Itt hadd emeljem ki ars poeticámat. Illés, Omega, LGT, imádtam ezeket a zenekarokat, s az egyik híres Illés-dal így kezdődik: Ne gondold, ó, ne, hogy tiéd a világ! Nos, minden tanítványomnak ezt ajánlottam figyelmébe. Hogy sohase helyezze önmagát előtérbe, ezt tekintem a filozófiámnak.”

Ákost májusban csodálatos ünnepség keretében búcsúztatták a Testnevelési Egyetemen, ahonnan hat évtized után köszönt el. Akkor még senki sem sejtette, hogy hamarosan nekünk kell végleg elbúcsúznunk – tőle. Rövid, méltósággal viselt betegség után hunyt el ma hajnalban, nekünk pedig nem marad más, mint könnyes szemmel megálapítani: szeptember elsején kicsit szegényebb lett a világ.

Tóth Ákos emlékét megőrizzük a szívünkben; a magyar úszócsalád pedig osztozik családjá gyászában.

Nyugodj békében, Tanár Úr!

(Forrás: Magyar Úszó Szövetség)

A Magyar Edzők Társasága elnöksége 2026. augusztus 28-i ülésén „A Magyar Edzők Társasága Aranyjégyé” kitüntetést adományozta Dr. Tóth Ákos mesteredzőnek. Dr. Tóth Ákos alapító tagja volt az 1991-ben megalakult Mesteredzők Kollégiumának.



Új feladat

Sótonyi László tökéletesen felkészített válogatottat szeretne

Ha az általánosság szintjén belegondol az ember, leginkább úgy tartja, jobb, ha korábbi vagy kimondottan régebből ismerős az interjú alanya. Amikor viszont ott ül vele szemben az a szakember, akit minimum 35 éve ismer, akkor talán szerencsésebb lenne, ha életében először találkozna egymással a riporter és a riportalany. Hogy végül melyik változat a kedvezőbb, arra a legjobb válasz a döntetlen. Merthogy nincs két egyforma szituáció. Egészen más ember volt 20-21 éves korában Sótonyi László, amikor bevonulását követően a kényszerből létrehozott, PEMŰ-Honvéd nevet viselő csapatban lépett pályára, és már kezdetől fogva sokat ígérően játszott az azóta az összedőlés határára jutott egykori orosz-lánbarlangban, a solymári sportsarnokban. S megint egészen más az a szituáció, amikor meglett, érett felnőttként, immár 56 évesen kerültünk egymással szembe, hogy beszélgessünk. Mivel Sótonyit csak a nyáron nevezték ki a magyar férfi kézilabda-válogatott szövetségi kapitányának, nyilvánvalóan nem egyszerűen csak a sportág általános helyzetéről váltunk gondolatokat, hanem elsősorban a válogatotról, a nemzeti együttes jövőjéről, örömeiről és nehézségeiről egyaránt.

– Milyen gondolatok kavargtak önben, amikor felkérték, vállalja el a nemzeti együttes felkészítését és irányítását?

Nem ezzel feküdtem és nem is ezzel keltem, hogy mi lenne, ha engem választanának – **bocsátotta előre az új kapitány.** – Gyakorlatilag bő két évtizedes edzői praxis van mögöttem, amelyben volt egy igen eseménydús év, amely különösen sokat jelentett számomra, elsősorban a szakmai fejlődésemet szempontjából. 2015-ben ugyanis Talant Dujsebajevet kérte fel a hazai szövetség a válogatott irányítására, én pedig a másodedzője lehettem. Ez a munka – Dujsebajev rövid látogatásait véve alapul – mindenképpen érdekes és szakmailag nagy élményt jelentett. Ő ugyanis a játék megértésében, annak filozófiájában a korábbiaktól alapvetően eltérő szemléletet hozott. Divatos kifejezéssel élve azt is mondhatnám, hogy felnyitotta a szememet, a távozását követően számos



dolgot egészen másként láttam és értékeltem. Az is sokat jelent számomra, hogy a juniorválogatottat immár hét esztendeje én készítettem fel a nagy nemzetközi erőpróbákra. Természetesen mindent egybevetve is jókora kihívást jelent egy ilyen vállalkozás, de miután ez a szint a szakma csúcsa, akiben akár csak csipetnyi egészséges ambíció is van, annak ezt a lehetőséget igenis meg kell ragadnia.

– Chema Rodrígueztól vette át a képzeletbeli váltóbotot. Óhatatlan a kérdés: mit örökölt, mi a véleménye a Chema által elvégzett munkáról?

Úgy gondolom, maximálisan ellátta a feladatát, az előadódott helyzetről viszont a legnehezebb nyilatkozni. Elvégre ha nem maradunk alul egy góllal a szerbek elleni kétmeccses világbajnoki selejtezőn, hanem mi bizonyulunk jobbnak eggyel, akkor most én nem vagyok téma. Általánosságban elmondhatom, minden edző más, senki sem hasonlítható össze a másikkal. Minden edzőnek megvan a maga vezérfonala, megvannak a neki fontos alapelvei, amelyeket aztán a gyakorlat minősít: kiderül, a kapitány elképzelései, tervei, stratégiája összhangba kerül-e az adott játékoskeret tagjainak

munkabíráásával, adottságaival, sikeréségük fokával. Ami a Chema által alkalmazott játékképzőfilozófiát illeti, sok közös vonást mutat az én elképzeléseimmel. Azt elmondhatom, hogy a visszarendeződés, a hatékony védekezés és az abból szerzett labdák nagyobb szerepet kell, hogy kapjanak. Valamint megpróbálok nyitottabb védekezési formációt bevezetni és alkalmazni, ebből a védekezésből reményeim szerint nekünk több gólt kell indításokból szereznünk. Ami pedig a támadójátékban tervezett változtatásokat illeti, ezek még csak a fejemben formálódnak, ezért a részleteit még nem szívesen osztanám meg a nagyközönséggel.

– Egyáltalán, mennyi időt töltött Sótonyi László aktív játékosként a pályán?

A játékot 1980-ban kezdtem, és 2001-ig tudtam a küzdőtéren maradni. Az általános iskola befejezése után, tizennégy évesen vitt az utam Veszprémbe. A gimnázium melletti edzéseimen Sényi László és idősebb Kiss Szilárd foglalkozott velem. Véleményem szerint egyetlen edző sem sajátíthat ki magának egyetlen játékost sem, mondván, hogy az adott játékos az ő nevelése. Esetemben például az édesapámtól megkapott

alapokat nagyon szépen építette tovább az említett két edző, akiktől szakmailag és emberileg is nagyon sokat tanultam. Kiss Szilárddal mindmáig igen jó kapcsolatban vagyunk, és a tőle hallottakból sok mindent felhasználok az edzői munkámban.

– Az érettségit követően milyen úton haladt tovább?

Nem sok időm volt gondolkodni, mert bevonultam, s mivel a Honvéd inkább a kosárlabdát preferálta, kényszerből létrejött a PEMŰ-Honvéd, amelyet Benkő László, a Honvéd majd az MLSZ egykori elnöke hozott fedél alá. A solymári időszakban Hunyadkürti Jánosnál, majd Hajdu Jánosnál sok játéklehetőséget kaptam. Amikor 1992 nyarán visszasikerültem Veszprémbe, már ott is pályára tudtam kerülni Joósz Attila edzősége idején, aki jóságos atyácskaként terelgette a csapatot. Egyébként az 1992-től 1998-ig terjedő időszakban elég sok edző fordult meg Veszprémbe. Így Kaló Sanyi, Kiss Szilárd, Velky Mihály, Kocsis Pál, Hoffman Laci és Vass Sanyi egyaránt irányította az együttest, de senki sem töltött el hosszabb időt. Senkit sem emelnék ki, inkább azt hangsúlyoznám, hogy mindenkitől lehetett valami újat-jobbat tanulni. Védekezésben például Vass Sanyi hozott új impulzusokat a mentalitásával és a rendszerével.

– A további részletek feltárása helyett első-sorban mégiscsak az edzői munka álljon a beszélgetésünk középpontjában.

Szerencsésnek vallhatom magamat abból a szempontból, hogy nekem az édesapám volt az első edzőm. Az alapokat tőle kaptam meg, és ezek végig elkísértek a pályafutásom során. Ennek az otthonról hozott csomagnak nagy jelentősége volt és van mostanáig. Az otthoni „indítás” is bizonyára befolyásolta a kézilabdázásról kialakult gondolkodásomat. Már játékos-pályafutásom éveitől is folyamatosan azon gondolkodtam: mi az, ami egyértelműen jó, és mi az, amin lehet vagy egyértelműen kell változtatni? A pályafutásom egy sérülés miatt nem lett teljes ívű, így elég hirtelenül válaszút elé kerültem. Szerencsémre a sokéves, folyamatos gondolkodás-elemzés hatására én már készen álltam a drasztikus változást jelentő edzői pályára. A szükséges szakképesítést is megszereztem már, így nem okozott gondot rálépni az új útra.

– 1997-ben részese volt a Japánban, Kummamoto városában megrendezett világbajnokságon kiharcolt, igen előkelő negyedik helyezésnek, 1998-ban pedig már külföldre, Spanyolországba vitt az útja.



Igen, Santanderbe kerültem, ahol már a második év elején sajnos közbejött egy válszerűlés. Onnan egy évre Zaragozába mentem, majd Svájc, St. Gallen volt a következő állomáshelyem, ahol ismét megsérültem, ezzel be is fejeződött a kalandozások kora.

– Milyen tapasztalatokkal gazdagodott ezekben a klubokban?

Sok éven át dédelgetett vágyam valósult meg, amikor elkerültem Santanderbe, ahova mindig is szerettem volna megérkezni. Spanyolország kellemes ország, meg lehetett tanulni a nyelvet, már ez önmagában is értékes hozadéka volt az ottani létnek. Ami pedig a szakmai részt illeti, azt is meg kellett tapasztalnom, hogy az edzésekhöz való hozzáállás, az alapvető munkamorál egészen más volt, mint a hazai gyakorlat.

Kevesebbet edzettünk, de azt az időt sokkal intenzívebben használtuk ki. Az is jót tett, hogy feljött rám néhány, korábban nagyon hiányzó kiló is. Igen jó játékosokkal szerepelhettem együtt, akiktől rengeteget lehetett tanulni: Alberto Urdiales, Mihail Jakimovics, Jaime Fort, Peter Gentzel, Mariano Ortega. Ma visszagondolva azokra az évekre, nyilván sok mindent másként csinálnék. Akkoriban túl sokat gondolkodtam azon, mit rontottam el, vagy mit kellett volna másként tennem. A mai fejemmel túllépnék ezen, sokkal kevesebbet foglalkoznék a felismert hibáimmal.

– Mennyiben tudja majd hasznosítani a juniorválogatottnál szerzett tapasztalatait a felnőttválogatottal?

A Nemzeti Kézilabda Akadémián (NEKA) vég-

zett munka egészen más volt. Ott nagyon sok lelkes és tanulékony fiatal készült az irányításommal, és nem volt kérdés, hogy a szakmai elképzelésemet végig tudom-e vinni. Sohasem voltam vándormadár típus, minden klubomnál eltöltöttem jó pár évet. Mindenhol szereztem új és még újabb tapasztalatokat, és az is jó, hogy mindenütt volt éppen elég örömben is részem. A felnőttválogatottnál még nem lehetek biztos abban, hogy kitől mire is számíthatok. Akik ott lesznek, a klubban végzett munka után biztosan kapnak majd új impulzusokat, amelyeket a klubjaikban is hasznosíthatnak.

– Hogy mi és mikor hoz pluszt a felnőttválogatott felkészítésénél és versenyeztetésénél, arról még korai beszélni. Mi az első eseménye élete új szakaszának?

Mivel az első érdemi meccsünkre csak novemberben kerül sor, a majd kihirdetett bő, harmincöt fős keretet igyekszem alaposan feltérképezni. Nem kapkodok el a dolgokat, szeretném minél későbbre halasztani a létszám szűkítését. Azt sem titkolom, hogy szeretnék minél több edzést megnézni, figyelni az egyes kollégák szisztémáit, mit tartanak súlyponti kérdéseknek. Az sem titok, hogy vannak olyan mesterek, akikre különösen kíváncsi vagyok. Annak idején betekinthettem Dujsebajev boszorkánykonyhájába, és az akkor szerzett ismeretek, tapasztalatok nagyon sokat jelentettek számomra. A mai élvonalbeli szakvezetők közül leginkább Carlos Ortega edzőmunkájára lennék kíváncsi, hiszen ő a Bundesligában, Spanyolországban és a BL-ben ismételtelen bizonyította, hogy valamit nagyon tud. Olyannyira érdekel a műhelymunkája, hogy ha egy mód lesz rá, az ősz folyamán mindenképpen felkeresem, és eltöltök mellette néhány aktív napot.

– Bár az érdemi mérkőzések még tényleg messze vannak, azért csak elárulhatna néhány olyan tézist, amelyeknek biztosan lesz szerepük a meccsvezetéseiben?

A legfontosabb, hogy megtaláljam minden pozícióban az egymással kompatibilis játékosokat, illetve hogy sikeréhes csapatot alakítsak ki, amelyben egymást kiegészítve, ugyanakkor versengve is tűzben legyen tartva egyszerre több játékos. Véleményem szerint jelenleg három lábon állva lehet komoly sikereket elérni. Kondicionális, taktikai és mentális oldalról egyaránt tökéletesen felkészített, motivált játékosokkal tud versenyképes lenni a magyar válogatott. A mindenkori összeállításnál igen fontos szempontnak kell lennie az ellenfél leggyengébb pontja feltérképezésének, illetve annak, hogy ehhez a stratégiai ponthoz



igazodva tudjam megtalálni a leghatékonyabbnak remélt felállásokat.

– Mit gondol azokról a játékosokról, akik a hétéves NEKA-időszakban megfordultak a keze alatt? Lát közöttük olyanokat, akikkel esetleg a felnőttválogatottban is együtt dolgozhat majd?

Már voltak olyanok, aki ezen időszakban a NEKA után a válogatottban is megfordultak, így Palasics Kristóf, a Krakovszki testvérek, Zoran Ilic, Papp Tamás, Sztraka Dániel – ez mindig az adott bajnokságban mutatott jától függ majd. Azt garantálhatom, egy csipetnyi előnyt sem jelenthet, hogy valaki a NEKA játékosaként már a tanítványom volt!

– A külföldön játszóknak mire számíthatnak?

Nem az a lényeg, hogy itt vagy ott játszik az illető. Fontos, hogy milyen színvonalú bajnokságban szerepel, ott milyen terhelést és mennyi lehetőséget kap. Elvégre külföldön is ülhet a padon, és jól tudjuk, a tétlen ücsörgés senkinek sem tesz jót. Ha viszont erős bajnokságban kap lehetőséget valaki, esetleg még nemzetközi kupameccseken is pályára lép, az jó alap lehet.

– Sótornyai László megadja a testnek, ami a jó kondícióhoz elengedhetetlen?

Mivel mindig is sokat ültem és ma is ülök autóban, szükségem van a rendszeres mozgásra. Ezekben az egy-egy órákban az úszás éppen úgy szerepel, mint a tenisz vagy éppen a súlyemelés. A legnagyobb kedvencem pedig a wingfoilozás, ami a legjobb kikapcsolódás számomra. Ezek az egy-egy órások rengeteget hozzászólnak a szervezetem és a fejem rehabilitációjához.

– Érdekes lehet tudni, mennyire figyel más

sportágak vezető szakembereinek a munkáját? Akár el is lehet egy-két titkot, amit esetleg a saját munkájában is hasznosítani tud?

Egy-két nevet kiemelni rendkívül nehéz, hiszen hatalmas a választék, és olvasva a nagy edzőegyeniségek megnyilvánulásait, egyértelmű, hogy mindenkitől van valami, amit át lehet venni. Ha például bárki kezébe veszi Sir Alex Ferguson, a Manchester United egykori menedzserének könyvét, és akár csak néhány oldalt elolvas, rögtön „fenn tud akadni” valami szakmai kuriózzumnál. Kemény Dénes nagy hatása, erős kisugárzása egyéniség, ő az egyik kiemelt kedvencem, amit mindig el is mondok. Ki szerzett csapatsportban három egymást követő olimpián aranyérmet? De ugyancsak dicsérhetem Carlos Ortégát, Mourinhót, Dujsebajevet vagy Guardiola-t is. Említhetném a hatalmas edzőóriásokat az NBA-ből, akiknek egy-egy elejtett mondata is elég lehet ahhoz, hogy az emberben új gondolatok sorát indítsa el. De ne csak külföldiekkel példálózok, a már felsorolt összes edzőmet ismét megemlíthetném, valamint Kovács Lászlót és Csík Jánost is.

Jocha Károly



A "Thank Your Coach Day" története

Köszönöm, Edző!

Gondolatok a Thank Your Coach Day apropóján

Vannak emberek, akiknek a munkája természeténél fogva a háttérben marad. Nem azért, mert kevésbé fontos, hanem mert a figyelem mindig arra irányul, aki a pályán áll, aki célba ér, aki gólt szerez vagy dobogóra lép. A sport világában az edző ilyen szereplő. A győzelem pillanatában ritkán őt ünneplik, a vereség után viszont gyakran az ő döntéseit elemzik elsőként. Munkájának jelentős része ráadásul olyan folyamatokban testesül meg, amelyek kívülről alig láthatók: hosszú beszélgetésekben, újra és újra kijavított technikai részletekben, türelmes magyarázatokban, vagy éppen abban, hogy egy sportoló nehéz időszakában valaki következetesen kitart mellette.

Talán éppen ezért figyelemre méltó, hogy néhány éve a nemzetközi sportközösség úgy döntött: legyen egy nap, amely nem a rekordokról, nem a bajnokokról, hanem az edzőkről szól. Szeptember 25-e ma már egyre több országban a Thank Your Coach Day, vagy más néven a Global Coaches Day időpontja. Első pillantásra egyszerű kezdeményezésnek tűnhet, valójában azonban jóval többet mond arról, hogyan gondolkodunk ma az edzői hivatásról.

Az elmúlt évtizedekben maga az edzői szerep is alapvetően megváltozott. Egy mai edző feladata messze túlmutat a technikai felkészítésen vagy a versenyzés irányításán. A sporttudomány fejlődése, az egyre összetettebb teljesítménydiagnosztika, a sportpszichológia, a táplálkozástudomány, a digitális elemzőeszközök és a sportjogi környezet mind új ismereteket és új kompetenciákat követelnek. Eközben a gyermek- és utánpótlássportban dolgozó szakembereknek egyszerre kell pedagógusnak, motivátornak, konfliktuskezelőnek és közösségépítőnek is lenniük. Az edzői hivatás talán soha nem volt ennyire összetett, miközben kívülről sokszor még mindig csupán a mérkőzések vagy a versenyek néhány óráját látjuk belőle.

Éppen ezért a szeptember 25-i kezdeményezés jelentősége abban rejlik, hogy egy napon keresztül köszönetet mondunk az edzőknek. A sportteljesítmények mögött

#THANKS COACH

mindig emberek állnak, és ezek közül az egyik legfontosabb maga az edző.

Egy hivatás, amelynek eredményei évekkel később válnak láthatóvá

Az edző esetében a legfontosabb eredmények gyakran nem jelennek meg a statisztikákban. Egy utánpótlásedző számára például nem feltétlenül az a legnagyobb siker, hogy tanítványa országos bajnokságot nyer tizenévesen. Sokkal inkább az, hogy húszéves korára is a sportban marad, képes önállóan gondolkodni, felelősséget vállalni saját fejlődéséért, és a versenyhelyzetekben is megőrzi azt az örömet, amely miatt egykor elkezdett sportolni. Ezek a folyamatok lassan bontakoznak ki, és gyakran csak évekkel később válik nyilvánvalóvá, milyen szerepe volt bennük az edzőnek.

Éppen ez különbözteti meg az edzői munkát sok más teljesítményorientált hivatástól. Az edző nem egyszerűen eredményeket készít elő, hanem embereket kísér végig egy fejlődési folyamaton. A technikai tudás átadása ennek természetesen fontos része, de önmagában soha nem elegendő. A jó edző azt is felismeri, hogy minden sportoló más ütemben fejlődik, másképpen motiválható, és más támogatásra van szüksége ahhoz, hogy a benne rejlő lehetőségeket kibontakoztathassa.

Ez a szemlélet különösen időszerű napjainkban, amikor a sportban is egyre nagyobb hangsúlyt kap a hosszú távú sportolói fejlődés, a sportolók mentális jólléte és az egészséges sportkörnyezet kialakítása. Az edző szerepe ma már nem csupán a teljesítmény növelése, hanem annak biztosítása is, hogy a fejlődés fenntartható legyen.

A szeptember 25-i Global Coaches Day gondolata Finnországból indult. Már az 1990-es évek közepén megfogalmazódott az igény arra, hogy az edzők munkájának társadalmi elismerése tudatosabb formát kapjon, de a kezdeményezés hosszú ideig elsősorban hazai programként létezett. A nemzetközi áttörést 2019 hozta, amikor a Finn Edzők Szövetsége, a Finn Olimpiai Bizottság, a hivatásos edzők szervezete (SAVAL) és az International Council for Coaching Excellence közösen kezdeményezte, hogy szeptember 25-e világszerte az edzők megbecsülésének napja legyen. Az időpont nem véletlenül kapcsolódott az Európai Sporthéthez: az üzenet kezdettől fogva az volt, hogy a sport fejlődéséről nem lehet kizárólag a sportolók szemszögéből beszélni. A teljesítmény mögött mindig ott állnak azok a szakemberek is, akik nap mint nap mások fejlődésén dolgoznak.

A Magyar Edzők Társasága 2020-ban csatlakozott a kezdeményezéshez. A honlapján és a közösségi oldalakon kampányt indított az edzők megbecsülésére. Szeptember 25-ét a MET a Magyar Edzők Napjává nyilvánította. Ezt a napot azóta is ünnepélyes körülmények között ünnepli, az alma mater, a TF falai között. Immár hagyományosan ezen a napon adja át a MET az edzők elismerését szolgáló díjakat: a Mesteredzői Díjat, az Edzői Életmű Díjat, az Ormai László-Díjat. Három éve díj jár az év utánpótlásedzőjének és az év testnevelőtanár-edzőjének is.

A sportközösség ilyenkor egy napra tudatosan a háttérben dolgozó szakemberekre irányítja a figyelmet.

A Global Coaches Day ezért nem egyszerűen köszönetnyilvánítás, hanem emlékeztető is: a sport eredményei mögött olyan szakmai munka áll, amely sokszor éppen azért marad észrevétlen, mert jól működik.

Thank Your Coach Day – szeptember 25.

Honnan indult?

A kezdeményezés Finnországból származik. Nemzetközi mozgalommá 2019-ben vált a Finn Edzők Szövetsége, a Finn Olimpiai Bizottság, a SAVAL és az International Council for Coaching Excellence együttműködésének köszönhetően.

Mi a célja?

Felhívni a figyelmet arra, hogy az edzők munkája a sport egyik legfontosabb, ugyanakkor legkevésbé látható értéke, és ösztönözní a sportolókat, klubokat, szülőket és sportszervezeteket arra, hogy személyesen is fejezzék ki megbecsülésüket.

Hogyan ünneplik?

A világ különböző országaiban nincs egy-egy forgatókönyv. Gyakoriak a személyes köszönőlevelek, rövid videóüzenetek, közös klubesemények, gyermekrajzok, közösségi médiakampányok (#ThankYourCoach, #ThanksCoach, #KiittiKoutsi), valamint azok a történetek, amelyekben sportolók idézik fel, milyen meghatározó szerepet játszott egy-egy edző életük alakulásában.

Mit üzen ez a nap?

A legfontosabb talán nem maga a szeptember 25-i dátum, hanem az a gondolat, hogy az edző munkájának értéke nem kizárólag a megszerzett érmekben vagy rekordokban mérhető. Legalább ennyire fontos mindaz a hatás, amelyet sportolók, közösségek és emberi sorsok alakulására gyakorol.

Magyarországon mióta ünneplik?

A Magyar Edzők Társasága 2020-ban csatlakozott a kezdeményezéshez. A sportolók a MET honlapján és a közösségi oldalakon mondanak köszönetet az edzőjüknek. Magyarországon szeptember 25. a Magyar Edzők Napja. A MET ezen a napon adja át az edzők munkájának elismerését szolgáló díjakat.

Mit jelent ma edzőnek lenni?

Ha ma megkérdeznénk egy edzőt, mivel telt az elmúlt hete, valószínűleg kevesen kezdenék a választ azzal, hogy edzést tartottak vagy versenyre készültek. Előbb szó esne a sportoló egészségi állapotáról, az iskolai elfoglaltságokról, a szülőkkel folytatott beszélgetésekről, az edzésterv módosításáról, a videóelemzésről vagy éppen egy sérülés utáni visszatérés megtervezéséről. A pályán töltött idő ma már csak egy része annak a munkának, amelyet egy edző végez.

Az elmúlt két-három évtizedben az edzői hivatás szinte észrevétlenül alakult át. Korábban elsősorban a sportági tudás átadását és a versenyző felkészítését társítottuk hozzá. Ma ugyanennek a szakembernek egyszerre kell eligazodnia a sporttudomány új eredményei, a teljesítménydiagnosztika, a regeneráció, a mentális felkészítés, a kommunikáció és a gyermekvédelem kérdései között. Miközben a tudomány folyamatosan bővíti azokat az ismereteket, amelyekkel egy edzőnek érdemes tisztában lennie, a sportolók és családjaik is egyre összetettebb elvárásokat fogalmaznak meg. Az edzői szerep ezért ma már jóval kevésbé írható le úgy, mint egy sportág technikai ismereteinek átadása. Sokkal inkább olyan szakmai hivatásról beszélhetünk, amelynek középpontjában az emberi fejlődés áll.

Ez különösen jól látszik az utánpótlássportban. Egy gyermek számára az edző gyakran az első olyan felnőt, akivel rendszeres, bizalom alapuló kapcsolatba kerül a családon és az iskolán kívül. Ez a helyzet sajátos felelősséget jelent. Az edző egyszerre képviseli a szabályokat, a következetességet, a teljesítmény iránti igényt és a támogató jelenlétet. Egyetlen mondatával képes önbizalmat építeni, de ugyanilyen könnyen el is bizonytalaníthat. Ez a felelősség nem újkéltű, mégis egyre nagyobb figyelmet kap, mert ma már pontosabban értjük, milyen mélyen befolyásolják a sportolói környezet emberi kapcsolatai a hosszú távú fejlődést. Éppen ezért az edzői munka minőségét ma már nem kizárólag az eredmények alapján értékeljük. Természetesen a teljesítmény továbbra is a versenysport lényegéhez tartozik, de egyre inkább elfogadottá válik az a szemlélet, hogy a teljesítmény és az emberi fejlődés nem egymással szemben álló célok. A legjobb edzők nem választanak a kettő között. Olyan környezetet próbálnak kialakítani, amelyben a sportoló egyszerre válhat eredményesebbé és érettebbé.



Ez a szemlélet talán azért is fontos, mert a sport ma sokkal nyitottabb rendszer, mint korábban volt. A sportolók több információhoz jutnak hozzá, a szülők aktívabban vesznek részt a folyamatokban, a közösségi média pedig folyamatosan jelen van a mindennapokban. Az edző már nem kizárólag a tudás forrása a sportolók számára, hanem egy olyan szakember, akinek segítenie kell eligazodni az információk között is. Ez újfajta szakmai hitelességet kíván. A tekintély ma már egyre kevésbé a pozícióból fakad, sokkal inkább a felkészültségből, a következetességből és abból, hogy az edző képes-e bizalmat építeni.

A megbecsülés nem csupán udvariasság

Ha egy országban vagy egy sportágban szóba kerül az edzők megbecsülése, a beszélgetés gyakran gyorsan az anyagi elismerésre terelődik. Ez természetesen fontos kérdés, hiszen nehéz hosszú távon magas színvonalú munkát várni egy olyan hivatásban, amely nem biztosít kiszámítható életpályát. A megbecsülés azonban ennél összetettebb fogalom.

A szakmai elismerés ugyanúgy része ennek, mint a továbbképzési lehetőségek, a korszerű munkafeltételek vagy az, hogy az edző partnerként vehessen részt a sportoló fejlődését érintő döntésekben. Ugyanilyen fontos a társadalmi megbecsülés is. Vajon mennyire értjük kívülről, mit jelent ma edzőnek lenni? Mennyire látjuk azt a munkát, amely nem a mérkőzés napján történik? Tudjuk-e, hogy egy utánpótlásedző sikere sokszor évek múlva válik csak láthatóvá?

A Thank Your Coach Day éppen ezért érdekes kezdeményezés. Nem oldja meg az edzői hivatás kihívásait, és nem helyettesíti azokat a szakmapolitikai döntéseket, amelyek hosszú távon meghatározzák az edzők helyzetét. Arra azonban képes, hogy éven-

te egyszer megállásra készítse a sportközösséget. Arra emlékeztet, hogy az edző munkája nem magától értetődő háttértevékenység, hanem a sport egyik legfontosabb értéktérítő folyamata.

Talán ez a kezdeményezés legfontosabb üzenete. A köszönet nem azért fontos, mert egyetlen szóval vagy egyetlen nappal viaszozható mindaz, amit egy jó edző adhat. Hanem azért, mert kimondja: ez a munka látható, értékes, és érdemes beszélni róla.

Egy nap kevés, de nem jelentéktelen

A sport világa szeret ünnepelni. Érmeket, rekordokat, jubileumokat, győzelmeket. Ezeknek természetesen megvan a helyük, hiszen a sportteljesítmény látható, és a közösség számára is ezek a pillanatok válnak emlékeztetéssé. Az edzői munka azonban más természetű. Kevésbé látványos, kevésbé mérhető, és sokszor csak hosszú idő elteltével válik igazán érthetővé.

Talán minden edző fel tud idézni olyan sportolót, akinek pályafutása nem úgy alakult, ahogyan azt a kezdetekkor elképelték. Volt, aki sérülés miatt hagyta abba, más másik sportágat választott, vagy egyszerűen más irányba vitte az élet. Mégsem lenne helyes ezeket a történeteket kizárólag eredményekben mérni. Az edző munkájának értéke ugyanis nem kizárólag abban mutatkozik meg, hogy hány bajnokot nevelt, hanem abban is, hogy hány emberrel szeretett meg a sportot, hány fiatalnak adott önbizalmat egy nehéz időszakban, vagy hány olyan sportolót indított el az életben, aki később már nem versenyzőként, hanem edzőként, testnevelőként, sportvezetőként vagy egyszerűen aktív felnőttként vitte tovább mindazt, amit a sportban tanult.

Ebből a szempontból a Thank Your Coach Day jóval több egy újabb nemzetközi világnapnál. Inkább emlékeztető arra, hogy az edzői hivatás társadalmi jelentősége messze túlmutat a versenysporton. Egy jól működő sportegyesület, egy egészséges utánpótlás-nevelési rendszer vagy akár egy sikeres élsportprogram elképzelhetetlen felkészült, elkötelezett edzők nélkül. Ha ezt természetesnek vesszük, könnyen megfedkezünk arról is, hogy ez a szakmai tudás folyamatos tanulást, alkalmazkodást és jelentős személyes elköteleződést kíván.

Éppen ezért a szeptember 25-i kezdeményezés talán nem is elsősorban az edzőknek szól. Sokkal inkább nekünk, a sport közösségének. Arra figyelmeztet, hogy időnként érdemes tudatosítani mindazt, amit a mindennapokban

#THANKS COACH

hajlamosak vagyunk magától értetődőnek tekinteni. Egy köszönet természetesen nem helyettesíti a megfelelő szakmai és társadalmi megbecsülést, ahogyan egyetlen ünnepnap sem oldja meg az edzői hivatás kihívásait. Mégis fontos gesztus, mert láthatóvá teszi azt a munkát, amelynek eredményeit a sportban nap mint nap élvezzük.

A magyar sport története tele van legendás edzőegységiségekkel, akiknek neve összeforrt tanítványaik sikereivel. Ugyanakkor minden ismert mester mögött ott állnak azok a névtelenebb kollégák is, akik kis egyesületekben, iskolákban vagy helyi közösségekben évtizedeken át dolgoznak azért, hogy gyermekek, fiatalok és felnőttek megtapasztalják a sport örömeit, a fejlődés élményét és a közösség megtartó erejét. A sport jövője ugyanúgy rajtuk is múlik, mint azokon, akik a nemzetközi porondon készítik fel versenyzőiket.

Talán ezért érdemes szeptember 25-én megállni egy pillanatra. Nem azért, mert egyetlen nap elegendő lenne az edzői hivatás megbecsülésének kifejezésére, hanem azért, mert minden hivatásnak szüksége van olyan alkalmakra, amelyek emlékeztetnek bennünket saját értékeire. A Thank Your Coach Day ilyen alkalom. Nem a sportolók sikereit helyezi háttérbe, hanem arra emlékeztet, hogy minden siker mögött ott áll valaki, aki hosszú időn át türelmesen, következetesen és gyakran a nyilvánosság figyelmén kívül végezte a munkáját.

És talán ez az a gondolat, amelyet nemcsak szeptember 25-én, hanem az év minden napján érdemes szem előtt tartanunk.

Epilógus

Talán minden edző pályafutásában eljön egyszer az a pillanat, amikor egy korábbi tanítvány váratlanul megszólítja. Nem feltétlenül egy bajnoki cím vagy egy kiemelkedő eredmény után. Lehet, hogy évek teltek el az utolsó közös edzés óta. A sportoló már más hivatást választott, családot alapított, vagy maga is edző lett. A beszélgetés végén mégis elhangzik egy mondat: „Köszönöm,

hogy akkor nem adta fel.” Vagy: „Sokat jelentett, amit tőled tanultam.”

Ezek a mondatok ritkán kerülnek újságok címlapjára, mégis talán többet mondanak az edzői hivatás lényegéről, mint bármelyik eredménylista. Arra emlékeztetnek, hogy a sportban végzett munka valódi hatása sokszor nem a verseny napján válik láthatóvá, hanem évekkel később, egy ember gondolkodásában, döntéseiben vagy életútjában.

Lehet, hogy éppen ezért született meg a Thank Your Coach Day. Nem azért, mert egyetlen nap elegendő lenne az edzők munkájának elismerésére, hanem mert vannak hivatások, amelyeknek időnként szükségük van arra, hogy a közösség megálljon, és kimondja: látjuk, amit tesznek. Tudjuk, hogy a sport eredményei mögött nemcsak teljesítmény, hanem emberek és emberi kapcsolatok állnak.

Ha szeptember 25-én akár csak néhány egykori sportoló felveszi a telefont, ír egy üzenetet, vagy személyesen keresi fel azt az edzőt, aki valamikor fontos volt számára, akkor ez a kezdeményezés már elérte a célját.

Mert egy jó edző munkája nem ér véget a lefűjt mérkőzéssel. Gyakran ott kezd igazán láthatóvá válni.

Zárógondolat

Talán mindannyiunk életében volt vagy van egy edző, akinek többet köszönhetünk, mint egy jól sikerült versenyt vagy egy megtanult mozdulatot. Lehet, hogy önbizalmat adott, amikor arra volt a legnagyobb szükségünk. Lehet, hogy megtanított veszíteni, vagy éppen újrakezdeni. Az ilyen hatások ritkán mérhetők érmekben vagy rekordokban, mégis ezek maradnak meg legtöbbször. Ha a szeptember 25-i Thank Your Coach Day arra ösztönöz bennünket, hogy ezt egyszer kimondjuk – egy kézfogással, egy levélben, egy telefonhívásban vagy csupán egy őszinte „köszönöm”-mel –, akkor már betöltötte a küldetését.

Köpf Károly és Haász Péter

Dósa Dániel: Szirmai Benedekkel egymást alakítva, együtt fejlődtünk

Évek óta ott volt a nagy eredmény kapujában Dósa Dániel törvívó, és a júliusi hongkongi világbajnokságon el is érte egyik célját. Szirmai Benedek tanítványa a tavalyi csapatbronz után egyéni (bronz)érmet szerzett.

Bár az utóbbi évek sikereit, például azt, hogy 2024-ben kijutottam a párizsi olimpiára, és tavaly a csapattal világbajnoki dobogóra állhattunk, Szirmai Benedek irányításával értem el, szólnom kell nevelőedzőmről, Beliczay Sándorról is. Sőt, Horváth Mara néniről is, mert amikor huszonnégy éve, hatévesen a Törekvésben elkezdtem vívni, mint minden gyerek, én is Mara nénihez kerültem a kisterembe. Be kell vallanom, nem voltam a legügyesebb gyerek, hanem talán a legbénább. A nagyteremben nem is lett azonnal edzőm, felváltva foglalkoztak velem a mesterek.

- Ha nem volt sikerélményed, mi tartott mégis a vívóteremben?

Inkább a szüleim akarata, ők ragaszkodtak hozzá. Persze bennem is lehetett némi kötelességtudat, és a társaságot is szerettem, közel laktunk a vívóteremhez, és ott ragadtam.

- Hűségés típus lehetsz...

Igen, úgy néz ki. Huszonnégy éve itt kezdtem a vívást, és itt is szeretném abbahagyni. A Törekvésnek is fontos, hogy nevelje a vívókat, és nem akarja máshonnan elcsábítani a tehetségeket.

- Hogy „figyelt fel rád Beliczay Sándor?

Egy év után még nem nagyon volt mire figyelnie, de elvállalt. Nekem nagy élmény volt, hogy az olimpiai és világbajnoki érmeiket, Érsek Zsoltot, Szekeres Pált felnevelő mester elkezdett foglalkozni velem, a hét-nyolc éves kissráccal! Aztán amikor aláíratott velem egy „szerződést”, egy nyomtatott papírt, amelyen azt állt: megfogadom, hogy rendszeren járok iskolába és edzésre, jól tanulok, és hasonlókat, az újabb löketet adott. Ez a papír motiváló célú gesztus, remek pedagógiai húzás volt... Alá is írtam, majd a gyerekkorosztályban lassan minden versenyt megnyertem, sőt párbajtőrben is indultam, és a nálam idősebbek között is. Elkezdtek jönni az eredmények a kadét- és a juniorkorosztályban is, közben meg nőttem, erősödtem. Egy 17-18 éves vívónak

már megszaporodnak a hazai és nemzetközi versenyei, nem olyan könnyű kíséretetni őt. Márpedig fontos, hogy az edző versenyhelyzetben is lássa a tanítványát, hogyan reagál bizonyos szituációkban, mik a hibái, erőnei. Sanyi bácsi nem lett fiatalabb az évek során, és felismerte, hogy az utazgatást már nem bírja velem, ezért először hibrid megoldást választott: kezdő edzőként Szirmai Benedek utazott velem. És elkezdődött egy hosszabb folyamat, miközben Sanyi bácsi és Benedek megoldotta az edzőváltást. A felnőttkor elejétől Benő foglalkozik velem, de Sanyi bácsival ma is jó kapcsolatban vagyok. Örülök, hogy ők feszültség nélkül, zökkenőmentesen lebonyolították a folyamatot. Benő is Sanyi bácsi tanítványa volt, sokat tanult és „örökölt” a mestertől.

- Új edződdel milyen volt a kezdeti kapcsolatot?

Az elején össze kellett csiszolódnunk. Akkoriban a férfítőr-szakág itthon jó ideje nem volt a topon, nem hozott eredményeket. Emiatt sem volt egyszerű a kezdeti időszak. Kínkeserves, szenvedős volt, gyakori súrlódásokkal, mert nekünk is szoknunk kellett egymást. Azt hiszem, a mi helyzetünk is más lett volna, ha a szakágban rend van, így viszont feszültséggel, bizonytalansággal teli környezetbe csöppentünk. Ráadásul én fiatal versenyző voltam, ő pedig fiatal edző. Az elején akadtak nézeteltéréseink, de az egyértelmű volt, hogy együtt kell dolgoznunk a célokért, és nyitottak voltunk egymás véleményére. Miután mindent átbeszéltünk, meghatároztuk az elvárásokat, egyre stabilabban jöttek az eredmények. Egy-mást alakítottunk, együtt fejlődöttünk az úton. Emberileg is nagyon jó a kapcsolatunk. Nincs alá-fölérendeltségi viszony köztünk, de neki van vétőjoga, hiszen ő az edző, ő a felelős a közös munkáért és az eredményekért a szövetség felé. Meghallgatja a véleményemet, kölcsönös a bizalom, de ő a főnök.



- Vagyis mindketten felnőttetek, te versenyzőként, Szirmai Benedek pedig edzőként.

Igen! Ha valamelyikünk feszültebb egy versenyen, még aznap este megbeszéljük. Azt is jelzem neki, ha túl erőszakosan mondta nekem, hogy mit csináljak a páston, de ezt általában ő is érzi, már egymásra vagyunk hangolódva. Neki is érdeke, hogy jól érzem magam a páston, támogatónak, biztosságot jelentő személynek kell lennie mellettem. Már nagyon jól érzi, hogy mikor kell belenyúlnia az asszóba, mikor nem, a tekintetemen látja, hogy mire van szükségem. Ha lefagyok menet közben, és nincs ötletem, bekiabál egy akciót, és én nem kérdőjelezem meg, hogy az jó-e, egyből meg is csinálom. Előfordult már, hogy 14:14-nél nem tudtam mit tenni, ő bekiabálta az akciót. Utána nyertem, és azt mondtam: kösz, ezt a tust most te adtad! A világbajnoki bronzéremem neki is hatalmas szakmai eredmény, férfi törben itthon nem sok edzőnek van vb-érmes tanítványa! Benőnek nem volt még hozzám hasonló szintű versenyzője, együtt jártuk be az utat, együtt végeztük azt a kökemény munkát, aminek eredményeként kijutottam a párizsi olimpiára, és Hongkongban világbajnoki bronzérmes lettem!

Füredi Marianne

Halász Bence: Örökség...

Ők a páratlan páros... Nyertek tucatnyi bajnokságot, elérték nemzetközi sikereket, olimpián, világ- és Európa-bajnokságokon bizonyították klasszisukat, és még tucatnyi öröm, győzelem vár rájuk. Egymásra találtak: edző és tanítványa.

Mindig kiváló mestereim voltak. Már kiskoromban apuék egyik családi barátja, Míg Gyuri bácsi ismertette meg velem a sport, az atlétika, a dobás alapjait, szépségét – meséli Halász Bence. – Egyszerre volt szigorú, megkövetelte a fegyelmet, és mégis baráti hangulatú, kellemes edzéseink voltak. A sporton kívül is sok időt töltöttünk együtt, így jól ismert. Kiválóan ötvözte a fejlődéshez szükséges fizikai és mentális felkészítést. Amikor pedig tizennégy évesen Jánoshalmáról a szombathelyi Dobó SE-hez kerültem, már pontosan tudtam, milyen edző is „illik” hozzám, milyen az ideális versenyző-edző kapcsolat.

Korábban álomban sem gondoltam arra, hogy egyszer olyan ikonikus klubban készülhetek, amelynek alapjait Németh Pali bácsi rakta le. Később két fia, Zsolt és Laci építette tovább, kiegészülve Igaz Bálint ideális lelki útbaigazításaival. Hamar beilleszkedtem az új környezetbe. Gyerekként nem volt egyszerű elköltözni otthonról, de édesapám sokat mesélt azokról az időről, amikor együtt volt válogatott Németh Laci báccsal, így tudtam, mire számíthatok. Ráadásul a versenyekről ismertem a szombathelyieket, és a szakmai tudásukról is hallottam. Ha találkoztunk, nem csábítottak, olykor csak annyit mondtak: „Ha úgy alakul, szívesen látnánk nálunk.” Nem tolakodóan felkínálták a lehetőséget. Aztán egyszer elérkezett a pillanat, és a szombathelyi dobóiskola növendéke lettem. Németh Zsolt a fiaként fogadott, és lelkiileg, valamint fizikálisan is zökkenőmentes volt a beilleszkedésem.

Zsolt nagyon jól érzi, és tudja, mikor mi a leghasznosabb. Edzés előtt vagy után szinte mindenről beszélgetünk, ami valósággal ellazít mentálisan. Ettől kellemesen telnek a kissé

monoton technikai gyakorlások is. A súlyzós edzések is fárasztóak, de a technika csiszolása, a forgások, a test, a kéz, a láb ideális tartása, begyakorlása... Ne is beszéljünk róla!

Valaha el sem tudtam képzelni, hogy más edzőm legyen, mint Gyuri bácsi. De Zsolttal hamar közös nevezőn voltunk. Nekem nagyon fontosak a „miérték”. Hogy mit miért csinálunk. Ő tökéletesen elmagyarázza a lényegét. Azt kell mondjam, mintha Gyuri bácsi reinkarnációja lenne, annyira hasonló a módszere. Emberileg is felnézek rá. Lehet, hogy hihetetlen, de edzésen kívül is sok időt töltünk együtt. Keressük egymás társaságát. Észre sem vesszük azt a néhány órát, úgy elrepül, amikor csak beszélgetünk mindenféléről. Az edzőtáborokban sem a szobánkban kuksolunk két gyakorlás között, hanem közös programokat csinálunk.

Hogy nemcsak a gyakorlás a fontos, hanem a lelki egyensúly is, bizonyítja, hogy az edzőtermünk tele van idézetekkel. Sportolók, művészek, írók egy-egy mondata díszíti a falat. Olyanok, amelyek valamiért megfogtak bennünket, és érvényesek a mindennapjainkra, pluszerót, motivációt jelentenek. Egyik kedvencem a Hertha BSC-től: „Az eredményed miatt vagy itt, de a jövődet a jellemed dönti el...” De van zeneszerzőtől, színésztől is hasznos, találó gondolat. Ezek elgondolkodtatnak, velem vannak a mindennapokban.

Gyakran megkérdezik tőlem, milyen ember Zsolt, mi az, amitől jó edző? Nagyon ember-séges és igazságos. Keresi a lehető legjobb megoldást. Mikor kissrácként idekerültem, nem akart atyáskodni felettem. Mégis sok jó, hasznos tanácsot kaptam tőle, ami formálta az életemet, a jellememet, a pályafutásomat. Mi minden körülmény között megcsináljuk a tervezett munkát, cseppet sem tekintjük



nyügnek. Nem zavar sem a negyven fok meleg, sem a hideg, a hóesés sem. És az az érdekes ebben, ilyenkor nem az jut eszünkbe, hogy de jó lenne pihenni, hanem edzés végén – ha eltakarítjuk a havat a dobókörből, vagy éppen a tűző napon edzünk – csak az: ez a kis plusz majd az eredményekben is megmutatkozik. Korábban nem szerettem az ilyen feladatokat, de ahogy fejlődtem, okosodtam, és már úgy gondoltam: ennyivel is több vagyok, többet tettem a sikerért.

Hogy mit jelent nekem valójában a Zsolttal való kapcsolat? Ezt legjobban Gécsek Tibi egyik mondatával tudom érzékelteni, aki valamikor azt mondta: Pali bácsinak – Gécsek edzőjének – elég lenne csak kartonból a mását kitenni az edzések vagy versenyek idején, mert őt látva mindent másként csinálna az ember. Hát így vagyok most én Zsolttal. Ha versenyen, edzésen látom, tudom, hogy a közelemben van, minden megváltozik bennem és körülöttem. Elcsépeltnék tűnhet, de szinte együtt gondolkodunk. Majdnem mindenről egyezik a véleményünk. Jól működő szimbiózis a mienk, és remélem, még sokáig mondhatom el ezt.

Török Ferenc

Kozák Luca: Ő volt az esküvői tanúm – ezzel sok mindent elmondtam a kapcsolatunkról

Már eddig is meglehetősen szép sikerekkel fűszerezett pályafutást tudhat maga mögött a debreceni gátfutóklasszis, Kozák Luca, és ki tudja, mi vár még rá? Ez a jövő zenéje, az viszont tény, hogy Suba Lászlóval, Laci bácsival fejezi be majd a pályafutását.

– Laci bácsi volt az egyetlen edzője? – kérdeztem azzal a szándékkal, hogy az Edzők Napját még emlékezetesebbé tehessük.

Majdnem – **jött a válasz a kedves, segítőkész Lucától.** – Amikor ugyanis 12-13 éves koromban kezdtem elkötelezni magamat az atlétika mellett, Faragó Klári néni kezei alatt és irányításával tettem meg az első lépéseket. Azok az első évek még nem voltak halálosan komolyak, viszont nagyon sokat tettek értünk azzal, hogy jó alapokat kapjunk, amire a későbbiekben folyamatosan lehetett építkezni. Az is ennek az időszaknak a hozadéka, hogy csoportban készültünk, és az együtt töltött idő jó benyomást tett ránk. Ha akkori társaimmal nem is vagyunk életre szólóan jó barátok, kellemes kapcsolatban vagyunk mind a mai napig egymással.

– Mikor került képbe Laci bácsinál?

Elég fiatalon, hiszen arra egyértelműen emlékszem, hogy tizennégy évesen már ő vezette a felkészülésemet. Még abban az évben, 2010-ben sor került az első komolyabb versenyemre, az akkor még álló régi Népstadionban, amely már Puskás Ferenc nevét viselte. Bár hamar eldőlt, hogy a gátfutás lehet a fő versenyszámom, síkon azóta is szívesen versenyeznék többet, a versenynaptáram azonban ezt ritkán engedi meg.

– Laci bácsival hogyan alakult-fejlődött a kapcsolata?

Két egymástól eléggé elkülönülő periódusra bonthatom az együttműködésünket. Az első időszak a középszkolás éveimet jelenti. Ekkor még én is tagja voltam egy nagyobb csoportnak, az akkori viszonyunk stabil tanár-diák együttműködésként jellemezhető. A változás ideje az érettségit követően jött el. Ekkoriban egyre többen elmaradoztak mellőlem, meg az eredményeim is mind



jobbak lettek, Laci bácsival pedig a közös munkánk átalakult egyfajta partneri kapcsolattá. Bármit meg tudtunk beszélni, olykor nézetkülönbségek is kialakultak, de a végén mindig tovább tudtunk lépni, miután sikerült megtalálnunk a közös nevezőt.

– A minőségi ugrás 2016-ban következett be a pályafutásában.

Igen, ekkor elsőéves U23-as versenyzőként már kijutottam a felnőtt Eb-re és a világbajnokságra is. Nagyon jól reagáltam a változásokra: az érettségit követően vegyes szakra, egyetemre kerültem, komolyabban vettem a sportot is, amiben valahol Laci bácsi is egyértelműen benne volt. 2020-ban szereztem diplomát, azóta még jobban tudok koncentrálni a sportbeli tennivalóimra.

– Minden sportpályafutásban vannak jobb periódusok, miként hullámvölgyek is. Mi volt ilyenkor Laci bácsi szerepe?

Különböző mélypontok nem adódtak, de a törvényszerű változásokat nagyon jól kezelte. Erre a legjobb példa, hogy amikor 2024-ben, az olimpia évében nagyobb holt-

pontra jutottam, és folyamatosan sérüléssel bajlódtam, a lehető legjobb utat választotta. Nem erőltette, hogy edzésben maradjak, és úgy kerüljek ismét egyenesbe, hanem teljesen szabad kezet adott, hogy szünetet tartva félrevonuljak, és alaposan kipihenjem magamat!

– Harminc évével és még mindig javuló eredményeivel nyugodtan tervezheti tovább a sportpályafutását. Ugyanakkor az idő közben halad előre, ön pedig nyilván menet közben a folytatáson is gondolkodik. 2024-ben férjhez ment, a diploma is a zsebében van. Milyen tervei vannak a pályafutása befejezését követő időkre?

Ez valóban nem könnyű kérdés. Laci bácsival olykor erről is beszélgetünk. Ő ezen a vonalon is segítőkész, meghallgatom a tanácsait, amelyeket sohasem erőltet rám. Reálisan egyelőre a 2028-as olimpiáig gondolkodhatok előre. Hogy mennyire jó a viszonyunk, talán azzal tudom leginkább alátámasztani, hogy ő volt az esküvői tanúm. Ezzel sok mindent elmondtam a kapcsolatunkról.

Jocha Károly

Kovács István (Kokó): Kitörölhetetlen szeretet

Különös kapcsolat az övém. Nevezhetnék barátinak, atyainak – apa és fiú – vagy egyszerűen csak edző és tanítvány köteléknek. Csaknem negyven évig találkoztak szinte nap mint nap: edzőtermekben, versenyeken – ámulatba ejtve a világot –, megannyi felejthetetlen emlékekkel gazdagodva, olykor pedig csak kisebb társaságokban. Két egyéniség egy szinten. Kokó – Kovács István – és Szántó Öcsi bácsi.

Először 1988-ban Pakson találkoztunk, a junior-ökölvívóválogatott edzőtáborában. Különleges dátum ez azért is, mert több év távollét után akkor tért vissza az ökölvíváshoz. Nagyon hamar közel kerültünk egymáshoz. Kiválóan együttműködött a nevelőedzőmmel, Wallenhoffer Zoli bácsival. Bár még nem ő állt a szorítósarokban, rendkívül hasznos tagja volt a stábnak, és szerepe volt abban, hogy megnyertem a junior Eb-t. Megfogott a személyisége, a humora, ahogy a világot és az ökölvívást látta, és ezt szép lassan velünk is érzékeltette. Kiemelkedő volt a szakmai és a lexikális tudása, ami nagy hatással volt rám és a többiekre is. Az edzők között intellektuálisan is a legjobban felkészült szakember volt.

Akkor épp az érettségire készültem, és az Eb-n sem esélyesként indultam. A győzelemem is hozzájárult ahhoz, hogy attól kezdve másként gondolkodtam az ökölvívásról és az életemről. Ez az áttörés hozta meg, hogy a bokszt életmódommá vált, sokkal fontosabb lett, mint amit általában a sport egy 18 éves fiatal életében jelenthet.

Edző volt, mondhatni, csupa nagybetűvel. Általa egész más arcát, oldalát ismertem meg a bunyónak. Tetszett neki, amit a szorítóban műveltem. Ez is közrejátszott abban, hogy még jobban hallgattam rá, még lelkesebb, még magabiztosabb lettem. Megmutatta a fejlődés lehetőségét, és amit mondott, amire tanított az edzéseken, az a gyakorlatban igazolódott is. Mindez elég volt ahhoz, hogy etalonként tekintsek rá. Végigkísérte egész pályafutásomat.

Érdekes módon kissé távolságtartóan figyelt későbbi karrieremet. Az is a nagyságát bizonyítja, hogy belátta, a profi ökölví-



váshoz nem ért. Volt ugyan véleménye, de kívülállónak tartotta magát. Ugyanakkor érdekelte, izgatta a lehetőség, az a közeg, a feladat, ezért elvállalta Kótai Misi felkészítését, ám egy rövid időszak után abbahagyta. Belátta, ez nem neki való. Ő az olimpiai stílusú, amatőr ökölvívásban nőtt fel, azt ismerte, ezért nem akart kontárkodni a profi táborában. Mert őket nem az ökölvívásra kell megtanítani. Ott más a célkitűzés, más a stratégia, a fizikai követelmény, minden más. Ő akkor vállalta volna el egy profi bokszoló felkészítését, ha előtte legalább nyolc-tíz évig tanulmányozhatta volna az ottani körülményeket, módszereket. Persze voltak észrevételei egy-egy mérkőzésem után, de a vereségemig sok mindenben nem lehetett hibát találni. Ezért inkább pozitív megjegyzései voltak. Én sem kértem tőle tanácsot, és ezt nem vette rossz néven. Ha az embernek van egy edzője, akiben bízik, akkor nincs szükség szakmailag másokra, és én Fritz Sdunekben teljesen megbíztam.

Később változott a kapcsolatunk, leginkább ő kérte ki a véleményemet: miként látom a hazai ökölvívást, a szövetség működését? – amiben ő is, és én is sok nem tetsző dolgot tapasztaltunk. Természetesen a Chacón elleni mérkőzés is szóba került kettőnk között, de nem bírálatként mondta el véleményét,

inkább tényként. Külön kategóriát képviselt az edzők között, és ezt mindenki tudta. Az ökölvívás egy elég toxikus közeg, gyakoriak az olyan gyarló emberi tulajdonságok, mint a szakmai féltékenység, irigység. Öcsi bácsi soha nem is tartotta magát az edzői társadalom tagjának, ő egy külön kategóriát, színvonalat képviselt, minden tekintetben.

Kölcsönösen szerettük, tiszteltük egymást. A mienk az edző-versenyző viszonyon is túlmutató kapcsolat volt. Nem arról szólt, hogy ő engem felkészít a mérkőzésekre, hanem arról: mi közösen elérhetjük az álmainkat. Neki edzőként, nekem versenyzőként ez volt az olimpiai győzelem. És tudtuk – talán már az első perctől is –, hogy ez csak együtt sikerülhet, ez vezérelte szinte minden lépésünket, tettünket. A halála után nagyon nehéz volt rendezni a gondolataimat. Felidéztem mindazt, amit egymástól kaptunk, amelyek összekötöttek bennünket. Fájdalmas volt érezni, hogy egy fejezet lezárult. Állandó hiányérzetem lesz, soha többé nem kérhetem ki a véleményét, nem hallgathatom a humorát, nem lesz része az életemnek. Bár a múltamnak szerves, kitörölhetetlen tartozéka, a mindennapjaimból hiányozni fog az, akit senki más nem pótolhat.”

Török Ferenc

Kropkó Márta: A folyamatos támogatás a fő alappillére annak, hogy magas szinten tudjak sportolni

A Thanks Coach kampány keretében Kropkó Márta mesélt különleges kapcsolatáról edzőjével, aki egyben az édesanyja. Kropkó Andrea – aki A hónap utánpótlásedzője októberi díjazottja volt 2025-ben. A Kropkó Triathlon Club vezetőedzőjeként elsősorban gyermekei, Márta, Márton, Jázmin és Ábel felkészülését irányítja. Márti 2026-ban vegyes váltóban a lengyelországi Elblagban rendezett sprint távú Európa-bajnokságon Európa-bajnoki címet és Hamburgban a vegyesváltó-világbajnokságon ezüstérmet szerzett.

- Mi volt az, ami miatt úgy döntöttél, hogy a szüleidet követve te is triatlonozni szeretnél?

A szüleink ugyan sikeresek voltak a triatlonban, de sosem szerették volna, ha a testvéreimmel mi is élsportolók leszünk, hiszen jól tudták, mennyi lemondással jár ez az életforma. Édesanya ezért néptáncosnak szánt minket, és éveken át néptáncoltunk is. Számos fellépésünk volt, többek között a Művészetek Palotájában, de kaptunk meghívást Japánba is. Talán az úszásoktatással kezdődhetett minden, amikor kiskorunkban levittek minket az uszodába. Elkezdtünk Mikulás-kupákra járni, versenyeken részt venni, és amellett, hogy eredményeket értünk el, egyre jobban kezdtük megszeretni az úszást. Innen már csak egy lépés volt a triatlon, és szépen lassan belekerültünk a sport világába. A szüleink, a kezdeti ellenállásukon túllépve, ma már nagyon büszkék az eredményeinkre. Szerintem a tőlük és főleg az edző-édesanyjától kapott támogatás elengedhetetlen volt ahhoz, hogy a triatlonba belefektetett munka megtérüljön.

- Mi az, amit igazán szeretsz a közös munkátokban?

Szerintem a közös munkánk egyik kulcsa az időmenedzsment. Nagyon sokat számít, hogy egy olyan ember terelget az utamon, aki ennyire közel áll hozzám. Tudja, hogyan kelek fel, milyen a hangulatom, és ehhez tudja igazítani a felkészülésemet, a pihenésemet.

- Hogyan tudjátok összeegyeztetni a család-edző kapcsolatot? Szét lehet, szét kell-e választani ezt a két szerepet?

Szerintem az otthoni környezetben érdemes szétválasztani. Persze nem mindig könnyű, mivel sokan vagyunk a családban, így mindig szóba kerül a triatlon. Igyekszünk sok időt fordítani a családi programokra. Amikor könnyebb edzések vannak, vagy egy kisebb pihenés következik, mindig aktív pihenést választunk.

- Milyen értéket tudtál átvenni az edződtől, amiért hálás vagy?

Egyértelműen a kitartást mondanám, ami anyukám sajátja volt, és az én versenyzési stílusomat is jellemzi. Én vagyok az, aki sosem adja fel, ha eselek, egyből pattanok fel. Idén a tarragonai Európa-bajnokságon kerékpározás közben elestem, de visszatekertem a bolyba, és a hatodik helyen végeztem. Egy tavalyi példával élve: a kerékpáromon leesett a lánc egy meredek emelkedőn, és nem tudtam elindulni, így visszabringáztam az aljára, hogy lendületet tudjak venni. A kitartás és a küzdeni akarás azok az erények, amelyekért hálás vagyok, ezek a tulajdonságok egyébiránt a családnk minden tagjára jellemzőek.

- Fel tudsz idézni olyan helyzetet, amikor nem az eredmény volt a legfontosabb, hanem az, amit az edződtől kaptál?

Számos ilyen van, egyet nem is tudok kiemelni. A legfontosabb a folyamatos támasz és támogatás, amit tőle kapok. Ez a fő alappillére annak, hogy magas szinten tudjak sportolni.

- Volt olyan meghatározó pillanat, ami megerősítette a kapcsolatokat?

Az egyik legemlékezetesebb a tavaly Ausztriában rendezett U23-as világbajnokság volt, ahol Marci, az öcsém, előttem pár órával másodikként, én pedig harmadikként végeztem. Anyukám is kint volt, és folyamatosan szurkolt nekünk. Varázslatos nap volt, amelyen egy testvérpár tagjai egymást követően a világbajnoki dobogóra állhattak, és ennek ő tanúja volt.



- Mi az az üzenet, amit a Magyar Edzők Napja alkalmából átadnál az edződnél?

Szeretném megköszönni azt a sok türelmet, amit a mindennapok során kapok tőle. Jóban-rosszban mindig mellettem áll, a támogatására az élet minden területén maximálisan számíthatok.

Török Alexandra

Petrimán Patrícia: Egyszer olyan edző szeretnék lenni, mint Lajos bá!

Sokak szerint a magyar női ökölvívás legígéretesebb tehetsége Nagy Lajos tanítványa, a 18 éves Petrimán Patrícia, aki a junior Európabajnoki bronz- (2023), majd ezüstérem (2024) után idén több rangos nemzetközi versenyen, köztük a Brandenburg-kupán, a Bornemissza- és az Énekes István-emlékversenyen is győzni tudott, majd augusztusban az U19-es Eb-n a dobogó harmadik fokára állhatott.

Két bátyám hatására kezdtem el az ökölvívást, ugyanis ők boksztak, és hozták haza az érmeket, kupákat, ami nagyon megtetszett nekem. Elvittek engem is a terembe, kipróbáltam, megtetszett, ottragadtam, és nagyon szeretem ezt a sportot – **mesélte Patrícia, az NYVSC - Big Boxing Club legsikeresebb női versenyzője.**

Mivel két bátyám Nagy Lajos irányításával készült, nekem is Lajos bá lett az edzőm. Az első pillanattól kezdve támogatott, türelmes volt velem. Később, amikor edzőtáborokban vagy versenyeken beszélgettünk, elárulta, hogy rögtön látta bennem az adottságot, érezte, hogy eredményes lehetek.

Patrícia napjai általában 7.30-kor kezdődnek az edzőteremben futással és erősítéssel, majd 9 órától 14-15 óráig iskolában van. A délutáni edzés már „szakmai” jellegű, az ökölvívás technikai elemeit és fogásait tanulja, gyakorolja Nagy Lajos irányításával.



Az Inczédy György Technikum és Szakképző Iskola sport tagozatán edzői szakra járok, mert ha befejezem a sportpályafutásomat, edző szeretnék lenni. És ha ez a vágyam teljesül, olyan edző akarok lenni, mint Lajos bá! Tetszik, ahogy a gyerekekkel foglalkozik,

türelmes, segítőkész mindenkivel. Nagyon sokat tanultam tőle! Szigorú, de kell is, hogy egy edző szigorú legyen. Elvárja, hogy mindent megcsináljunk, amit kér, de ha valami nem megy, türelmesen elmagyarázza, megmutatja. Nagyon kedves, vicces, jó fej ember! És belátó is. Ha valami nyugom van, meg-

beszéljük, és kéri is, hogy szóljak, mondjam el neki, tudjon róla. Partnerként kezel, lelkileg is segít, és ilyenkor úgy alakítja az edzést, hogy megfelelő legyen.

Patrícia technikai képzettségben Európa legjobbjai közé tartozik az 51 kilóban, az egyesületnek ő a legsikeresebb női versenyzője.

Azt is elmeséli, hogy Nagy Lajos nemcsak az edzéseken tartja szemmel a tanítványokat, külföldi túrák során a művelődésükre is figyel.

Idegen helyeken nem engedi, hogy csak a szobánkban legyünk, mozognunk kell. Közös programokat szervez, elmegyünk sétálni, nézelődünk a városban, megnézzük a nevezetességeket. Lajos bá nagyon jó edző és nagyon jó ember!

Füredi Marianne



Sillei Janka: Minden gondolatom a lábra menések körül forog

Eddig csak olyan esetekről hallottam, hogy óvodai szerelmek odáig fejlődtek, hogy házasságkötés lett a végük. Most az élet másik területén is hasonló szituációra bukkantam. A birkózásról van szó, közelebből egy 16 éves lányról, aki öt éves korában jegyezte el magát a sportággal, és egyelőre páratlan sikersorozatot mondhat a magáénak. Sillei Jankáról van szó, akit kétoldali segítséget követően sikerült elérnem. Természetesen szeretett sportágáról volt szó a beszélgetésünk során.

Akkor még Németországban éltünk, én pedig öt évesen kerültem kapcsolatba a birkózással, mégpedig eléggé érdekes előzmények után. Édesanyámat a barátnője hívta volna kávézni, de anyukám először nemet mondott, mert nem volt kire hagynia benünket. Ám a barátnője fia birkózott, így jött a gondolat, hogy engem és a testvéremet is adjon be a birkózók edzésére, és akkor ők nyugodtan tudnak kávézni. Így is történt, mi mentünk az edzésre, anyukáméknak pedig lett egy kis szabadidejük, hogy jól kibeszélgethessék magukat...

– Mikor történt nagyobb változás a birkózópályafutásod során?

Tíz éves voltam, amikor visszajöttünk Magyarországra. Mindmáig Szolnokon lakom, a birkózást előbb Abonyban folytattam, ahol nagy hagyományai vannak ennek a küzdősportnak. Elsősorban Varga János olimpiai, világ- és Európa-bajnokra kell ott emlékeznünk a sportkedvelőknek.

– Ekkor már egészen komoly edzéseid voltak?

Igen, a nevelőapukám, Molnár László vette át a felkészítem irányítását, később Abonyból a Vasas SC-be igazoltam. Számos helyen megfordultam, de mindmáig ott érzem magamat a legjobban. Angyalföldön Völner Gergő és Völner Ákos is foglalkozik velem, tőlük is sokat tanulok, de a legtöbbre a nevelőapukám tanít meg nekem.

– A sportágban már mindenki tudja, hogy sorra nyered a versenyeket. Vannak-e biztos pontszerző dobásaid?

Amíg Németországban éltünk, kötöttfogású



edzőm volt, ott nagyon jól megtanultam a válldobást. Amikor Magyarországra kerültem, elmaradt a válldobás, mert a lányok között csak szabadfogásban lehet versenyezni. Ettől kezdve elsősorban lábra támadok, mégpedig a lehető leggyorsabban. Szinte olyan gyorsan, mint a villám, már ott is vagyok. Ma már el sem tudnám képzelni, hogy kötöttfogásban versenyezzek, egészen más a hangulatom, amióta minden gondolatom a lábra menések körül forog, hiszen ezekből a támadásokból szerzem a pontjaimat.

– Gondolom, a sok győzelemhez sok dicséret is jár?

Nevelőapukám érdekes ember. Ő nagyon takszerűen bánik a dicséretekkel, eddigi életem során mindössze hétszer kaptam tőle elismerést. Ő inkább mindig arra figyel, hogy mit kellene jobban vagy másként csinálnom, és ezt el is mondja.

– Melyek azok a tulajdonságok, amelyeket különösen fontosnak tart a nevelőapukád?

A gyorsaság és a technika, továbbá a kidolgozott fogások. És persze erő is kell. Azért is dolgozunk, hogy minél szálkásabbak legyenek az izmaid. Jelenleg az ötvennégy kiló között indulok, de előfordulhat, hogy a jövő évben súlycsoportot váltok.

– Egyre több versenyen veszél részt. Hogyan tudod összeegyeztetni a tanulást és a sportot?

Nem könnyű a helyzetem. Szolnokon az is-

kolában kevés támogatást kaptam, ezért átmentem Abonyba, ahol rugalmasabbak voltak a tanárim. Hetente háromszor vonatozok Budapestre, a Vasashoz edzésre, egyszer pedig a KIMBA edzéseim kell ott lennem a válogatott keret tagjaként. A többi munkát otthon végezzük el. A Vasasban szívesebben vagyok, a KIMBA nagyon nehezen megközelíthető: Kőbányáról még negyven-negyvenöt perc busszal, amíg átérek Csepelre.

– Ha megkérdeznék, melyek a legfontosabb eredményeid, mit szoktál válaszolni?

Hát, azt mindenképpen elmondanám, hogy tizenkét évesen első lettem az U15-ös korosztály Európa-bajnokságán Kaposváron. Ugyanez sikerült az U17-es Eb-n 2024-ben Szkopjében is, amikor még csak tizennégy éves voltam. Eddig összesen öt Európa-bajnoki aranyérmet gyűjtöttem, és van egy világbajnoki ezüstéremem is.

– Szolnok és Budapest között ingázol, miközben nyilván tervezted a jövődet is...

Igen, nagyon szeretek rajzolni, egyelőre azonban csak ennyi tudok mondani. Hogy ez a képességem befolyásolni tudja-e a majdani életemet, azt ma még nem látom. Jelenleg a birkózás a legfontosabb, ott pedig a legtöbbet Molnár Lászlónak, a nevelőapukámnak köszönhetem.

Jocha Károly

Spiesz Anna: Miki bácsi a tanulmányi eredményeinkre is figyel

Egy nappal huszonegyedik születésnapja előtt lett felnőttvilágbajnok Spiesz Anna kardvívó júliusban Hongkongban.

Kósa Miklós tanítványa a korosztályos sikerek után 2025 decemberében az orléans-i Grand Prix-versenyen nyert ezüstérmével tette le névjegyét a felnőttek között, majd 2026-ban tagja lett az Eb-n és vb-n szereplő válogatottnak.

- A világbajnoki aranyak újoncként, a csapat legfiatalabb tagjaként lettél részese Kósa Miklós irányításával. Mikor kezdődött a közös munkátok, hogyan ismerkedtél meg mestereddél?

2012 óta ismerem Miki bácsit, és ezt anyukámnak köszönhetem, ugyanis olyan iskolába íratott be, ahol volt vívószakkör. A Budavári Általános Iskola első osztályába jártam, és Miki bácsi tartotta a délutáni szakkör jellegű vívófoglalkozásokat. Megtanultuk az alapokat, a lábunkat, mindezt játékos formában, és ezzel nagy kedvet csinált a sportághoz. Úgy emlékszem, már az elején szimpatikus volt nekem, mert nagyon vidám, közvetlen bácsi volt, bár még most is nagyon fiatal... A Várból két év után lementünk a Városmajorba, a BSE termébe, és mivel kora délutáni időpontban voltak a foglalkozások, amikor a szülők még dolgoztak, az ő kíséretével-felügyeletével jártunk edzésre. 2017-ben „költöztünk át” a Vasas Kovács Pál vívótermébe. Nemcsak a kezdeti foglalkozások, hanem a nyári táborozások is mindig jó hangulatban teltek. Aztán ahogy komolyodtak a feladatok, még jobban odafigyelt rám, én pedig pótapaként tekintek rá.

- Szigorú edző?

Igen, annak mondanám, megvan köztünk az edző-tanítvány hierarchia, de ez jó dolog, mert keretet ad a munkánknak. Tiszteletet érzek iránta. Versenyeken szigorúbb, egyébként bensőséges a kapcsolatunk, mesélek neki az itthoni és az iskolai történetekről is. Megérti, ha az iskola miatt *(Anna másodéves orvostanhallgató – F. M.)* valamit változtatni kell az edzésben, mert elsősorban embert akar nevelni belőlünk. Fontosnak tartja és



figyelemmel kíséri a tanulmányi eredményünket. Persze én is mindent megteszek azért, hogy a tanulásban és a sportban is helytálljak: kevesebb órát veszek föl, hogy a gyakori versenyre utazás és az egyetem is beleférjen az életembe. Lakást is úgy kerestem magamnak, hogy a vívóteremhez közel, az 5-ös busz vonalán legyen, így nem megy el sok idő az utazással, hamarabb odaérek edzésre.

- Nincs is hibája Miki bácsinak?

Hát... Nagyon makacs, és mivel én is az vagyok, néha összezördülünk. Persze ez nem tart sokáig, legfeljebb fél napig, aztán gyorsan megbeszélünk mindent. Más „rosszat” nem tudok mondani róla. Az pedig nagyon tetszik, hogy a szülőkkel is jó kapcsolatot épít, őket is bevonja a munkába: ha edzésre vagy versenyekre jönnek, elbeszélget velük, mert tudja, mennyire fontos a szülői háttér. Anyukámnak külön gratulációt küldött a világbajnoki győzelmünk után!

- Elsőéves felnőtt vagy, amikor senkinek sem könnyű a korosztályváltás. Edződ mentálisan is felkészített a világbajnokságra?

Igen, sokat beszélgettünk előtte, de év köz-

ben is megbeszélünk mindent. Bár van pszichológusom, Miki bácsinak is elmondom, ha izgulok. Ő a világbajnokság előtt is azt mondta: ne izgulj, tudsz vívni! Már az is nagy segítség, ha ott van a versenyen. Bevallom, az Eb és a vb egyéni versenyét elizgultam, ezért nem tudtam kihozni magamból a maximumot. De majdcsak rutint szerzek ezen a téren is... Nagyon jó, hogy Miki bácsi nemcsak velem, a fiatal versenyzővel dolgozik, hanem a háromszoros olimpiai bajnok Szilágyi Áronnal is, és a velem végzett munkában fel tudja használni az Áron mellett tapasztaltakat. És Áron is sokat segít nekem, hogy gördülékenyebben menjen az utánpótlás-korosztályból a felnőttre váltás.

- Az edződ hogyan fogadta a világbajnoki sikeredet?

Elérzékenyült, de már az orléans-i ezüstérem után is nagyon meghatózott. És Miki bácsi volt az első, aki a verseny utáni napon a születésnapomról sem feledkezett meg, nagyon jólesett, hogy boldog születnapot kívánt!

Füredi Marianne

Takács Boglárka: Bizalmi jelentés...

Egykor, a monori iskolában ügyes gyereknek tartották, ma pedig a magyar atlétika egyik ékköve. Versenyeket nyer, csúcsokat fut, nemzetközileg is a legjobbak közé tartozik, emellett egyetemre jár. Takács Boglárka nem titkolt vágya, hogy sprinterként is diplomát érdemeljen.

Szinte minden sportág érdekelt: fociztam, röplabdáztam, teniszeztem. Mégis, az atlétikai edzéseken éreztem magam a legjobban. Halász Géza bácsi, majd Varga Tamás is sokat tett azért, hogy ma itt tarthatok. A jelenlegi edzőmről, Németh Rolandról akkoriban nem is hallottam. Amikor ő a csúcson volt, talán még meg sem születtem. Már a tanítványa voltam a Bp. Honvédban, amikor megtudtam, hogy a 100 méteres csúcs, amit 1999-ben futott, még ma is érvényes. Jó érzés, hogy ilyen edzőm van.

A játékoság és a fegyelmezett munka után egy harmadik módszerrel szembesültem. Az ő stílusa, személyisége nagyon eltér az elődeitől. Amikor már velem készültem, kiderült, korábban jó alapokat kaptam az atlétikához. Más dolgokat tart fontosnak, másra helyezi a hangsúlyt, mint amit addig tapasztaltam. Hibátlanul ötvözi az elméleti tudást a versenyzői ismereteivel. Folyton keresi az újat a jobb eredményekért. Egyéni edzésterveket készít, amit számtalan szempont szerint állít össze. Nagy hangsúlyt fektet a mennyiségre és a minőségre, valamint tanítványa adottságaira is. Emberileg is a topon van. Kiváló pedagógus, bátorít, motivál, és a magánéleti gondokban is segít, osztozik. Mindent megtesz azért, hogy még jobb edző legyek.

Egyik mesteremre sem mondhatok egy rossz szót sem. Rolival öt éve dolgozunk együtt, de már az elején éreztem, hogy a korábbiakhoz képest egész más dimenzióba kerültem. Tökéletesen ráéreztem arra, ami az én elképzelésem is volt, így elsősorban a 100 méterre készülünk, és néha a 200-at is bevállaljuk. Eszerint dolgozunk, és az eredmények azt mutatják, jó úton járunk.

Eleinte féltem, nagyon szigorú lesz, és ragaszkodik a saját elgondolásához. De téved-

tem. Már a kezdetektől partnerként kezelt, ami abban is megmutatkozott, hogy országos csúcsot futottam 100 méteren. Kellő empátiával meghallgatja az észrevételeimet, az érzéseimet, a véleményemet, de mégsem engedékeny, hanem inkább a jó értelemben vett szigor és rugalmasság jellemzi a munkáját. Úgy érzem, Rolival elérhetem azokat az eredményeket, amelyeket elképzeltem, és amelyekről tudtam, hogy megfelelő irányítással megvalósulhatnak.

Sokat beszélgetünk – ha nem is rendszeresen – a lelki tényezőkről is. Jó és érdekes megismerni bizonyos részleteit annak az időszaknak, amikor ő versenyzett. Beavat a részletekbe: mit csinált rajt előtt, miként készült egy-egy fontosabb futásra mentálisan, mit tett, ha a vártnál esetleg gyengébben futott? Ezek mind különleges, érdekes visszaemlékezések, amelyekből rengeteget tanulhatok.

Bár reméltem, de arra nem számítottam, hogy ilyen folyamatosan fejlődöm. Eddigi eredményeim, az országos csúcsok biztatóak. Szerencsére sérülések sem hátráltatnak. Ez fontos, mint ahogy az is, hogy a szinte baráti hangulat mellett a kellő tisztelet is hozzájárul az ideális gyakorláshoz. A bizalom az alapja mindennek, hiszen Roli már bizonyított versenyzőként és edzőként is, az eddigieket pedig még tovább javíthatjuk. Néha eszembe jut, vajon hol tartanék ma, ha nem ő az edzőm? Aztán gyorsan elhessegetem ezeket a felvetéseket, mert pontos választ úgy sem lehet rá találni. Egy biztos, nem bántam meg, hogy annak idején az ő csoportjába kerültem. Úgy érzem, mindent megtettünk a jó eredményekért. Eleinte megnyugtató volt, ha együtt mentünk vagy ott volt egy-egy jelentősebb versenyen, de ma már van annyi tapasztalatom, és vagyok annyira talpraesett,



hogy ne vesszek el a gálák forgatagában. Úgyis előre mindent megbeszélünk, és kevés olyan váratlan dolog történhet, amelyhez elengedhetetlen lenne a jelenléte. Szeretem az önállóságot is, bár kétségtelen, ad egyfajta biztonságérzetet, ha tudom, ott ül a lelátón. A rajt előtt néha egy két jó szó is tizedeket, századokat jelenthet.

Nagyon intuitív, rugalmas edző. Egyik legjobb tulajdonsága, hogy hallgat a megérzéseire, bátran változtat, felülbírálja önmagát is. Szakmailag nagyon képzett, és a versenyzői múltja mindent elárul róla. Sokat tanultam tőle, szinte teljesen megváltozott a szemléletem. Voltak és lesznek is nehéz edzéseim, mégsem jut eszembe, hogy tiltakozzak, vagy hogy lazáljak. Azt pedig el sem tudom képzelni, hogy történhet valami olyan, ami véget vet a közös munkánknak.

Török Ferenc

Vigvári Vendel: Edzőim az emberi hangot részesítették előnyben

Ha valahol, hát a Vigvári családban nem lehetett kérdés, hogy a gyerekek valamit sportolni fognak. Hogy éppen a vízilabdánál kötöttek ki, annak számos előzménye volt. Az idősebb fivérrel, Vendellel erről is beszélgettünk.

Valóban úgy történt, hogy a mi utunk biztosan a sporttal is kapcsolatos lesz – **emlékezett vissza kisgyermekkorra éveire Vendel.**

– Nagyszüleink vívásban és tornában jeleskedtek, édesapukánk vízilabdázott, a családi kupaktanács pedig már születésünk előtt megtárgyalta a kérdést: ha a születendő utódok lányok lesznek, őket megpróbálják bevezetni a teniszezésbe, ha fiaik születnének, első helyen a vízilabdázást jelölik meg mint leendő sportágat. Így is történt: a nővérünket a tenisz felé irányították, minket pedig a póló felé terelgettek.

– Ezek szerint a szüleik elképzelései teljesen megvalósultak?

Ami a végeredményt illeti, igen a válaszom. Azt azért mindenképpen el kell mondanom, hogy szüleink tudták, az eredményes pólózás előfeltétele a jó úszótudás. Ezért is kezdtük úszással. A Jövő SC-ben Perjámosi Kata és Magyarovits Zoltán („Mogyi” bá) irányításával tempóztunk, és mondhatom: igen jó alapokat kaptunk. Csak így történhetett meg, hogy bármelyik korosztályban is játszottam, mindig a legjobb úszók közé tartoztam.

– Milyen volt a kapcsolata az edzőivel?

Érdekesen alakultak a dolgok. Előbb Magyarovits Zoltán foglalkozott velem, majd átkerültem Perjámosi Kata csoportjába, hogy egy idő után ismét „Mogyi” bánál folytassam. Kölcsönösen megtaláltuk a hangot egymással, csak az jelentett egy idő után gondot, hogy kezdtem megenni az úzás monotonitását. Az utolsó hónapokban már kifejezetten nem szerettem edzésre járni.

– Mikor váltott át a vízilabdázásra?

Amikor elköszöntünk az úszóktól, rövid ideig teniszezgettünk, majd Szentendre következett, ahol édesapukánk barátjánál, Petőváry Zsoltnál kezdtünk pólózni. A klub neve „KóPé” volt, mégpedig Kósz Zolán és Petőváry Zolt neveinek rövidítéséből. Bár ez az edzéslehetőség elég messze esett, mégis úgy gondol-

ták szüleink, hogy egy kisebb helyen többet foglalkoznak velünk, és ez így is történt. Nagyon jó alapokat kaptunk, és egy idő után úgy tűnt, hogy tehetséges vagyok. Két évvel később, 2013-ban tizenkét évesen kaptam meghívást egy kiváló edzőtől, az Újpesten dolgozó Benczur Mártontól, így odakerültem. Marci bácsi nagyon jószemű edző volt, aki mindenre odafigyelt, s miután engem meghívott, sokat foglalkozott velem, és elegendő játéklehetőség is kaptam tőle. Rendkívül motíváló személyiség volt az életemben.

– Mi volt, ami különösen tetszett Benczur Márton edzői munkájában?

Számomra sokat jelentett, hogy a medencén kívül is foglalkozott velem. A szakmai munkán kívül igyekezett jó emberi kapcsolatot kialakítani és azt meg is tartani. Az is jóleső érzést jelentett, hogy nem a fegyelmezés oldaláról közelített a tanítványaihoz, hanem inkább az emberi hangot részesítette előnyben. Engem ezen az úton jól lehetett motiválni.

– Ahogy haladunk az időben előre, még számos edzőhöz fűzte kapcsolatot. Közülük kiket emelte ki?

Dávid Zoltánt mindenképpen, mert tőle is sokat tanulhattam. A legmélyebb és legmaradandóbb benyomások a Benedek Tiborral együtt töltött két esztendő során értek. Tibor partner volt a nagy tervek megvalósításában, s mondhatom, eufórikus élmények értek a 2018 és 2020 közötti időszakban elvégzett közös munka során.

– Benedek Tibornak mely tulajdonságait emelné ki, amelyek őt talán másként jellemezték, mint az edzők zömét?

Az embersége külön téma. Azt, hogy ő háromszoros olimpiai bajnok volt, velünk sohasem érzékeltette. A világ legtermészetesebb módján élt és mozgott közöttünk. Neki nem „derogált”, hogy ő hozza az edzésekre a labdákat, miként arra is lehetett számítani, hogy mindenki felé nyitott volt, s rendre utolsóként hagyta el az uszodát az edzéseket kö-



vetően. Párját ritkítja az az alázat, amely az egész oktatási tevékenységét jellemezte.

– 2020-ban igazolt jelenlegi klubjába, a Ferencvárosba.

Igen, ott először Varga Zsolt lett az edzőm, amikor pedig később szövetségi kapitánnyá lépett előre, Nyéki Balázs „örökölte” meg a csapatot. Kettejüket nagyon nehéz összehasonlítani, mivel egymástól elütő, alapvetően más kaliberű szakemberek. Zsolttól nagyon kemény alapokat kaptam, Balázs pedig emberileg is partnerségre törekszik. Érdekes az is, ahogy Zsolt a válogatottnál olyan alaphangulatot teremtett meg, amit én kimondottan szeretek.

– Mindkettőjüknek nagy részüik van abban, hogy immár stabil válogatottnak mondhatja magát. Milyen célok lebegnek a szeme előtt?

Természetesen nagyon szeretném, ha a 2028-ban Los Angelesben esedékes olimpián aranyérmes lenne a magyar vízilabdaválogatott! Ami engem illet, szinte mindent alárendelek ennek a célnak. Külön is dédelgetett álmunk, hogy öcsémmel, Vincével mindketten tagjai lehessünk az olimpiára készülő válogatottnak, hiszen már kisgyermek korunkban erről álmodoztunk.

Jocha Károly

Sporttörténelem

Ki volt az első sportedző? A teljesítményfejlesztés története az őskori vadászoktól a sporttudomány koráig

Haász Péter

A modern sport egyik legtermészetesebb szereplője az edző. Ott áll a pálya szélén, figyeli a mozgást, elemzi a teljesítményt, megtervezi a felkészülést és segíti a sportolót abban, hogy többre legyen képes, mint amire korábban képes volt. Annyira magától értetődőnek tekintjük jelenlétét, hogy ritkán tesszük fel a kérdést: vajon mikor jelent meg az első edző az emberiség történetében? A válasz meglepő. Az edzői hivatás gyökerei nem a modern sport megszületéséhez, sőt még csak nem is az első olimpiai játékokhoz kapcsolódnak. Sokkal mélyebbre nyúlnak vissza, egészen addig az időszakig, amikor az ember először ismerte fel, hogy a fizikai teljesítmény nem változatlan adottság, hanem fejleszthető képesség. A sportedző története valójában annak története, ahogyan az ember fokozatosan megtanulta irányítani saját alkalmazkodását.

Az első edzők nem sportolókat, hanem túlélőket készítettek fel

Ha ma egy sportedző munkáját szeretnénk meghatározni, valószínűleg azt mondanánk, hogy olyan szakemberről van szó, aki tudatosan fejleszti mások fizikai, technikai és mentális képességeit. Ez a meghatározás azonban meglepően jól alkalmazható olyan közösségekre is, amelyek több tízezer évvel a sport megjelenése előtt léteztek.

A paleolitikum embere számára a mozgás nem rekreáció, nem egészségmegőrzés és nem verseny volt. A mozgás a túlélés eszköze volt. A sikeres vadászat, a ragadozók elkerülése, a vándorlás, a harc és a közösség védelme egyaránt magas szintű fizikai teljesítményt követelt. A fiataloknak meg kellett tanulniuk futni, mászni, dobni, küzdeni, nyomot olvasni és energiát beosztani. Ezek a képességek nem spontán módon alakultak ki, hanem tapasztaltabb közösségi tagok segítségével.

Az evolúciós antropológia egyik legérdekesebb felismerése, hogy az ember különleges állóképességei adottságai jelentős szerepet

játszhattak fajunk sikerében. Őseink nem feltétlenül voltak gyorsabbak a zsákmányállatoknál, viszont képesek voltak hosszú időn keresztül követni őket. Az úgynevezett kitaró üldözéses vadászat során a zsákmány gyakran a túlmelegedés miatt merült ki előbb. Ez a stratégia nemcsak kiváló aerob teljesítményt igényelt, hanem mozgásgazdaságosságot, mentális állóképességet és taktikai gondolkodást is.

A tapasztalt vadászok generációról generációra adták tovább azokat az ismereteket, amelyek sikeresebbé tették a vadászatot. Megmutatták a megfelelő mozgásmintákat, korrigálták a hibákat, fokozatosan növelték a kihívásokat, és értékelték a fejlődést. A modern motoros tanulás vagy készségfejlesztés fogalmait természetesen nem ismerték, de módszereik lényegében ugyanazokra az alapelvekre épültek: megfigyelésre, utánpótlásra, ismétlésre, visszajelzésre és gyakorlásra. A sportedző története tehát nem az első stadionban kezdődik, hanem egy őskori táborhely mellett, ahol egy tapasztalt vadász megmutatja a fiatalabbaknak, hogyan kell hatékonyabban mozogni.

A katonai kiképzők és a teljesítmény szervezett fejlesztése

A teljesítményfejlesztés következő nagy lépését a szervezett hadseregek megjelenése jelentette. Az első államok vezetői hamar felismerték, hogy a katonák fizikai felkészültsége stratégiai jelentőségű tényező. Egy jól kiképzett harcos nemcsak erősebb vagy gyorsabb, hanem nagyobb terhelést képes elviselni, jobban mozog a harctéren és hosszabb ideig marad bevethető.

Sparta története ebből a szempontból különösen tanulságos. Az agógé rendszer nem egyszerű nevelési program volt, hanem az emberi teljesítmény tudatos fejlesztésének egyik legkorábbi államilag szervezett formája. A fiatal fiúk már gyermekkoruktól kezdve olyan környezetben éltek, amelyben a fizikai és mentális kihívások fokozatosan

növekedtek. A kiképzők folyamatosan figyelték fejlődésüket, értékelték teljesítményüket és újabb feladatok elé állították őket. Mai szemmel nézve meglepő hasonlóságokat fedezhetünk fel a modern hosszú távú sportolófejlesztési modellekkel. A terhelés progresszív volt, az életkori sajátosságokat figyelembe vették, és a cél egy jól meghatározott teljesítményprofil kialakítása volt. Természetesen a háttérben nem sportélet-tani kutatások, hanem évszázadok tapasztalatai álltak, de az alapelv ugyanaz volt: a szervezet alkalmazkodik a kihívásokhoz.

A római hadsereg ezt a szemléletet még magasabb szintre emelte. A légionáriusok rendszeres futóedzéseket végeztek, hosszú menetgyakorlatokon vettek részt, és gyakran a harci körülményeknél nagyobb terhelésnek voltak kitéve. A gyakorlófegyverek sok esetben nehezebbek voltak a valódi fegyvereknél. A modern sporttudomány ezt túlterheléses adaptációnak nevezné. A római kiképzők nem ismerték ezt a fogalmat, de pontosan ugyanazt az elvet alkalmazták. Ekkor még nem beszélhetünk sportedzőkről, de már egyértelműen felismerhető az a gondolkodásmód, amelyből később az edzésmélet megszületett.

Az ókori görögök: amikor a sportoló és az edző útja különvált

Az edzői hivatás valódi megszületését az ókori Görögország hozta el. A görög sportkultúra jelentősége nehezen túlbecsülhető. Az olimpiai játékok, a püthói, nemeai és iszthmoszi versenyek nem csupán sportesemények voltak, hanem vallási, kulturális és politikai jelentőségű találkozók. A győztesek hatalmas társadalmi megbecsülésben részesültek, ezért a siker egyre kevésbé múlhatott pusztán veszőletett adottságokon. A sportolók mögött fokozatosan megjelentek azok a szakemberek, akiknek elsődleges feladata már nem saját versenyzésük, hanem mások teljesítményének fejlesztése volt. A paidotribész a technikai képzés specialistájá-

nak tekinthető, míg a gimnasztész szélesebb körű feladatokat látott el. Ő szervezte a felkészülést, figyelte a terhelést, tanácsot adott az életmóddal kapcsolatban és gyakran az étrend kialakításában is szerepet vállalt.

A görög sportban figyelhető meg először az a folyamat, amely során a teljesítményfejlesztés önálló szakterületté válik. A tapasztalatokat összegyűjtik, rendszerezik és továbbadják. Az edző már nem pusztán egy idősebb vagy ügyesebb sportoló, hanem olyan személy, aki a fejlődés folyamatát irányítja.

A következő évszázadokban ez a szerep egyre összetettebbé válik, és megszületnek azok az első dokumentált edzéselvek, amelyek meglepően közel állnak a modern sporttudomány alap gondolataihoz.

Milón legendája és a progresszív terhelés első története

Az ókori görög sport világából számos történet maradt fenn, amelyekben a valóság és a legenda nehezen választható szét egymástól. Ezek közül azonban kevés gyakorolt akkora hatást az edzéselmélet későbbi fejlődésére, mint Krotoni Milón története. A Kr. e. 6. században élt birkózó az ókori sport egyik legnagyobb alakjának számított. Többszörös olimpiai bajnok volt, győzelmei évtizedeken át meghatározták a görög birkózást, fizikai erejéről pedig már saját korában legendák keringtek.

A legismertebb történet szerint Milón fiatal korában naponta vállára vett egy újszülött borjút. Ahogy az állat növekedett, úgy nőtt az általa mozgatott súly is, Milón pedig ezzel párhuzamosan egyre erősebbé vált. Mire a borjúból kifejllett bika lett, ő már képes volt az egész állatot felemelni.

A történet történeti hitelessége másodlagos kérdés. Ami igazán figyelemre méltó, hogy ez a legenda olyan alapelvet fogalmaz meg, amelyet a modern edzéselmélet ma a fejlődés egyik legfontosabb törvényszerűségének tekint. A progresszív túlterhelés lényege, hogy a szervezet csak akkor alkalmazkodik és fejlődik, ha fokozatosan növekvő kihívásokkal találkozik. Ha a terhelés állandó marad, a fejlődés előbb-utóbb megáll. Ha viszont a kihívás lépésről lépésre növekszik, a szervezet újabb és újabb alkalmazkodási válaszokat ad.

Ma ezt a folyamatot izomfehérje-szintézissel, idegrendszeri adaptációkkal, hormonális változásokkal és biomechanikai alkalmazkodással magyarázzuk. Milón korában minderről természetesen semmit sem tudtak. A megfigyelés azonban helyes volt. Az emberi test fokozatosan alkalmazkodik a növekvő terheléshez.

A legenda népszerűsége arra is utal, hogy az

ókori görögök számára a teljesítmény nem pusztán veleszületett adottságot jelentett. Egyre inkább úgy tekintettek rá, mint olyan képességre, amely megfelelő felkészüléssel fejleszthető. Ez a gondolat pedig az edzői munka egyik alapköve lett.

Philosztratosz és az első sportedzés-elméleti kézikönyv

Az ókori sporttal kapcsolatos ismereteink egyik legfontosabb forrása Philosztratosz *Gymnastikos* című műve. A Kr. u. 2–3. század fordulóján született írás különleges helyet foglal el a sporttörténetben, mert nem egyszerűen sportolókról vagy versenyekről szól, hanem magáról a felkészítés folyamatáról. A műből jól látható, hogy az ókori edzők gondolkodása jóval kifinomultabb volt annál, mint amit korábban feltételeztek. Philosztratosz részletesen tárgyalja a különböző sportágak sajátosságait, az edzés szerepét, a táplálkozás jelentőségét és a regeneráció fontosságát. Több helyen hangsúlyozza, hogy az egyes sportolók eltérő adottságokkal rendelkeznek, ezért nem mindenki számára ugyanaz a felkészítési módszer a leghatékonyabb.

Ez a gondolat különösen modernnek hat. Az individualizáció, vagyis az egyéni sajátosságok figyelembevétele ma a sporttudomány egyik alapelve. Philosztratosz természetesen nem laboratóriumi adatokból indult ki, hanem hosszú évek megfigyeléseiből, mégis ugyanarra a következtetésre jutott: a jó edző nem pusztán általános szabályokat alkalmaz, hanem a sportolóhoz igazítja a felkészítést. A *Gymnastikos* másik érdekes vonása, hogy több helyen figyelmeztet a túlzott terhelés veszélyeire. Az ókori szerzők még nem beszéltek túledzésről a mai értelemben, de megfigyelték, hogy a túl sok gyakorlás, a nem megfelelő pihenés vagy a túlzott versenyzés teljesítményromláshoz vezethet. Ez az egyik legkorábbi dokumentált felismerése annak, hogy a fejlődés és a regeneráció elválaszthatatlan egymástól.

Az első dokumentált edzés módszerek

A fennmaradt források alapján egyre világosabban kirajzolódik, hogy az ókori sportolók felkészülése nem alkalomszerű gyakorlásból állt. Már ekkor megjelentek azok az alapelvek, amelyek később az edzéselmélet sarokkövéivé váltak.

A technikai képzés központi szerepet kapott. A futók ismételten gyakorolták rajttechnikájukat és futómozgásukat, a birkózók újra és újra végrehajtották fogásaikat, az ökölvívók pedig különféle ütőkombinációkat gyakoroltak. A mozgások folyamatos ismétlése mögött ugyanaz az idegrendszeri tanulási folyamat állt, amelyet ma motoros tanulásként írunk le.

Az általános fizikai felkészítés szintén fontos szerepet játszott. A sportolók futottak, ugráltak, különféle dobógyakorlatokat végeztek, valamint saját testsúlyos erősítő feladatokat alkalmaztak. Sok esetben a sportágspecifikus gyakorlást általános erő- és állóképesség-fejlesztéssel egészítették ki.

Különösen érdekes, hogy egyes források a felkészülési időszakok eltérő céljairól is említést tesznek. Bár a modern periodizáció még nem létezett, már megfigyelhető annak csírája, hogy nem minden edzésnek ugyanaz a funkciója. Vannak időszakok a képességek fejlesztésére, mások a versenyre hangolásra szolgálnak.

Ez a felismerés több mint másfél évezreddel előzte meg a modern edzés tervezés tudományos megszületését.

Mit ettek az első élsportolók?

A táplálkozás és a teljesítmény kapcsolata szintén korán felkeltette a sportolók és edzők figyelmét. Az ókori görög sport világában számos elképzelés alakult ki arról, milyen étrend segíti leginkább a versenyzők fejlődését.

A korai olimpiikonok étrendjében jelentős szerepet játszottak a gabonafélék, a sajtok, a gyümölcsök és a hüvelyesek. Később egyre nagyobb hangsúlyt kapott a húsfogyasztás. Több forrás szerint egyes edzők úgy vélték, hogy a hús hozzájárul az erő növeléséhez, ezért sportolóik számára különösen nagy mennyiségben ajánlották.

A mai sporttáplálkozás természetesen sokkal árnyaltabb képet fest a fehérjebevitelről, az energiaegyensúlyról vagy a regeneráció táplálkozási támogatásáról. Ennek ellenére jól látható, hogy az alapvető kérdés már kétezer évvel ezelőtt is ugyanaz volt: hogyan lehet az étrendet a teljesítmény szolgálatába állítani? A modern sportdiétetika gyökerei részben ezig az első megfigyelésekig vezethetők vissza.

A regeneráció és a túledzés első felismerései

A sporttörténet egyik legérdekesebb tanulsága, hogy a regeneráció jelentőségét sokkal korábban felismerték, mint ahogy annak biológiai hátterét megértették volna.

Az ókori görög sportolók rendszeresen alkalmaztak masszázst, fürdőket és különböző pihenési módszereket. Az edzők megfigyelték, hogy a folyamatos terhelés nem vezet korlátlan fejlődéshez. Egy bizonyos pont után a sportoló fáradtabbá válik, romlik a teljesítménye, és sérülékenyebbé lesz. Ma ezt a jelenséget a fáradás, a nem funkcionális túlterhelés vagy a túledzés különböző formáival magyarázzuk. Az ókori megfigyelők nem rendelkeztek ilyen fogalmakkal, de pontosan ugyanazt a jelenséget látták.

A modern sportorvoslás egyik alapelve, hogy az alkalmazkodás nem az edzés alatt, hanem az azt követő regeneráció során történik. Meglepő módon ennek intuitív felismerése már az ókorban jelen volt. A jó edzők nemcsak a terhelést, hanem a pihenést is irányították.

Galénosz és a sportegészségügy megjelenése

A sportedzősködés történetét nehéz lenne megérteni Galénosz nélkül. A Kr. u. 2. században élt orvos a pergamoni gladiátoriskolában szerzett tapasztalatai révén olyan megfigyeléseket tett, amelyek évszázadokon át meghatározták az emberi testtel kapcsolatos gondolkodást.

A gladiátoriskolák különleges helyet foglaltak el a teljesítményfejlesztés történetében. A gladiátorok jelentős gazdasági értéket képviseltek, ezért tulajdonosaik érdekeltek voltak abban, hogy a lehető legjobb állapotban maradjanak. A kiképzők, az orvosok és a segítők együtt dolgoztak a teljesítmény javításán és a sérülések megelőzésén.

Galénosz részletesen foglalkozott a testmozgás egészségügyi hatásaival, a terhelés szerepével és az életmódbeli tényezők fontosságával. Bár elméleteinek jelentős része ma már meghaladottnak számít, megközelítése forradalmi volt. Nem pusztán kezelni akarta a sérüléseket, hanem megérteni, hogyan működik a test a terhelés során.

A gladiátoriskolákban megfigyelhető együttműködés az edző és az orvos között bizonyos értelemben a modern sportegészségügyi csapat előfutárának tekinthető. A sportteljesítmény fejlesztése ekkor kezdett kilépni a pusztán gyakorlati tapasztalatok világából, és fokozatosan kapcsolatba került az orvosi gondolkodással.

A következő évszázadokban ez a fejlődés lassabban haladt tovább, de az alapok már megszülettek. Az emberiség fokozatosan egyre többet értett meg arról, hogyan alkalmazkodik a szervezet a terheléshez. A modern sportedző megszületéséhez azonban még közel kétezer évnek kellett elteltelnie.

A hosszú átmenet: a gladiátoriskolától a modern sport megszületéséig

A Nyugatrómai Birodalom bukása után Európa sportkultúrája jelentősen átalakult. Az ókori olimpiai játékok megszűntek, a város-államok sportélete eltűnt, és azok az intézmények is fokozatosan eltűntek, amelyek a szervezett atlétikai felkészülést fenntartották. Ez azonban nem jelentette azt, hogy a teljesítményfejlesztés tudása nyomtalanul elveszett volna. Sokkal inkább arról volt szó, hogy a hangsúlyok áthelyeződtek.

A középkor Európájában a fizikai felkészítés

elsődleges színterévé a katonai képzés vált. A lovagok felkészítése, a fegyverforgatás oktatása, a vívóiskolák működése és a különböző harci készségek fejlesztése továbbra is igényelte a tudás átadását. A középkori vívómesterek munkássága különösen érdekes ebből a szempontból. Bár céljuk nem sportteljesítmény fejlesztése volt, módszereikben már felismerhetők az oktatás, a technikai korrekció és a fokozatos fejlődés alapelvei. A 14–15. századból fennmaradt vívókönyvek részletesen bemutatják a mozdulatok tanításának rendszerét. Az oktatók nem pusztán technikákat mutattak be, hanem elemezték a mozgásokat, kijavították a hibákat, és tudatos tanulási folyamatot építettek fel. A modern edzői szemlélet egyik alapja, hogy a teljesítmény javítása strukturált tanulási folyamat eredménye. Ez a gondolat már ezekben a kéziratokban is megjelenik. A reneszánsz időszakában az emberi test iránti érdeklődés új lendületet kapott. Az anatómiai kutatások fejlődése, a humanista gondolkodás térnyerése és az oktatás átalakulása ismét előtérbe helyezte a fizikai képességek fejlesztését. Az európai nemesi nevelésben a lovaglás, a vívás, a futás, az úszás és különböző ügyességi gyakorlatok fontos szerepet kaptak. Bár még mindig nem beszélhetünk modern sportedzőkről, a fizikai képzés egyre inkább önálló szakértelmet igénylő tevékenységgé vált.

A modern sport születése és az első hivatásos edzők

A sportedzősködés történetének egyik legfontosabb fordulópontja a 18. és különösen a 19. században következett be. A brit társadalomban kibontakozó sportforradalom alapvetően megváltoztatta a fizikai teljesítményhez való viszonyt. Az atlétika, az evezés, a kerékpározás, az ökölvívás és később a labdarúgás egyre szervezettebb formát öltött. Megjelentek a rendszeres versenyek, a rekordok, a sportegyesületek és az országos bajnokságok.

Ebben a környezetben a siker már egyre kevésbé múlhatott pusztán a tehetségen. A versenyzők közötti különbségek csökkentek, és egyre nagyobb jelentőséget kapott a felkészülés minősége. Ekkor jelennek meg azok az első szakemberek, akik már főállásban mások teljesítményének fejlesztésével foglalkoztak. Érdekes módon az első modern edzők többsége nem tudós, hanem tapasztalt versenyző volt. Tudásuk elsősorban megfigyelésekre épült. Figyelték, hogyan reagálnak a sportolók a különböző terhelésekre, milyen mennyiségű gyakorlás vezet fejlődéshez, és milyen hibák rontják a teljesítményt. A sport ekkor még nagyrészt a tapasztalat művészete volt.

Az atlétika történetéből ismert, hogy a 19. század végén már léteztek olyan edzésnaplók, amelyekben sportolók és edzők részletesen rögzítették a terhelést, az eredményeket és a fejlődést. Ezek a dokumentumok a modern teljesítménykövetés korai előfutárainak tekinthetők.

Ugyanebben az időszakban kezdett kialakulni az a felismerés is, hogy az edző feladata több mint technikai instrukciók átadása. Egyre inkább terveznie kellett a felkészülést, figyelnie kellett a sportoló állapotát és alkalmazkodnia kellett az egyéni különbségekhez. A modern edző alakja lassan kezdett kirajzolódni.

A sportélettan megszületése

A 19. század végének és a 20. század elejének tudományos fejlődése új korszakot nyitott. Az emberi szervezet működésének megértése rohamosan fejlődött. A fiziológia, a keringéskutatás, a légzésélettan és az izomműködés vizsgálata olyan ismereteket szolgáltatott, amelyek fokozatosan beépültek a sport világába.

A sportolók teljesítményét korábban elsősorban eredményeik alapján ítélték meg. Most először vált lehetővé annak vizsgálata, hogy mi történik a szervezetben a terhelés során. Megjelent a pulzusmérés, fejlődött a légzésvizsgálat, és egyre többet tudtak meg az energiafelhasználásról.

Az első sportélettani laboratóriumok létrejötté alapvetően változtatta meg az edzői gondolkodást. Az edző többé nem kizárólag tapasztalati szakember volt. Egyre inkább olyan személy lett, aki a tudomány eredményeit is felhasználja a teljesítmény javítására. Ez a folyamat azonban még csak a kezdetet jelentette. Az igazi forradalom a második világháború után következett.

A szovjet sporttudomány forradalma

Kevés terület gyakorolt akkora hatást a modern edzéselméletre, mint a szovjet sporttudomány. A második világháborút követő évtizedekben a sport a nemzetközi presztízs egyik fontos eszközévé vált. Az olimpiai sikerek politikai jelentőséget kaptak, ezért a sportolók felkészítése soha nem látott tudományos figyelmet kapott.

A szovjet kutatók egyik legfontosabb felismerése az volt, hogy a fejlődés nem véletlenszerű folyamat. A teljesítmény javulása tervezhető, szabályozható és előre jelezhető. Ez a gondolat ma magától értetődőnek tűnik, de a maga korában forradalmi jelentőségű volt. A korszak meghatározó alakja Lev Pavlovics Matvejev volt, akit sokan a modern periodizáció atyjának tartanak. Matvejev munkássága alapvetően változtatta meg a fel-

készülésről alkotott képet. Felismerte, hogy a sportoló nem lehet egész évben csúcsmódban, ezért a terhelést hosszú távon kell megtervezni.

Az általa kidolgozott modell az éves felkészülést különböző szakaszokra bontotta. Az alapozó időszak a képességek fejlesztésére szolgált, ezt követte a speciális felkészülés, majd a versenyzőidőszak és a regeneráció. Ez a rendszer lehetővé tette, hogy a sportoló a megfelelő időpontban érje el legjobb formáját.

Mai szemmel nézve ez talán egyszerűnek tűnik, de a sport történetében ez az egyik legjelentősebb szemléletváltás volt. Az edző többé nem napi vagy heti szinten gondolkodott, hanem hónapokra és évekre előre tervezett.

Tudor Bompa és a periodizáció globális elterjedése

A periodizáció nem maradt a keleti blokk sporttudományának sajátossága. A román származású Tudor Bompa munkássága révén a nyugati világ is megismerte és továbbfejlesztette ezeket az elveket.

Bompa felismerte, hogy a különböző sportágak eltérő alkalmazkodási folyamatokat igényelnek. Másképpen kell felkészíteni egy maratonfutót, mint egy súlyemelőt vagy egy sprintert. Munkáiban hangsúlyozta a sportágspecifikus tervezés jelentőségét, és részletes modelleket dolgozott ki a terhelés szabályozására.

A modern edzői munka jelentős része ma is ezekre az alapelvekre épül. Az éves tervezés, a ciklusok használata, a fokozatos terhelés és a formaidőztetés mind olyan elemek, amelyek részben Matvejev és Bompa munkásságából erednek.

Érdekes módon ezek a modellek bizonyos értelemben visszakapcsolnak Milón legendájához és az ókori görögök megfigyeléseihez. A tudomány pontosabb és mérhetőbbé tette a folyamatokat, de az alapgondolat ugyanaz maradt: a fejlődés fokozatos, tervezett alkalmazkodás eredménye.

A modern edző: adat, tudomány és emberismeret

A 21. század elejére az edzői munka újabb jelentős átalakuláson ment keresztül. A technológiai fejlődés lehetővé tette, hogy a sportolók teljesítményét korábban elképzelhetetlen részletességgel kövessék nyomon. A GPS-rendszerek, a pulzusmonitorok, a laktátmérések, a mozgáselemző szoftverek, a hordható szenzorok és a mesterséges intelligencia olyan információkat szolgáltatnak, amelyekről korábbi generációk nem is álmodhattak. Mindez azonban egy érdekes paradoxont eredményezett. Minél több adat áll rendelkezésre,

annál fontosabbá válik az emberi értelmezés. Az edző ma egyszerre teljesítményelemző, stratégia, kommunikátor és vezető. Nem elegendő ismernie a fiziológiát vagy a biomechanikát. Értenie kell a motivációhoz, a tanuláshoz, a pszichológiához és az emberi kapcsolatokhoz is.

Ebben az értelemben a modern edző egyszerre hasonlít az őskori vadászmeisterre, az olimpiai gimnasztészre és a sporttudomány kutatójára. A módszerek megváltoztak, a tudomány fejlődött, az eszközök forradalmasodtak, de a hivatás lényege változatlan maradt. Az edző ma is ugyanazzal a kérdéssel foglalkozik, amellyel elődei több ezer évvel ezelőtt: hogyan lehet egy embert jobb teljesítményre képessé tenni, mint amire jelenleg képes.

Talán éppen ez a sportedzősködés történetének legfontosabb tanulsága. Az edzői munka nem a modern sport mellékterméke, hanem az emberi fejlődés egyik legrégebbi és legállandóbb formája. Az első edzők még vadászokat készítettek fel a túlélésre, a mai szakemberek olimpiai bajnokokat és világcsúcstartókat segítenek. A két világ között évezredek teltek el, de a központi gondolat ugyanaz maradt: a teljesítmény fejleszthető, és mindig szükség van valakire, aki segít megtalálni a fejlődés útját.

Mit tanulhat a mai edző az ókortól?

Egy több ezer éves történet áttekintése után könnyű lenne arra a következtetésre jutni, hogy az edzői munka fejlődése egy egyenes vonalú folyamat volt, amely az ösztönös tapasztalatoktól a modern sporttudomány precíz világáig vezetett. Bizonyos értelemben valóban erről van szó. A mai edzők olyan tudományos háttérre támaszkodhatnak, amelyről Milón, Philostratosz vagy akár Matvejev korában sem álmodhattak. Ismerjük az izomadaptáció molekuláris folyamatait, mérni tudjuk az energiafelhasználást, valós időben követhetjük a terhelésre adott fiziológiai válaszokat, és egyre pontosabban értjük a regeneráció mechanizmusait. Mégis figyelemre méltó, hogy az edzői munka legfontosabb alapelvei közül sok már évszázadokkal vagy akár évezredekkel ezelőtt is jelen volt.

Az első ilyen tanulság talán az, hogy az emberi szervezet alapvetően nem változott. Az eszközök, a környezet és a sportágak folyamatosan fejlődtek, de az alkalmazkodás biológiai törvényszerűségei ugyanazok maradtak. Az ókori görögök nem ismerték a szuperkompensáció fogalmát, mégis megfigyelték, hogy a fejlődéshez pihenésre van szükség. Nem beszéltek progresszív túlterhelésről, de Milón története pontosan erről szól. Nem használták a periodizáció kifejezést, mégis tudták,

hogy a versenyzőt nem lehet egész évben azonos intenzitással terhelni.

A második fontos tanulság az individualizáció jelentősége. A modern sporttudomány egyik alapelve, hogy minden sportoló más. Különböző genetikai adottságokkal, eltérő regenerációs képességekkel, más pszichológiai jellemzőkkel és eltérő alkalmazkodási mintázatokkal rendelkeznek. Hajlamosak vagyunk ezt a felismerést a modern kutatások eredményének tekinteni, pedig Philostratosz írásaiban már kétezer évvel ezelőtt megjelenik az a gondolat, hogy a jó edző figyelembe veszi tanítványának sajátosságait. A tudomány ma pontosabb eszközöket ad a kezünkbe, de a probléma ugyanaz maradt.

A harmadik tanulság az edző szerepének összetettsége. A modern sportban gyakran beszélünk multidiszciplináris csapatokról, sportorvosokról, dietetikusról, sportpszichológusokról és teljesítményelemzőkről. Mindez rendkívül fontos fejlődés, ugyanakkor könnyen kialakulhat az a téves kép, hogy az edző feladata pusztán a különböző szakértők munkájának koordinálása. A történelem azonban azt mutatja, hogy az edző mindig is több volt egyszerű szervezőnél. Az őskori vadászmeister, a görög gimnasztész vagy a 19. századi atlétikai tréner egyaránt tanár, mentor, vezető és példakép volt. A technológia fejlődése nem csökkentette ennek jelentőségét, hanem talán még inkább felértékelte. A sporttudomány fejlődésével párhuzamosan ugyanis egyre világosabbá vált, hogy a teljesítmény nem kizárólag fiziológiai kérdés. A motiváció, a tanulás, a döntéshozatal, a stresszkezelés és a sportoló környezetének minősége legalább olyan fontos lehet, mint az edzésprogram részletei. Az adatok megmutathatják, hogy egy sportoló milyen állapotban van, de nem mondják meg, hogyan lehet inspirálni, támogatni vagy nehéz helyzetekben átsegíteni. Ebben a tekintetben a modern edző sokkal közelebb áll történelmi elődeihez, mint azt elsőre gondolnánk.

A történet egy másik fontos tanulsága, hogy az edzésmélet fejlődése soha nem volt kizárólag tudományos folyamat. Az új felismerések szinte mindig a gyakorlatból indultak ki. A vadászok megfigyelései, a katonai kiképzők tapasztalatai, az olimpiai edzők módszerei vagy a gladiátoriskolák gyakorlata gyakran évszázadokkal megelőzték a tudományos magyarázatokat. A kutatás később pontosította, igazolta vagy esetenként cáfolta ezeket az elképzeléseket, de a fejlődés motorját rendszerint azok a szakemberek jelentették, akik nap mint nap emberekkel dolgoztak.

Talán ezért is érdemes óvatosságnak lenni min-

den olyan korszakban, amikor a sporttudomány úgy érzi, hogy már minden fontos kérdésre választ talált. A történelem arra tanít, hogy a teljesítményfejlesztés világa folyamatosan változik. Új módszerek jelennek meg, korábbi elképzelések módosulnak, és olyan összefüggések válnak ismertté, amelyekről korábban nem is sejtettük, hogy léteznek. Az edzői munka egyik legfontosabb sajátossága éppen az, hogy egyszerre épül bizonyítékokra és nyitottságra.

Amikor ma egy olimpiai stadionban, futballpályán vagy sportszarnokban figyeljük az edzők munkáját, könnyű a legmodernebb technológiára, az adatgyűjtésre vagy a tudományos háttérre koncentrálni. Ezek valóban a jelenkor sportjának meghatározó elemei. Ugyanakkor a több ezer éves történet végére érve világossá válik, hogy az edzői hivatás lényege ennél sokkal régebbi és egyszerűbb. Az első edző és a mai edző ugyanazt a feladatot végzi: segít valakinek eljutni oda, ahová egyedül nehezebben vagy egyáltalán nem jutna el.

Ez a gondolat köti össze az őskori vadásztábor az olimpiai edzőközponttal, a görög palesztrát a modern sportlaboratóriummal, Milón vállán növekvő borjút a számítógéppel tervezett erőnléti programokkal. A környezet megváltozott, a tudás felhalmozódott, az eszközök fejlődtek, de az emberi teljesítmény fejlesztésének alapvető célja ugyanaz maradt. Talán éppen ezért tekinthető az edzői hivatás az emberiség egyik legősibb és legkülönlegesebb szakmájának: története végső soron nem a sportról, hanem az emberi fejlődésbe vetett hitről szól. A cikk végére én már nem egy egyszerű bullett listát tennék, hanem a Sportorvos.hu-nál megszokott, szerkesztői összegző részt. Mivel a cikk egyik erőssége, hogy nem pusztán történeti áttekintés, hanem a modern edzői gondolkodás gyökereit mutatja be, a tanulságoknak is ezt kell visszatükröznük.

Főbb tanulságok

A sportedzői hivatás jóval régebbi, mint maga a szervezett versenysport. Az első teljesítményfejlesztő szakemberek valószínűleg nem sportolókat, hanem vadászokat és harcosokat készítettek fel, de munkájuk alapelvei meglepően hasonlítottak a mai edzői gondolkodásra.

Az emberiség egyik legfontosabb gyakorlati felismerése az volt, hogy a fizikai teljesítmény fejleszthető. A mozgás, a gyakorlás és a fokozatos terhelés hatására az emberi szervezet alkalmazkodik, és magasabb teljesítményszintre jut. Az edzői munka története valójában ennek az alkalmazkodási folyamatnak a tudatos irányításáról szól.

Az ókori Görögországban jelentek meg az első olyan szakemberek, akik kifejezetten sportolók felkészítésével foglalkoztak. A paidotribészek és gymnasztészek munkája számos olyan elemet tartalmazott, amely ma is az edzői gyakorlat alapját képezi: a technikai fejlesztést, a terhelés szabályozását, a regeneráció figyelembevételét és az életmód támogatását.

Milón legendája a progresszív túlterhelés első ismert történeti megjelenéseként értelmezhető, míg Philosztratosz *Gymnastikos* című műve az edzéselméleti gondolkodás egyik legkorábbi dokumentuma.

A regeneráció, a pihenés és a túlzott terhelés veszélyeinek felismerése nem a modern sportorvoslás találmánya. Ezeket a jelenségeket az ókori edzők és gyógyítók már évszázadokkal a tudományos magyarázatok megszületése előtt megfigyelték.

A modern edzéselmélet kialakulásában meghatározó szerepet játszott a 20. századi sporttudomány fejlődése. Matvejev periodizációs modellje és Bompá munkássága lehetővé tette, hogy a felkészítés hosszú távon tervezhető, tudományosan megalapozott folyamattá váljon.

A 21. század technológiai forradalma alapvetően megváltoztatta az edzői munka eszköztárát, de nem változtatta meg annak lényegét. A modern edző ugyanazzal az alapvető feladattal foglalkozik, mint történelmi elődei: segíteni a sportolót abban, hogy képességei maximumát érhesse el.

Az edzői hivatás története végső soron nem a sportról, hanem az emberi fejlődésbe vetett hitről szól.

Felhasznált és ajánlott szakirodalom

Az ókori sport és az első edzők

- Crowther, N. B. (2007). *Sport in Ancient Times*. Praeger Publishers.
- Decker, W. (2012). *Sport in Ancient Greece: From Ancient Olympia to the Present Day*. Wiley-Blackwell.
- Miller, S. G. (2004). *Ancient Greek Athletics*. Yale University Press.
- Swaddling, J. (2004). *The Ancient Olympic Games*. British Museum Press.
- Golden, M. (2014). *Sport and Society in Ancient Greece*. Cambridge University Press.
- Philostratos. *Gymnasticus* (On Gymnastics). Több modern angol fordításban elérhető klasszikus forrásmunka az ókori atléták felkészítéséről.

Milón, az ókori erőfejlesztés és az edzéselmélet korai gyökerei

- Gardiner, E. N. (1930). *Athletics of the Ancient World*. Oxford University Press.
- Poliakoff, M. B. (1987). *Combat Sports in the Ancient World: Competition, Violence and Culture*. Yale University Press.
- Scanlon, T. F. (2002). *Eros and Greek Athletics*. Oxford University Press.

Galénosz, az ókori sportegészségügy és a mozgás orvostörténete

- Berryman, J. W. (1992). *Exercise Is Medicine: A Historical Perspective*. Current Sports Medicine Reports.
- Nutton, V. (2013). *Ancient Medicine*. Routledge.
- Galen. *On Exercise with a Small Ball* és egyéb fennmaradt írások a mozgás és egészség kapcsolatáról.

A modern sport kialakulása

- Guttmann, A. (2004). *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*. Columbia University Press.
- Holt, R. (1989). *Sport and the British: A Modern History*. Oxford University Press.
- Mandell, R. D. (1984). *Sport: A Cultural History*. Columbia University Press.

A modern edzéselmélet és periodizáció

- Matveyev, L. P. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Progress Publishers.
- Matveyev, L. P. (2001). *Theory and Methodology of Physical Culture*. Moscow.
- Bompá, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th Edition). Human Kinetics.
- Bompá, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th Edition). Human Kinetics.
- Issurin, V. B. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.

Sportélettan és sporttudomány

- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2018). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Wolters Kluwer.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.

Sportorvoslás és teljesítményfejlesztés

- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance Exercise Performance: The Physiology of Champions. *Journal of Physiology*, 586(1), 35–44.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Noakes, T. (2003). *Lore of Running*. Human Kinetics.

További ajánlott olvasmányok

- Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (2013). *Talent Identification and Development in Sport*. Routledge.
- Côté, J., & Lidor, R. (2013). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Lyle, J., & Cushion, C. (2017). *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaching Practice*. Routledge.

Fontos megjegyzés: A sportedzősködés történetének korai szakaszairól rendelkezésre álló források töredékesek, ezért az ókori és őskori időszakok egyes értelmezései részben régészeti, történeti és sporttudományi rekonstrukciókon alapulnak. A modern edzéselmélet és sporttudomány fejlődésének bemutatása ugyanakkor kiterjedt tudományos szakirodalomra támaszkodik, amely lehetővé teszi a történeti folyamatok és a mai gyakorlat közötti kapcsolatok értelmezését.

Szürke eminenciások

Zsíros Tibor (1930 – 2013)

- A kosárlabda királya és alattvalója is volt

A magyar kosárlabdasport kiemelkedő játékosa, majd sikeres edzője, Zsíros Tibor (1930. június 8. – 2013. február 13.) erőssége volt az 1955-ös budapesti Európa-bajnokságon győztes csapatnak, s három olimpián is játszott a válogatottban.

A 193 centi magas, zseniális játékos, Zsíros Tibor pályafutásának eredményességét jelentősen befolyásolta, hogy a magyar férfi kosárlabda-válogatott sohasem tartozott a nemzetközi élmezőnybe. Viszont a második világháború után még annyira erős volt, hogy 1948-tól négy olimpiára is kijutott, 1968-tól viszont a magyarok csak nézői játékoknak. Sokkal jobban szerepelt csapatunk az Európa-bajnokságokon: 1953-ban Moszkvában ezüstérmes, 1955-ben Budapesten pedig aranyérmes lett. Ebben döntő szerepe volt Zsíros Tibornak, aki a nyolcas döntőben, a szovjetek elleni fontos mérkőzésen ötvenezer néző előtt 20 pontot szerzett, s csapatunk visszavágott a címvédőnek a moszkvai vereségért (82-68). Az utolsó mérkőzésen Zsírosék 71-60-ra megverték a románokat, harmincezer néző ünnepelte válogatottunk győzelmét.

„Hogy mi volt a sikerünk titka? Csapatunk nagyon egységes volt, mindenki a közös célért dolgozott. A játékosok életkora is ideális volt. Kutas István ugyan nagyon ellentmondásos



sportvezető volt, de 1951-ben kinevezte a 25 éves fiatal edzőt, Páder Jánost szövetségi kapitánynak. Ő vezette be szovjet példára a négyszakaszos felkészítést, az átmozgató, alapozó, formába hozó és formában tartó edzéseket. Ennek hatására az 1953-as moszkvai Európa-bajnokságon fiatal csapatunk hatalmas meglepetésre második lett a szovjetek mögött, akik akkor a kontinens legjobbjai voltak. A következő évben pedig megnyertük a főiskolás világbajnokságot, amelyet az MTK stadionjában rendeztek. Mindezek után jött 1955-ben a bu-

dapesti Európa-bajnokság, amelyen hatalmas volt a várakozás, a szurkolók győzelmet vártak tőlünk. A feladat nagyon nehéz volt, mert tizenkét nap alatt tíz mérkőzést kellett játszsanunk. A nyolccsapatos döntő csoportkör utolsó előtti fordulójában játszottunk a szovjetekkel, a tét az aranyérem volt. Remek játékkal, magabiztosan nyertünk 82-68-ra, ötvenezer szurkoló ünnepelte sikerünket a Népstadionban” – emlékezett vissza 2012-ben nyolcvankét évesen Zsíros Tibor, aki sikeres játékos-pályafutása után sem szakadt el szeretett sportágától. Komisszárként, ellenőrként a magyar bajnoki, utánpótlás-mérkőzéseket segítette, szabályismerete, tapasztalata miatt a játékvezetők kikérték a véleményét vitatott helyzetekben.

„Mindent csináltam, ami a kosárlabdával kapcsolatos. Az NB I-es edzősködéssel összeegyeztethetetlen ugyan a játékvezetői feladat, de én megelégedtem azzal, hogy NB I-es női, alsóbb osztályú és főleg utánpótlástornákon bíráskodtam. Ha feltűnt valahol egy tehetséges lány vagy fiú, azonnal jelentették, én pedig egyengettem a pályafutásukat” – nyilatkozta a 116-szoros válogatott legenda, akit 2005-ben beválasztották a magyar kosárlabdázás halhatatlan játékosai, illetve edzői közé. Az 1975-ben mesteredzői címmel kitüntetett szakember nevét akadémia viseli Kőbányán, és 2014-től a férfi Magyar Kupa névadója lett.

Salánki Miklós



Vízilabdaedzők antológiája

Dr. Kemény Dénes vízilabda-mesteredző

Összefoglaló

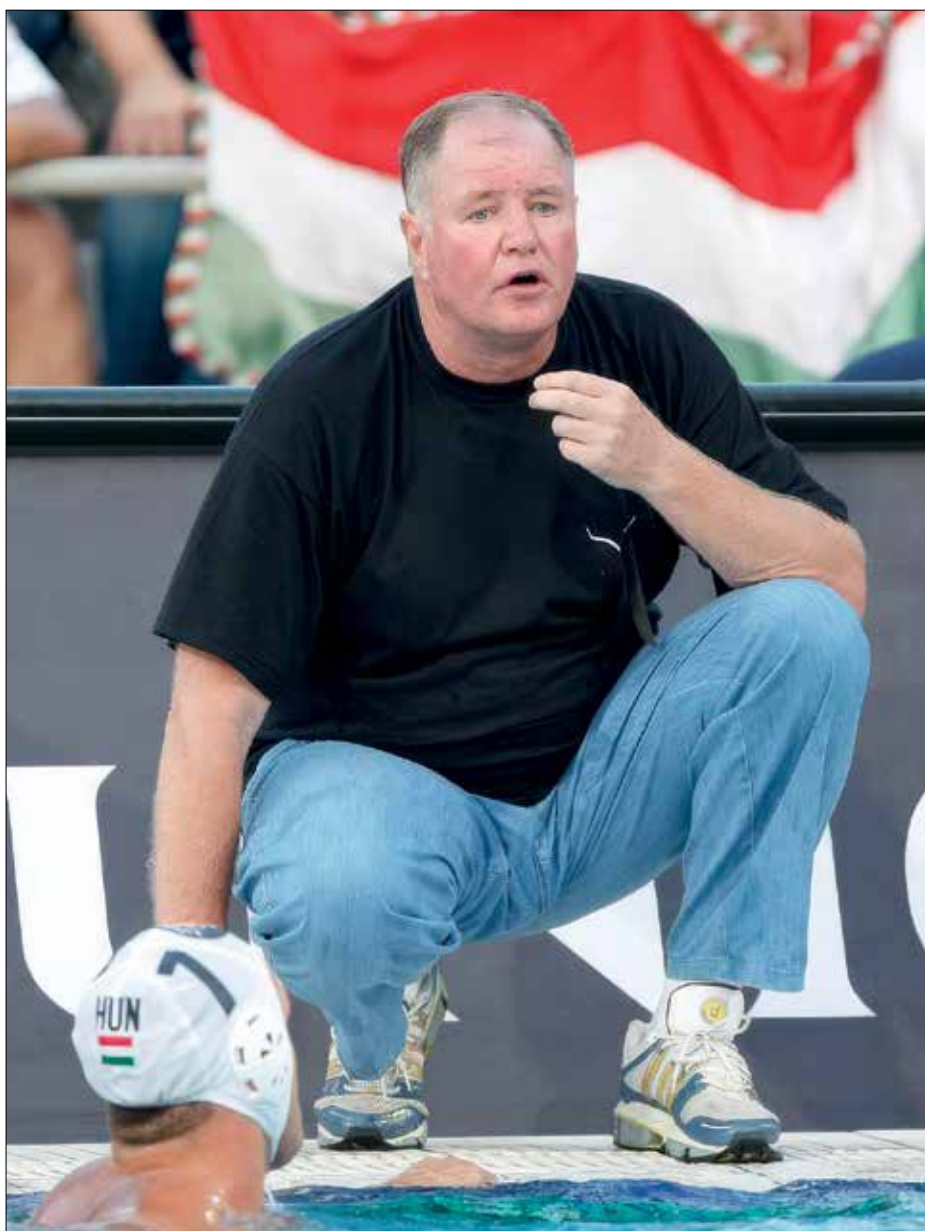
A dr. Kemény Dénes vízilabda-mesteredzővel készített interjúm célja az volt, hogy feltárjam kivételes edzői eredményességének szakmai hátterét. Módszertanát az a sajátos szakmai gondolkodásmód jellemezte, amely a sporttudományi ismeretekre, a taktikai kreativitásra, a pedagógiai érzékre és a folyamatos innovációra egyaránt épült.

Bevezetés

Vízilabda-szakedzőként szeretném a legendás magyar vízilabdaedzők edzés módszereit lehetőleg első kézből feltárni, majd ezeket szakszerűen rendszerezni és dokumentálni annak érdekében, hogy az élő szakmai tudás tartósan megőrizhető és továbbadható legyen. Második leíró kutatásomban egyetemi tanárom, dr. Kemény Dénes mesteredző módszertanának átfogó bemutatására törekszem, amely során arra keresem a választ, mi tette lehetővé kivételes edzői eredményeit: három olimpiai bajnoki címét, világbajnoki és két Európa-bajnoki elsőségét, világkupa- és két világliga-győzelmét, valamint svájci bajnoki címét.

A „Kemény-módszer”

Stratégiaja a kiválasztással kezdődött. Első sorban azokban a játékosokban látott potenciált, akik legalább 190 centiméter magasak, rövidebb alsó végtagokkal és arányaiban hosszabb felsőtesttel rendelkeznek, mivel megfigyelése szerint akiknek a medencéjük alacsonyabban helyezkedik el, magasabban tudnak kiemelkedni a vízből. Nagy jelentőséget tulajdonított a testfelépítésből adódó vízfekvésnek, az ízületi mozgékonyaságnak, valamint az általa „egészséges vagányságnak” nevezett személyiségjegyeknek. Ezekhez az alapvető tulajdonságokhoz kellett társulnia a megfelelő játéktudásnak. Olyan célokat határozott meg sportolói számára, amelyek teljesítésével – kellő tehetség és szorgalom esetén – megelőzhatték a világ mezőnyét. Első négyéves terve arra irányult, hogy a magyar válogatott szerezzék a leg-



több lefordulásos gólt a sydney-i olimpián, miközben a lövések ereje és pontossága is fejlődik. Ennek érdekében négy olyan kontakt nélküli védekezési taktikát dolgozott ki, melyekből labdaszerzéskor gyorsan lehetett elindulni, egyúttal megtalálta azokat a játékosokat, akik jó érzékkel indították meg az ellentámadásokat. Pólósai sorra érték el egyéni úszócsúcsaikat, a megnövekedett át-

lagsebességük pedig lehetővé tette játékuk kreatívabbá válását. A nehezített labdákkal való edzések hatására lövéseik sebessége 10–15 km/órával növekedett. Az athéni címvédéshez már olimpiai bajnokok tudását kellett tovább fejlesztenie. Értékelte az egyes képességeiket, majd meghatározta azt a szintet, amelyet el kell érniük. A pekingi olimpiai újítása a csapat szerkezetének át-

alakítása volt azáltal, hogy a hagyományos, mindenekelőtt védekező szerepkört betöltő állóbekek feladatait csatárookra bízta, és így a támadásoknál hat csatárt tudott játszani.

A **nyári felkészülést** úgy tervezte meg, hogy a csapat már a világesemény első mérkőzésére csúcsformába kerüljön, mert egy erős csoportellenfél legyőzése már a torna korai szakaszában megalapozta a negyedöntőbe jutást. Az edzéstervet az ehhez szükséges elvégzendő feladatok listájaként értelmezte. A felkészülés során előbb fokozta, majd csökkentette a terhelést, ezt követően kijelölte a végleges, 13 fős csapatot, amelyre még egy nehezebb és egy könnyebb felkészülési szakasz várt. A terhelés erősödő és gyengülő hullámain hetekre lebontva dolgozta ki. Alapelve szerint „egy fáradt csapatot föl kell frissíteni, egy pihentet pedig el kell fárasztani”. A nyolchetes felkészülési terv elkészítésekor igényeit táblázatos formában osztotta meg edzőkollégáival. A pihenőt követő első hétre ráhangoló munkát tervezett, hogy a játékosok izomzata mindenfajta munkában tónusba kerüljön, valamint – ahogy fogalmazott – „az izmok vérbőssége ideális legyen, és a hajszálerek újra kitáguljanak”. Arra is figyelt, hogy a program szórakoztató feladatokat is tartalmazzon, továbbá rögzítette az egyéni hiányosságok javítását szolgáló gyakorlatokat. A negyedik hétre a csapat már teljes értékű edzőmunkát végzett. Ekkorra kellett megmutatkoznia a kívánt erőnléti állapotnak, ugyanakkor a fáradtság indokoltá tette egy könnyebb hét beiktatását. A taktikai tenni-valókat rendszerint csak a következő hét részletes összeállításakor, csütörtökön vagy pénteken határozta meg, mivel ezek tartalmát a csapat aktuális állapotához igazította. Olyan formába kellett kerülniük, hogy a kéthetes versenyidőszakban minimális tornatermi és vízi munkával, 3-4 naponta 1-1,5 órányi intenzívebb edzéssel szinten tudják tartani.

A **szárazföldi edzésnek** mindig megvolt a célja, ami összhangban állt a vízi felkészüléssel. Mivel a súlyzós edzés sérülést idézhet elő, nem uniformizálta a programot, hanem testösszetétel- és sportélettani méréseknek megfelelően lehetőség szerint egyénre szabott edzésterveket készített. Volt, hogy maga is részt vett a gyakorlatok és az edzőgépek kiválasztásában, továbbá meghatározta az ismétlésszámot, a sorozatok számát, a pihenőidőt és a terhelés nagyságát százalékban megadva, de volt olyan időszak, amikor ezt teljes egészében

az erőnléti edzőjére bízta. A bemelegítésnek és a nyújtásnak egyaránt nagy jelentőséget tulajdonított, mivel csökkentették a sérülésveszélyt, és segítették a következő edzés-szakasz hatékonyabb végrehajtását. Amíg nem állt rendelkezésére erre specializálódott szakember, egy 15 gyakorlatból álló, pálcikarajzokkal szemléltetett nyújtóprogramot másolt le a játékosainak, azt is megadva, hány másodpercig kell megtartaniuk az alapformákat. Az erőgépeknél páros végrehajtást alkalmazott: amíg az egyik játékos dolgozott, a másik pihent, és segítette társát, majd szerepet cseréltek. Azokat osztotta egy párba, akiknek a százalékos terhelés ugyanazt a súlyt jelentette. A szériák befejezése után kördzés jelleggel egyszerre léptek tovább a következő állomásra. Rendszerint 10 munkaállomás fért bele egy ilyen foglalkozásba: 2 a has- és a hátizmokat célozta a törzsvédelem miatt, 3 az alsó végtagokra, 5 pedig a felsőtestre irányult. Ezt a programot hetente háromszor végezték, a köztes napokon pedig medicinlabdával dolgoztak. Jellemzően a csapat „*robbant*” a vízben a másfél órás tornatermi edzést követően.

A **kondicionáló edzést** közel kétórás vízi munka követte, ahol azt akarták elérni, hogy a savasodás minél később korlátozza a teljesítményt, illetve, hogy azonos laktátszint mellett nagyobb teljesítményre legyenek képesek. Bár időnként a vízben is ellenőriztek vérlaktátszintet, a stopperórával mért 6 másodperces pulzusbecslést megfelelő tájékoztató módszernek tartotta. Ennek segítségével követni tudta, hogy az adott játékos milyen pulzustartományban és mennyi ideig képes túlnyomórészt aerob állapotban dolgozni, ami mérkőzés közben kedvezőbb a fokozott laktátfelhalmozódáshoz képest. A kapillarizálás eléréséhez az úszóedzéseket az aerob állóképesség fejlesztésével kezdték. Először 12 perces szakaszokat teljesítettek közepes ritmusú, levegővétel-megszorítással végzett gyorsúszással, majd 100 méteres ismétléseket úsztak előre meghatározott időintervallumon belül, 15 másodperces pihenőkkel. A kívánt pulzustartományt a terhelés elején viszonylag gyorsan elérték, felső határa megközelítőleg 160 ütés/perc volt. A monotonitás csökkentése érdekében később változatosabb szakaszokra bontotta az úszóadagot, mint például $2 \times (200 + 2 \times 100)$, majd $2 \times (2 \times 100 + 4 \times 50)$. Ezeket szerette a maximális erőfejlesztést célzó súlyzós edzések után alkalmazni, ami elsősorban neuromuszkuláris, míg az aerob úszómunka kardiovaszkuláris adaptációt biztosít. A

gyorsaságot fejlesztő, például 12×20 méteres, hosszabb pihenőkkel végzett úszófeladatokat jól kombinálhatónak tartotta az intenzív lábtempós munkával. Hosszabb aerob úszást követően ugyanakkor nem javasolta az alsó végtagi terhelést, mivel a négyfejű combizom a méretéhez viszonyítva kedvezőtlenebb vérellátású, ezért utána már nem tudnak a játékosok megfelelően kiemelkedni. Megfigyelése szerint a minőségi lábazás időtartama megközelítőleg 2×8 perc volt, amelyet fokozatosan épített fel a monoton alapmunkától a dinamizáló, 15 másodperc munkából és 45 másodperc pihenőből álló feladatokig. A gyorsúszáson és lábtempózáson kívül a robbanékonyság fejlesztéséhez olyan gyakorlatokat is alkalmazott, amelyek a játék közben használt izomcsoportok gyors aktivációját segítették, például legfeljebb egyperces lövő-állóképességi feladatokat.

A **technikai képzés** során törekedett arra, hogy minden játékos legerősebb képességeit tovább fejlessze, ugyanakkor elvárta, hogy hiányosságait addig gyakorolják, amíg azokban is elfogadható szintre nem jutnak. Videóelemzéssel szembesítette őket saját teljesítményükkel, majd közösen meghatározták az egyéni fejlődési tervet. Kiemelt célja volt, hogy játékosai minél „variánsabbak” legyenek, emiatt előnyben részesítette azokat a centereket, akik más poszton is képzettek voltak, miközben szükség esetén a szélsőknek is be kellett tudniuk állni centerbe. Meggyőződése volt, hogy az a csatár válhat világklasszissá, aki a sikeres védekezésben is örömet lel. A sokoldalúság mellett konkrét technikai követelményeket is megfogalmazott. Fontos volt számára például, hogy szabaddobásnál a játékosok a blokk fölé emelkedjenek. Volt olyan tanítványa, akinek az úszáson és a kétkapun kívül minden feladatot ólomöbven kellett végrehajtania, mert – ahogy fogalmazott – „*amíg víz alatt van a sapkája masnija, nem lesz belőle játékos*”. A kapusokkal szemben is határozott elvárásokat támasztott: a védés 50%-os, az indítás és a kapu előtti szerelés egyaránt 25%-os súllyal szerepelt, emellett mérkőzésenként 3-4 extra védést is elvárt. Bár voltak olyan gyakorlatok, amelyek hatékonyságában különösen hitt, még ezek esetében is folyamatosan kereste az alternatívákat, hogy a mechanikus ismétlés hosszú távon ne csökkentse a játékosok motivációját.

A **világeseményekre** két VHS-magnót vitt magával, hogy éjszaka 5-6 órás munkával mintegy 15 perces videóösszeállításokat

készítsen csapata számára. A videókban 3-3 védekezési akciót, 2 perc emberhátrányt, majd a támadásokat és az emberelőnyös játékot elemezte. Az ellenfeleknél először azt kereste, mit csinálnak jól, majd azt, hogy miben sebezhetők. Saját csapatánál először a hibákat, majd a jól működő megoldásokat mutatta meg, hogy a kiértékelés végén pozitív érzésekkel, a fejlődés lehetőségével álljanak fel. A hétfői videózás az előző hétvége mérkőzéséről szólt, így érthetővé vált, mit és miért gyakorolnak a héten. A második videóelemzés már a soron következő mérkőzésre való felkészülést szolgálta, a kapusok számára pedig külön összeállítást készített az ellenfél lövéseiről. A meccs végi kézfogások után rögtön elkérte a találkozó statisztikáját, amelynek legfontosabb adatai alapján azonnal ellenőrizni tudta a mérkőzés során kialakult benyomásait. A játékosok összegezve kapták meg azt, ezzel igyekezett fenntartani bennük a pozitív feszültséget és a bizonyítási vágyat; ha például az egyik center +40-es, a másik -10-es értékkel zárt, az már olyan különbség volt, amelynek szakmai okait érdemes volt megvizsgálni. Az információk alapján építette fel a taktikát úgy, hogy a csapatnak minden játékfázisban meglegyen az alaptudása. Hangsúlyozta a megfelelő taktikai repertoár kialakításának és a folyamatos fejlődésnek a szükségességét. Véleménye szerint három tényező befolyásolja a választásokat: a csapat saját karakterisztikája a legfontosabb, ezt követi az adott mérkőzéshez és az ellenfélhez igazodó megoldás, harmadikként pedig az innováció, amely a meglepetés erejével hathat. A taktikai kötöttség mértékét játékosonként eltérően határozta meg. Kásás Tamás esetében legfeljebb 60%-ban akarta előre meghatározni, mit csináljon, míg más játékosoknál ez az arány akár 90% is lehetett. Arra is ügyelt, hogy mindenki olyan feladatot kapjon, amelyhez a legjobban ért. Védekezésben nem akarta előre eldönteni, hogy a csapat szoros emberfogást vagy zónát alkalmazzon. Támadásban pedig arra törekedtek, hogy olyan védekezést kényszerítsenek ki az ellenféltől, amely nekik kedvezett. A játékosokat arra ösztönözte, hogy keressék a lefordulás lehetőségét, mert ha mindenki megpróbál indulni, nagyobb eséllyel sikerül valamelyiküknek. Fontosnak tartotta a határozott, kontaktussal járó elindulásokat és a betöréseket, mert ezekből többször születhet kiállítás, mint kontra. Zónából inkább 6-5-ös emberelőnyt tudtak

kialakítani, ha pedig a szoros védekezés 15 másodpercig tartott, labdaszerzés után akár 2-1-es helyzet is létrejöhetett. Alapvetőnek tartotta, hogy ha egy játékos megkapja a labdát, tudja, mi történik a pályán, és hogyan helyezkednek a többiek. A hibák javítására a kétkapuzást tartotta a leghatékonyabbnak, mert olyankor mindenki látja a helyzeteket, és érti a magyarázatokat.

Az **emberelőnyös játékban** minden egyes labdabirtoklásnak gólszerzési szándékkal kellett történnie, mert így könnyebb belőni a fórt, mint amikor a figura végén már csak az a játékos jelent valódi veszélyt, akire kijátszották a támadást. Ha nem lehetett azonnal kapura löni, inkább hagytak pár másodpercet arra, hogy mindenki elfoglalja a számára legkedvezőbb helyet. Megfigyelése szerint más csapatok ehelyett 3-4 előkészítő passz után kezdték el a figurát, ami később hiányzott, ha nem alakult ki lövőhelyzet. A 75%-os időkérés utáni emberelőny-kihasználást tartotta jó teljesítménynek. Az időkérést elsősorban arra használta, hogy felhívja egy fáradt játékos figyelmét egy fontos részletre, illetve hogy a megfelelő játékosokat küldje a vízbe. Mérkőzés közben egyébként gyakran egyszerre 4 játékost cserélt, így nem lehetett tudni, hogy a center és a bekk mellett a 4 szélső közül ki jön ki. Az ismert „egyes, kettes és hármas” fórt ők kezdték el alkalmazni, ezek az alapjai a 4-2-es felállásnak a játékosok közötti távolságok növelésére. Nem a figurákban hitt, hanem abban a végrehajtásban, amelyben a lövés előtti labdabirtokosnak 2-3 választási lehetősége volt. A pekingi olimpián az emberelőnyöket 3 másodpercen belül igyekeztek befejezni. Kiállítás után arról az oldalról próbáltak löni, ahonnan a kiállításra behúzódtak. Az emberhátrány 20 másodpercét három részre osztották: először kitámadtak, hogy a támadókat távolabb kényszerítsék a kaputól, ezt 8 másodperc zárt védekezés követte, majd az utolsó 4 másodpercben ismét letámadtak, mert így a blokkolás lehetősége is megmaradt.

Az **edzésterv** alapvető része volt a csapat pszichés felkészítése is. Versenyhelyzeteket teremtett az edzéseken, amelyeknek az volt a célja, hogy az erős stresszhelyzet hétköznapivá váljon, és a játékosok megtanulják a bénító feszültséget teljesítményt segítő izgalommá alakítani. Emiatt például az egykapuzást is tétre játszották a kapussal, nehogy pihenőnek vegyék a feladatot. A pszichológus csak feltárást végzett, kezelést nem.

Segítségével pontosabb képet kaphatott arról, hogy voltak-e olyan játékosok, akiknek az élethelyzete, magánéleti vagy klubszintű problémái hatással lehettek a csapat működésére vagy teljesítményére. Mindenképpen meg kellett állapítania, hogy az egyes játékosok mennyire vállalják a felelősséget kritikus helyzetekben. Az exploráció eredményeit beépíthette a saját beszélgetéseibe. Felelősségének érezte, hogy mindenkivel megtalálja a megfelelő hangnemet, hogy tudja, ki mivel ösztönözhető. Ezt a személyre szabott pszichológiai beavatkozást „mentális átbillentésnek” nevezném, amellyel az edző egy rövid, célzott mondattal vagy gesztussal átvezeti a játékost aktuális mentális állapotából egy, a teljesítést jobban szolgáló lelkiállapotba. Ennek egyik legismeretebb példája a Benedek Tiborhoz intézett kérdése: „Mi lenne, ha nem lennél gólkirály, de aranyat nyernénk?” Ez az egyéni cél helyett a közös érdekre irányította a figyelmét. Kásást a „hét perc vagy négy év” mondattal a pillanatnyi fásultságból az elszántság állapotába terelte. Volt, akit a csapat előtti burkolt, ironikus félmondattal mozdított ki az önelégültségből bizonyítási vágyba, míg másokat megerősítéssel és meggyőzéssel segített a bizonytalanságból az önbizalom felé. Meggyőződése, hogy a tartalmas, jó kapcsolat erősíti és segíti a legjobban a közös munkát. Ezek miatt kiemelkedő pedagógiai mintának számít, de úgy tartja, hiába a pedagógiai érzék, a szakmát sohasem előzheti meg a pedagógia. Talán ez lehet a kulcsmondata a „*Kemény-módszernek*”. Nyilvánvaló előnye volt, hogy állatorvosként anatómiai és élettani megfontolásokat is figyelembe vett, ugyanakkor föltesztelte a kérdést: „*Jó-e a pulzusmérés, ha nem tudod elmondani a főr lényegét?*” A cikk alapján megállapítható, hogy a három olimpiai bajnoki cím elérésében meghatározó szerepet játszott Kemény Dénes szakmai tudásához párosuló egyedi észjárása, sajátos szakmai látásmódja, amely a játékosok fejlesztésével, a csapat működésével és a mérkőzéshelyzetek értelmezésével kapcsolatos döntéseiben egyaránt megmutatkozott.

Ficsor Péter Csaba

Parasport

Tóth Ádám: A parasportolóknál hangsúlyosabb a személyre szabott edzőmunka

Az Erőnléti edzők fórumán betegség miatt nem tudott részt venni Tóth Ádám, a mozgásukban korlátozott, összefoglaló néven parasportolókkal is foglalkozó erőnléti edző. Mivel szerettük volna bemutatni ezen speciális edzői terület jellemzőit, nehézségeit, interjút készítettünk Tóth Ádámmal.

Huszonöt éve dolgozom a sport világában úgy, hogy korábban jelentősebb sportolói pályafutásom nem volt. Kisgyerekként több sportágat is kipróbáltam: kajakoztam, hokiztam, és még a küzdősportokba is belekóstoltam, kétféle karatét is űztem. Az élsport, a magas szintű versenysport azonban sosem vonzott igazán. Én edzésre járni a társaságért, meg magáért az edzésért szerettem, a küzdés és a szenvedés vonzott, nem pedig a versenyeken való részvétel lehetősége. Úgy is mondhatom, hogy nem vagyok versenyző alkat. Tizennégy-tizenhat éves koromban az edzőtermek világa azért csábított, mert tetszett a filmekben látott akcióhősök atletikus termete, kidolgozott izomzata, vagyis a szép, erős, egészséges külső érdekelt. Én is olyan akartam lenni, mint például Arnold Schwarzenegger. Először saját magamat erősítettem azokkal a gyakorlatokkal, amiket az akkor Magyarországon elérhető folyóiratokban és könyvekben találtam, aztán már az edzőtermi társaim is hozzám fordultak segítségért. Nagy vágyam volt, hogy a TF-en erőemelésből és testépítésből szakedzői diplomát szerezzek, ugyanis akkoriban még volt ilyen képzés. Jelentkeztem is, de a katonaság közbeszólt, és tagja lettem az utolsó sorkatonai állománynak.

– A katonaság után hogyan alakult az életed?

Sajnos a TF-en addigra megszűnt az említett szakedzői képzés, pedig az nagyon érdekelt és motivált. Tizenkilenc évesen a Vasas Pasaréti úti fitnesztermébe kerültem mint fitneszedző és személyi edző. Ott ismert meg Földi László, a Vasas vízilabdacsapatának vezetőedzője, és felkért a felnőttcsapat heti három kondiedzésének megtartására.

Ez a 2000-es évek elején történt, az az időszak a pólósok nagy korszaka volt. A csapatban olyan klasszisok játszottak, mint Kásás Tamás, a Steinmetz testvérek, a Varga fivérek, a fiatal Nagy Viktor, Hosnyánszky Norbert, később jött Kiss Gergely. Majdnem hat évig voltam a vízilabdázók mellett, közben folyamatosan képeztem magam. Ha megjelent egy új szer, például a kettlebell vagy a TRX, tanfolyamokra jártam, és vizsgáztettem. Aztán a sors jóvoltából 2011-ben Szilágyi Áronnal kezdtem dolgozni.

– A vízilabda után hogyan jött a vívás?

Somlai Béla keresett meg, aki akkor nemcsak a Vasas edzője volt, hanem a férfi kardválogatottat is irányította, úgyhogy Áron mellett mások erőnléti edzéseit is én állítottam össze. Áron 2012-ben olimpiai bajnok lett, ám a válogatottnál változások történtek, és két év közös munka után eljöttem a vívóktól, majd néhány év múlva a Pasaréti létesítménytől is, és egy edzőközpontban kezdtem dolgozni.

– Akkoriban léteztek már edzőközpontok Magyarországon?

A Vasas fitneszterme az elsők között volt, ahol erőnléti és személyi edzőket alkalmaztak. Az új helyemen továbbra is foglalkoztam sportolókkal, kajakosokkal, hokisokkal, szörfösökkel, illetve privát vendégeimmel. Mivel sportrehabilitációs tréneri végzettségem is van a gyógymasszőri képzéssel együtt, és ezekkel a képesítésekkel az egészségügyi rendszerben is benne vagyok, a mozgásszervi sérült emberek erősítésére is jogosult vagyok, rajtuk is tudok segíteni. Nagy előny volt a Vasas létesítményében eltöltött tizenhárom év, a sportolók és a civil emberek között is ismert lettem, kialakult a vendégköröm.

– Bizonyára szájról szájra terjedt a híred, egyik páciensed javasolt egy másik személynek.



Ez ma is így működik, nincsenek „utcáról beeső” vendégeim... Bár több, mozgásszervi panasszal érkező személy rehabilitációját, fölérősödését segítettem, a parasporttal 2017 decemberében találkoztam először. Akkor kértek meg, hogy készítsem föl a kerekesszékes vívókat a 2020-as paralimpiára, és 2018-ban elkezdtek a közös munkát.

– Nem ijedtél meg a feladattól? Én tudósítottam kerekesszékes vívóversenyekről és két paralimpiáról, és bevallom, zavarban voltam, kezdetben azt sem tudtam, hogyan közelítsek a sportolókhoz, nehogy megbántsam őket. Aztán az ő természetességük átsegített a nehézségeken.

Nagy kihívásnak tekintettem a felkérést, ugyanakkor tanulási lehetőségnek, mert új területet ismerhetek meg. Kicsit félve vágtam neki a munkának, amit az újdonság mellett az is nehezített, hogy rövid idő volt hátra a paralimpiáig. Ez alatt a két év alatt kellett megismernem egy számomra ismer-

retlen sportágot, a mozgásszervi sérültek vívását és csúcsmórába hozni a versenyzőket. Megtanultam, hogy az A kategóriába sorolt vívók a járnai tudók, míg a B-szek nem képesek járni, a civil életben is kerekesszékhez kötöttek. Heti két-három alkalommal egy-egy órát tudtam velük foglalkozni, egyszerre az A-s és a B-s sportolókkal.

– Nem volt ez kevés?

Az erőnléti edzéseket össze kellett hangolni a sportági edzéssel, vagyis a vívással. Úgy kellett megterveznem az extra terhelést, hogy a vívómunkát ne hátráltassa. A B-s sportolók általában gerincsérültek, és náluk az is kérdés, hogy a törzs izomzatának mely része működik egyáltalán. Rajtuk tanultam a „szakmát”, illetve együtt tanultuk, hogy mit tudnak és mit nem, mert ők sem tudták, hogy mire képesek. Partnerek voltak, mindent kipróbáltak, hogy hol van a határuk. Nemcsak a korlátokra derült fény, hanem olyan dolgokra is, amit pozitívként éltek meg: addig nem tudták, hogy meg tudják csinálni az adott gyakorlatot, mert nem is próbálták.

– Nem lehetett egyszerű út!

Valóban kihívás volt! Az erőnléti edzésüket a vívóedzéshez terveztem, de figyelembe kellett venni a civil életüket is, hogy a nagy terhelés az életminőségükön ne rontson.

– Ezt megmagyaráznád?

Ha valakinek, mondjuk, a bal lába ép, és a jobb muláb, értelemszerűen a balt terheli az életben és a sportban is, arra támaszkodik, arra helyezi a súlyt. A sportjuk is aszimmetrikus, egyoldalú, nekem pedig úgy kellett terhelnem őket, hogy az edzés után is bírják a napot, a munkahelyi vagy az otthoni munkát. Figyelni kellett az izomegyensúlyra! Ehhez kellett igazából a partneri viszony, a bizalom, hogy mindig jelezzék, mit éreznek. Ha fáj valami, átírtuk az edzésprogramot. Nekem is meg kellett tanulnom a velük való kommunikációt, mert nem mindegy, hogy a sérülése veleszületett, vagy egy tragédia hatására következett be, nem akartam érzékeny területet bántani. Kemény időszak volt!

– Nem lehetett volna előbb megismerni az állapotukat, a sorsukat?

Az állapotfelmérés a civileknél is alapvető, itt is szükséges, de az idő rövidsége miatt az állapotfelmérés párhuzamosan zajlott a megkezdett felkészülési ciklussal. A fő nehézség számomra az volt a parasportban, hogy nem tudtam, mire számíthatok, mindenki más miatt volt hátrányos helyzetben. Ezért mondtam, hogy együtt tanultunk, együtt ismertük meg egymást, nemcsak én a



sportolókat, hanem ők is engem. Beültem a kerekesszékbe, hogy érezzem, milyen izmok mozognak náluk, miben kell fejlesztenem őket... Szépen haladtunk, amikor 2020 márciusában közbeszólt a Covid-világjárvány.

– Tényleg! Szerencsére már távolinak tűnik, de akkor felforgatta az életünket.

Az újabb nehézséget az okozta, hogy mi egy adott dátumhoz terveztük a felkészülést, a programot, de azt nem lehetett tartani. Nagy volt a bizonytalanság az egész sportvilágban, az ékeknél is: lesz-e egyáltalán olimpia, paralimbia, törlik vagy csak csúsztatják? Leállni nem lehetett, nagy pihenőt se lehetett tartani, a szinten tartás volt a cél. Igen ám, de hol tartsuk az edzéseket? Hiszen bezárták a létesítményeket, az edzőtermeket, több ember közös sportolása, egy légtérben létezése sem volt engedélyezve. Sosem tapasztalt nehézségekkel kerültünk szembe. Volt, hogy szabadtéren tartottam egyéni edzéseket. A kényszer hatására akkor béreltem egy saját termet, hogy tudjunk folyamatosan készülni, és azóta is ide járnak hozzám a „vendégeim”.

– Az olimpiát és a paralimpiát egy év csúszással ugyan, de 2021-ben megtartották Tokióban.

Amikor kiderült a 2021-es dátum, az már jó volt, mert újra lehetett tervezni, átírni az addigi programot. Igen ám, de akkor jöttek a sérülések, a kerekesszékes vívóknál tipikus

vállproblémák, hát- és deréktáji sérülések, de a sérülés az ékeknél is szinte törvényszerű volt a bizonytalanság miatti kiengedés, a „majdnem leállás” után.

– A nehézségek ellenére minden színű éremből hoztak haza Tokióból a kerekesszékes vívók. Ma kikkel dolgozol együtt?

Az élsportolók közül a Törekvés női törvívóinak vagyok az erőnléti és kondiedzője, köztük az olimpikon Pásztor Flórának, aki a hét éve elszenvedett térsérülése óta jár hozzám. A kerekesszékes vívók közül a paralimpiai ezüst- és bronzérmes Krajnyák Zsuzsa maradt, és továbbra is járnak hozzám civil emberek is.

– Végezetül kérlek összegezd: mi a különbség az ép és a mozgásában korlátozott sportoló erőnléti edzése, felkészülése között?

Nagy különbség nincs, hiszen nekik is ugyanúgy kell figyelni a táplálkozásra, a regenerációra, az alvásmennyiségre, mint az ép sportolóknak. A munka is valójában ugyanaz, csak a parasportolóknál specifikusabb, még inkább egyénre szabott. Az edzés specialitását a sérülés milyensége adja, ugyanakkor ez igaz az ép, de átmenetileg sérült, műtét után lábadozó személy esetében is.

Füredi Marianne

Gyermekevédelem

Beszámoló az ECSS 2026 konferencián elhangzott: Edzői erőszak és gyermekevédelmi tudatosság a magyar sportban – egyetemi hallgatók tapasztalatai és attitűdjei című előadásról

Dr. Szekeres Diána, prof. dr. Soós István

A tanulmány alapját képező kutatás eredményeit a European College of Sport Science (ECSS) 2026 Annual Congress nemzetközi tudományos konferencián mutatta be dr. Szekeres Diána és prof. dr. Soós István Hungarian University Students' Experiences with Coaching Violence and the Interpretation of Boundaries of Abuse címmel. A vizsgálat a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Gyermeke, ifjúság- és szakemberevédelmi (GYISZVÉD) kutatócsoportjának munkájához kapcsolódik, amely a sportban megjelenő gyermekevédelmi és sportolóvédelmi (safeguarding) kérdések feltárását és a megelőzési lehetőségek vizsgálatát tűzte ki célul. A prezentáció társszerzői dr. Dóczi-Vámos Gabriella, dr. habil. Gál Andrea, Novák János, Ian Whyte PhD. és Phil Hurst PhD. voltak.

Kulcsszavak: safeguarding; gyermekevédelem; pszichológiai bántalmazás; gyermekevédelmi tudatosság; sportolói jóllét; sportkultúra

Az elmúlt években a biztonságos sportkörnyezet kialakítása a nemzetközi sportirányítás és a sporttudomány egyik kiemelt jelentőségű területévé vált. Miközben a sportnak vitathatatlan szerepe van a gyermekek és fiatalok fizikai, pszichológiai és társadalmi fejlődésében, egyre több kutatás mutat rá arra, hogy a sportolók különböző bántalmazási formáknak lehetnek kitéve. A verbális és fizikai agresszió, a pszichológiai nyomásgyakorlás, a megalázás, a túlzott teljesítménykényszer, az alapszükségletek elhanyagolása, a kortársaklatás vagy az online térben megjelenő visszaélések mind olyan tényezők, amelyek veszélyeztethetik a sportolók jóllétét és hosszú távú fejlődését (Mountjoy et al., 2015; Hartill et al., 2021). A GYISZVÉD kutatócsoport interdiszciplináris megközelítéssel, jogi, pedagógiai, pszichológiai és társadalomtudományi szempontokat integrálva vizsgálja ezeket a kockázatokot, valamint azokat az intézményi és képzési megoldásokat, amelyek hozzájárul-



hatnak a sport biztonságosabbá tételéhez.

Az ebben a beszámolóban megjelenő fő-kusza a kutatásnak az volt, hogy a sporttudományi képzésben részt vevő hallgatók milyen gyermekevédelmi ismeretekkel rendelkeznek, hogyan értelmezik az elfogadható és az elfogadhatatlan edzői magatartás közötti határvonalat, valamint miként érzékelik a sportban előforduló bántalmazási helyzeteket. A vizsgálat jelentőségét növeli, hogy a válaszadók nem csupán hallgatói, hanem aktív szereplői is a sport világának, hiszen jelentős részük sportolóként és edzőként egyaránt szerzett tapasztalatokat. Az adatfelvétel egy 44 kérdésből álló stan-

dardizált kérdőív segítségével történt, amely kvantitatív és kvalitatív elemeket egyaránt tartalmazott. A kutatás során összesen 1138 kérdőív érkezett vissza, amelyek közül az adattisztítást követően 580 válasz volt alkalmas statisztikai elemzésre. A minta sajátossága, hogy a válaszadók 94%-a rendelkezett versenysportolói múlttal, míg 32%-uk már aktív edzőként dolgozott. Ez azt jelenti, hogy a megkérdezettek döntő többsége személyes sportolói tapasztalatokkal rendelkezett, és jelentős részük már jelenleg is hatással van fiatal sportolók fejlődésére. A magas lemorzsolódási arány ugyanakkor önmagában is fi-

gyelemre méltó eredménynek tekinthető. A kutatók szerint ebben szerepet játszhatott a kérdőív terjedelme, de a gyermekvédelmi témák érzékenysége és tabusított jellege is hozzájárulhatott ahhoz, hogy sok résztvevő nem fejezte be a kitöltést.

A kutatás egyik legfontosabb eredménye a gyermekvédelmi és etikai vonatkozású tudás jelentős hiányosságainak feltárása volt. A hallgatók mindössze 53%-a nyilatkozott úgy, hogy ismeri sportági szövetségének etikai szabályrendszerét, míg 44% nem tudta, hogy létezik-e ilyen szabályozás, 3% pedig úgy vélte, hogy sportágában egyáltalán nincs etikai kódex. Hasonlóan kedvezőtlen képet mutattak a sportszervezeti működéssel kapcsolatos válaszok. A résztvevők 58%-a nem tudta, hogy egyesületében létezik-e pedagógiai program, mindössze 9% tudott gyermekvédelmi felelős jelenlétéről, 76% nem tudta, hová fordulhatna gyermekvédelmi probléma esetén és 72% bizonytalan volt abban, hogy szervezete része-e a gyermekvédelmi jelzőrendszernek. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a leendő sportszakemberek jelentős része nem rendelkezik megfelelő ismeretekkel a gyermekvédelmi struktúrákról, a jelzési kötelezettségekről és az intézményi felelősségi rendszerekről.

A kutatás arra is választ keresett, hogyan értelmezik a hallgatók az elfogadható és a bántalmazó edzői magatartást. Az eredmények alapján a résztvevők többsége elfogadhatónak tartja a szigorú és következetes edzői stílust, és egyetértett azzal az állítással, hogy bizonyos sportolók számára a magas követelményeket támasztó edzői megközelítés eredményes lehet. Ugyanakkor a fizikai agressziót a válaszadók egyértelműen elutasították, és rendkívül alacsony támogatottságot kaptak azok az állítások is, amelyek a fizikai bántalmazást a siker legitim eszközeként értelmezték. A verbális agresszió megítélése már összetettebb képet mutatott. A kiabálást vagy a hangos motiválást sokan bizonyos helyzetekben elfogadhatónak tartották, különösen versenyszituációban vagy a fegyelfenntartás céljából, míg a megalázó és megfélemlítő kommunikációt a többség egyértelműen elfogadhatatlannak minősítette.

A vizsgálat egyik legfontosabb következtetése, hogy a hagyományos sportkultúrában továbbra is erősen él a „kemény edző” ideálja. Ez azért különösen jelentős, mert megnehezítheti a pszichológiai bántalmazás felismerését, illetve hozzájárulhat ahhoz, hogy bizonyos káros magatartás-



formák normalizálódjanak. Dóczi és munkatársai (2025) ezt a jelenséget a „no pain, no gain” szemlélethez kapcsolják, amelyben a teljesítmény és a siker gyakran megelőzi a sportoló jóllétének szempontját. Ennek következményeként a túlzott terhelés, az érzelmi nyomásgyakorlás vagy akár a megalázó bánásmód is elfogadhatóvá válhat bizonyos sportkörökben (Mountjoy et al., 2015; Dóczi, 2022).

A kutatás eredményei ugyanakkor arra is rámutattak, hogy a sportolók biztonságát nem lehet kizárólag az edző és sportoló kapcsolatán keresztül értelmezni. A válaszadók 46%-a szerint a kortársbántalmazás sok sportolót érint, míg 35% úgy vélte, hogy az szinte minden sportoló életében jelen lehet valamilyen formában. Különösen figyelemre méltó eredmény, hogy a hallgatók 43%-a szerint a cyberbullying szinte valamennyi sportolót érinti. Ez arra utal, hogy a digitális környezet a sportolók számára is kiemelt kockázati tényezővé vált, hiszen az online zaklatás nem korlátozódik az edzés vagy a verseny időtartamára, hanem folyamatos jelenléttel gyakorolhat nyomást a fiatalokra. Az eredmények összhangban állnak azokkal a nemzetközi safeguarding kutatásokkal, amelyek szerint a sportolók védelme csak

akkor lehet hatékony, ha a teljes sportközösség működését és kulturális sajátosságait is figyelembe veszi.

Bár a vizsgálat úttörő jellegű Magyarországon, ezért közvetlen hazai összehasonlító adatok nem állnak rendelkezésre, a kutatás egyértelműen rávilágított arra, hogy a sportolók biztonságát érintő kockázatok a sport valamennyi szintjén jelen vannak. A kutatók hangsúlyozzák, hogy a meglévő gyermekvédelmi szabályozások fontos alapot jelentenek, ugyanakkor önmagukban nem elegendőek a megelőzés, a jelzés és az esetkezelés hatékony biztosításához. A sportolók védelme ennél tágabb megközelítést igényel, amely magában foglalja valamennyi sportoló testi, lelki és szociális jóllétének védelmét, valamint olyan kockázatok kezelését is, mint a bántalmazás, a zaklatás, a diszkrimináció vagy a mentális egészséget veszélyeztető tényezők.

Az eredmények alapján átfogó intézményi és szemléletbeli fejlesztésekre van szükség. Elengedhetetlen a gyermekvédelmi és safeguarding ismeretek szisztematikus integrálása az edzőképzésbe és a sportszakemberképzés egyéb formáiba, továbbá indokolt a kötelező továbbképzések bevezetése a sportban dolgozó szakemberek

számára. Erősíteni szükséges a gyermekvédelmi és safeguarding felelősök szerepét a sportszervezetekben, valamint biztosítani kell, hogy a bejelentési és panaszkezelési utak és mechanizmusok minden érintett számára egyértelműen hozzáférhetők legyenek. Hosszabb távon a sport szervezeti kultúrájában is változásra van szükség: a „győzelem minden áron” szemlélet helyét egy olyan sportolóközpontú, értékalapú megközelítésnek kell átvennie, amely a biztonságot, a jóllétet és az emberi méltóság védelmét tekinti elsődlegesnek.

A GYISZVÉD kutatócsoport eredményei alapján egy kétszintű sportolóvédelmi modell rajzolódhat ki. Egyrészt egy Országos Sportolóvédelmi Központ lenne, amely országos bejelentőrendszert működtetne, koordinálná a sportolóvédelmi ügyeket, ellenőrizné a sportszervezetek kötelezettségeinek teljesítését, valamint rendszeresen értékelné a sportolók biztonságának helyzetét. Másrészt egy Nemzeti Sport Safeguarding Centrum lenne, amely a képzési, kutatási és módszertani feladatok ellátásáért felelne. A központ kidolgozná a szakmai standardokat és útmutatókat, koordinálná a kutatásokat, támogatná a nemzetközi jó gyakorlatok hazai adaptációját, valamint képzéseket szervezne a sport területén dolgozó szakemberek és safeguarding felelősök számára, és együttműködne a sportolóvédelmi központtal, hogy a tapasztalataikat megismerve fejlesszék a képzési központ működését.

A kutatás eredményei egyúttal azt is mutatják, hogy Magyarországon már megkezdődött egy korszerű sportolóvédelmi rendszer szakmai alapjainak kiépítése. A GYISZVÉD projekt keretében a sportolóvédelmi tartalmak megjelentek a sportmenedzser-, edző- és tanárképzési programokban, sportszervezeti képzések indultak, valamint létrejött egy interdiszciplináris tudásközpont is. Mindez arra utal, hogy rendelkezésre állnak azok a tudományos, oktatási és szakmai kapacitások, amelyekre egy intézményesített safeguarding rendszer épülhet.

Összességében a kutatás arra világít rá, hogy a magyar sportban is jelentős gyermekvédelmi és sportolóvédelmi tudáshiány mutatkozik. Miközben a nyílt fizikai agressziót a legtöbb megkérdezett elutasítja, a verbális nyomásgyakorlás és a hagyományosan elfogadott „kemény edzői” gyakorlatok bizonyos formái továbbra is legitimnek számítanak. A gyermekvédelmi struktúrák és jelzési mechanizmusok ismeretének hiányosságai ugyancsak jelentős kockázatot

hordoznak. A vizsgálat legfontosabb üzenete ezért az, hogy a gyermekvédelem és a safeguarding nem tekinthető a sportszakmai munka kiegészítő elemének: a sportolóvédelemnek a sportszakmai identitás, az edzői kompetenciák és a sportszervezeti működés szerves részévé kell válnia. Csak így alakítható ki olyan sportkultúra, amelyben a teljesítmény és az eredményesség nem a sportolók biztonságának, egészségének és emberi méltóságának rovására valósul meg.

Irodalom

- Anshel, M. H. (2012). Coping with stress. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the sciences of learning* (pp. 818–822). Springer.
- Baracsi, K., Gál, A., & Szekeres, D. (2025). A gyermekek biztonsága a sportban és összefüggései a digitális gyermekvédelemmel. *Családi Jog*, 2025(3), 25–32.
- Barcsi, T., & Szekeres, D. (2023). A sportetika és a sportjog határán: Az emberi méltóság tiszteletének és a fair play szemléletének érvényesülési lehetőségei a sportban. *Európai Jog*, 22(3), 10–16.
- Dóczi, T. (2022). A sport mint szubkultúra. In G. Goschi & Á. Pálvölgyi (Szerk.), *Dobbantó: A sportpszichológia tankönyve I.* (pp. 40–57). Sport és Lélek Sport-Pszichoterápiás Egyesület.
- Dóczi, T., Novák, J., Dóczi-Vámos, G., & Gál, A. (2025). „No pain, no gain”: Az edzői viselkedéssel kapcsolatos normák a sportmédiában nyilvános diskurzusában. In A. Gál, T. Dóczi & G. Dóczi-Vámos (Szerk.), *Gyermek-, ifjúság- és szakembervédelem a sportban: Rizikófaktorok és prevenciók lehetőségei* (pp. 31–48). Magyar Sporttudományi Társaság.
- Gál, A., Dóczi-Vámos, G., Novák, J., Kalmár, Z., & Dóczi, T. (2025b). A sportbeli elhanyagolás és a bántalmazás prevalenciaadatai: Edzők és sportolók tapasztalatai. In A. Gál, T. Dóczi & G. Dóczi-Vámos (Szerk.), *Gyermek-, ifjúság- és szakembervédelem a sportban: Rizikófaktorok és prevenciók lehetőségei* (pp. 155–178). Magyar Sporttudományi Társaság.
- Gál, A., Perényi, S., Kiss, M., & Novák, J. (2025a). A jövő sportszakembereinek gyermek- és ifjúságvédelemmel kapcsolatos tapasztalatai és ismeretei. In A. Gál, T. Dóczi & G. Dóczi-Vámos (Szerk.), *Gyermek-, ifjúság- és szakembervédelem a sportban: Rizikófaktorok és prevenciók lehetőségei* (pp. 249–260). Magyar Sporttudományi Társaság.
- Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., Dikemueller, R., Kampen, J., Kohl, A., Martin,

M., Nanu, I., Neeten, M., Sage, D., & Stativa, E. (2021). CASES: Child abuse in sport: European statistics. Project report. Edge Hill University.

- Lénárt, Á., Kalmár, Z., & Woytynowska, K. A. (2025). A sportbeli bántalmazás megelőzése: Sportpszichológusi perspektívák egy fókuszcsoportos kutatás tükrében. In A. Gál, T. Dóczi & G. Dóczi-Vámos (Szerk.), *Gyermek-, ifjúság- és szakembervédelem a sportban: Rizikófaktorok és prevenciók lehetőségei* (pp. 282–302). Magyar Sporttudományi Társaság.
- Mountjoy, M., Rhind, D. J. A., Tiivas, A., & Leglise, M. (2015). Safeguarding the child athlete in sport: A review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 883–886.
- Raakman, E., Dorsch, K., & Rhind, D. (2010). The development of a typology of abusive coaching behaviours within youth sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), 503–515.
- Stewart, C., Tarabochia, C., & Casanovas, J. (2021). Treatment of the American female athlete. *Academia Letters*, Article 3523. <https://doi.org/10.20935/AL3523>
- Szekeres, D., Kiss, M., & Soós, I. (2025). A gyermekvédelem jogi szabályozásának elméleti aspektusai és gyakorlati érvényesülése a sport terén Magyarországon. In A. Gál, T. Dóczi & G. Dóczi-Vámos (Szerk.), *Gyermek-, ifjúság- és szakembervédelem a sportban: Rizikófaktorok és prevenciók lehetőségei* (pp. 113–154). Magyar Sporttudományi Társaság.
- Temiz, C. N., Ersoy, K., Szekeres, D., Gál, A., & Soós, I. (2026). Tackling bullying: Adaptation and validation of the Handling Bullying Questionnaire in Hungarian physical education context. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 112(1), 83–93. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2026-0007>



Foci vb 2026

Egervári Sándor sokallja a 48 résztvevős világbajnokságot

Szűk családi körben már a 76. születésnapját ünnepelte júliusban a magyar labdarúgás egyik értékes egyénisége, a szülővárosában, Pomázon visszavonultan élő mesteredző, Egervári Sándor. A helyi klubon kívül a Honvédban, az MTK-ban és Szegeden játsszó, az olimpiai válogatott kerettségéig jutó, később sikeres klub-, majd válogatott edző természetesen végigkövette a maratoni hosszúságú labdarúgó-világbajnokság eseményeit.

A Magyar Edző arról kérdezte a kiváló szakembert, Egervári Sándort, ő hogyan látta, milyen élmények érték és milyen tapasztalatokat szerzett a hosszúra nyúlt világbajnokság mérkőzéseit látva?

– Melyik volt az első olyan labdarúgó-vb, amelynek eseményeit már érdeklődéssel követte?

Mivel 1950-ben születtem, a tizenhat éves koromban, 1966-ban megrendezett világbajnokságot figyelhettem, mondhatom, nagy érdeklődéssel – **kezdté Egervári Sándor.**

– Ekkor már a Pomáz felnőtttegyüttesében kergettem a labdát a későbbi, kiemelkedően eredményes kortársammal, a nálam három nappal fiatalabb Pintér Sándorral, így a sportág iránti érdeklődésem már akkor is intenzívebb volt, mint egy átlagszurkolóé. A világbajnokságot megnyerő angoloknak nagyon jó csapatuk volt, megérdemelten lettek elsőek. Ha a mieink közül valakit elsőként ki kell emelnem, az csak Farkas Jancsi lehet, aki akkora gölt lött a braziloknak, amit nem lehet elfelejteni!

– Ugorjunk egyet az időkben! Melyik a következő csúcstalálkozó, amelyre ugyancsak szívesen emlékszik?

Bár Mexikóvárosban nem sikerült jól a szereplésünk, szöbáhozom ezt az 1986-os világbajnokságot is. Az előző két-három évben ugyanis szinte mindenkit sikerült legyőznünk, és erre a sorozatra jött a nagy forráságban a hideg zuhany. Négy nappal a vb kezdete előtt a déli kánikulában felké-



szülési mérkőzést játszottunk a León csapata ellen, én vezettem a meccset. Menet közben szóltam Kiprich Jóskának, hogy ne olyan sebességgel fusson, kímélje magát a hivatalos mérkőzéseinkre, amire ő azt válaszolta, hogy nagyon jól érzi magát. Erre mi történt? Három nappal később mindenki szédülésre, kábultságra és általános rosszullétre panaszkodott – ki is kaptunk 6–0-ra a szovjetektől. A miértekre azóta sem tudom a válaszokat.

– Mexikóvárosba legalább kijutottunk, a közbelső negyven év során megrendezett világbajnokságokra viszont rendre a mi távollétünkben került sor...

A legnagyobb bajnak azt tartom, hogy olyan emberek hozták meg a döntéseket, akik nem éltek benne a labdarúgásban, s így nem is rendelkezhetek a szükséges információkkal. Politikusok vagy gazdasági szakemberek döntöttek fölöttünk. Ki merem mondani: a politika maga alá gyűrte a labdarúgást. Csányi Sándort például kimondottan szeretem, rengeteget tett a megfelelő körül-

mények biztosításáért, de ez csak a dolgok egyik oldala.

– Ha ön lenne az MLSZ elnöke, kiknek a véleményét kérte volna ki mindenképpen az évek során?

Az év edzőit sorra kérdezgettem volna. Konkrétabban pedig, elsősorban Bognár Gyurit, akit azért távolítottak el a tévének még a közeléből is, mert érdemi dolgokat merészelt mondani. Mezey Gyurinak is hasonló gondjai voltak, ez az egyenes vonal nem tudott érvényesülni. Én a hasonló gondolkodású szakembereket kedveltem, így Garami Józsefet, Csank Jánost, Gellei Imrét, most pedig Bognár Gyurit.

– A négy évtizede tartó bőjti időszak, a magyarok távolléte ellenére bizonyára végignézte a maratoni hosszúságú, negyvennyolc válogatottat felvonultató világbajnokságot.

Nekem nem tetszett ez a rengeteg csapat. A sok, jellegtelen együttes között elveszett a minőség, amiről csak az egyenes kieséses meccsek kapcsán beszélhattunk. A bronzmeccsen, majd a döntőben már láthattunk jó focit. A csoportmérkőzéseknek sok szak-

mai hozadékuk nem volt. Az előcsatározások során mindenki láthatta: számos, a világbajnokság színvonalát el nem érő csapat is a résztvevők közé kerülhetett. A területi elv és az a szándék, hogy a labdarúgást minél több országban népszerűsítsék, nem tett jót a színvonalnak. Egyértelmű, hogy nem a legjobb negyvennyolc csapat jutott ki a világbajnokságra, miközben olyan kiváló labdarúgó-kultúrával büszkélkedő ország, mint Olaszország ismételen kiszorult az indulók közül.

– Mely csapatok teljesítménye tetszett különösen?

A franciák hozták a legproduktívabb játékot, játékosállományuk alapján is nagyon sokan minimum döntőbe várták őket. A bronzmeccs második félidejében egy kis ízelítőt adtak valódi tudásukból. Mellettük az angolokat is kiemelném, akik hosszú idő után jól összerakott csapatot tudtak pályára küldeni. A játékuk kimondottan tetsző volt, az eredményüket ennek megfelelően némi csalódással fogadtam. Az argentinokról az a meggyőződése alakult ki, hogy sokak ellenszenvét váltották ki azzal a rúgásokra mindig kész játékkal, amit bemutatnak. Védekezésük túlonat „szigorú” volt. Nem egyszerűen alattomosan játszottak, hanem kimondottan agresszívek voltak. A bírók pedig igen gyakran elnéztek olyan eseteket, amelyekért simán kiállítások jártak volna.

– Ha Argentína, akkor nem lehet szó nélkül hagyni a náluk játszó, egészen kivételes tudású labdazsonglőrt, Messit...

Az utóbbi évtizedben látottak alapján ő minden kétséget kizáróan a világ legjobbja. Zseniálisan cselez, kitűnően fedezi testével a labdát, amelyet nem ritkán akár három védő közül is ki tudott vezetni. Bár már elmúlt harminckilenc éves, élmény volt látni, hogy mindmáig nem egyszerűen csak teszi a dolgát a pályán, hanem kimondottan élvezi is a játékot.

– A kapusok főszerepe vitathatatlan.

Ennek megfelelően nemcsak az élcsapatokban védtek kitűnően képzett hálóőrök, hanem még a „nevesíncs” országok kapusai is nem ritkán extra bravúrokra voltak képesek. Talán jó példa erre az alsóházi Zöldfoki-szigetek válogatottja, amely idős kapusa kivételes teljesítményének is köszönheti, hogy három ellenfelével szemben is sikerült tartania a 0–0-s döntetlent. Kapuja szünet nélküli ösztűz alatt állt, miközben mezőnyjátékosai csak elvétve tudták átlépni a felezővonalat, mégsem tudták bevenni a kapujukat a papíron sokkal erősebb ellenfelek.



– A végső győztes spanyolokról még szó sem esett.

Utólag be kell vallanom, nem vártam a sikerüket. Ám ahogy sorra vették a rájuk váró akadályokat, végül szinte természetesnek tűnt, hogy ők lettek a világbajnokok. Náluk játszott a legtöbb jól képzett labdarúgó, ami nem ment át egyénieskedésbe, hanem végig fegyelmezett, kitűnő csapatjátékot tudtak felvonultatni. Az is sokat nyomott a latban, hogy látszott rajtuk: mentálisan is roppant erősek!

– Voltak meglepő, újszerű húzások is, amelyek javították az összképet?

Nem mondanám. A frissítő szünetekkel negy-negyedes eseményt hoztak létre, tele reklámmal, amelyek elősorban a FIFA számláját gazdagították. A politika is beszólt Trump személyében – örülök, hogy a belgák jól elporolták az amerikaiakat. Ez egy erősen túlméretezett világbajnokság volt, amelyet nem a szakmai finomságok, hanem a pénz további térnyerése jellemezett.

– Minden csoda három napig tart, az élet megy tovább. Hogyan látja a magyar labdarúgás jövőjét?

Betegségem óta természetesen kicsit hátrébb léptem. Korábbi bizalmi embereim közül sajnos Mezey Gyuri végleg eltávozott. Az ő elvesztését követően érdemi szakmai beszélgetéseim régi jó barátomra, Both Józsiára korlátozódnak. Az vitán felül jó a magyar labdarúgás számára, hogy Szoboszlai Dominik mellett további játékosaink tudtak fejlődni a külföldi bajnokságokban. A hazai élmezőny tagjairól sajnos azt kell

elmondanom, hogy az általam irányított élvonalbeli játékosok húsz-harminc évvel korábban jobb képességűek voltak, mint a jelenlegi legjobbak. Ennek a lemaradásnak edzői okai is vannak. A jelenlegi élvonalbeli mestereket ugyan népiesebb szakmai stáb segíti, mint a korábbiakat, ők maguk viszont kevesebb ambícióval dolgoznak. Nem törik össze magukat azért, hogy – az edzéseken túl – személyes vagy kiscsoportos pluszfoglalkozásokat tartsanak annak reményében, hogy a tehetségesekből többet is ki lehessen hozni. A pluszmunkát ma is bárkinek javasolnám – ha meghallgatnának! Úgy gondolom, vidéken hamarabb lehet remélni ennek a mentalitásnak a visszaerősödését, mint a „kifényezett” fővárosi kluboknál.

– Ezek szerint a jelenlegi kapitányt, Marco Rossit nem irigyli?

Sohasem voltam híve a külföldi edzők importjának, de ami Marco Rossit illeti, az ő alkalmazását mégis jó döntésnek tartom. A válogatottba különböző felkészültségű játékosok érkeznek, így a mindenkor kapitány ki van szolgáltatva a klubedzők munkájának. El kellene érni, hogy a klubokban a válogatottjelöltekkel sokkal többet foglalkozzanak az általános edzéseken túl azért, hogy a válogatottban igényesebb feladatok ellátására is képesek legyenek! Ehhez persze ambiciózusabb játékosokra is szükség lenne, hogy mindkét fél akarjon minél többet megtenni a közös cél elérése érdekében.

Jocha Károly

A torna halhatatlanja

„Sohasem hagytam el a tornasportot” – Dr. Kalmár Zsuzsanna elismerése

A Magyar Torna Szövetség Halhatatlanok Klubjába történő beválasztás a hazai tornasport egyik legmagasabb erkölcsi elismerése. Nem egy-egy kiemelkedő eredménynek, nem egy sikeres versenynek vagy egy jól sikerült olimpiai ciklusnak szól, hanem egy teljes életpálya, a sportágért végzett több évtizedes szolgálat elismerése. A klub tagjai azok a kivételes személyiségek, akik versenyzőként, edzőként, sportvezetőként vagy szakemberként maradandó nyomot hagytak a magyar torna történetében. A közelmúltban ebbe az elitközösségbe választották be dr. Kalmár Zsuzsannát, akinek életútja példaértékű mind a magyar tornasport, mind a hazai edzőtársadalom számára.

Kevés olyan szakember van a magyar sportéletben, aki több mint öt és fél évtizeden keresztül megszakítás nélkül ugyanazon sportág szolgálatában állt volna. Dr. Kalmár Zsuzsanna a következőképpen fogalmazta meg, mi a jelentősége pályafutása során ennek a hűségnek, kitartó munkának:

A szakmai életem során talán arra vagyok a legbüszkébb, hogy sohasem hagytam el a tornasportot.

Ez a mondat többet árul el róla, mint a hosszú felsorolások a címekről és tisztségekről. Hat éves korában került kapcsolatba a tornával, és azóta versenyzőként, edzőként, szövetségi kapitányként, nemzetközi bíróként, szakágvezetőként, egyetemi oktatóként és tanszékvezetőként egyaránt a sportág fejlődését szolgálta.

A versenyző, aki új utakat nyitott

A békéscsabai tornasport történetében különleges helyet foglal el. A helyi műhelyből elsőként szerzett világversenyen érmet, amikor az 1979-es tokiói világkupadöntőn bronzérmes lett. Pályafutása során ötször képviselte Magyarországot a válogatott tagjaként. A strasbourgi világbajnokságon csapatban negyedik helyezést ért el, egyéni összetettben a legjobb tíz közé került, a koppenhágai Európa-bajnokságon gerendán negyedik lett.



Az 1980-as moszkvai olimpia magyar csapatának tagjaként készülhetett az ötkarikás játékokra, ám egy sérülés megfosztotta a szereplés lehetőségétől. Ez a csalódás azonban nem törte meg pályafutását, sőt, későbbi munkásságát tekintve inkább megerősítette kitartását és elkötelezettségét.

A magyar torna történetében úttörőszerepet is betöltött: ő volt az első magyar tornásznő, aki talajon dupla szaltót hajtott végre. Ez nem csupán technikai bravúr volt, hanem annak bizonyítéka, hogy már versenyzőként is a határok feszegetésére törekedett.

Az edző, aki bajnokokat nevelt

Sportolói pályafutását követően szinte természetes volt az átmenet az edzői hivatás felé. Már gyermekkorában tudta, hogy pedagógus és edző szeretne lenni, és tervét következetesen valóra is váltotta.

Békéscsabán dolgozva számos tehetséges tornász fejlődését segítette. Tanítványai között találjuk Varga Adrienn, Nyeste Adrienn, Balog Ildikót, Gibala Erikát és Filó Máriát. Az általa felkészített versenyzők kö-

zül többen tagjai voltak az 1996-os atlantai olimpián kilencedik helyezést elérő magyar válogatottnak.

Edzői munkájának egyik legnagyobb sikere Varga Adrienn pályafutása volt. A későbbi Európa-bajnok tornász nemcsak tanítványa volt, hanem egyben annak bizonyítéka is, hogy a békéscsabai műhelyből nemzetközi klasszisokat lehet nevelni. Különösen szép, szimbolikus pillanat, hogy Varga Adrienn szintén bekerült a Magyar Torna Szövetség Halhatatlanok Klubjába, és nyilvánosan is megemlékezett egykori mesteréről.

Az edzői munka számára sohasem kizárólag eredménycentrikus tevékenységet jelentett. Mindig fontosnak tartotta a személyiségfejlesztést, a pedagógiai érzékenységet és a sportolók emberi támogatását. Talán ennek is köszönhető, hogy tanítványaival évtizedek múltán is élő kapcsolatot ápol.

A kapitány, aki felelősséget vállalt

A szakmai sikerek újabb lehetőségeket nyitottak meg előtte. A Magyar Torna Szövetség

női válogatottjának szövetségi kapitánya-ként négyéves olimpiai ciklusban irányította a magyar női tornát.

Ez az időszak jelentős eredményeket hozott. A válogatott Európa-bajnoki szinten is versenyképes volt, tanítványa, Varga Adrienn pedig Európa-bajnoki címet szerzett. Kalmár Zsuzsanna vezetői munkáját mindig a szakmai igényesség és az együttműködés jellemezte. A mai napig úgy véli, hogy a siker sohasem egyetlen ember érdeme, hanem közös teljesítmény.

A bírő, aki a világ elitjébe került

A nemzetközi pontozóbírói pálya külön fejezetet jelent életében. Kevés magyar szakember mondhatja el magáról, hogy a világ legmagasabban jegyzett bírói közé tartozik. Dr. Kalmár Zsuzsanna annak a rendkívül szűk nemzetközi elitnek a tagja, amelyből az olimpiai és világbajnoki versenybírókat kiválasztják. Több mint negyven jelentős nemzetközi eseményen dolgozott, köztük világbajnokságokon, Európa-bajnokságokon, universiadékon és Európai Játékokon.

A legnagyobb elismerést azonban kétségtelenül az jelenti, hogy a 2012-es londoni és a 2021-ben megrendezett tokiói olimpia tornaversenyein is pontozóbíróként képviselhette Magyarországot.

Saját megfogalmazása szerint a bírói munka alapja a hitelesség. Edzői és versenyzői tapasztalata lehetővé teszi számára, hogy komplex módon lássa a sportágat. Nem csupán a szabályokat ismeri, hanem pontosan érti azt a gyakorlatok mögött álló szakmai és emberi hátteret is.

A nemzetközi bírók teljesítményét folyamatosan ellenőrzik és értékelik. Minden világverseny után részletes elemzést kapnak munkájukról, és csak a legjobbak juthatnak el az olimpiára. Az, hogy kétszer is meghívást kapott az ötkarikás játékokra, önmagában is bizonyítja szakmai tekintélyét.

Az oktató és tanszékvezető

Pályafutásának másik meghatározó színtere a felsőoktatás. A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen oktatóként, majd tanszékvezetőként generációk képzésében vállalt szerepet.

2019 óta vezeti a Torna, Ritmikus Gimnasztika, Tánc és Aerobik Tanszéket. Munkáját különösen nehéz időszakban végezte: a koronavírus-járvány, az intézményi átalakulások és az infrastruktúráváltozások nagy kihívást jelentettek. Mindezek ellenére sikerült



megőriznie a szakmai színvonalat, sőt erősíteni a tanszék tudományos és oktatási teljesítményét.

Kollégái és hallgatói egyaránt olyan vezetőként ismerik, aki a hagyományok tiszteletét ötvözi a megújulás iránti nyitottsággal.

A közösség embere

A Halhatatlanok Klubjába történő beválasztás kapcsán különösen megalapozott volt hallani, hogy számára nem elsősorban a személyes dicsőség a fontos. Sokkal inkább azok az emberi kapcsolatok, amelyek a sportágban kialakultak.

Kiemelt szerepet tulajdonít egykori mesterének és kollégájának, Lukács Józsefnek, akit pályafutása legfontosabb szakmai és emberi támaszáként emleget. Ugyanilyen nagy tisztelettel beszél azokról az oktatókról és mesterekről, akik hittek benne, és támogatták fejlődését.

A sportot mindig közösségként értelmezte. Nem véletlen, hogy a Halhatatlanok Klubjának ünnepségén is azt emelte ki, mennyire büszke arra, hogy tanítványai közül többen szintén a klub tagjai lettek.

Egy életmű méltó elismerése

A Békéscsaba Sportjáért kitüntetés, a hazai és nemzetközi szakmai elismerések, valamint a Magyar Torna Szövetség Halhatatlanok Klubjába történő beválasztás ugyanannak az életútnak a különböző állomásai.

Dr. Kalmár Zsuzsanna pályafutása azt bizonyítja, hogy az edzői hivatás messze túlmutat a versenyeredményeken. A valódi érték az a tudás, szemlélet és emberi tartás, amely generációról generációra öröklődik tovább.

A magyar tornasport történetében maradandó helyet foglal el versenyzőként, edzőként, szövetségi kapitányként, nemzetközi bíróként, egyetemi oktatóként és sportvezetőként egyaránt. A Halhatatlanok Klubjának tagsága nem csupán egy újabb díj a sok közül, hanem annak elismerése, hogy több mint ötvenöt éven át következetesen, magas színvonalon és rendíthetetlen elkötelezettséggel szolgálta a magyar tornasport ügyét.

Az ilyen életutak adják a sportág valódi történelmét. Dr. Kalmár Zsuzsanna pedig méltán vált ennek a történetnek egyik meghatározó alakjává.

Fazekas Erzsébet

Születésnap i köszöntő

A kilencvenéves Csányi Rajmund gyógyszer: a családja szeretete

A kilencvenéves Csányi Rajmund mesteredzőt nem örvendeztették meg tornászaink eredményeikkel az augusztusi zágrábi Európa-bajnokságon, amelyen férjcsapatunk a nyolcadik, a női pedig csak a 14. helyen végzett. A Szentendrén élő egykori Eb-ezüstérmes tornász, majd sikeres edző betegsége miatt szobafogságban él, fájdalmát családja szeretete enyhíti.

– Hogyan ítéli meg a magyarok Európa-bajnoki szereplését?

A televízió n láttam a versenyeket... Tornászaink teljesítményét nem tudom értékelni, mert nem ismerem a felkészülésüket. Sajnálom, hogy a tartalékos női csapatunk csak tizennegyedik lett, mert így nem indulhat a rotterdami világbajnokságon. A férfiak viszont bejutottak a nyolcas döntőbe, Mészáros Krisztofer pedig a hetedik helyen végzett korláton. Sok újdonságot nem láttam az Európa-bajnokságon, nekem az örmények erős gyakorlatai tetszettek a legjobban. Gyűrűn Artur Avetiszjan nyert, lólengésben pedig két örmény is érmes lett.

– A mostoha edzőkörülmények ellenére két Európa-bajnokságon is ezüstérmes lett, 1957-ben ugrásban, 1961-ben pedig nyújtón, s két olimpián is indulhatott. Milyen hatással volt versenyzői pályafutására, hogy Sántha Lajos volt az edzője?

A versenyzői, majd az edzői pályafutásomat is döntően befolyásolta, hogy a kiváló edző és tanár, Sántha Lajos tanítványa lehettem. Mesterem folyamatosan újításokon törte a fejét, hogy még előrébb jussanak a versenyzői, vagy azok, akik edzőként örökölték tovább a tudását. Kiváló szakember volt, aki megújította a tornát. A korszerű edzőmódszerének köszönhetjük, hogy a poros kis tornatermekből eljutottunk a nemzetközi élmezőnybe. Dávid Sándor írta Sántháról a Szaltószabadság című könyvében: Az első edző volt a magyar tornaéletben, aki nemcsak azt tudta mondani a tanítványának, hogy „Most húzd meg!”, hanem fizikát, mechanikát magyarázott torna közben. Okozati összefüggésbe hozta az egymáshoz

kapcsolódó elemeket a tornászai számára, világosságot gyűjtött a fejekben.

– A tornasportban hány százalék az edző szerepe a győzelemben?

Ezt nehéz százalékban pontosan meghatározni, mert minden edző-tanítvány páros kapcsolatban más. Jelentősen függ például a versenyző tehetségétől és szorgalmától is. De még a szerektől is. Például szerintem lólengésben és nyújtón az edző teljesítménye nagyobb szerepet játszik az eredményességben, mint talajon vagy korláton.

– A magyarok eddig öt olimpia aranyérmet nyertek lovon. Miért ez lett versenyzőink leg-sikeresebb szere?

A lólengés a férfi szertorna legnehezebb versenyszáma, amely hatalmas kar- és válzimerőt igényel. Nekem gyenge volt a vállam a lóhoz. Pelle István már az 1932-es olimpián aranyérmes lett a lovon. A magyar sikerek egyik forrása ezen a nehéz szeren a kiváló edzőink munkája, akik nemcsak utánozták, hanem fejlesztették a gyakorlatokat. Így született meg például a Magyar-ország, a Sivadó-vándor. A lólengés kiemelkedő versenyzője volt a kétszeres olimpiai bajnok Magyar Zoltán, a Szöulban aranyérmes Borkai Zsolt, majd a Londonban győztes Berki Krisztián. Kár, hogy ez a sikersorozat 2012-ben megszakadt.

– Nemrég olvastam egy statisztikát, amelyből kiderült, hogy több magyar olimpikon tornász is túlélte a száz évet. Köztük az egy hét híján 104 éves korában elhunyt, ötszörös olimpiai bajnok Keleti Ágnes, az 1928-as olimpián szereplő, 102 éves Kende Rezső és a 1936-os nyári játékokon versenyző, 101 éves Marik Klára. A torna a hosszú élet titka?

A titkot én sem tudom... Azt viszont igen, hogy a torna nagyon fegyelmezett életre nevel, ezért is használták a test és a lélek edzésére az ókortól. Én nem voltam iszákos, vigyáztam az egészségemre, öregségemre mégis beteg lettem.

– Kilencvenévesen hogy van, hogyan telnek a napjai?



Hát, nem jól... Egyensúlyzavar miatt sokszor elestem. Ezért most már egyedül a kertünkbe sem mehetek ki. A szobámban úgy járkálok, hogy kapaszkodok a székbe, utána az asztalba, majd a kilincsbe, ezek lettek öregségem szere i. Tévé m, számítógépem van, így tartom a kapcsolatot a világgal.

– Mit szeretne még megélni?

Fájdalom nélkül élni. Céljaim már nem lehetnek... Azaz, mégis. A családom szeretetét még sokáig élvezni. És magyar tornászok sikeréért szurkolni!

Csányi Rajmund

Született: 1936. április 22-én Bukarestben. Iskoláit már Budapesten végezte. 1954-ben a budapesti Testnevelési Gimnáziumban érettségizett, 1958-ban pedig a Testnevelési Főiskolán szerzett testnevelő tanári oklevelet. A főiskola elvégzése után a Zrínyi Miklós Katonai Akadémia testnevelő tanári tisztje és a Testnevelési Főiskola óraadó tanára, majd egyetemi docense lett. Közben megnősült, felesége, Orbán Erika testnevelő tanár, leánya, Csányi Erika válogatott tornász volt. Legjobb eredményei: Európa-bajnokságon ezüstérmes 1957-ben ugrásban, 1961-ben nyújtón. Sokszoros magyar bajnok. Edzőként a KSI-ben, majd a Honvéd vezetőedzőjeként dolgozott

Salánki Miklós



Köpf Károly

Főtitkári beszámoló

Ez történt ...



A nyár rengeteg kiemelkedő sporteseményt hozott. Elég csak említeni az úszásban, atlétikában, kajak-kenuban és tornában lezajlott Európa-bajnokságokat, valamint az öttusa-világversenyt. Ezek a versenyek az „*olimpiai féldőben*” részben biztató képet mutattak a magyar sportról, de szakmailag elgondolkodtató tanulságokat is hoztak. A MET nevében is gratulálunk a győztes és érmes versenyzőknek és mindazoknak, akik ezeken a versenyeken eddigi legjobb eredményüket érték el.

A MET legfontosabb „*belső*” nyári eseménye az augusztus 28-i mesteredzői kollégiumi és az azt követő elnökségi ülés volt. Ezeknek az üléseknek a témája a 2026. évi MET-díjakra beérkezett pályázatok és jelölések elbírálása volt és döntés a díjak adományozására.

A 2026. évi Mesteredzői és Edzői Életmű Díjra kilenc pályázat és tizenöt jelölés érkezett be a megadott határidőig.

A Mesteredzői Kollégium javaslatára a MET elnöksége 2026-ban **Mesteredzői Díjat** adományozott: **Nyerges Attila** kajak-kenuszak- edzőnek, a Körös Dragon Sport Egyesület vezetőedzőjének és **Nyéki Balázs** szakedzőnek, az FTC férfi vízilabdacsapata vezetőedzőjének.

A Mesteredzői Kollégium javaslata alapján 2026-ban **Edzői Életmű Díjban** részesülnek:

- **Kundlya János** atlétika-szakedző, a Dunakeszi Vasutas edzője;
- **Molnár Zoltán** evezős szakedző, a Budapesti Evezős Egyesület edzője;
- **Pál Zoltán** kajak-kenus edző, az Angyal-földi Vízisport Sport Egyesület edzője;
- **Farkas József** kézilabda-szakedző, az Alföldi Farkasok Sport Egyesület edzője;
- **Gerendás György** vízilabda-szakedző, a Ferencvárosi Torna Club edzője.

Ketten részesülnek 2026-ban **Ormai László-díjban**: **Petrov Árpád** úszószakedző, az UNI Győri Úszó Sport Egyesület vezetőedzője és **Cseh Sándor** vízilabdaedző, a női vízilabdaválogatott szövetségi kapitánya.

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete javaslata alapján Az **Év Testnevelőtanár-edzője** **Dudás Viktor** testnevelő tanár, kézilabda-szakedző lett.

A MET elnöksége döntött a 2026. évi MET-kitüntetések adományozásáról is. A **MET Aranyjelvénye** kitüntetés **Bejekné dr. Förstner Klára** mesteredző, a TF Torna Tanszékének nyugalmazott oktatója és **dr. Tóth Ákos** mesteredző, volt úszó szövetségi kapitány, a TF Úszó Tanszékének nyugalmazott vezetője kapják. Mindketten tagjai voltak az 1991-ben megalakult első Mesteredzői Kollégiumnak. (Dr. Tóth Ákos sajnos néhány nappal az elnökségi döntés után elhunyt.)

A **MET Díszoklevele** kitüntetettjei: **Gombkötő Roland** újságíró és **Kisfaludi Júlia**, a Magyar Evezős Szövetség Hagyományörző Bizottságának elnöke, mindketten a Magyar Virtuális Sportmúzeum fejlesztésében végzett áldozatos tevékenységükért. Ebben a kitüntetésben részesült **dr. Tiszeker Ágnes**, a Magyar Antidopping Csoport vezetője, az edzőtovábbképzésben végzett kiváló munkájáért.

A díjak és kitüntetések átadása szeptember 25-én, a Magyar Edzők Napján lesz a TF Dr. Koltai Jenő Sportközpontjában.

A díjazottaknak és kitüntetetteknek ezúton is gratulálunk.

Köpf Károly
főtitkár



Fotó: Tumbász Hédi

Afantáziás sportolók mentális edzésének lehetőségei a nemzetközi szakirodalom alapján

Boros Kata, Ökrös Csaba

„Az afantáziások agya úgy tárolja az információt, mint egy számítógép, de nincs képernyő csatlakoztatva a számítógéphez.” (Venter, 2011)

1. Bevezetés

A tanulmány alapját egy 13 éves teniszversenyző esete adta, akinél a mentális gyakorlás bevett módszereivel (vizualizáció) próbáltuk segíteni egy technikai mozdulat elsajátítását, illetve javítását. A sportoló azonban nehézségeket jelzett a mentális képek megjelenítésében, hamar elfáradt, és minimális előrelépés volt tapasztalható (homályos, rövid ideig fenntartható képek, bevillanások). Ez a tapasztalat irányította a figyelmünket az afantázia jelenségére. A népesség mintegy 2%-át érintő állapotról (Dance et al., 2022; Faw, 2009) még viszonylag kevés tudományos információ áll rendelkezésre, maga az elnevezés Zemanról származik (Zeman et al., 2010). Jelen tanulmány célja az afantázia jelenségének körülírása és egy esettanulmányon keresztüli bemutatása, illetve annak vizsgálata, hogy milyen alternatív módszerek alkalmazhatók. Az afantáziával és az afantáziások mozgástanulásával kapcsolatos kutatások hiányterületnek számítanak, a meglévő tudományos alapokra támaszkodva keressük a gyakorlati megoldásokat.

2. Irodalmi áttekintés

2.1 A mentáltréninggel kapcsolatos kutatási eredmények

A szakirodalomban évtizedes vita övezi a mentális képzelet természetét: míg a proporcionális elmélet (Pylyshyn, 2002) szerint a képzelet fogalmi alapú, addig az analóg felfogás (Kosslyn, 2007) szerint tényleges „belső képekről” van szó. Paivio (1986) kettős kódolási elmélete áthidalja ezt, kimutatva, hogy az információkat vizuálisan és verbálisan is tároljuk, de a képi felidézés általában hatékonyabb.

A mentális gyakorlás hatékonyságát az alábbi főbb tényezők befolyásolják: 1.) Perspektíva: A belső perspektíva (kinesztetikus) hatékonyabb az izomerő növelésében és a motoros kéreg aktiválásában (Yao et al., 2013), mint a külső nézőpont. A két perspektíva közötti váltogatás Gordon et al., (1994) szerint

nem hatékony. 2.) Sportág ismerete: A mentális gyakorlást már kiskorban el lehet kezdeni, de a sportágspecifikus ismeret növeli a hatékonyságot (Predoiu et al., 2020). 3.) Sportág jellege: A zárt készségű sportok (pl. golf) a belső, a nyitott készségek (pl. kosárlabda) a külső képekből profitálnak (McLean, 1994). 4.) Időbeliség: A mentális képalkotásnak valós időben, a mozgás tényleges ritmusában kell történnie; a lassított képek zavart okozhatnak az idegi mintázatokban Moran (2004) szerint. A gyorsított mozdulat elképzelésével a tényleges mozdulat is gyorsítható. 5.) PETTLEP-modell: A „*funkcionális ekvivalencia*” elve (Holmes & Collins, 2001) szerint a mentális tréningnek a lehető legjobban le kell képeznie a valóságot (fizikai állapot, környezet, időzítés, érzelmek), minél több érzékszerv bevonásával (Moran, 2004).

2.2 Az afantázia

2.2.1 Az afantázia fogalma

Gondolatainkat két módon reprezentáljuk: képekben és/vagy belső beszédben. Míg az emberek többsége számára a képi gondolkodás természetes, a népesség kb. 2%-a egyáltalán nem, vagy csak homályosan képes mentális képek megjelenítésére. Ezt a jelenséget afantáziának nevezzük, ami nem fogyatékoság, hanem neurodivergencia; semmilyen kognitív hátrányban nem szenvednek, csupán nem vizuális úton hívják elő az információkat (Monzel, 2023). A jelenséget először Galton írta le 1880-ban, „*élénkségnek*” (vividness) nevezve a mentális képfelidézés erejét. A „*reggelizőasztalos*” tesztjével megfigyelte, hogy egyesek nem „*látják*” gondolataikat, mégis képek magas szintű szellemi teljesítményre. A modern kutatásban Zeman (2010) hozott áttörést, aki egy agyműtét után vizuális képzeletét veszített beteg esete kapcsán alkotta meg az afantázia elnevezést.

2.2.2 Az afantáziával kapcsolatos kutatások

Az afantázia lehet veleszületett (fejlődési) vagy szerzett (trauma, műtét, Covid következtében). A fejlődési afantázia gyakran örökletes (Zeman és mtsai, 2020). Az élettani hát-

térrel kapcsolatban több elmélet létezik:

1.) Kommunikációs zavar: A frontális lebeny (képalkotási igény) és az okcipitális lebeny (vizuális válasz) közötti gyenge kapcsolat (Milton és mtsai, 2021). 2.) Epizodikus memória: A múltbeli események képi felidézéséért felelős funkciók sajátos működése, a látókéreg túlzott aktivitása (Blomkvist, 2022). A vizuális hiány mellett létezik hallási, szaglási, sőt multiszenzoros (teljes) afantázia is (Dawes, 2024), ahol egyik érzékszervvel sem képes az ember információt visszaidézni. Az afantáziások egy része álmában lát képeket, ami arra utal, hogy csupán az akaratlagos felidézés gátolt (Milton és mtsai, 2021). A spektrum másik végén a hiperfantázia áll, ahol a mentális képek szinte valótlanyszerűen élénkek. Míg a hiperfantáziások gyakran kreatív művészeti szakmákban, az afantáziások statisztikailag inkább a természettudományok és az informatika területén sikeresek (Zeman és mtsai, 2015).

Kognitív szempontból az afantáziások téri emlékezete és 3D-forgatási képessége nem marad el az átlagtól, azonban alternatív, absztrakt stratégiákkal oldják meg azokat (MacKisack és mtsai, 2016). Az önéletrajzi emlékezet és a rövid távú memória terén bizonyos kutatások gyengébb teljesítményt mértek (Dawes és mtsai, 2020), ami alátámasztja Paivio kettős kódolási elméletét: a képi és verbális kód együttes hiánya nehezítheti a részletgazdag felidézést. A tisztán verbális rögzítés előnye, hogy az emlékek kevésbé torzulnak az idővel (Dawes és mtsai, 2020).

2.2.3 Az afantázia és a sportteljesítmény összefüggései

Az afantáziás sportolók támogatása jelenleg a sportpszichológia egyik legkiaknázatlanabb területe. Mivel a vizualizáció hiánya közvetlenül érinti az önbizalom-építést, a motiváció és a technikai csiszolás hagyományos eszköztárát, új, alternatív megközelítésekre van szükség.

Kutatások (Zvyagintsev et al., 2013) arra utalnak, hogy a kieső vizuális képalkotás más érzékszervek bevonásával részben kompenzálható. A multiszenzoros integráció elve alapján egy auditív inger (pl. a labda pattogásának hangja) vagy egy taktilis érzet (az ütő fogá-

sa) segíthet a mozgásmintázat belső rögzítésében. Az agyi plaszticitás (Lambert et al., 2004) lehetővé teszi, hogy a sportoló ne képekben, hanem koncepciókban vagy fizikai érzetekben tárolja a mozgásélményt.

A Rhodes és munkatársai (2024) által vizsgált FIT-módszer (Functional Imagery Training) áttörést jelenthet az afantáziás sportolók felkészítésében. A módszer jellemzői, hogy 1.) Holisztikus megközelítés: a teljes folyamatot (utazás, környezet, érzelmi állapot) igyekszik tudatosítani. 2.) Motivációs fókusz: A vizualizációt a belső motiváció és a kognitív szokások megváltoztatásának eszközeként használja. 3.) Gyakorlatiasság: Segít a sportolónak a negatív gondolatok azonosításában és hatékony megküzdési stratégiák (coping) kialakításában a képi megjelenítés nélkül. 4.) Edzői implikációk és differenciálás: A szakembereknek fel kell ismerniük sportolóik vizualizációs képességét. A kommunikációs stratégiát el kell tolni a vizuális metaforák felől (pl. „Lásd magad előtt a pályát!”) a leíró, koncepcionális és érzet alapú utasítások felé (Rhodes, 2024).

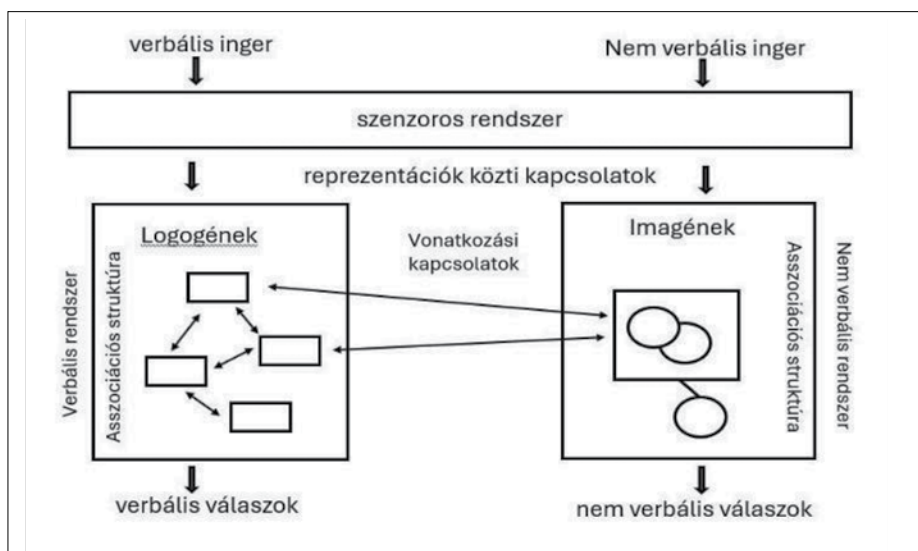
2.3 Diagnosztikai módszerek és az afantázia azonosítása

2.3.1 Hagyományos kérdőívek:

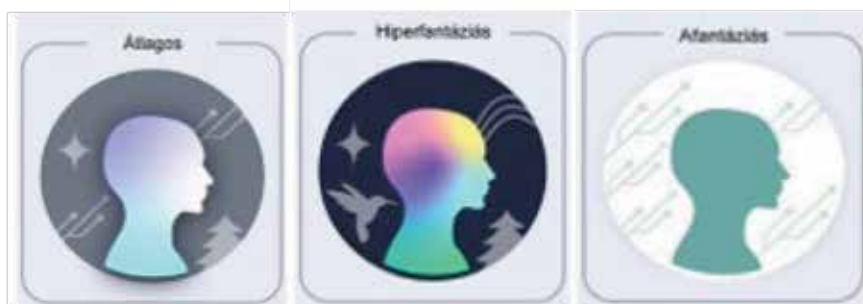
- VVIQ (Vividness of Visual Imagery Questionnaire): Méréseszköz a képi élénkség vizsgálatára (Marks, 1973).
- SIQ (Sport Imagery Questionnaire): A sportolók mentális képalkotási szokásait és azok teljesítményre gyakorolt hatását méri (Hall et al., 2009).
- SIAQ (Sport Imagery Ability Questionnaire): A sportspecifikus képalkotó képesség mélységi elemzésére szolgál (Williams & Cumming, 2011).
- PSI-Q (Plymouth Sensory Imagery Questionnaire): A vizualizáción túl a többi szenzoros csatornát (hallás, tapintás, szaglás, testérzékelés) is vizsgálja (Andrade et al., 2014).

2.3.2 Objektív mérési lehetőségek:

- Binokuláris rivalizáció: Pszichofizikai teszt, amely méri, hogy a mentális képzelet milyen mértékben befolyásolja a vizuális észlelést (Pearson et al., 2018).
- Memóriarajzteszt: Az afantáziások rajzai szegényesebbek, kevesebb tárgyi részletet és színt tartalmaznak, gyakran verbális leírásokkal egészítik ki (Bainbridge, 2021).
- Műszeres vizsgálatok: Az EEG és az fMRI az agyi aktivitás valós idejű monitorozásáról, míg a szemmozgáskövetés (eye-tracking) a belső keresési folyamatokról ad információt.



1. Ábra: A kettős kódolás elmélet fő alkotórészeinek sematikus vázlata (Paivio, 1986)



2. Ábra: A képzelet élénksége (<https://www.afantazia.hu>)



3. Ábra: VVIQ-teszt, élénkségi fokozatok. <https://www.afantazia.hu>

Az edzői gyakorlatban a legegyszerűbb szűrőmódszer az élénkségi fokozatok (pl. „lőteszt”) alkalmazása lehet, ahol a sportolónak be kell azonosítania, mennyire látja részletgazdagnak az elképzelt objektumot.

3. Esettanulmány: Alternatív mentális felkészítési stratégia afantáziás utánpótlás-versenyzőnél

3.1. Az alany bemutatása és a diagnosztikai folyamat

Vizsgálatunk alanya egy utánpótláskorú teniszeversenyző, akinél a technikai fejlődés stagnálása miatt vezettük be a mentális tréninget. A kezdeti foglalkozások során tapasztalt fokozott frusztráció és a kliens azon reflexiója, miszerint „nem érzi a mozdulatot”, irányította figyelmünket az afantázia lehetőségére. A diagnózist komplex tesztbatteria

(SÖV, STAI, BAQ) és specifikus afantáziaszűrés erősítette meg, amely kimutatta a multiszenzoros afantázia jelenlétét.

3.2. A „kép nélküli vizualizáció” sikere

A fejlesztőmunka során áttörést jelentett az a felismerés, hogy a mentális gyakorlás képi megjelenítés nélkül is hatékony lehet. Egy alkalommal a fiú arról számolt be, hogy az edzésen sikerült „vizualizálnia” a tanult mozgulatot, noha továbbra sem látott képeket. A folyamat nála egyfajta mély, belső érzetként jelent meg: pontosan „érezte” a testében, mit kell tennie, milyen izomcsoportokat kell aktiválnia a helyes ütéshez. Amikor ezt a belsőleg előkészített mozgulatot a pályán kivitelezte, az edző azonnal észrevette a technikai javulást, és megdicsérte a versenyzőt, amiért gyakorolta a vizualizációt, aminek következtében helyesen kivitelezte a gyakorlatot. Ez a pozitív visszacsatolás kiemelkedő motivációs lökést adott a fiúnak, megerősítve őt abban, hogy a „mind's eye” (lelki szemek) hiánya nem akadály a technikai precizitásnak és fejlődésnek.

3.3. Szenzoros élmények és a bemelegítés kritikus szerepe

A kutatás során nyert tapasztalatokat árnyalta azonban egy másik élmény. Egy alacsony hőmérsékletben lefolytatott edzés során, a nem megfelelő élettani bemelegítés következtében nem alakult ki a mozgáshoz szükséges belső „érzés”. Mivel hiányzott a mozgulat kinesztetikus alapja, a játékos bizonytalanra vált. Az edző ezt a hiányt nem észlelve egyre bonyolultabb technikai feladatokat adott, ami a hibák számának növekedéséhez és a motiváció drasztikus csökkenéséhez vezetett. Ez a párhuzam rávilágít az afantáziás sportolók felkészítésének egyik legfontosabb módszertani szabályára: a bemelegítés és a ráhangolódás kritikusabb, mint a neurotipikus sportolók esetében. Mivel az afantáziás versenyző nem tud egy vizuális emlékképet „lehívni” a helyes mozgulatról, kizárólag az aktuális testi érzetekre és az ideg-izom memóriára támaszkodhat. Ha a test nincs kellően bemelegedve, a belső szenzoros csatornák „zajosak” maradnak, és a sportoló nem találja a technikai fonalat.

3.4. Konklúzió és módszertani javaslatok

Az afantáziával kapcsolatos kutatások robanásszerű fejlődése ellenére a jelenség számos kérdést vet fel a sporttudomány számára. A jelenlegi ismeretek alapján az afantáziás egyének nem képi, hanem konceptuális (leíró, definícióalapú) módon kódolják és hívják elő az információkat, egyfajta tudattalan kompenzációs mechanizmusokat alkalmaznak: a vizuális élményeket verbalizálják, és ezen nyelvi kódok mentén rögzítik a tapasztalatokat az emlékezetükben. A sportban ez azt jelenti, hogy a mentális edzés során a képzeletbeli képeket pontos, logikus mozgásleírásokkal és belső narratívával lehet hatékonyan helyettesíteni.

Az esettanulmány és a kapcsolódó megélések alapján az afantáziás sportolók edzésvezetésében az alábbi elveket javasoljuk:

1. Fokozott bemelegítés: Elengedhetetlen a propriocepció (helyzetérzékelés) fokozott fizikai aktiválása, a mozgásérzékelés tudatosítása.
2. Ideg-izom memória stabilizálása: A bonyolult taktikai elemek oktatása csak a már készségszinten elsajátított, rögzült mozgásmintákra épülhet.
3. Kinesztetikus fókusz: A vizuális instrukciók helyett („Lásd magad előtt!”) az érzetekre épülő visszajelzésekre van szükség („Érezd az ütés súlyát!”, „Figyeld a váll feszülését!”).
4. Pozitív verbális megerősítés: Mivel az afantáziás sportoló nem képes a siker belső vizuális reprezentációjára, a külső (edzői) pozitív visszajelzés és a mozgásélmény tudatos összekapcsolása a legfontosabb motivációs és tanulási eszköz.

A terület neurofiziológiai hátterének mélyreható elemzése meghaladja a jelen írás kereteit, ugyanakkor a jövőbeni kutatások számára releváns irányt mutat. Pszichológiai és pedagógiai szempontból a legfontosabb tényező a megfelelő tájékoztatás, edukáció és kommunikáció. Az edzők felelőssége meghatározó az állapot felismerésében, valamint a differenciált módszertan kiválasztásában. Tekintettel az afantázia széles spektrumára és egyéni variációira, a jövőben reprezentatív mintán végzett, további empirikus kutatások szükségesek a hatékony fejlesztési protokollok kidolgozásához.

A cikkhez és az annak alapját adó szakdolgozathoz nyújtott segítségért köszönetet mondunk dr. Lénárt Ágotának és dr. Nagyikáldi Csabának.

Irodalomjegyzék

- Bainbridge, W. A., et al. (2021). Quantifying Aphantasia through drawing. *Cortex*, 135, 159-172.
- Clark, J. M., & Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education. *Educational Psychology Review*, 3(3), 149-170.
- Dance, C. J., et al. (2021). What is the relationship between Aphantasia, Synaesthesia and Autism? *Consciousness and Cognition*, 89, 103087.
- Dawes, A. J., et al. (2024). Multisensory subtypes of aphantasia. *Neuroscience Research*, 201, 50-59.
- Faw, B. (2009). Conflicting intuitions may be based on differing abilities: Evidence from mental imaging research. *Journal of Consciousness Studies* 16(4): 45-68.
- Keogh, R., & Pearson, J. (2018). The blind mind: No sensory visual imagery in aphantasia. *Cortex*, 105, 53-60.
- MacKisack, M., Aldworth, S., Macpherson, F., Onians, J., Winlove, C., Zeman, A. (2016). On picturing a candle: The prehistory of imagery science. *Frontier Psychology*. 7:515.
- Milton, F., et al. (2021). Behavioral and Neural Characterization of Aphantasia. *Cerebral Cortex*, 31(11).
- Rhodes, J. (2024). Imagery Training for athletes with low imagery abilities *Journal of Applied Sport Psychology*
- Zeman, A., et al. (2015). Lives without imagery - Congenital aphantasia. *Cortex*, 73, 378-380.



Edzők írták

Atlétikai Európa-bajnokság / 2026. augusztus 10–16.

Mérei László

Az év legjelentősebb atlétikai eseményét Európában rendezték, a kontinens bajnokságára augusztus 10. és 16. között került sor Birminghamben. A versenyre 49 ország 1645 atlétát nevezett (840 férfi, 805 nő). A programon 50 versenyszám szerepelt (24 férfi, 24 nő, 2 mix).

A jelentős atlétikai és versenyrendezői hagyományokkal büszkélkedő Nagy-Britannia első alkalommal rendezett Eb-t, és ezen a versenyen volt az eddigi legnagyobb program.

Az európai topatléták jelenléte és versenyzése tovább emelte az esemény rangját, a győztesek és dobogósok szintjén jó néhány számban vb-győzelemhez, -helyezéshez is megfelelő eredmény született – többek között kiemelhető K. Warholm, 400 gát; A. Duplantis, rúd; M. Tendoglu, távol; A. Diaz hármas; L. Fabbri, súly; K. Ceh, diszkosz; Halász B., kalapács; J. Weber, gerely; A. Werro, 800 m; S. Kosonen, kalapács.

A látványos versenyek során a nem régen bevezetett versenyszámokban két világ- és négy Európa-rekord született (gyaloglás, mixváltó). 11 bajnoki csúcs, öt világranglista-, 14 Európa-ranglistavezető eredmény és 38 nemzeti rekord került a jegyzőkönyvekbe.

Az Eb-k történetében először nyert ugyanazon a versenyen atléta négy aranyérmet: a női vágtafutás brit kiválósága, Amy Hunt győzött a két sprinttávon, és tagja volt a két 4x100-as váltónak is.

A férfiaknál kiemelkedő teljesítményeket hozott az ugró- és dobószakág, a nőknél is figyelemre méltó eredmények születtek ezekben a versenyszámokban. A távfutószámok döntően taktikai körök után dőltek el, a vágta számok eredményeit változó szelek is befolyásolták. Az Eb-mezőnyök nagy részére a hullámozó színvonal volt jellemző.

A váltószámok – főleg a 4x400-ak – jó eredményeket hoztak, a férfiak döntője ritkán látható minőségi átlagot hozott: öt csapat futott három percen belül, közöttük a magyar váltó is!

A hét versenynap során 28 ország atlétája állt dobogón. A legtöbb érmet Olaszország nyerte (10 arany, 6 ezüst, 6 bronz), szoros versenyben Nagy-Britannia válogatottjá-



val (9-8-2), a harmadik helyen Németország végzett (6-10-5). Hasonló dobogós eredmény született a helyezések összesítésében is, 34 ország állított rajthoz első nyolcban végző versenyzőt/csapatot.

A magyar atlétaválogatott – amelyben az előző Európa-bajnokságokhoz viszonyítva a döntős teljesítményre képes versenyzők száma növekedett – mindkét rangsorban a résztvevő országok első negyedében, a 12. helyen végzett.

Az elért jó eredményeket a két dobogós helyezés vezeti: az Európa-bajnok Halász Bence kalapácsvetésben 84,25 méterrel országos csúcsot dobott, egyúttal a világ idei legjobbját érte el, míg az ezüstérmes Vindics-Tóth Lili Anna 2;27:21 óra alatt, egyéni rekorddal teljesítette a maratoni távot.

További 12, legjobb nyolcat jelentő teljesítmény teszi teljessé a döntős helyezéseket – amelyekből minden szakág kivette a

részt. A csapat kiemelt versenyen is teljesítőképes húzóembereinek száma az Eb-mezőnyőkben – növekvő tendenciátmutatott, közöttük több fiatal is volt, ami biztató a jövőre nézve.

A versenynapok során hat új felnőtt országos csúcs született: Halász Bence/kalapács; férfi 4x400 m két alkalommal; női 4x100 m; Venyercsán Bence/maratoni gyaloglás és Spiller Tiziána/félmaratoni gyaloglás.

Az Európa-bajnokság a visszajelzések alapján jelentős televíziós nézettséget hozott, a képernyőn látottak alapján a program zökkenőmentesen zajlott. A vágta számokban a legjobbak kiemelése véleményes, nem teremti a bajnokság által megkívánt egyenlő esélyeket, azonos feltételeket.

A mezőnyök ranglistás feltöltése a mutatott teljesítmények láttán nem mindig járult hozzá az Eb minőségéhez, és kérdéses az utolsó időszakban meghívottak célzott szakmai felkészültsége is.



Az európai atléták két évente ismétlődő bajnoki eseménye lehetőséget ad a kontinens versenyzőinek, hogy nagyobb számban éljék át a dobogós, döntős élményeket, és erősödjön a motivációjuk a még jelentősebb bajnokságokra való felkészüléshez.

Az öt világrészen magas színvonalon üzött sportág világversenyein a régió atlétáinak még jó teljesítménnyel is sokszor nehéz a legjobbak közé kerülniük – ugyanakkor az Eb-helyezések kellő lendületet adhatnak további pályafutásukhoz.

A 2028-as Európa bajnokságnak – egy hónappal az olimpia előtt - a lengyelországi Chorzów ad otthont.

Magyar top 8-as eredmények, EB

Birmingham 2026 (Helyezés; Versenyző / csapat; Versenyszám-eredmény)

- 1.; Halász Bence; férfi kalapácsvetés; 84,25 m NR, WL
- 2.; Vindics-Tóth Lili Anna; női maraton; 2:27:21 ó
- 4.; Szabó Nóra; női maraton; 2:27:39 ó
- 4.; Női csapat (Vindics-Tóth Lili, Szabó Nóra, Tomaschof Kata / Körmendi Réka); maraton; 7:38:07 ó
- 4.; Molnár Attila; férfi 400 m; 44,55 mp
- 5.; Kozák Luca; női 100 m gát; 12,84 mp / ed. 12,83 mp
- 5.; Férfi 4×400 m váltó (Enyingi Patrik, Plisz Balázs, Kovács Árpád, Molnár Attila / Csehóczi Csanád); 2:59.68 p NR /ef. 3:01,24 p NR
- 6.; Női 4×100 m váltó (Szentgyörgyi Zita, Takács Boglárka, Kozák Luca, Brucker Lili); 43,33 mp /ef. 42,84 mp NR
- 6.; Venyercsán Bence; férfi maratoni gyaloglás; 3:01:18 ó NR
- 6.; Kriszt Sarolta; női hétpróba; 6407 pont
- 7.; Enyingi Patrik; férfi 400 m; 45,36 mp / ef. 44,87 mp
- 7.; Klekner Hanga; női rúdugrás; 445 cm
- 8.; Szabados Ármin; férfi kalapácsvetés; 76,91 m / sel. 77,08 m
- 8.; Takács Boglárka; női 200 m; 22,82 mp / ed. 22,72 mp

Edzők írták

A dollyo chagi (köríves rúgás) biomechanikai elemzése

Papp András testnevelő tanár, taekwondoedző

Bevezetés a taekwondotechnikába

A taekwondo 2000 éves koreai harcművészet, amely a keleti harcművészetek közül jelenleg egyetlen az olimpia műsorán. Az olimpiai küzdősporttá válás betudható egyrészt a látványos köríves rúgásoknak, amely jellemző technikája mind a harcművészet, mind a küzdősportágazatnak. A taekwondóban többfajta rúgás használatos, amelyek a többi harcművészetben is megtalálhatóak. Ezek a frontális, köríves, oldalrúgások és ezek forduló, szökkenő, ugró és ugró-forduló változatai. A versenyszabályok a forduló rúgásokra adott több ponttal azok végrehajtására motiválnak. A köríves rúgás, koreaiul dollyo chagi, végrehajtása során a láb támadófelülete (lábfej, lábujj, sarok, sípcsont, térd) körív mentén halad a célpont felé. A versenyzés során leggyakrabban a lábfej és a sarok a támadófelület, ritkábban a láb külső vagy belső oldaléle. Ennek elsődleges oka, hogy a térd- és sípcsont rúgásokat a versenyszabályok tiltják, valamint elektronikus eszközöket használnak a rúgás erejének meghatározására, és a szenzorok a lábfejen hordott zokni ezen részein helyezkednek el.

Biomechanikai alapo

„A tudományok rendszerében a biomechanika a biofizika egyik ágaként helyezhető el, mert az élő rendszerek (bioszisztémák) – ezen értjük embert és állatot egyaránt – erő hatására bekövetkező mozgásait elemzi térben és időben” (dr. Barton József 1983 Biomechanika).

Az edzői munka vonatkozásában a biomechanikának fontos szerepe van a következők miatt. A biomechanika eszköztárával egy-egy sportmozgást fel lehet bontani részeire, és a részeket, valamint az egész mozgást meg lehet vizsgálni, meg lehet határozni a mozgás hatékonyságának paramétereit. Ezek ismeretében a lehető legjobb eredményt elérő mozgást lehet kiválasztani és az edzések során alkalmazni az eredményeket. A hatékony és célravezető mozgás mellett szempontként felmerül – a nézők, külső megfigyelők számára elsődlegesen, de bizonyos sportokban is – a mozgás szépsége, esztétikája is. A biomechanika erre is választ

ad. A mozgások tanulásának, tanításának nagyon fontos része a már említett mozgásfelbontás folyamata, amely a biomechanikai vizsgálatok egyik elsődleges lépése is. A gyermekek, kezdő sportolók az egyszerűbb mozdulatsorokat könnyebben elsajátítják, innen haladunk az összetett mozgás elsajátítása felé (versenyküzdelmek). Az edzők számára fontos, hogy a mozgások logikusan, értelmezhető módon legyenek részekre bontva, amelyek oktatása lehetséges, ebben segít a biomechanika.

A helyesen elsajátított mozgásfázisok összetett mozgáshoz vezetnek, és ezzel minimalizáljuk a sérülések kialakulásának kockázatát. Sérült sportoló esetén a felbontott mozgások közül azokat érdemes a rehabilitáció során alkalmazni, amelyeknél a sérült testrészt nem éri akkora terhelés. A biomechanika nemcsak a mozgás felbontásában nyújt segítséget, hanem mérhető, objektív adatokat szolgáltat az edző számára, amelyekkel ellenőrizheti, hogy a sportoló megfelelően sajátította-e el a mozgásformát. A biomechanika használatához a mechanika (fizika) alapjainak ismerete szükséges. A következőkben felsorolom a legalapvetőbb fizikai mennyiségeket és azok mértékegységeit, amelyeket a vizsgálat során alkalmazunk. Az SI mértékegységrendszer alapegységei közül a hosszúságot, az időt és a tömeget használjuk.

A hosszúság (longitudo); jele l, mértékegysége: méter.

A tömeg (massa); jele m, mértékegysége: kg.

Az idő (tempus); jele t, mértékegysége: s.

Továbbá a vizsgálatok során a következő származtatott mennyiségeket használjuk.

A sebesség; jele v, mértékegysége: m/s.

A gyorsulás; jele a, mértékegysége: m/s²

Az erő; jele F, mértékegysége: N

Az impulzus; jele I, mértékegysége: Ns

A munka; jele W, mértékegysége: J

A teljesítmény; jele P, mértékegysége: W

A mozgásokat mechanikai szempontból többféle módon oszthatjuk fel.

A vizsgált test mérete szerint: pontszerű, illetve kiterjedt test. A küzdősportokban értelemszerűen kiterjedt testeket vizsgálunk (test, testrészek).

A mozgás időbeli lefolyása szerint egyenletes, nem egyenletes mozgásokat különböztetünk meg.

A mozgás pályája szerint megkülönböztetünk egyenes, kör- és egyéb mozgásokat. Az egyenes és körmozgások alapvetőek, a komplex mozgásokat ezekre vezettjük vissza. Kiterjedt testek esetében a körmozgást forgómozgásnak is hívjuk.

A dinamikai mozgások törvényeit Newton (Sir Isaac Newton, 1643 – 1727) fogalmazta meg.

Newton I. törvénye (testek tehetetlensége): Minden test megtartja nyugalmi állapotát vagy egyenes vonalú egyenletes mozgását mindaddig, amíg egy másik test vagy kölcsönhatás mozgási állapotának megváltoztatására nem kényszeríti.

Newton II. törvénye (a dinamika alaptörvénye): A test gyorsulása (a) egyenesen arányos a testre ható erővel (F), és fordítottan arányos a test tömegével (m). $a = F/m$

Newton III. törvénye (hatás-ellenhatás, akció-reakció törvénye): Két test kölcsönhatása során mindkét testre egyező nagyságú, azonos hatásvonalú és egymással ellentétes irányú erő hat.

Newton IV. törvénye (szuperpozíció elve): Egy testre ható erők egymástól függetlenül fejtik ki hatásukat. Az erők együttes hatása azok vektori összegével egyenlő.

Körmozgás, forgómozgás

A körmozgás mechanikai leírásához további származtatott mennyiségeket használunk, amelyeket az előzőekben bemutatott mennyiségeknél jobban szükséges kibontani, mivel a hétköznapiak során nem használatosak, azonban a biomechanikai leírásokhoz szükséges azok pontos ismerete.

Az erőkar

Az erőkar a forgástengelyből az erő hatásvonalára húzott merőleges szakasz hossza. Jele k, mértékegysége m.

A forgatónyomaték

A forgatónyomaték egy adott erő forgástengelyre vonatkoztatott forgatóképességét jellemző fizikai mennyiség, amely vektormennyiség. Jele M , nagyságának mértékegysége Nm. A forgatónyomaték nagysága az erő és az erőkar szorzataként számítható. $M = F \cdot k$. A forgatónyomaték akkor a legnagyobb, amikor az erő merőleges az erőkarra.

A perdület

A klasszikus fizikában egy forgó test vagy pontrendszer mozgásállapotát jellemző vektormennyiség. Ez a mennyiség az egyenes vonalú mozgások impulzusának megfelelője forgómozgás esetén. Forgó mozgást is végző kiterjedt testek egymással való kölcsönhatása közben nemcsak az impulzus, hanem – külső forgatónyomaték hiányában – a perdület is megmaradó mennyiség.

A köríves rúgás biomechanikai vizsgálata

A következőkben bemutatjuk a taekwondo-küzdelmekben gyakran alkalmazott köríves rúgást.

A köríves rúgás egy olyan technika, amely során a rúgó láb egy íves oldalirányú pályát leírva találja el az ellenfelet. A mozgulat tengelye a támasztó láb, amelyen a rúgó sportoló elfordul, miközben a rúgó lábát (térdben hajlítva, majd kinyújtva) ívben vezeti a célpont felé.

A támaszkodó láb egyensúlyban tartja a testet, képezi a mozgás tengelyét, és rúgás közben a talpon elfordul. A láb a mozgás során nyújtva van. A lábon elhelyezkedő gravitációs izmok biztosítják a stabil állást. A stabilitás biztosításához a core izomzat is hozzájárul. A legfontosabb core izmok: haránt hasizom, medencefenék-izmok, rekeszizom, gerincfeszítő izmok, sokbahasadt izom, ferde és egyenes hasizom. A helyes kivitelezés egyik kulcsfontosságú eleme, hogy a lábfej az előlő talppárnán elfordul, ehhez a rúgás közben a teljes test tömegét meg kell emelni. Ezt a munkát a háromfejű lábikraizom és ennek iná, az Achilles-ín végzi, ezek fejlesztésére és megfelelő állapotban tartására edzésen kiemelt feladatot kell fordítani.

Összességében a támasztóláb nem csupán egy passzív elem, hanem aktív forgástengely, amelynek merevsége és megfelelő szöge közvetlenül befolyásolja a rúgó láb végsebességét és a találat erejét.

A rúgó láb térdben hajlítva felemelkedik előre, a lábfej feszített állapotban. A térd nyújtásával egy időben a lábszár a vízszinteshez közelít, a lábfej oldalirányú pályán

merőlegesen oldalról csapódik a célpontra.

A rúgás befejező fázisában a térd behajlik, lábletétel előtt a lábszár visszatér hajlított állapotba.

A rúgáserő szempontjából a biomechanikai kutatások kiemelik a proximálistól (törzshöz közeli) a disztális (törzstől távolabb eső) irányba történő energiaátvitelt. Ez azt jelenti, hogy a mozgás a törzs és a csípő rotációjával kezdődik, ami energiát ad a lábnak, majd a térd gyors nyújtásával fejeződik be.

A rúgó láb perdületét a csípőizmok és az egyenes és ferde hasizmok biztosítják. Sportélettanilag az agonista izmok rövidülnek, az antagonisták izmok megnyúlnak. A láb emeléséért felelős izmok a kis és a nagy horpaszizom. A rúgás kivitelezésekor a négyfejű térdfeszítő az agonista és a kétféjű combhajlító az antagonisták izomcsoport.

A háromfejű lábikraizom, a hosszú és a rövid szárkapcsi izom a lábfejet tartja fixen, amely elengedhetetlen a sérülés elkerüléséhez és az erőteljes rúgás végrehajtásához.

Szemléltetésként említenék egy YouTube-videót, ahol a köríves rúgás három különböző végrehajtási formájának (széles, szűk, tradicionális) biomechanikai mérésorozatát végezték el, és erő, sebesség, kivédhetőség, valamint KO-erő vonatkozásában végeztek összehasonlítást. (Hamish Jansen - Warrior Codex - The Physics of Power 3 Roundhouse Kicks Put to the Test)

Gyakorlati tanácsok

Általánosan elmondható, hogy a rúgások hatékonyságának növelése és a rúgások tanítása érdekében fontos az alapvető kondicionális képességek megléte és azok fejlesztése (izomerő, állóképesség, agilitás, rugalmasság és aerob kapacitás).

A források alapján a taekwondo-rúgóerő fejlesztése nem csupán az elszigetelt izomerő növelésén múlik, hanem egy összetett proximális-disztális energiaátviteli folyamat tökéletesítésén. Ez a mechanizmus azt jelenti, hogy a mozgás és az energia generálása a test súlypontjához közeli (proximális) részeknél, a törzsnél és a csípőnél kezdődik, majd egy koordinált kinetikai láncon keresztül halad a végtag vége (disztális rész), a



lábfej felé. A kutatások szerint a becsapódási erő elsődleges meghatározója a csípőízület nyomatéka és a térdízület gyors nyújtása.

A gyakorlati fejlődés egyik legfontosabb pillére a törzsstabilitás (core training) és a csípő mobilitásának fejlesztése. A stabil törzsszomat lehetővé teszi a csípő szögsebességének 14,2%-os, a térd sebességének pedig közel 10%-os növekedését, ami közvetlenül nagyobb becsapódási erőt eredményez. Az edzőknek ezért javasolt speciális csípőmobilitációs gyakorlatokat és olyan feladatokat beépíteniük, amelyek a törzs és a végtagok közötti szekvenciális mozgást finomítják. A medence hatékony rotációja különösen a köríves rúgásoknál (dollyo chagi) elengedhetetlen az optimális energiaáramláshoz.

A kondicionálás során modern módszerként jelenik meg a wearable resistance (WR, lábsúly) alkalmazása. A vizsgálatok kimutatták, hogy a testsúly 5%-ának megfelelő pluszterhelése az edzés során jelentősen fokozza a combfeszítő izmok aktivációját anélkül, hogy az negatívan befolyásolná a rúgás sebességét vagy magasságát. Ugyanakkor fontos a precíz adagolás, mivel a 10%-feletti terhelés már rontja a biomechanikai hatékonyságot, és lassítja a kivitelezést. Az edzés előtti elasztikus ellenállással végzett bemelegítés szintén hatékonyan növelheti a rúgások későbbi dinamikáját.

Gyakorlati tanács, hogy a rúgásokat érdemes fizikai célpontokon (pl. pajzsokon) is gyakorolni, mivel ez segíti a motoros kontrollt és az erő hatékony átvitelét.

A hosszú távú fejlődés és a sérülésmegelőzés érdekében a források a bilaterális (kétoldali) képzést hangsúlyozzák. A domináns és nem domináns láb egyenlő mértékű terhelése eltünteti az oldaliságból adódó különbségeket, és harmonikusabb mozgást biztosít. A karok ellentétes irányú mozgása kulcsfontosságú a rotáció segítségével és az egyensúly fenntartásában.

Összefoglalás

Fentebb egy példát mutattunk egy komplex technika szétbontására. A biomechanika eszköztára ezen túlmenően tartalmaz konkrét méréseket, vizsgálatokat, az első rész alapján. Például a sportolók testrészeinek mérése, az ízületi mobilitás meghatározása. Kinetikai mérések egy kamerával is lehetségesek. Például egy rúgásról készített felvétel „kikockázásával” a testrészek sebességét vagy a teljes végrehajtás idejét becsülhetjük, de komolyabb rendszerekkel pontos meghatározások is lehetségesek.

Dinamikai mérések is léteznek, amelyekkel nemcsak a testrészek helyzete, sebessége határozható meg, hanem például konkrét izmok ereje vagy mint a videóban is látható, a technika ereje, hatásossága.

A biomechanika lehetőséget nyújt a mozgások objektív kritériumok, mért mennyiségek alapján történő vizsgálatára, elemzésére. Az edzők kezébe olyan módszereket ad, amelyekkel egy-egy sportoló fejlődése objektíven mérhető, monitorozható. Megvizsgálható, hogyan hat egy edzésterv a technika végrehajtására. Ezáltal az edzőmunka sikerességére van visszajelzés.

Továbbá a biomechanika segítségével akár egyénre is szabható az edzőmunka, mert figyelembe vehetők a versenyzők anatómiai, élettani sajátosságai. A mérések alapján egyéni tervet lehet kialakítani, ha felmérjük, hogy például mely izmok szorulnak erőteljesebb fejlesztésre, vagy mely ízület mozgékonyasága növelendő. Itt figyelembe lehet és kell is venni a sportoló egyéni preferenciáit is (van, aki jobban szereti vagy tudja kivitelezni a forduló rúgásokat).

Jelen cikkkel szerettük volna felhívni a figyelmet a biomechanika alkalmazásának lehetőségére. A mérések, vizsgálatok elvégzése, értelmezése lehet nehézkes, eszközigényes, de már léteznek (lásd a videó) elérhető berendezések, amelyekkel ezek elvégezhetőek edzőtermi körülmények között is. Így ajánlható, hogy az edzők forduljanak a biomechanika módszertanának edzésbe illesztéséhez.

Források

1. Mengyao Jia (és mtsai.) -- Correlation analysis between biomechanical characteristics of taekwondo double roundhouse kick and effective scoring of electronic body protector -- *Frontiers in Physiology* (2024).
2. Jacek Wąsik (és mtsai.) -- Kinematic Differences between Traditional and Sport Version of Roundhouse Kick Executed by Male Taekwondo Masters -- *Journal of Men's Health* (2022).
3. Jacek Wąsik -- The structure of the roundhouse kick on the example of a European Champion of taekwon-do -- *Archives of Budo* (2010).
4. I. Estevan és C. Falco -- Mechanical analysis of the roundhouse kick according to height and distance in taekwondo -- *Biology of Sport* (2013).
5. David O'Sullivan (és mtsai.) -- Measurement and comparison of Taekwondo and Yongmu-do turning kick impact force for two target heights -- *Journal of Sports Science and Medicine* (2009).
6. Yuho Jeon (és mtsai.) -- Specific muscle coordination patterns of taekwondo roundhouse kick in athletes and non-athletes -- *Archives of Budo* (2021).
7. Elif Aybüke Yılmaz és Osman Ateş -- TAEKWONDO KICKS AT THE CENTER OF BIOMECHANICAL RESEARCH: A SYSTEMATIC REVIEW -- *Kinesiology* (2025).



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 Görkorcsolya 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.

Gratulálunk az olimpiai versenyszámokban elért aranyakhoz!

Guzi Blanka öttusázó, világbajnok / Fejes Dániel kenus, C-1 1000 m, világbajnok
/ Halász Bence kalapácsvető, Európa-bajnok / Kós Hubert úszó, Európa-bajnok
/ Milák Kristóf úszó, Európa-bajnok / 4x100 m gyorsváltó, Európa-bajnok / női kardválogatott,
világbajnok / férfi kardválogatott, Európa-bajnok / Vadnai Jonatán vitorlázó, világbajnok

