

MAGYAR EDZŐ

A Magyar Edzők Társaságának folyóirata – 2016/02



Fókuszban az olimpia

Schmitt Pál; Sterbenz Tamás; Medvegy Iván; Kovács Tamás, Jády György

A Maestro. Beszélgetések Kulcsár Győzőről

Kő András

A Magyar Edzők Társasága nevében

*meghitt karácsonyt
és sikeres, boldog
új évet kívánunk!*

*Molnár Zoltán elnök és
Köpf Károly főtitkár*

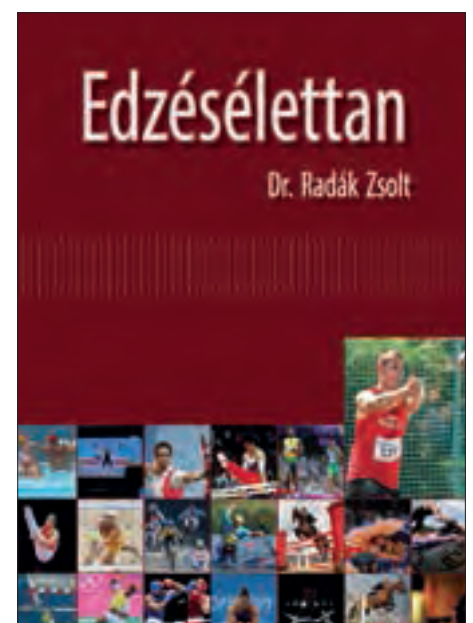
A könyvespolcra ajánljuk

Dr. Radák Zsolt (egyetemi tanár, az MTA doktora) **Edzésélettan** című könyve az elméleti és gyakorlati nézőpontot kiválóan ötvözve az élettani folyamatokat sejti-, szervi- és szervezeti szinten értelmezi, hogy világosabb legyen az edzés-módszerek miéértje.

A kiadvány nemcsak terhelésélettani könyv, hanem az edzés-módszerek hátterére és okaira is keresi a választ, és módszereket is ajánl az edzés-célok megvalósításához. Részletes információkat ad az alapvető sejt-folyamatoktól az izomrendszer bemutatásán át az alkalmazkodás, fáradtság, képességfejlesztés, sporttáplálkozás, prevenció és sportgenetika témakörén keresztül a testedzés és öregedés összefüggéséig.

A szerző (a könyv első kiadásának a bemutatóján) elmondta, hogy közel fél évszázaddal korábbi szakkönyvet tekintett alapnak, dr. Koltai Jenő Kondicionális képességek fejlesztése című tankönyvét fejlesztette tovább. „A huszadik század második felétől egyre többet tudunk meg az emberi testről, annak működéséről. Ha megértjük a benne végbemenő folyamatokat, akár befolyásolni is tudjuk azokat, ez az edzők feladata, ehhez kívánok segítséget nyújtani.”

A könyv a MET irodájában megvásárolható!



Tartalom

- 3 Elnöki üzenet: Új feladatok előtt**
Molnár Zoltán
- 5 Az edzőket is képezni és továbbképezni kell**
Schmitt Pál
- 6 A Maestro. Beszélgetések Kulcsár Győzőről**
Kő András
- 10 Tervek és tények elemzése az olimpiai és világbajnoki eredmények alapján**
Medvegy Iván
- 17 Edzőképzés az olimpiai eredmények tükrében (A 2016. 10. 6-án elhangzott előadás összefoglalása)**
Dr. Sterbenz Tamás
- 20 Tízenny nyári olimpia sportági változásainak és versenyzői létszám alakulásának néhány főbb vonása**
Jády György
- 24 A nyolc riói aranyérem és ami mögötte van**
Kovács Tamás
- 29 Edzőlegendák: Ádler Zsigmond**
- 30 Mester – Edző – Interjú: Dancsházy-Nagy Tamás**
Füredi Marianne
Az edzőnek nem szigorúnak kell lennie, hanem korrektnek. Pontosan meg kell fogalmazni a célt, és ha valaki eltér, figyelmeztetni, de ehhez nem kell hangos szó!
- 33 Edzőlegendák: Tóth Béla**
- 34 Az év edzője: Plagányi Zsolt**
Jocha Károly
A legfontosabb az volt, hogy a korábbi görcsös állapotot fel tudjuk oldani. Véleményem szerint az évek során benne annyira kialakult kudarckerülő magatartás ütött vissza az olimpián is a fizikai teljesítményére. Előzőleg három világversenyen is voltunk, s mindhárom alkalommal sikerült ezt legyőzni.
- 37 Edzőlegendák: Koltai Jenő**
- 38 Edzői életmű díjas: Katona Géza**
Jocha Károly
Ahogy szoktam mondani: minden változik, csak a csípődobás marad. Csak kellő alázattal, következetesen és folyamatosan érdemes dolgozni. Rendszeresen kell látogatni az utánpótlást biztosító iskolákat, mert tehetségek mindenütt vannak, csak ki kell őket bányászni. Ilyen egyszerű az egész.
- 40 Mester – Edző – Interjú: Széplaki Pál**
Jocha Károly
A jó edzővé váláshoz számos tulajdonság elengedhetetlenül szükséges. Így például a kellő szakmai ismeretek birtoklása, a situációk jó megoldási képessége, a közösségteremtő erő elengedhetetlenek. Jó pedagógusnak és jó pszichológusnak is kell lennie, annál is inkább, mivel nálunk az emberek mellett a lovakkal is hangot kell tudni találni.
- 42 A holland kézilabda csoda**
Ignác Ilona
A holland női válogatott játékosai a sokkal erősebb, színvonalasabb európai bajnokságokban készülnek fel, jóval magasabb szintű edzőmunkával, mint amit Hollandiában kaphatnak. A magyar válogatott ellen játszó holland játékosok magukkal viszik a holland válogatottba a gigantikus magyar edzőmunkát.
- 44 Mester – Edző – Interjú: Kertész Alice**
Füredi Marianne
Szép mozgást tudnék tanítani, de arra ma nincs szükség! A mai már nem női torna, hanem cirkusz, nincs benne semmi nőiesség. Én még női mozgást tanítottam, szép mozgással előadó tornászokat neveltem. Az volt a női torna.
- 47 Edzőlegendák: Dr. Parti János**
- 48 Mester – Edző – Interjú: Telegdi Attila**
Jocha Károly
Ma sokkal nehezebb válogatni, mint évtizedekkel korábban. Ezért is égetően szükséges lenne az iskolai testnevelés megerősítése, mivel hiányzik a komoly bázis, a fizikai alapképességek nagyon alacsony szinten vannak.
- 50 Teljesítménytúrázás**
Horváth Rita
A teljesítménytúra valahol a túrázás és a versenysport között keresendő. A sikeres teljesítéshez a résztvevőknek szükségük van rendszeres sportolásra és mozgásra, de ezt saját szórakozásukra nem pedig eredménykényszer hatása alatt teszik.
- 51 Edzőlegendák: Moravetz Ferenc**
- 52 Edzők: a misztérium érintése**
Luke Borgis
Ha a fitneszedzéshez nem társulnak az irgalmasság testi cselekedetei, hanem az lesz a cél, hogy a fitnesz egyre magasabb szintjét valósítsa meg az egészségesek között, akkor elszigetelődik a közösségtől, amelynek része és amelyet szolgál.
- 55 Az Év Szöveségi Kapitánya: Bíró Attila**
Jocha Károly
Filozófiám lényege: nem az nyer, aki jobban játszik, hanem az, aki biztos, magabiztosabb és jobban hisz a győzelemben. Ez esetben olykor még kicsit gyengébb játékkal is lehet nyerni.
- 58 Ez történt! Főtitkári beszámoló**
- 60 Edzői életmű díjas: Kiss László**
Jocha Károly
Semmi baj nincs, hajó, lapát és víz is van, csak dolgozni kell.
- 62 A Magyar Vitorlássport helyzete az Olimpiák tükrében**
Sigmund András
A sportág jelenlegi szerkezete és a vitorlázás iránti érdeklődés emelkedése alapján további fejlődésre számíthatunk.
- 66 Veszélyeztetett sportolók ... körömgomba**
Füredi Marianne
A körömgomba fertőző betegség, de nem kell szégyellni, kezelni kell, és szakszerű kezeléssel meg lehet gyógyítani!
- 66 A felmérési rendszerekről kicsit bővebben és néha más szemszögből**
Mezőszentgyörgyi László
Bízhatunk abban, hogy a bevezetett új felmérési rendszer valójában rendszeresen működik és a visszacsatolás révén a célnak megfelelően eredményes lesz.
- 72 Edzői életmű díjas: Bátor Vilmos**
Jocha Károly
Sajnos sok helyen nem fordítanak kellő figyelmet a technikai képzésre, ezért rossz mozgások idegződnek be.
- 74 A gyógynövények a sporttáplálkozásban**
Resch Mária
Sportban a gyógynövények alkalmazásának több évszázados hagyománya ismert.



Molnár Zoltán

Elnöki üzenet

Új feladatok előtt



A magyar Edzők Társaságának megalakulásában kétségtelenül közrejátszott a rendszerváltozás. Hazánkban már a TF létrejöttével (1925) megkezdődött az edzőképzés. A világon mindenütt elismert főiskolából kiváló, neves edzők kerültek be a magyar és a nemzetközi sportéletbe. A TF-en folyó edzőképzés, az ott nevelkedett szakemberek sokat tettek azért, hogy az edzői szakma, az edzői munka Magyarországon és Európában is elismert foglalkozássá vált. Az elmúlt század második felében, az olimpiai mozgalom kiszélesedésével, a sport globalizációjával és az egyre élesedő és terebélyesedő nemzetközi versengéssel az edzői munka felértékelődött.

A második világháború végétől a rendszerváltásig a magyar sport állami irányítás alatt állt. A sportszövetségek a mindenkori állami sportirányító szerv egységei voltak, a sportegyesületek is szorosan kötődtek az állami szférához. A nagyobbakat a minisztériumok és a szakszervezetek, a kisebbeket egy – egy vállalat tartotta fent. A kötelező szakszervezeti tagság idején az edzők értelemszerűen a sportszervezetüket fenntartó intézmény, vállalat szakszervezetének voltak a tagjai. Így szóba sem jöhetett, hogy a magyar sportéletben, a szövetségeknél, sportegyesületeknél alkalmazott, ott dolgozó edzők valamiféle önálló szervezetbe tömörüljenek.

1989 volt fordulat éve, amikor az egyesülési jogról szóló törvény lehetővé tette, hogy a sport-szervezetek, szövetségek és sportegyesületek, független civil szervezetekké váljanak. A függetlenség viszont azt is eredményezte, hogy megszűntek az edzők alkalmazásával, bérezésével, stb. kapcsolatos korábbi központi szabályozások, ezzel együtt az érdekvédelem is.

Ez a felismerés vezette néhány kiváló edzőt és sportszakembert, mikor 1993-ban létrehozták a Magyar Edzők Társaságát. A szervezet első elnöke Tihanyi József volt, a versenyzőként eredményes magasugró, majd sikeres edző és később a TF rektora. De ott voltak a születésnél Ormai László, a páratlan eredményekkel rendelkező asztalitenisz edző, Mónus András, aki maga is sikeres edző volt és gazdag szervezési, igazgatási tapasztalatokkal rendelkezett, Harsányi László, aki mind az edzéselméletben, mind az edzői gyakorlatban maradandót alkotott. Rövid szakasz után az elnöki tisztséget Ormai László vette át és a magyar sportéletben általánosan elismert civil szervezetté fejlesztette a Magyar Edzők Társaságát.

Számtalan példát lehet felhozni, hogy mivel gazdagította fennállása óta a szervezet a magyar sportéletet. Néhány példa, a teljesség igénye nélkül: az addig kötelező edző-továbbképzés máig érthetetlen megszüntetése (1996) után, a Magyar Edzők Társasága szinte egyedülállóként karolta fel az edzők tudásszintjének karbantartását, fejlesztését. Edzői kongresszusok, konferenciák, szakmai konzultációk és viták szervezésével tartotta ébren a szakmaiságot, adott szellemi munióciót az edzőknek. Ebben szerepet vállalt a TF és később a MOB is. A MET a mai napig élharcosa az edzői továbbképzés kötelezővé tételének.

Gyakorlatilag ugyanezt a célt szolgálta, szolgálja az 1998-óta megjelenő Magyar Edző folyóirat. Ennek szakmaiságát, színvonalát a kiváló újságíró, edző és sportvezető, Gallov Rezső biztosította főszerkesztőként, egészen a két évvel ezelőtti visszavonulásáig. Ezt a feladatot vette át a mostani szerkesztő bizottság, Köpf Károly főtájtár, főszerkesztő vezetésével.

Amikor az 1952-ben alapított Mesteredzői Díj kikerült az állami elismerések köréből (1991), a Magyar Edzők Társasága karolta fel és gondozta tovább a díjat. Ez máig is az edzői szakma legnagyobb, legértékesebb elismerésének számít, hiszen az odaítéléséről a legkiválóbb edzőkből összeállított grémium, a Mesteredzői Kollégium dönt. Időközben a MET szélesítette az elismerések körét: a Kollégium elnöke, Dr. Kemény Dénes háromszoros olimpiai bajnok szövetségi kapitány, mesteredző kezdeményezésére 2014-ben létrehozta az Edzői Életmű Díjat, majd 2016-ban Az év edzője és Az év szövetségi kapitánya díjakat.

2006-ban a MET kidolgozta és megjelentette az Edzők etikai kódexét, ami akkor példa nélküli volt a magyar sportban. A kódex közkinccsé vált, szövetségek és sportegyesületek sora építette be szabályzataiba és alkalmazza ajánlásait a mindennapi gyakorlatban. A kezdeményezésről a NOB is elismerően nyilatkozott.

Elvitathatatlan érdemei Vannak a Magyar Edzők Társaságának az olimpiai játékokon eredményes edzők elismerésének, az edzői olimpiai járadékának a megszületésében is. Kezdeményezője volt a Kiemelt Edzői Program létrehozásának.

Ormai László 2014-ben, majdnem két évtizedes elnöki tevékenység után visszavonult és akkor vettem át a helyét. Eddigi munkámmal arra törekedtem, hogy a Társaság korábbi vívmányait

megőrizsem és kor szellemének és követelményeinek megfelelően gazdagítsam.

A sporttörvény küszöbön álló – mire a Magyar Edzőnek ez a száma megjelenik már elfogadott – módosítása előrevetíti néhány olyan kezdeményezésünk megvalósulásának lehetőségét, amelyet minden fórumon hangoztatunk.

A 157/2004. sz. kormányrendelet szabályozza a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítéseket. A rendelet, a módosítása után, jórészt ma is aktuális, azonban a tapasztalatok szerint szinte senki sem tartja be, mert betartását senki sem ellenőrzi. Ezt az általunk korábban lefolytatott kérdőíves felmérés is igazolta. A MET már évekkel ezelőtt kezdeményezte az állami sportvezetésnél, majd a MOB-nál, hogy a Magyar Edzők Társasága kapjon felhatalmazást, ha kell, állami megbízást, legalább az állam által foglalkoztatott edzők regisztrációjára és a fenti rendelet betartásának ellenőrzésére, valamint ebben a körben az edzői munka minőségbiztosítására. Mindez összhangban lenne az edzőképzés küszöbön álló megújításával, a Testnevelési Egyetem szakmai irányításának megerősítésével, a szakadó képzés beindításával, melyeket Mocsai Lajos rektor, a Magyar Edzők Társaságának alelnöke, az Egyetem kiemelt feladatának tekint.

A közelmúltban tartott konferenciáink és szakmai rendezvényeink alapján megállapítható, hogy az edzői társadalom sajnos nehezen mozgósítható, ha továbbképzéséről, tudásának, ismereteinek gyarapításáról van szó. A fenti intézkedésekkel megvalósulhatna az érintett edzői kör kötelező továbbképzése is, ami a Sporttörvény módosításában is megjelenik. A MET évekkel ezelőtt kidolgozott egy javaslatot a korszerű, kreditrendszerű továbbképzésre. Ezt az érintettek körével megvitattva és egyeztetve kellene bevezetni.

Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkárral folytatott megbeszélésünk alapján megtapasztaltuk, hogy az állami sportvezetés a sportirányítás átalakításával törekszik arra, hogy egységes keretbe foglalja az edzők képzésének, továbbképzésének és foglalkoztatásának szabályozását és a szabályok betartásának ellenőrzését.

Ebben kíván a Magyar Edzők Társasága partner lenni.

2016. október

Molnár Zoltán elnök

Fókuszban az olimpia



Az edzőket is képezni és továbbképezni kell

Schmitt Pál

Az edzők „aranyat tojó tyúkok”, akiket minden körülmények között meg kell védeni. Ez hangzott el a Magyar Edzők Társasága olimpia-értékelő vitafórumán tartott bevezető előadásban. Schmitt Pál NOB tag, a Magyar Olimpiai Bizottság tiszteletbeli elnöke egyértelműen sikeresnek minősítette a magyar sport olimpiai szereplését, mert a hatalmas versengésben is képes volt 21 sportágban megszerezni a részvétel jogát. Azt is nyomatékosította, hogy minden edző köteles igénybe venni a szaktudományok nyújtotta segítséget. Példaként említette Kulcsár Győzöt, aki 68 évesen is képes volt beülni a TF-en a hallgatók közé egy minősítés megszerzéséért.

„Ma, 76 évesen pedig elfogadja a tudományok kínálta segítségeket, így tett Szász Emese felkészítése során is” - hangsúlyozta Schmitt Pál utalva az első riói magyar aranyérmesre. Hozzátette: a fiatal és idősebb edzőknek együtt kell dolgozniuk a tudományos ismeretek felhasználásával. Az élversenyzők ma már az emberi teljesítőképesség felső határát közelítik, a sikerekhez elengedhetlenül szükség van a csapatmunkára. A nagy mágusok ideje végérvényesen lejárt - emelte ki. Schmitt Pál kényes kérdésként említette az edzők „csereberéjét”, a magyar vagy külföldi edzőt alkalmazzunk témáját is, majd szembeállította néhány sportág ígérését és az elért eredményeiket.

Beszélt a magyar sportba 2013 óta beáramlott 24 milliárd forintról is, hozzátéve, hogy három év alatt nem lehet csodát tenni, meg kell várni ennek a finanszírozásnak a gyümölcsét. Végül visszatért a legfontosabbnak tartott témájához, az edzőkérdéshez.

„Arccal az edzők felé! Az edző a siker letéteményese. Az edzőt képezniünk és továbbképezniünk kell, anyagilag meg kell becsülnünk és példaképpül kell állítanunk őket a versenyzők elé. Ez nagyon szép és felelősségteljes feladat. Ehhez kívánok sok sikert!” – zárta beszédét.

A Magyar Edzők Társasága 2016. október 6-án rendhagyó olimpiaértékelő vitafórumot rendezett a magyar Sport Házában. Rendhagyó volt, mert nem csak a Riói Olim-

piai szereplés volt terítéken, hanem 2000-ig, a Sidney-i olimpiáig visszamenően szakemberek értékelték az olimpiai sportágak helyzetét, a részvételt, a kvalifikációkat, a pont- és éremszerzést. A Magyar Edzők Társaságát az a cél vezérelte a vitafórum megrendezésével, hogy rávilágítson a magyar sportban, az olimpiai sportágakban fellelhető tendenciákra, összehozza az olimpiai felkészülésben és részvételben érdekelt szakembereket, hogy megvitathassák a tapasztalatokat és javaslatot tegyenek a jövő feladataira.

A vitafórumot Schmitt Pál mellett megtisztelte jelenlétével többek között Mocsai Lajos a Testnevelési Egyetem rektora is. A MOB-ot Szabó Bence főtitkár és Fábián László sportigazgató képviselték. Előadást tartott Kovács Tamás mesteredző, a korábbi vívó szövetségi kapitány és MOB sportigazgató, Medvegy Iván mesteredző a MOB korábbi főmunkatársa, Fábián László MOB sportigazgató és Sterbenz Tamás a Testnevelési Egyetem rektor helyettese. A szép számú hallgatóság soraiban ott ült többek között a háromszoros olimpiai bajnok Storcz Botond, valamint a legeredményesebb magyar kajakedző, Fábiánné Rozsnyói Katalin és a világbajnok, olimpiai bronzérmes úszó, jelenlegi szövetségi kapitány, Hargitay András is.

Schmitt Pál vitaindítóját követően Szabó Bence, a MOB főtitkára felvezette kollégája, Fábián László szakmai igazgató elemzését. Fábián grafikonok és számhalmazok sokaságát vonultatta fel, de hangsúlyozta: a végleges értékelés még nem készülhetett el, mert a szeptember 30-i határidő ellenére számos szakszövetség még nem adta le ön-értékelő zárójelentését.

A Testnevelési Egyetem rektora, Mocsai Lajos hozzászólásában elmondta: a tudományos alapossággal végzendő edzői csapatmunka elengedhetetlen. A jövőbeni olimpiai eredményesség érdekében minden sportágban meg kell találni, vagy ki kell nevelni azt a szakembert, aki egy személyben összefogja és koordinálja a sportági szakszövetség, szakmai munkáját, szervezeti működését és gazdálkodását. Ebben a Testnevelési Egyetemre nagy feladat hárul.

A következő oldalakon a vitafórumon elhangzott előadásokból közlünk válogatást.

K.K.



Fókuszban az olimpia



A Maestro – beszélgetések Kulcsár Győzőről

Kő András



Négyszeres olimpiai párbajtőrbajnok. 1976-ban a Testnevelési Főiskolán edzői, 1985-ben vívó mesteredzői címet szerzett. 2010-ben a Testnevelési Egyetemen a szakedzői minősítést is elnyerte. 1980-tól 1986-ig a magyar vívóválogatott szövetségi kapitánya volt. 1986-ban Olaszországban telepedett le és Vercelliben, az AC Pro Vercelli egyesület szerződtette vívóedzőnek. 2001-ben tért haza. Bajnokok sorát nevelte itthon és külföldön. Ma a Vasas mesteredzője. Kulcsár Győzőnek hívják.

– Hogyan jött rá arra, hogy az edzői munkához is van képessége?

„Roppant egyszerű a történet. Még a tatabányai edzőtáborban adódott a lehetőség, hogy mi vívók a súlyemelőkkel együtt a TF edzőképző tanfolyamára jelentkezzünk. Elvégeztem én is, mert azt mondtam magamban, hogy: sohasem lehet tudni, hogy mikor lesz rá

szükség. Egy előkép is él bennem: Vass Imre Tatán, ötletszerűen, szétszórta minket más-más mesterekhez, egy-egy iskolára. Egyszer csak azt mondja nekem: „Te Győző, adjál iskolát Dömölky Lídiának. Az első reakcióm az volt: „Atya, ne szórakozzál! Mit csináljak?” „A csacsogás helyett álljál inkább oda, és el- lenkezőképpen ahogy...” Egy szó, mint száz: azt hiszem, elég jó iskolát hoztam össze Lidivel, ami baromi könnyű volt, mert Lidi mindent tudott. Egyszerűen nem tudtam elrontani semmilyen mozdulatot. De ezzel az iskolával az „edzői” ténykedésem meg is szűnt. Amikor szegény Atya meghalt, edző nélkül maradt a tatabányai kis csapata, amelyik erősen kötődött hozzá. Felajánlottam, hogy egy héten kétszer lemegyek hozzájuk, és megpróbálok segíteni nekik. Ez volt az első komolyabb belemártózásom a vívómesteri munkába, de észrevettem, hogy „áll a kezemben” a fegyver, meg tetszett is.

Ez is vívás volt, csak fordított előjellel. Utána már sötétebb a kép. Rémlik, hogy szövetségi kapitányként egyszer-kétszer valamiért iskolát kellett adnom Székely Cérnának, meg Pap Jenőnek, úgyhogy szépen lassan felszedtem valamit a gyakorlatból, de az igazi mély víz Vercelli volt.”

– Ha nincs Vercelli?

„Akkor valószínűleg nem vagyok vívómester. Ilyen egyszerű ez.”

– Sok öröme telt benne?

„Igen, szerettek, elismertek. Nagyon kreatív, eredményes, szép időszaka volt az életemnek. Ezzel együtt állítom, hogy a mesterség kemény munka. Kis túlzással mondogatják, hogy mennyire más egy atlétaedzőnek, aki elővesz egy tollat és felírja, hogy 80x100 méteres futás, vagy 20x50 méteres vágta. Belefúj a sípjába és utána az özőnvíz. A vívómester meg... A korán elhunyt Zarándi

Csaba kardedző megfogalmazása szerint „Olyan ember, akit állandóan egy vassal vernek”. Nem beszélve az egyebekről. Az iskolában mese nincs. Fárasztó, de egészen biztos, hogy az egészségi állapotom azért olyan, amilyen, mert napi négy órában ma is leizzadok.”

Kulcsár Győző az eredetileg két évre tervezett „házasságból” tizenöt évet töltött Vercelliben, félúton Milánó és Torino között, egy egyszerű kis mezővárosban.

„Eljött a pillanat a gyenge szófiai szereplés után – mondta –, hogy a sporthivatalban végre kimondták: vállalhatok külföldön munkát. Igen ám, de hol? – tettem fel magamnak a kérdést. Nedeczky Laci bácsi, aki ismerte a szándékaimat, azt mondta: „Kis-madár, menjél ki Vercellibe.” És Laci bácsi akcióba lépett. Egyszer csak jött egy levél a konkrét ajánlattal. Egy teljesen új szemlélettel találkoztam Olyan világba kerültem, amelyben ha nem Világ- vagy Európa-bajnok valaki, akkor nem tekintették vívónak. Aztán megváltoztattam a szemléletet...”

– Elképzelhetetlen viszont a számomra, hogy Kulcsár Győző például Németországban vállalt volna edzői állást.

„Véletlen volt, hogy Olaszországba szerződtem, de szerencsésen alakult. Nem a német precizitással van bajom. Mert Vercelliben is megköveteltem a pontosságot. Nem fordulhatott elő, hogy egy percet is késsek, és nyolc óra egy perckor még a teremben cékláztam. Olaszországban ez unikum volt! Vercelliben sem fordult még elő. Nekem Németországban sem lett volna a pontossággal semmi bajom, de a hangulattalanság nem nekem való. A taposó jelleg. Vercelliben saját magamnak tettem fel a mércét a pontossággal. Elég kemény csata volt, jó fél-év, amíg beletörődtek a többiek is, hogy rend a lelke mindennek. Itt van ez a „vad magyar”, aki nem egészen normális,, mert nála négy óra négy órát jelent, és nem négy óra egy percet. Bevezettem, hogy minden perc késés a szúrópárnánál tíz kitörést jelent.

Kemény munkát végzett. Napi tizenhat-tizenhét iskolát adott, aki nem volt gyerekjáték, mert legalább nyolc válogatott szintű vívóval foglalkozott, és akkor még ott voltak a kisebbek is. Meg aztán egy idő után foglalkozni kezdett testvére fiával is.

– Mi jellemezte nagybátyja iskoláit? – kérdeztem Kulcsár Krisztiántól, aki egyéni világbajnoki címet szerzett.

„Dinamizmus, határozottság, praktikum. Viszonylag elég egyszerűen adott iskolát, tehát nem olyan jellegűt, mint amit az ember gondolna, mert egyedülállóan széles reper-

toárral rendelkezik. De sokkal racionálisabb és a mai vívóstílusra jobban felkészítő iskola jellemzi, mint volt a Vas Imréé. A díkert támadásokat nem komplikálja különböző trükkökkel. Persze ha az iskola hevében úgy alakul, akkor képes variálni, de nem ez a fő szempont nála, hanem az, hogy az iskolában fizikailag százszázalékos legyenél.

tünk dolgozni. Nekem 2001 és 2008 között végig ő volt a mesterem. És akármilyen bensőséges a viszonyunk, a vívóteremben semmilyen jelét nem igényeltem és nem is éreztem annak, hogy Viktor a nagybátyám. Elég kérlelhetetlen és ellentmondást nem tűrő volt.”

– Mi a különbség Vass Imre és Kulcsár Győ-



– Kérlelhetetlen? Kemény?

„Kemény.”

– Durva?

„Inkább azt mondanám, hogy szigorú. A szigorúnak abban az értelmében, hogy nem csak asszisztál, az edzők ugyanis hajlamosak asszisztálni. Ő azt akarja, hogy védjél. A másik edző nem szúr oda, de Viktor (így hívják családi körben – K. A.) odaszúr. Hogy ha nem tudod megkerülni, akkor ki fog védeni. Nagyon reális, életszerű az iskolája és a végére ő is elfárad. Ez a lényeges különbség Viktor iskolája és a többiek iskolája között, mert sok edzővel dolgoztam. Ami még érdekes és megkülönbözteti másoktól: nagyon nagy távolságról vívat. Nagyon „megnyújtja” az embert. Nekem nagyon jó volt, mert hosszabbak lettek a kitöréseim. Valószínűleg a saját példája nyomán született ez a nézete. Mások viszont panaszkodtak, hogy „szétszakítja” őket.”

– Hogyan viszonyult önhöz, aki mégiscsak a család tagja?

„Sohasem éreztem a páston, hogy családon belül lennék. Teljesen más dimenzióba került ekkor a kapcsolatunk. Nemcsak a Vercelliben eltöltött egy év alatt, hanem akkor is, amikor hazajött 2001-ben, és újra elkezd-

ző iskolája között? – kérdeztem a négyszeres olimpiai bajnokot.

„Átvettem tőle mindent. A gyökereimben benne van Vass Imre keze. Ha nem ő a mesterem, én „kutya-kettő” lettem volna. Ez egészen biztos. Minden rajta nyugodott. Az idő és a kor hozhat változásokat, de mindez csak arra rakódik rá, amit én is megtanultam az öregtől. A régi magyar iskolát viszem tovább. Talán annyit változtattam – s ez nem az én érdemem –, hanem a vívásban, a versenyzésben eltelt idő hozta magával –, hogy bizonyos akciókat, trükköket a realitáshoz közelítettem. De ettől még a kvartnak meg a szikszitnek a helyén kell lennie. Az öreg szokta mondani, ha rosszul védenek, hogy a mozdulat olyan volt, mint mikor a paraszmacca beletenyere a tehénszarba. És tényleg olyan, hogy paccs... bele abba a kvartba; pedig azt csak oda kell tenni. Nagy a különbség! A rossz védésből pedig nincs folytatás. Három nap, amíg visszajössz a tehénszarból!”

– Mit adott Olaszország?

„Önállóságot. Hogy egyetlen példát mondjak: Olaszországban biztosan nem végeztem volna el a Műegyetemet, nem azért, mert hülye vagyok, hanem azért, mert ahhoz szoktunk hozzá, hogy idehaza minden

kor mindent megmondanak. Ez kint más-képpen működik. Ott egy szót sem szólnak. Nem mondják meg, hogy holnap zárthelyi lesz, nem mondják meg, mikor kell előadás-ra járni, csak a vizsgákat illik letenni. Náluk a gyerekeknek is határozott véleményük van a dolgokról, és úgy látom, hogy a szülők nem is nagyon akarják befolyásolni őket. Ami még nagyon szimpatikus: a család mindenhatósága.”

– Mit nem adott Olaszország?

„Magyarországot nem pótolta. Én ott is, változatlanul, mindig magyar voltam, ha akadt két-három szabadnapom, mindig rohantam haza, jöttem nyaralni, zsupázni, egy percig sem fordult meg a fejemben, hogy én ott letelepszem. Egyszóval nem váltam olaszá. Közben fordult egyet a sorsom, és megcsapott, hogy végleg haza kellene jönni. Meghalt az apósom, és egyedül maradt az anyósom, aki egy idő után már nem tudta ellátni magát. Ezzel összececsengett, hogy Móna is hívott a Honvédba és mindent elkövetett, hogy anyagilag se járjak rosszul. Megérett tehát a helyzet arra, hogy összepakoljunk a feleségemmel, Zsuzsival és hazajöjünk. Közben a lányunk férjhez ment, van három unokánk. Ők azonban már kint élnek.”

Nem mellékesen: Kulcsár Győző Olaszországban is olimpiai és világbajnoki aranyérmes párbajtőrívókat nevelt!

Egy 2002-es interjú így fejeződött be: „Mesélik, hogy Nagy Tímea, Sydney olimpiai bajnoknője mennyire elfogódott, ha Kulcsár áll vele szemben a páston. Hiába, ahol a négyzeres olimpiai bajnok megjelenik, a lapjárs is megváltozik. De figyeljünk csak! Nagy Tímeának például azt mondta: »Én is olimpiai bajnok vagyok, te is az vagy, dugjuk össze a fejünket.«

Az athéni olimpián Nagy Tímea második olimpiai aranyérmét is megszerezte, miközben Kulcsár Győző volt az edzője. Részlet az olimpiáról küldött tudósításomból:

„Az olimpia előtt Titi elkezdett nyavalyogni, hogy így a gyerekek, meg úgy a gyerekek – meséli Kulcsár. – Azt mondtam neki: nyerjél a gyerekeknek egy aranyérmet. Hát nem megfogadta.” [...]

„Mikor érezte úgy, hogy megnyerheti az aranyérmet?”

„Tíz-nyolcnál – feleli. – De vissza kellett fogynom magamat, nehogy az érzéseim elnyomják a józanságomat.”

„Fantasztikus volt a közönség.”

„Idegen helyen ennyi magyar és akkora erővel még sohasem szurkolt nekem. Nagyon sokat kaptam tőlük. Szinte úgy éreztem, hogy átváltalták a terhet, ami rajtam ült.”

„Mit adott az aranyéremhez a maestro?”

„Határozottságot. Azt mondta, hogy akármit csinállok, azt határozottan tegyem.”

„Kiemelte, hogy nyolcféle akcióval operált a döntőben, ráadásul olyasmit is láthattunk, amit még talán soha: lerohanó támadást, flesszt.”

„Hát igen. Talán életemben háromszor flessstem...”

S aztán mindenféle vihar után eljött a Rio de Janeirói olimpia, s benne Szász Emese párbajtőrívóval, Kulcsár későbbi tanítványával.

– Ha Kulcsár Győző nevét említem, mi jut róla eszébe? – kérdeztem a bajnoknőt az olimpia előtt.

„Mesterem, pótapám, kínzóm, nagyon közel áll a szívemhez. Amikor hazajött Olaszországból, mindigjárt hozzá kerültem.”

– Jellemezze az iskoláját!

„Dinamikus, erős, technikás, gyilkos.”

– Sértésre is hajlamos?

„Hát, hogyne! Sok mindenre... Főleg a kilóim-mal foglalkozik. Hogy ha valami nem jön össze, akkor úgy zsigerből odavág az embernek. De annyi év után már nem veszem zokon.”

– Előfordult néha, hogy elpityeregte magát?

„Persze... Néha? Sokszor!... Nagyon nehezen indult a kapcsolatunk. Nekem korábban Koptka Béla volt az edzőm, egy kedves, halk szavú, apáskodó ember, akivel átbeszélggettük a fél iskolát. Utána jött Győző „bácsi” a



maga kemény, kérlelhetetlen stílusával, aki nem simogatta a lelketem iskolázás közben, és az elején nem is nagyon beszélgettünk. Hiába éreztem, hogy az iskola jó, amit kapok tőle, elmaradt a párbeszéd. Arra gondoltam, nem mehet így tovább, és elkezdtem kérdezősködni. Ma már bármiről el tudunk beszélgetni. Sok mindent átéltünk együtt.”

– Iskolázás közben is beszélgetnek?

„Igen, szoktunk. Bocsánat! Csak én... Megpróbálok ilyenkor egy kis levegőhöz jutni.”

– Érezni lehet rajta, hogy milyen a hangulata?

„Hogyne. Ha rosszkedvű, akkor az iskola végén fel kell engem mosni a pástról. Akkor meghajt, akkor semmi sem jó. Ha ki akar védeni, a mai napig ki tud védeni, mert még mindig olyan gyors a keze. Tehát csak tőle függ, hogy mi sikerül és mi nem.”

– És ha jókedvű?

„Abban az esetben élvezzük mind a ketten az iskolát és nehéz akciókat is csinálunk. Ugyanúgy megpróbál kibabrálni velem, de akkor kevésbé tud, mert jól megy nekem is. Olyan, mintha improvizálnánk, mert mindenre tudok reagálni. Annyira érezzük egymás ritmusát.”

– Mitől jön össze egy jó iskolázás?

„Győző „bácsi” is szokta kérdezni: miért van az, hogy egyik nap minden klappol, és utána három napig semmi sem jön össze? Fogalmam sincs. Ha tudnánk, a formaidőzítés megoldódna. Ugyanúgy vonatkozik az iskolázásra, hogy valakinek „napja van”, mint a vívásra.”

– Előfordul, hogy vitatkoznak? Mondják könnyű egy vitát elkezdeni, de nagyon nehéz előre látni, mivel fog végződni.

„Nagyon jó vele vitatkozni, de teljesen felesleges, mert úgysem ad az embernek igazat. Ezért a vitáról leszoktam.”

– Mit tud a múltjáról, eredményeiről?

„Sok mindent. Sokat utazgattunk együtt, és ilyenkor a mester mindig mesél. Szeret mesélni a régi időről. Mi meg szájtátva hallgatjuk, ha sztorizik.”

A riói olimpia után Szász Emesének fülig ért a szája. Nem csoda, hiszen nagy álma teljesült: aranyérmét nyert a női párbajtőrvívás egyéni számában.

„Ezen a napon Emesének „napja volt” – mondta Kulcsár Győző. – Nagyon összetett és koncentráltan vívott. Türelmes is volt. Tudta, hogy mit és miért csinál. Öröm volt nézni, ahogy óráról órára haladt előre az aranyérem felé. Ha még egyszer le kellett volna vívnia a napot, akkor is ő lett volna a bajnok. Az az igazság, hogy az olimpia előtt



sok mindent megváltoztattunk az iskolázásban. Mondhatom úgy, hogy Emese egyéniségéhez alakítottuk át, és ennek a gyümölcse is beérett. Az edzők nyafogtak, hogy akinek pástra lép a versenyzője rióban, az szeretne a tanítványa mellett lenni. Így aztán nekem is sikerült kimennem. Hogy mit jelent a vívónak az a tény, hogy a mestere ott áll mögötte, és egy-egy szóval, tekintettel, gesztussal sugallja, hogy mit kell csinálnia, ezt én is megtapasztaltam versenyző koromban. Sok nagyszerű győzelem áll mögötte, de olimpiai bajnoknak lenni – nincs ennél magasabb érzés annak, aki az életét teszi fel erre a „játékra”. Emesének korábban sok keserűség jutott, de az arany kárpótolja a szenvedésért.”

Felvetődik, hogy mennyire becsüljük mi Kulcsár Győzőt? Ennek illusztrálására álljon itt egy történet az írás végén. Rosszindulatú feljelentések következményeként napvilágra került, hogy akadnak bizonyos edzők, akik olyan posztot töltenek be, amihez nincs megfelelő képzettségük, illetve papírjuk. Akkor még Kulcsár Győzőnek sem volt.

„Oktatói papírral rendelkeztem – mondta –, amit valamikor korábban megszereztem, de az új sporttörvény értelmében a szövetségi kapitányi és a válogatott edzői posztokon csak szakedző dolgozhat. Nekem szakedzői képesítésem nem volt. Bemutattam egy olasz szakedzői papírt, de nem fogadták el. Úgyhogy hetvenéves koromra be kellett ülnöm az iskolába. Beiratkoztam a Testnevelési Egyetem kétéves levelezői mesterkursusára. Az volt a szerencsém, hogy volt egy gépészmérnöki diplomám, és ennek köszönhetően

több tantárgyból felmentést kaptam.

Általában késve érkeztem az órákra. Egyik első alkalommal tele volt a terem, és csak az első padokban volt hely. A tanár felolvassa a névsort. „Jelen..., jelen..., jelen...” A végén felemelem a kezem: „Tanár úr, az én nevem nem szerepel a listán...” „Hogy hívják?” „Kulcsár Győző.” A szemem se rebben, beírja a nevemet. Két óra között tízperces szünet. A tanár elmegy a tanáriba, mi meg ott motyogunk, dumálunk, a tanár jön vissza. Leülünk. Egyszer csak szélesre tárt vigyorral a következőket mondja. „Áh, tudom már, hogy ki maga! Maga az, aki a tévéreklámban ugrál.” A porcerősítő szert ugyanis úgy reklámoztam, hogy átugrottam egy íróasztalt. „Igen, én vagyok az – mondtam –, szakadjon rád a ...!” Ez utóbbi pár szót persze nem mondtam ki. Az épület folyosóján, ahol a tanári szoba van, ahová nap nap után bemegy a tanár úr, s ahonnan nap nap után kijön, négy hatalmas márványtáblán is olvasható a nevem az olimpiai győzelmeknek köszönhetően. Vagy talán sohasem nézett fel rájuk?... Végül is hálás vagyok a sorsnak, hogy be kellett ülnöm az iskolapadba, mert most van egy szakedzői papírom is...”

Fókuszban az olimpia



Tervek és tények elemzése az olimpiai és világbajnoki eredmények alapján

Medvegy Iván mesteredző

Egy-egy olimpiát követően számtalan értékelést, elemzést készítenek a szakemberek. Ezek azonban szinte kizárólag az olimpiai eredményekre korlátozódnak. Érdekes azonban több évre visszatekinteni, hogy megfigyelhessük a tendenciákat. Ezzel a módszerrel jól látható, hogy mennyire volt reális adott sportág olimpiai eredményterve, valamint az is, hogy az olimpiai eredmények mennyire tendenciózusak a sportágban.

Elemzésemnél a sportágak olimpiai és világbajnoki eredményeit vettem figyelembe olimpiai versenyszámokban három olimpiai ciklus (12 év) alapján. Az időtáv kizárja, hogy egy-egy kiugróan jól, vagy rosszul sikerült év pozitív, vagy negatív irányba befolyásolja az eredmények tendenciáját. Az Európa-bajnokságok eredményei véleményem szerint nem meghatározóak az olimpiai eredményesség szempontjából. Napjainkra minden sportágban az Európa-bajnokságok és világbajnokságok szakmai színvonala között jelentős a különbség, a versenyek mezőnyéről és az indulók számáról nem is beszélve. Európa-bajnoki érmesek helyezettek több sportágban csak nehezen, vagy egyáltalán nem tudtak kvalifikálni sem az olimpiára.

Összesen 17 sportágról készítettem el az elemzést, mert ennyi sportág szerzett legalább világbajnoki pontot a vizsgált időszakban 2004-2016 között.

Sokan fanyalgtak a riói eredmények láttán, hogy elsősorban a hölgyeknek és azon belül is a háromszoros aranyérmes Hosszú Katinának, valamint Kozák Danutának köszönhetőek. A magyar csapat eredményességét mindig egy-egy sportág kiemelkedő klasszis versenyzője határozta meg. A közelmúltban ritka volt, hogy sportáganként több nemzetközi szintű versenyzőnk volt.. Ez következik a magyar sportágak viszonylag szűk keresztmetszetéből, lehetőségeiből, ami 2013-ig jellemző volt.

A Rio de Janeiro-i olimpia eredményességi sorrendjében elemzem a sportágakat.

Úszás

Jól megfigyelhető, hogy a sportág eredményességi tendenciája összességében folyamatosan emelkedett 2004 óta. Inkább alul terveztek az olimpiára. Eredményük nem meglepő, hiszen ebben a ciklusban két világbajnokságon is minimálisan, de eredményesebbek voltak, mint az olimpián. Egy-két esetben még el is maradtak a várakozástól, gondolok itt Gyurta Dánielre és Cseh László 200 m pillangójára, de ez nem befolyásolta a sportág eredményességét.

Ebben a sportágban is bebizonyosodott, hogy az Európa-bajnoki eredmények nem jelentenek garanciát az olimpiára.

Kajak-kenu

A tervezésük az előző évek eredményei alapján reális volt. A női szakág kiemelkedően eredményes volt megvédve a sportág reno-méját. A férfi szakágokban nem volt a közelmúltban olyan, hogy hat egységük még a döntőbe sem jutott. Közvetlenül az olimpia



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	25	25/31
aranyérmek száma	1	3
összes érem száma	3	7
olimpiai pontok száma	30	43



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	14-18	15
aranyérmek száma	2	3
összes érem száma	5-6	3
olimpiai pontok száma	35-37	27

előtt napvilágot látott dopping események nem múltak el nyomtalanul, érzékeny veszteségeket okoztak a sportágnak. A válogatók lezárultát követően is még módosítani kellett az induló versenyzők névsorában. A sportág eredményessége tendenciájában enyhe csökkenést mutat 2004-óta, amit komolyan kell venniük. Utánpótlásuk nemzetközi eredményessége adhat reményt a tendencia megfordítására.

Vívás

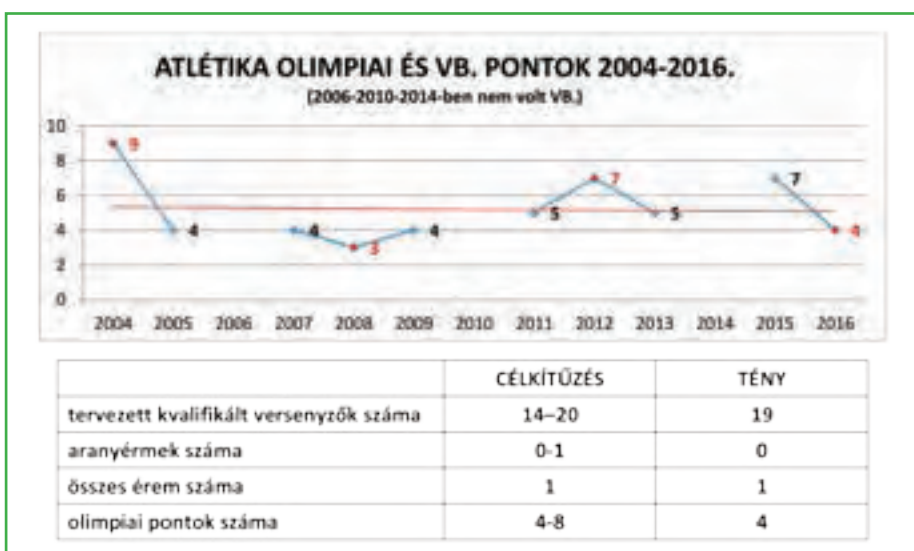
A sportág szereplése az elmúlt évek tükrében meglepetés volt. 2008-óta elég negatív volt az eredményességi tendenciájuk. Ebben a ciklusban már jobban szerepeltek a világbajnokságokon. Az eredményeket a rutinos, főleg idősebb versenyzők érték el. Külön-külön már mindegyiküknek volt kiugró eredménye, nemzetközi sikere, de ilyen jól a vívó csapat nem szerepelt a közelmúltban. Kardban mind férfi, mind női szakágban remek az utánpótlásuk. Párbajtőrben és törben nagy kérdés, hogy hogyan tudják a nemzetközi szinthez felzárkóztatni tehetséges utánpótlás versenyzőiket. Nem szabad szem elől téveszteni, hogy csak egy csapattal tudtak kvalifikálni Rióban.

Vízilabda

Eredményességi tervük nem felelt meg a realitásnak. A férfiak 2008-as harmadik olimpiai bajnokságot követően visszaestek a sportág eredményei elsősorban férfi vonalon. Az érmek és a pontok számát túltervezték a ciklus eredményei alapján. A férfiak 2013-ban ugyan világbajnokságot nyertek, de a következő években nem tudták megközelíteni ezt az eredményt. A nők az első hat között tartják a helyüket a világ élmezőnyében. Az utánpótlás csapatok sem minden esetben szerepelnek a sportág tradícióinak megfelelően. A következő ciklusban már jelentkeznie kell a TAO támogatás pozitívumainak a sportágban.

Atlétika

Az elmúlt években egyedül Pars Krisztián szállította a sportág eredményeit. Londonban rajta kívül csak egy versenyző végzett az első 20-ban. Ezen az olimpián tudták tartani az eredményességüket a sérüléseivel küszködő kalapácsvetők viszonylag gyengébb eredménye ellenére is. Rióban már négy versenyző végzett az első tízben, ami jelentős előrelépést jelent. Ha így fejlődnek megfordíthatják a sportág enyhe negatív tendenciáját.



Birkózás

Korábbi siker sportágunk elmaradt a várakozástól. Indokolatlanul felül tervezték. 2013-ban a hazai világbajnokságon értek el kiugró eredményt. Az ezt követő két világbajnokságon meg sem tudták közelíteni ezt az eredményt. A 2015-ös VB különösen rosszul sikerült számukra, hiszen a fő kvalifikációs versenyükön csak egy versenyző Lőrincz Viktor tudott kvalifikálni. Nyilvánvaló, hogy ez jelentősen megzavarta az olimpiai felkészülést, hiszen március végéig a pótkvalifikációs versenyekre kellett készülniük és ott csúcsformát hozni, hogy legyen kvalifikáció. Nem véletlen tehát, hogy az olimpián is Lőrincz Viktor szerepelt egyedül kiemelkedően. Az ő lehetőségeit jelentősen befolyásolta azonban, hogy a sportág London utáni tisztújítása során nem került be magyar szakember a sportág nemzetközi vezetésébe. Az olimpián ez döntőnek bizonyult. Összességében a hazai világbajnokságok eredményeivel együtt negatív a sportág eredményességi tendenciája.

Judo

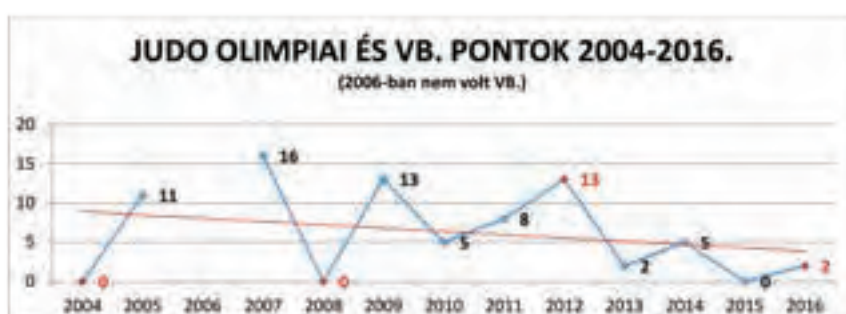
A sportág tervezése és az olimpiát megelőző nyilatkozatai a ciklus eredményeinek ismeretében érthetetlen és indokolatlan volt. A ciklusban csak egy versenyzőjük tudott pontszerző helyen végezni két világbajnokságon. A 2015-ös VB-ről pont nélkül tértek haza. A londoni olimpiai szereplés a kellemes meglepetés volt hiszen az előző három olimpián nem szereztek pontot. Riora mindenki önállóan készült. A válogatottnak évek óta nincsen szövetségi kapitánya, aki legalább ellenőrizné az elvégzett munkát. Mindenki oda utazott versenyezni ahová akart. Mindenfajta összefogás hiányzott a sportágban. Ungvári Miklós London után súlycsoportot váltott. Az új súlycsoportjában nem ért el helyezést a VB-ken. Klasszisát dicséri, hogy az olimpián ilyen teljesítményt tudott nyújtani.

Sportlövészet

Ők is túltervezték a sportágat. A VB eredmények képét árnyalja, hogy a páratlan években csak a koronglövő szakágakban rendeznek világbajnokságokat. Az eredményeket nézve nem véletlen, hogy nem jutott ki koronglövőnk az olimpiára. A többi szakág számára tervezett pontszám sem reális, hiszen korábban a 2010-es év kivételével nem érték el ezt a pontszámot. A lehetőségeihez mérve alacsony szinten van a sportág eredményessége. Pozitívum, hogy több fiatal versenyző tudta kiharcolni a kvalifikációt.



	CÉLKITÜZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma:	9–11	8
aranyérmek száma	1	0
összes érem száma	4	0
olimpiai pontok száma	13–22	4



	CÉLKITÜZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	9	8
aranyérmek száma	1	0
összes érem száma	2	0
olimpiai pontok száma	13	2



	CÉLKITÜZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	3–6	8
aranyérmek száma	–	–
összes érem száma	1	0
olimpiai pontok száma	7-12	2

Öttusa

Egyedül a tervezett létszámot teljesítették. A korábbi olimpiákon már az előző évben megszerezték a maximális kvalifikációt. A mostani indulók közül hárman csak 2016 tavaszán tudtak kvalifikálni. A tendenciából látszik, hogy mélyrepülésben van a sportág. A versenyzők az öt szakágban annál edzetek, akinél akartak. A szövetségnek ebben nem nagyon volt beleszólása. Így fordulhatott elő, hogy két olimpiai induló is a felkészülés évében cserélt vívó edzőt, ami meglátszott a teljesítményükön. A versenyzők mellett csak kevés helyen dolgozik öttusa szakember, koordináló edző, aki a szakági edzők munkáját összefogná, irányítaná, pedig ebben a sportágban ezen múlik minden. A verseny végén csak egy eredményt hirdetnek az összetett alapján. Felkészülésükben nem kellően tudtak alkalmazkodni az új szabályokhoz sem pl.: nulladik napos vívás. Lényegesen jobban kellett volna felhasználniuk a sporttudomány segítségét több területen. Sajnos az utánpótlásuk is gyengébben szerepel az egyéni versenyszámokban a korábban megszokottaknál. Igen nehéz helyzetben vannak, hogy megállítsák a sportág eredményeinek csökkenését.

Asztalitenisz

Reálisnak mondható a tervezésük. Utoljára 2006-ban szereztek pontot világbajnokságon. Sajnos az utánpótlás világbajnokságokon sem remekelnek az utóbbi években. Kevés egyesületben folyik nemzetközi szintű szakmai munka. Amíg a kínaiak ilyen létszámokban játszanak a világ különböző országaiban addig kevés az esélyük az eredményes szereplésre.

Evezés

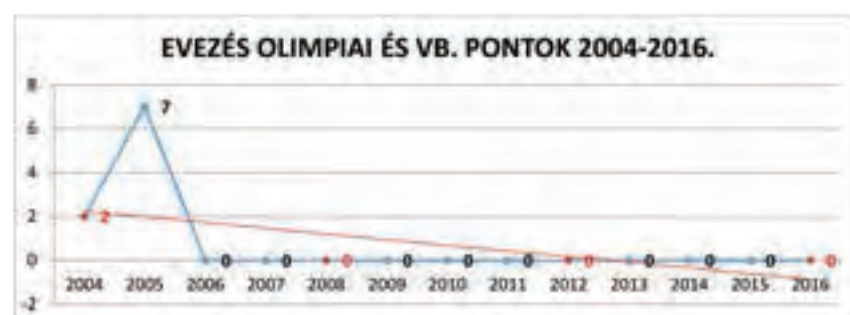
Túltervezték magukat ők is a világbajnoki eredményeket nézve. A 2007-es VB óta nem tudtak pontszerző egységet kiállítani világbajnokságra. Náluk is érvényes az EB és VB közötti jelentős különbség. Versenyzőik tisztességesen helyálltak, de ez a 9. és 14. helyre volt elég. Nagy kérdés, hogy a külföldi szakember szerződtetését hogyan fogadja el a sportág és előre tud-e lépni a következő években.



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	4	4
aranyérmek száma	1	0
összes érem száma	3	0
olimpiai pontok száma	14	0



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	3	3
aranyérmek száma	-	-
összes érem száma	-	-
olimpiai pontok száma	0-1	0



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	6	3
aranyérmek száma	-	-
összes érem száma	0-1	0
olimpiai pontok száma	1-5	0

Ökölvívás

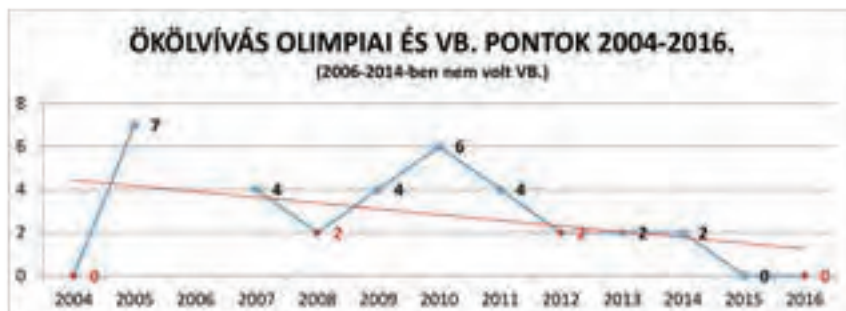
Ebben a sportágban sem látszik, hogy milyen alapon terveztek. Inkább csak a vágyaikat írták le a tervezésnél. Mentségükre szolgáljon, hogy ebben a sportágban volt a legjelentősebb a kvalifikációs szabályok változása. A nemzetközi szövetség lehetőséget biztosított a profi és fél profi versenyzők indulásra. Ettől függetlenül csak Harcsa Zoltán volt a világranglistán értékelhető helyen. Bacskai Balázs 2010-es EB győzelme óta adós maradt az értékelhető eredménnyel. Mind a ketten a várakozáson alul teljesítettek. A tendenciákat nézve mélyrepülésben van a sportág. Kevés a képzett szakemberük és e nélkül nem lehet számottevően előre lépni. Van tennivalójuk, ha megakarják tartani a kiemelt sportágak között a helyüket.

Torna

A sportág tervezése több mint meglepő. A férfi és női szakágban is érmet, pontot terveztek annak ismeretében, hogy az elmúlt években Berki Krisztián 2011. kivételével egyedül szerezte pontjait. Természetesen Berki sérülésével nem számolhattak, de a létszám és az eredmények célkitűzése így is irreális. Hidvégi Vid nem tudott London után megint döntőbe jutni. Kovács Zsófia helytállt élete első olimpiáján. A sportágban nem működik eléggé hatékonyan az a modell, hogy az edző kezdetektől végig viszi versenyzőjét a nemzetközi szintre. Sok rutinos edző felkészültségét jobban kellene hasznosítani a sportág érdekében.

Kerékpár

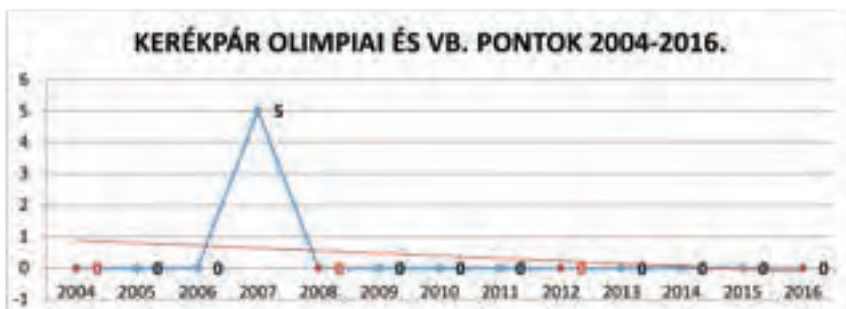
A sportágnak csak létszámban voltak célkitűzései, de az is irreális volt. Csak egy szakágban mountain bike-ben képviselték magukat az olimpián. Parti András elfogadhatóan szerepelt. A BMX, az országúti és a pálya szakág nem tudott kvalifikálni az olimpiára. A szakágak közötti rivalizálás nehezíti a sportág helyzetét. A szövetségben szervezeti szinten előrelépés történt a három szövetség összevonásával, a szakmai munkában történő előrelépés még vár magára a sportág népszerűsége ellenére.



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	3–5	2
aranyérmek száma	–	–
összes érem száma	1	0
olimpiai pontok száma	6	0



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	8–9	2
aranyérmek száma	1	0
összes érem száma	2	0
olimpiai pontok száma	21–23	0



	CÉLKITŰZÉS	TÉNY
tervezett kvalifikált versenyzők száma	6	1
aranyérmek száma	–	–
összes érem száma	–	–
olimpiai pontok száma	–	–

Súlyemelés

Az indulók száma és a tervezett 3 pont irrealis az előző évek eredményei alapján. A sportág mélyrepülése 2004 óta tart. Jelenleg kilátás sincsen jobb eredmények elérésére. Egyedüli sportágként a nemzetközi szövetségének is magyar vezetése van, ami szintén Sportok Házában működik. A sportág képtelen ennek az előnyeit kihasználni. Hiányoznak a képzett edzők és kevés versenyzőjük is.

Kézilabda

Fájó pont volt, hogy egyik csapatunk sem tudott kvalifikálni. Klub csapataink kiemelkedő szereplése mellett egyik válogatottnak sem tudott ebben a ciklusban számotvető eredményt elérni. Női csapatunk már a második olimpiára nem jutott ki. Derűlátóan terveztek alap nélkül. Külföldi edzők szerződtetése sem jelentett eddig megoldást a válogatottnál. A magyar edzők egyre jobban kiszorulnak a sportág élvonalából. A jövőben sokkal hatékonyabban kellene hasznosítania a sportág TAO támogatásának lehetőségét.

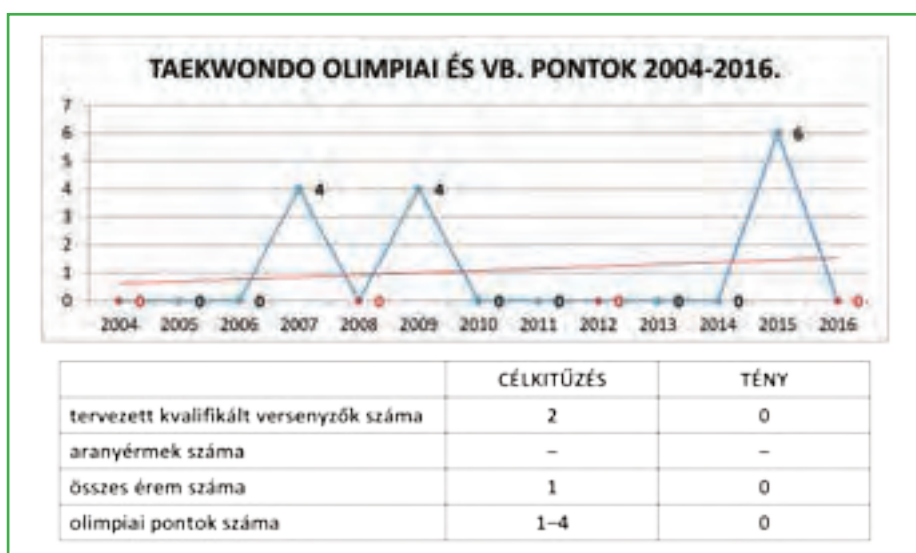
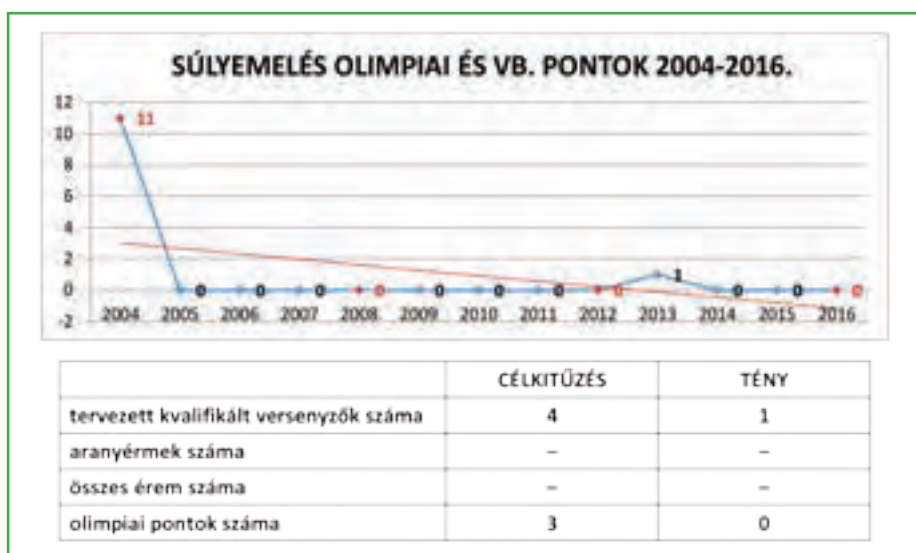
Taekwondo

A sportág nem jutott ki az olimpiára. Ebben a sportágban a VB szereplés sem jelent támpontot. Az olimpián kevesebb súlycsoport szerepel a programban, mint a VB-n. Összevonják a súlycsoportokat és ezekben külön kvalifikációs versenyeket rendeznek, így a VB eredmények nem mérvadóak. Kicsi a sportág bázisa.

A 17 sportág grafikonját vizsgálva szembevetődő, hogy egyedül az úszás trendvonala emelkedő. A kajak-kenu és az atlétika trendvonala enyhe visszaesést mutat. A többi sportág trendvonala meredeken zuhan, vagy nullán áll. A taekwondo, a már említett ok miatt nem értékelhető. Meglepő, hogy a tervek és a trendek mennyire nincsenek szinkronban. A legtöbb sportág a vágyait fogalmazta meg a tervekben realitás és következmény nélkül. Elgondolkodtató, hogy ugyan ezek a szakemberek készítik el a sportágfejlesztési terveket is?!

A következő ciklus kiemelt feladata kell legyen a hatékony szakmai ellenőrzés és a felelősségteljes, reális tervezés minden szakmai területen!

További sportágak, amelyek kvalifikáltak az olimpiára:



Triatlon

- Célkitűzés 2 fő
- Tény: 4 fő

A tervezett létszám duplájával kvalifikáltak. Faldum Gábor kiemelkedően szerepelt és a 20. helyen végzett. Nem sokkal maradt

el mögötte dr. Kovács Zsófia, aki 24. lett. A sportág fejlesztési koncepciója, népszerűsége és létszáma alapján lehetőségük van a fejlődésre. Ehhez azonban lényegesen több jól képzett szakemberre lenne szükségük.

Műugrás

- Célkitűzés: 5 fő, 1 pont
- Tény: 1 fő, 0 pont

Terveik irreálisak voltak. A tervezett 5 fő helyett 1 fő kvalifikált a kvóták újraosztását követően. Az igazsághoz tartozik, hogy nagyon mostoha feltételek között kell felkészülniük. Télen minimális az edzéslehetőségük. Szűk a sportág keresztmetszete. A jelenlegi körülményeik között lehetetlen az előrelépés.

Szörf

- Célkitűzés: 2 fő, 1 pont
- Tény: 2 fő, 0 pont

Egy férfi és egy női versenyzőnk az előző olimpiákhoz hasonlóan kvalifikálta magát. Gádorfalvi Áronnak ez volt a hatodik olimpiája. Cholnoki Sára elfogadhatóan szerepelt első olimpiáján. Évek óta ennyit tudnak számottevő előrelépés a jövőben sem várható.

Tenisz

- Célkitűzés: 3 fő, 1–2 pont
- Tény: 2 fő, 0 pont

Két női versenyzőnek sikerült kivívnia az olimpiai szereplést. Babos Tímeának és a párosnak rögtön kemény ellenfele volt az első fordulóban. Nem volt esélyük a továbbjutásra.

Tollaslabda

- Célkitűzés: 1–2 fő
- Tény: 1 fő

Sárosi Laura az eredményeivel vívta ki az indulás lehetőségét. A sportág szervezettsége, foglalkoztatott külföldi edző és az utánpótlás komoly fejlődésre adhat reményt.

Vitorlázás

- Célkitűzés: 3 fő
- Tény: 3 fő

Teljesítették a célkitűzésüket. Berecz Zsombor mellett két fiatal tehetséges versenyző indulhatott. Vadai Benjamin és Érdi Mária. Érdi Mária még futamot is nyert az olimpián. Fiatal kora ellenére az előkelő 14. helyen végzett. Vadnai Benjamin sem vallott szégyent. Mind a ketten szép jövő előtt állnak a sportágban. Berecz Zsombor végig az élbolyban versenyzett. A verseny utolsó futamaiban hibázott és így nem tudott 10-be kerülni.

Nem tudtak kvalifikációt szerezni az olimpiára

Golf

- Célkitűzés: 3 fő
- Tény: 0 fő

A sportág először szerepelt az olimpián. A célkitűzésüket nem tudták teljesíteni.

Női szakágban azonban egy versenyzővel közel jutottunk a kvalifikációhoz. Ebben a profi, világszerte népszerű sportágban nehéz lesz felzárkózni a nemzetközi élmezőnybe.

Gyeplabda

- Célkitűzés: nem volt

A sportág nem is készített olimpiai programot. Kicsi a sportágot űzők száma, nincsen létesítményük. Jelenleg reménytelen a helyzetük a felzárkózásra.

Íjászat

- Célkitűzés: 1 fő
- Tény: 0 fő

Férfi versenyzőjünk az utolsó kvalifikációs lehetőségen maradt alul. A nem olimpiai szakágak, népszerűbbek Magyarországon és ezekben nemzetközi eredményekkel is rendelkeznek. Felzárkóztató program jelenléte segítené az olimpi szakág fejlődését.

Kajak-kenu szlalom

- Célkitűzés: nem volt

Jelenleg Magyarországon nem rendelkezünk létesítménnyel a sportág üzéséhez. A szakág honosított sportolóval próbált kijutni az olimpiára, de nem sikerült.

Kosárlabda

- Célkitűzés: nem volt

Jelenleg egyik szakágnak sincsen esélye kvalifikálni az olimpiára.

Labdarúgás

- Célkitűzés: nem volt

Az U21-es EB selejtezőből nem tudtak továbbjutni. Kijutásra csak akkor lesz esély, ha a szövetség prioritást biztosít az U21-es válogatottnak.

Lovaglás

- Célkitűzés: 2 fő
- Tény: 0 fő

A három szakág közül (lovastusa, díjlovaglás, díjugratás) díjugratásban voltak halvány reményeik a kvalifikációra, de reális esélyük ellenére is messze van a nemzetközi szinttől elsősorban lóállomány tekintetében.

Ritmikus gimnasztika

- Célkitűzés: 5 fő
- Tény: 0 fő

Csapat részvételét tervezték az olimpiára minden előzmény nélkül. A sportág belső ellentétei jelentősen hátráltatják az előrelépést.

Rögbi

- Célkitűzés: 12 fő
- Tény: 0 fő

Először szerepelt a sportág az olimpián. A sportág hazánkban nincsen olyan szinten, hogy kijuthasson az olimpiára. Így csak egy álom volt a női csapat kvalifikációja relitás nélkül.

Röplabda

- Célkitűzés: nem volt

Jelenleg egyik szakágnak sincsen esélye kvalifikálni az olimpiára.

Strand röplabda

- Célkitűzés: nem volt

Jelenleg egyik szakágnak sincsen esélye kvalifikálni az olimpiára.

Szinkronúszás

- Célkitűzés: 2 fő
- Tény: 0 fő

Londonban két versenyzőjük kvalifikált. A legeredményesebb edzőjük a szlovákokkal jutott ki az olimpiára. A sportág belső ellentétei el lehetetlenítik a szakmai előrelépést.

Trapline

- Célkitűzés: 2 fő
- Tény: 0 fő

Minden realitást nélkülöző terv volt csak a kvalifikáció előzetes eredmények nélkül.

Fókuszban az olimpia



Edzőképzés az olimpiai eredmények tükrében

(A 2016. október 6-án elhangzott előadás összefoglalása)

Dr. Sterbenz Tamás
rektorhelyettes, Testnevelési Egyetem

Edzőképzés

Az élsportolói teljesítményekben az edzői szaktudás mindig kiemelt szerepet kap, ezért az előadás abból a szempontból vizsgálta a 2016-os magyar vonatkozású nyári olimpiai eredményeket, hogy felhívja a figyelmet az átalakuló felsőoktatási edzőképzésben rejlő lehetőségekre. Az edzői tudás lényegét nyilvánvaló fontossága ellenére nehéz definiálni, ezt pótolandó a coaching területéről használjuk Baracskai Zoltán meghatározását: „A coach a pálya szélén hevesen hadonászó, ordibáló szabad ember, aki a csapatából a győzelmet akarja kicsikarni úgy, hogy sohasem rúg labdába”. Megállapíthatjuk, hogy a coach (és esetünkben a szinonimaként használt edző) „nem a pipogyább fajtája a tanácsadónak”, mert képesnek kell lennie a vezetői döntéseket jellemző, a legalaposabb felkészüléssel sem kiiktatható bizonytalanság kezelésére.

Az oktatás szempontjából az edzői tudás egyik legfontosabb jellemzőjének Polányi Mihály fogalmával annak tacit jellegét, vagyis szavakba önthetlenségét tartjuk. Ezt azért hangsúlyozzuk, mert az edzői kiválóság nem érhető el kizárólag explicit ismeretek megtanulásával, előadások és könyvek megismerésével, hanem hosszú éveken keresztül kell a szakma fortélyait a legnagyobb mesterek mellett elsajátítani.

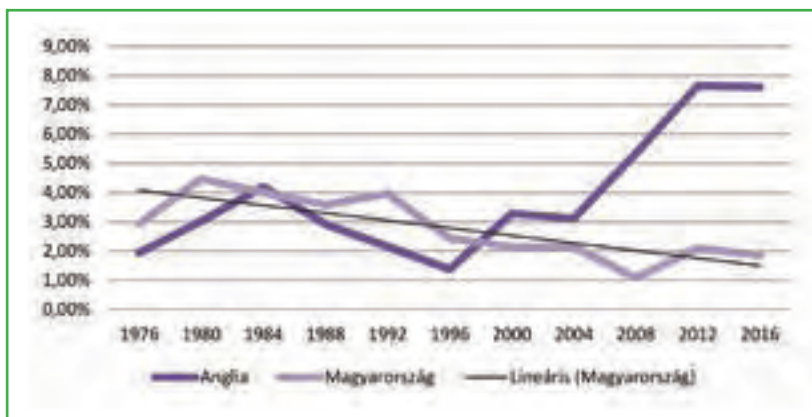
A magyar éltsport eredményessége – a „piaci részesedés”

A magyar éltsport (mely fogalmat az angol-szász sportgazdaságtan szerint a közösségi forrásokból finanszírozott élsportra, esetünkben az olimpiai sportágakra használunk) eredményességét leggyakrabban az olimpiai éremtáblázat szerint szokták értékelni. Mivel ez a hagyományos módszer nyers tekintettel a sportáganként nyerhető érme számára, inkább az ún. „piaci részesedés”-sel, vagyis a sportáganként nyerhető érme számához viszonyított teljesítménnyel írjuk le

a magyar olimpiai csapat, illetve a különböző sportágak szereplését. Az évtizedekre visszamenő idősorok szerint láthatjuk, hogy Magyarország teljesítménye fokozatosan csökkenő tendenciát mutat, ami a fokozódó globális verseny miatt törvényszerűnek is tekinthető. A diagramon ellenpéldaként látható angol szereplés azt mutatja, hogy sikeres váltással a lefelé mutató tendencia megfordítható, sőt a tudatos tervezés eredményeképp a 2012-es hazai rendezéssel járó kiugró teljesítmény is tovább fokozható. A lefelé mutató magyar tendencia értékelésénél nem felejtethetjük el a világ más



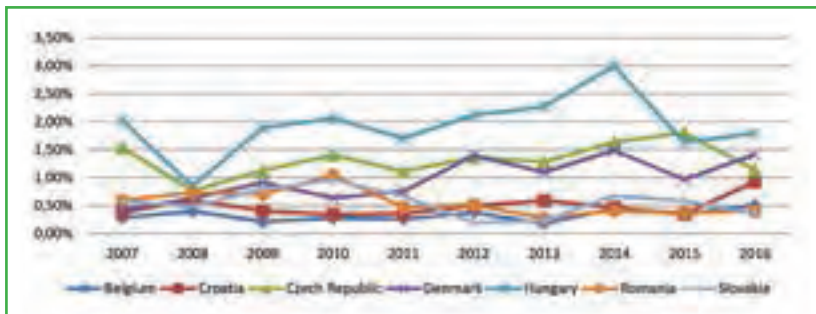
országokban élsportra költött összegek növekedését (2. ábra), illetve az ország adottságai szerinti versenytársakkal való összehasonlításokat sem (3. ábra). A különböző sportágak eltérő piaci részesedését és az



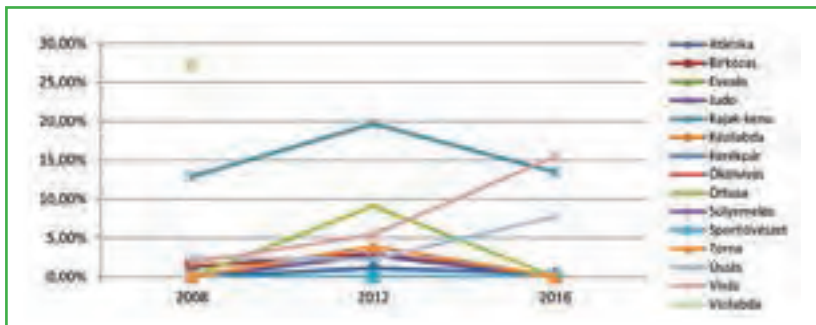
1. ábra Magyarország és Anglia eredményessége a nyári olimpiákon piaci részesedésben kifejezve (1976–2016)



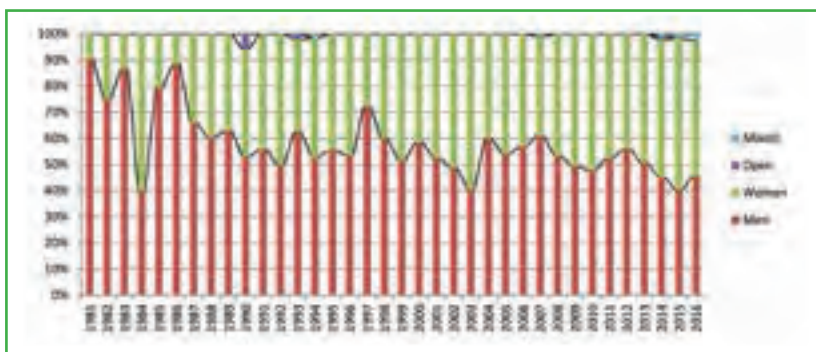
2. ábra Az éremtáblázatok top 20 országának éltsportra fordított forrásainak nagysága 2001–2012 között (De Bosscher et. al, 2015)



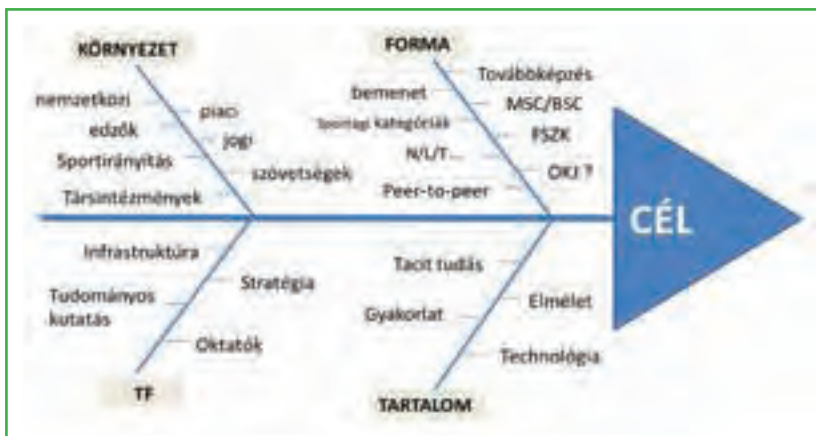
3. ábra Magyarország és a környező országok piaci részesedése a nyári olimpiákon és világbajnokságokon elért érmes helyezések alapján



4. ábra Egyes sportágak piaci részesedésének alakulása a legutóbbi három Olimpián az 1–3. helyezések alapján



5. ábra Az olimpiákon, világbajnokságokon és Európa Bajnokságokon férfi és női sportolók által nyert érme százalékos megoszlása



6. ábra Az edzőképzés halszálka modellje

utóbbi években egyre jellemzőbb női sporteredményesség alakulását részletesebben a Testnevelési Egyetem Brainsporting kutatócsoportja által készített elemzések alapján a 4. és 5. ábra mutatja be.

Problémák az edzőképzésben

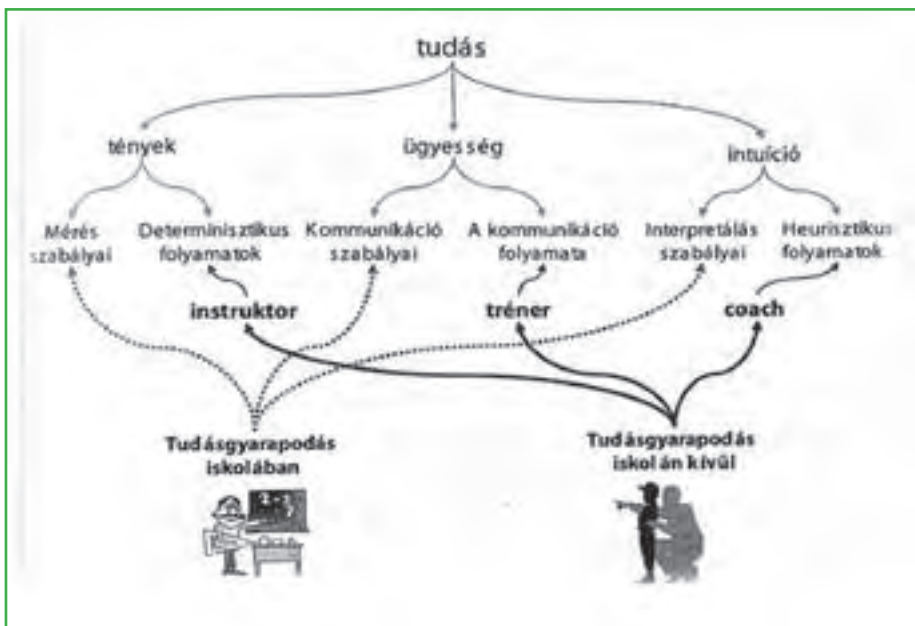
A magyar edzőképzésben évtizedek alatt felhalmozódó problémák szemléltetésére a menedzsment irodalomban használt „halszálka-modellt” használjuk. Örömmel állapíthatjuk meg, hogy az utóbbi években történt környezeti változások nagymértékben segítik az edzőképzés modernizációját, de a kétes színvonalú képzések elterjedése, az elavult oktatási módszerek és infrastruktúra felváltása még a közeljövő feladata. Az edzőképzés nehézségét fokozza a legjobb oktatók, mesterek bevonásának hiánya, és az edzői életpályára jellemző kiszámíthatatlanság is. A magyar sportfinanszírozás javulása (kiemelt sportágak, Kiemelt Edző Program, TAO) paradox módon az edzők jó anyagi megbecsülésével bizonyos sportágakban a keményebb munkára való ösztönzés erejének csökkentését is jelentheti, különösen ott, ahol a teljesítmény mérése sokkal összetettebb, relatív folyamat (a témáról ld. bővebben Sterbenz-Gulyás-Kassay 2013-as cikkét).

Az edzői tudás

A magas szintű edzői tudás a tudományos ismeretek mellett magában foglalja azokat a képességeket, jártasságokat is, amelyek inkább a művészetekhez hasonlatosak. A hatékony edzői tevékenységhez hosszú évek munkájával kell kialakítani az intuitív döntéshozatalhoz szükséges tudást, önbizalmat. Az élsport világában nem egyszerű lineáris ok-okozat kapcsolatokat kell vezérelni, hanem bonyolult kölcsönhatások közepette heurisztikus folyamatokat szükséges befolyásolni és hatékonyan kommunikálni (7. ábra).

Az új felsőoktatási edzőképzés struktúrája

2017-től a magyar felsőoktatásban újra lehetőség nyílik a legmagasabb szintű, önálló szakként létező BSc és MSc-szintű edzőképzésre. Az önállóvá vált Testnevelési Egyetem fő célkitűzése között szerepel a hagyományos „TF-es” edzőképzés rangjának visszaállítása, a tudás közvetítés új módszereinek meghonosítása és a legjobb oktatók alkalmazása. Az ismeretátadás megszokott módjai mellett a hasonló tudással rendelkezők egymástól való tanulása, peer-to-peer-módszer alkalmazása, a gyakorlatorien-



7. ábra Tudásfrissítés (Baracska, 2007)

tált képzések hatékony megszervezése és a sportágak legnagyobb alakjainak bevonása jelentheti az új tantárgyak és témakörök bevezetése, illetve a megújult infrastruktúra mellett a fejlődés zálogát.

Nemzetközi kutatások

Az edzőképzés fontosságát az élsportban elért eredményekhez való hozzájárulás terén alátámasztják a témában úttörő, 15 országot felölelő SPLISS-kutatások is. A sikeres elitsport-modell elemzését 9 pilléren keresztül végző nemzetközi konzorcium kiemeli az edzők nemzetközi tapasztalatszerzését, a tervezhető, magas életszínvonalat és a képzés-továbbképzés nemzeti szintű koordinációját. A ma már elengedhetetlen tudományos eredmények beépítése a napi gyakorlatba nem történhet egyetlen sportágban sem egyedi kísérletezés útján, hanem központi irányítással, a gyakorlati edzői problémák megoldásával kell a legális teljesítményfokozás hatékony módszereit kifejleszteni és alkalmazni.

Az ösztönzés szerepe az edzői karrierben

Egy ország sportsikereinek elérése szempontjából a sportolók motivációja mellett hasonló fontossággal bír az edzők ösztönzési rendszere is. Megállapíthatjuk, hogy a Magyarországon kialakult olimpiai jutalmazási rendszer alapjaiban egyszerre teljesíti a hatékonyság és méltányosság követelményeit is, és az edzők számára biztosított juttatások is megfelelnek a hosszú távú tervezhetőség kritériumának. Miatán

az állami sportfinanszírozás által biztosított többletforrások pótolják az évtizedes lemaradásokat, érdemes a rendszert inkább a hatékonyság felé mozdítani, és a nemzetközileg is kimagasló szintű munka javára aszimmetrikus fizetési-premizálási módszereket alkalmazni (Sterbenz-Gulyás-Kassay 2013).

Javaslatok

A BSc-, illetve MSc-szintű edzőképzés 2017-től történő megújítása, a Testnevelési Egyetem oktatási és tudományos struktúrájának átalakítása új alapokra helyezheti a magyar edzőképzést. A legjobb nemzetközi gyakorlatokból hasznosnak látszik a brit-mintára kialakított Performance Director-ok alkalmazása és a rendszeres, független sportági riportok publikálása is. A sportági szövetség-



gekkel együttműködve újból megbecsülést kaphat az edzői életpálya, a legjobb szakemberek hivatásuknak tekinthetik a szakmai ismeretek átadását. A sportágak központi segítségével elemezhetik a konkurencia fejlődését, tudományos módszerekkel, sportanalitikai eszköztárral vizsgálhatják a magyar sportolók teljesítményét az utánpótlás kiválasztásától az olimpiai szereplésig.

Felhasznált irodalmak

- Baracska Zoltán (2007). Profi coach ementor. Média, Budapest
- De Bosscher, V., Shibli, S., Westerbeek, H., van Bottenburg M. (2015). Successful elite sport policies. An international comparison of the Sport Policy factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations. Meyer & Meyer Sports (UK), ISBN: 978-1-78255-076-1.
- Oakley, Ben (2014). Podium. What Shapes the Sporting Champion? Bloomsbury, London.
- Polányi Mihály (1994). Személyes tudás. Atlantisz, Budapest
- Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kassay Lili (2013). Ösztönzés és teljesítmény a sportban Magyar Sporttudományi Szemle 4.sz. 50-55.
- Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kovács Eszter, Csurilla Gergely (2016). A riói olimpia eredményességének értékelése – Kézirat, Brainsporting – a TE Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központja

Fókuszban az olimpia



Tízenegy nyári olimpia sportági változásainak és versenyzői létszám alakulásának néhány főbb vonása

Jády György

40 évvel ezelőtt rendezték a montreali olimpiát, amelynek pénzügyi következményei mélyre hatóan megváltoztatták az olimpiák finanszírozásának alapjait. A játékok szponzorációjával együtt fellépő igények döntő hatást gyakoroltak az olimpiai sportágakra is. A 40 év időtartam 11 nyári olimpiai játékot jelent. A jelzett időszakkal kapcsolatosan a jelen cikkben néhány számszerű adat kerül a figyelem fókuszába, az olimpiai sportágak változása illetve a résztvevők számának alakulása.

Sportági változások

Az olimpiai sportágak meghatározása

Előjáróban fontos megemlíteni, hogy a sportágak és a sportágcsoportok meghatározása a vizsgált időszakban megváltozott. Míg korábban inkább sportágcsoportokat vettek figyelembe, addig az újabb osztályozás már az egyes sportágakon belüli egymástól jól elkülöníthető sport szakági csoportokat is inkább sportágaknak tekinti.

A MOB honlapja 1976. évi olimpiai játékokon 22 sportágot említ. A NOB honlap azonban 27 piktogrammal jeleníti meg a sportági eredményeket. A NOB említett táblázatában önálló lovaglás piktogram nincs feltüntetve, külön-külön piktogram jelöli azonban a sportág olimpiai szakágait, a díjlovaglást, a military lovaglást és a díjugratást. Ugyanezt tapasztalhatjuk a birkózás esetében is: birkózás sportággal nem találkozunk, ellenben külön piktogram jeleníti meg a sportág kötöttfogású és szabadfogású szakágát. Ez a párhuzamosság tovább folytatódik. Például a MOB honlapja adatai alapján az 1992. évi olimpiai játékokon 26 sportág versenyit rendezték meg, a NOB honlapján az 1992. évi olimpia versenyeredményeit 34, sportágakat és szakágait jelölő piktogramok alatt találhatjuk meg. A nyári sportágak ismertetésénél a NOB honlap 41 piktogramot mutat be, s mindegyik piktogramra kattintva megnyílik az ismertetés az olimpiai versenyszámokról, nevezetes versenyzőkről és egyéb hírekről.



Ha a sportágak tekintetében összevetjük a NOB és a riói olimpia honlapját bizonyos következtetlenséget tapasztalhatunk. A riói olimpia honlapja – ellentétben a NOB honlapjával – 42 sportágot említ („sports disciplines”), ugyanakkor a sportágak ismertetése a sport menüre kattintva csupán 39 sportágot tartalmaz. A felsorolásban mindegyik, a nyári olimpiai programban szereplő sportág megtalálható, de eltérő felosztásban. A NOB honlapján a lovaglás a már fentebb említett hármas tagolásban szerepel és a birkózás két szakága is önállóan került feltüntetésre, a riói olimpia honlapján ezek a sportágak szakágaiktól függetlenül egy-egy néven (lovaglás, birkózás) szerepelnek. Ugyanakkor a riói honlapon önálló sportként van feltüntetve a nyíltvízi úszás. Az eltérés oka valószínűleg az, hogy a riói honlap elsősorban a sportrendezvények helyszíne alapján tagolta a sportágakat.

Szubjektív véleményem szerint a hagyományos sportági csoportosítás áttekinthetőbbnek tűnik. Az alábbiakban azokat a sportágakat sorolom fel, amelyeknek több szakága jelenik meg a nyári olimpiai játékokon és a NOB honlapján a szakágak önálló piktog-

ramként is reprezentálják a szakágot.

- Birkózás csoport: kötött fogású-, szabadfogású birkózás
- Kajak-kenu csoport: szlalom, sprint
- Kerékpár csoport: országúti, BMX, hegyi-, pályakerékpár
- Lovaglás csoport: díjlovaglás, lovastusa (military), díjugratás
- Röplabda csoport: strand-, terem röplabda
- Torna csoport: szertorna, RSG, gumiasztal
- Úszás csoport: műugrás, úszás, szinkronúszás, vízilabda

A sportágak számának alakulása

Az előbbieken vázolt, definíciós problémák miatt sportági, kiindulási alapanak a NOB honlapon, az adott nyári olimpia eredményeihez rendelt, sportági-szakági piktogramok számát veszem figyelembe összehangolva a MOB honlapján szereplő adatokkal. A 2016. évi olimpiával kapcsolatosan a riói olimpia honlapján szereplő adatokat tekintem irányadónak.

A sportágak számának alakulása

Olimpia éve	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.
Sportágak száma	27	27	29	31	34	37	40	40	41	39	41

Az új sportágak

Év	Új sportágak		
2016.	Golf	Rögbi	
2012.	Baseball	Softball	
2008.	BMX		
2004.			
2000.	Triatlon	Gumiasztal	Tékvandó
1996.	Softball	Strandröplabda	Hegyi kerékpár
1992.	Tollaslabda	Szálalom kajak	Baseball
1988.	Tenisz	Asztalitenisz	
1984.	Szinkronúszás	RSG	
1980.			
1976.	Atlétika	Birkózás = szabad + kötött f	Judo
	Evezés	Gyeplabda	Íjászat
	Kajak-kenu	Kerékpár = pálya + országúti	Kézilabda
	Kosárlabda	Labdarúgás	Lovaglás = díjlovaglás, díjugratás, lovastusa
	Műugrás	Ökölvívás	Öttusa
	Röplabda	Sportlövészet	Súlyemelés
	Torna	Úszás	Vitorlázás
	Vívás	Vízilabda	
	Olimpiai sportágak 1976-ban		

A vizsgált időszakra jellemző volt a sportágak számának növekedése. A vizsgált időszakban a tizenegy olimpiai játék közül 3 esetben nem változott a sportági program (1976., 1980., 2004.), egy esetben csökkent két sportággal (2012.), hét olimpia esetében bővülés tapasztalható. Egy olimpiai játékon maximálisan 3 sportággal bővült az olimpiai program. Időrendi áttekintésben a vizsgált időszakban az első két olimpián változatlan volt a sportágak összetétele, majd a következő két olimpián 2–2 sportágban bővült a program. Ugrásszerű sportági növekedést a következő 3 olimpián tapasztalhatunk, 1992-ben, 1996-ban és 2000-ben 3–3 sportággal bővült mindegyik olimpiai program. A növekedés ütemére jellemző, hogy a sportági választék az 1988. évihez képest 2000-re 29 %-kal növekedett. (Félreértés ne essék: a számszerű növekedés nem feltétlenül korrelál az olimpiai rendezés és lebonyolítás színvonalával.) Az utóbbi 5 olimpia esetében a

sportágak száma nem változott jelentős mértékben, sőt 2012-ben kettővel kevesebb sport szerepelt a programban, mint az azt megelőző és követő olimpián.

Az olimpiai sportágak változása

A vizsgált időszakban 15 új sportág került fel az olimpiai játékok programjába és 2 sportág került ki az olimpiai sportválasztékból. Régebbi, tehát már 1976-ban az olimpia műsorán szereplő sportág nem esett ki. A két kieső sportág 1976. után került be az olimpiai sportok közé, felvették, majd kivették a programból. Így tehát a 2016. évi állapotot figyelembe véve 13 új sportággal bővült az olimpiai program az 1976. évi montreali olimpiához képest.

sportágakat a vizsgált időszakra vonatkoztatva már viszonylag a korai olimpiák programjába felvették (1988–92.)

Az olimpián már résztvevő nemzetközi sportági szakszövetségekhez tartozó új szakágak csoportja – 7 sportág. Jól nyomon követhető az említett nemzetközi szövetségek befolyása, hiszen az új sportágak közel fele a szervezetileg hozzájuk tartozó szakágak közül került ki. Úszás: szinkronúszás; torna: RSG, gumiasztal; kajak: szálalom; röplabda: strandröplabda; kerékpár: hegyikerékpár, BMX.

További sportágak: taekwondo, golf, rögbi.

Új sportágak, amelyek később kiestek: baseball (felvétel éve 1992., kikerülés éve 2012.), softball (1996., 2012.).

A versenyszámok számának alakulása

1976–2000. között – az 1980-as olimpia kivételével – a versenyszámok mennyisége jelentősen emelkedett, minimum 14 számmal, maximum 29 számmal. Az utóbbi, legmeredekebb növekedést a Sydney-i olimpia esetében tapasztalhatjuk. A versenyszámok mennyisége 2000-től kisebb mértékben növekedett.

Az említett növekményhez jelentősen hozzájárult a nők fokozott bevonása az olimpiai sportágak versenyeibe.

Az Agenda 2020 alapján növekedési korlátot állítottak fel, a nyári olimpia programot 310 versenyszámban maximalizálták. Ezt a határt a vizsgált időszakban még egyik olimpia sem érte el, jóllehet a közelében járnak.

A versenyszámok számának alakulása

Olimpia éve	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.
Összes versenyszám	198	203	221	237	257	271	300	301	302	302	306

Az új sportágak

A könnyebb áttekinthetőség érdekében az 1976. évi olimpia műsorán szereplő sportágak esetében a hagyományos elnevezést követtem, mivel jelen áttekintésben a hangsúly az új sportágak vizsgálatán van. A birkózást, a lovaglást nem bontom szakágaira. A kerékpár alatt a pályakerékpár és az országúti kerékpár szakágot értem együttesen.

Az új sportágak megoszlása

Ütős labdajátékok csoportja: 3 sportág – asztalitenisz, tenisz, tollaslabda. Ezeket a

A versenyszámok száma egy sportágon belül igen fontos mérőszám, ennek részletesebb vizsgálata túlterjed a jelen cikk keretein. Összességében a vizsgált időszakban a legtöbb versenyszámmal az atlétika rendelkezik (1976-ban 37, 2016-ban 47), stabil második az úszás (1976. 26; 2016. 34), előkelő helyen szerepel a birkózás (16 és 20 versenyszám között váltakozik az olimpiai szereplése), az evezés és a torna (14–14 versenyszám). Érdekesen változott a kajak-kenu, a kerékpár, a sportlövészet, a kerékpár és a súlyemelés versenyszámainak száma.

A résztvevők számának alakulása

A résztvevő államok száma

Megállapítható, hogy a vizsgált időszak első húsz esztendejében következett be nagy mértékű növekedés a résztvevő országok számát tekintve. Az 1976. évi kiindulási érték a következő olimpiára csökkent politikai bojkott hatására. Majd 1984-re jelentős emelkedés tapasztalható – a „szocialista országok” bojkottja ellenére – 48 országgal több vett részt az 1976-os olimpiához képest, amely 52 %-os a növekedést jelent. Az 1988. évi és az 1992. évi olimpiákhoz is

részvétel aránya politikai kérdés is volt, hiszen a „szocialista országok” bojkottja ellenére be kellett bizonyítani a „szabad világ” fölényét. Figyelemre méltó az 1996. évi, atlantai olimpia sikere a résztvevő országok tekintetében.

A résztvevő sportolók száma

A sportolói létszám – leszámítva a bojkottal sújtott moszkvai olimpiát – folyamatosan növekedett 2000-ig, majd némileg csökkent. A növekmény minden esetben jelentős. A legerőteljesebben a szöuli olimpián nőtt a létszám (1.668 fő), de a többi játékokon is erős volt a létszámemelkedés (minimum

50 %-os női részvételt az olimpiákon. Ennek érdekében vegyes csapatszámok bevezetését is bátorítják.

Összefoglalás

Megállapíthatjuk, hogy a vizsgált időszakban az ezredfordulóig jelentős mértékű emelkedés következett be a sportágak, a versenyszámok és résztvevők számát tekintve. Ezt követően a növekedés lelassult, a fent említett tényezők aránya viszonylag állandó szintre állt be. Folyamatos azonban a férfi sportolók és a sportolónők arányának kiegyenlítődése.

Felhasznált irodalom

- Jády György: Az élsport átalakulása a piacképesség irányába Magyar Edző 2007.4. 8-12.
- <http://www.mob.hu/nyari-olimpiai-jatekok/1976-montreal>
- <https://www.olympic.org/montreal-1976>
- <http://www.mob.hu/nyari-olimpiai-jatekok/1992-barcelona>
- <https://www.olympic.org/barcelona-1992>
- <https://www.olympic.org/sports>
- <https://www.rio2016.com/en/letoltés/2016.július.1>
- <http://www.mob.hu/program-3> illetve https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_sports
- http://www.mob.hu/images/NOB/agenda2020/agenda2020_magyar_15.01.30.pdf
- <https://www.olympic.org/rio-2016/letoltés/2016.szeptember.15>

A résztvevő államok száma

Olimpia éve	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.
Országok száma	92	80	140	158	169	197	199	202	204	204	207

A résztvevő sportolók száma

Olimpia éve	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.	2016.
Sportolók száma	6 028	5 217	6 797	8 465	9 367	10 306	11 084	10 625	10 942	10 568	11 303

Sportolói arányok nemek szerint

Olimpia éve	1976.	1980.	1984.	1988.	1992.	1996.	2000.	2004.	2008.	2012.
Férfiak száma	4 781	4 092	5 230	6 279	6 659	6 889	6 839	6 296	6 305	5 892
Nők száma	1 247	1 125	1 567	2 186	2 708	3 497	4 245	4 329	4 637	4 676
Férfiak aránya %	79,30	76,40	77,00	74,20	71,10	66,10	61,70	59,30	57,60	55,80
Nők aránya %	20,70	23,60	23,00	25,80	28,90	33,90	38,30	40,70	42,40	44,20

egyre több ország csatlakozott, Szöulban 19 országgal több vett részt, mint az előző ötkarikás játékokon (13,5 %-os növekedés), a barcelonai olimpián még 10 országgal ennél is magasabb volt a résztvevők száma (6,2 %-os növekedés). Aki azt gondolná, hogy a résztvevő államok száma már-már a végső határhoz közeledik, téved. Az 1996-os, atlantai olimpián 28 országgal több vett részt, mint az azt megelőző olimpián, 16,5 %-os növekedési arányt eredményezve. 1996-tól ellaposodott a növekedési görbe, tekintettel arra, hogy nem végtelen az országok száma. Általában a következő olimpiákon 2–3 országgal növekedett a résztvevők száma. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság honlapja szerint 207 állam sportolói versenyeznek a rendezvényen, ez új résztvevői csúcst jelent.

Az adatokat szemügyre véve kitűnik, hogy igazán nagy ugrást a résztvevő államok számában mind a két esetben az Egyesült Államokban rendezett olimpia képezte. Az 1984. évi

739, maximum 939 fő). 11.000 főt meghaladó sportoló a 2000. évi, Sidney-i olimpián vett részt. 2004-től hozzávetőlegesen tíz és fél ezer körüli versenyző létszámra állt be. A riói olimpián újabb résztvevő csúcs született, 11.303 fő. Az Agenda 2020 reform program alapján a nyári olimpiákon résztvevő sportolók számát 10.500 főben maximálták.

Sportolói arányok nemek szerint

Bár a táblázat a 2016. évi számokat nem tartalmazza, jól kivehető tendencia bontakozik ki a számok alapján: a versenyző nők arányának növekedése illetve kiegyenlítődése a férfi résztvevőkhöz képest. Az 1976-os montreali olimpián a nők szempontjából mért 20,7–79,3 %-os arány folyamatosan javul, és 2012-re már 44,2–55,8 %-ra módosult. Több sportág és nagyon sok versenyszám nyílt meg a hölgyek számára. Az Agenda 2020 célkitűzése, hogy elérjék az



MET "2016"



Fókuszban az olimpia



A nyolc riói aranyérem és ami mögötte van

A riói olimpiai szereplés szakmai gondolatokkal, egy esetleges 2024-es olimpia megrendezésének tükrében!

Kovács Tamás mesteredző

„Londonról Rióig” címmel elkészült a Magyar Olimpiai Bizottság értékelése. „Sikeres 4 éven vagyunk túl és nagyszerű eredményeket értünk el a riói olimpián”- mondta Borkai Zsolt a MOB elnöke.

1. Bevezetés

A magyar csapat nyolc aranyérme csodálatos teljesítmény, de hiba lenne elhallgatni, hogy egyes, államilag kiemelten támogatott egyéni sportágak csalódást okozva szerepeltek a riói olimpián. A magyar sport egyrészt ismét erőn felül teljesített Braziliában, másrészt viszont Tokióig rengeteg munka vár a sportvezetésre, ha négy év múlva nagyobb sikereket szeretnénk megélni. Igazán megfelelően az úszás és a kajak-kenu (női szakág) mellett a vívás teljesített a maga két aranyával, egy ezüstjével és az egy bronzával.

Először vizsgáljuk meg az elmúlt 4 év eredményeit olimpiai pontokban (1. táblázat). Hat sportág ért el az elmúlt 4 évben minden világ-bajnokságon és olimpián érmet vagy helyezést, ezek a következők: kajak-kenu, úszás, vívás, birkózás, vízilabda, atlétika. Három sportág az összes pont 76%-át szerezte meg. Londonban a 3 sportág a pontok 56,7%-át, Rióban 76%-át szerezte meg. Ez erős sportági eredményességi szűkülésre mutat (2. táblázat).

2. A MOB Riói célkitűzései

1. A sportfinanszírozásban bekövetkezett kedvező változások hatására a nemzetek versengésében, az éremversenyben és a nem hivatalos pontversenyben az első 20 ország között végezni (12. hely).
2. 22–25 sportágban és ezek minél több versenyszámában szerezzük meg a részvételi jogosultságot, bizonyítva ezzel a magyar sportkultúra sokoldalúságát, olimpiai hagyományaink és törekvéseink sokrétűségét (21 sportág).
3. Az olimpiai kvalifikációt megszerzett versenyzők a mérhető sportágakban

”... a sport iránti alázattal, tettekkel kell példát mutatni a Magyar Olimpiai Bizottságnak, az állami sportvezetésnek, a sportági szakszövetségeknek, egyesületeknek, és nem mondhatunk le arról, hogy a sport segítségével erősítsük az összetartozás érzését, a nemzeti öntudatot és az egészséges hazaszeretetet ...”

1. táblázat Egyes sportágak elmúlt 4 évben elért eredményei olimpiai pontokban

Sportágak	Versenyidőszak				összesen
	2013.	2014.	2015.	2016.	
Kajak-kenu	46	37	34	27	144
Úszás	45	–	44	43	132
Vívás	17	11	18	23	69
Birkózás	22	8	2	4	36
Vízilabda	11	–	1	5	17
Atlétika	5	–	7	4	16
Judo	2	5	0	2	9
Torna	0	7	2	0	9
Sportlövészet	0	6	0	2	8
Teakwondo	0	0	6	0	6
Öttusa	0	4	1	0	5
Ökölvívás	2	2	0	0	4
Súlyemelés	1	0	0	0	1

2. táblázat Az utolsó 3 olimpián elért olimpiai pontok sportáganként (2008., 2012., 2016.)

Sportág	Pontszám
Kajak-kenu	99
Úszás	90
Vívás	44
Birkózás	24
Vízilabda	20
Judo	15
Torna	7
Kézilabda	6
Sportlövészet	6
Ökölvívás	4
Öttusa	4

addigi legjobb eredményüket érik el, a további sportágakban a legjobb teljesítményüket, formájukat nyújtják.

4. A magyar csapat versenyzői, a XXXI. Nyári Olimpia Játékokon tisztán, fegyelmetlenül, doppingmentesen versenyezzenek.

A Londoni és Riói eredmények összehasonlítása

Londonban 8 arany-, 4 ezüst-, 6 bronzérem, összesen 18 érmet szereztek a magyar sportolók, ez Rióban 8 arany-, 3 ezüst-, 4 bronzérem, összesen 15 érmet volt. Az eredményeket a 3. táblázatban hasonlítom össze.

Szinte minden mutatóban visszalépés tapasztalható a londoni szerepléshez képest (4. táblázat)!

3. táblázat A londoni- és a riói olimpia magyar eredményeinek különböző szempontok szerinti összehasonlítása

Paraméter	Londoni olimpia	Riói olimpia
Aranyérem alapján éremtáblázat	9. hely,	12. hely
Érmek száma alapján táblázat	14. hely,	17. hely
Olimpiai pontok alapján	14. hely,	16. hely
Érmek száma alapján	18 érmet	15 érmet
Érmek sportáganként	8 sportág	4 sportág
Aranyérem sportáganként	5 sportág	3 sportág
Olimpiai pontok száma	129 pont	110 pont
Kvalifikált sportágak száma	24	21
Kvalifikált versenyzők száma	152	154 fő
Pontszerző sportágak száma	12	8
Érmes versenyzők száma	24 fő	15 fő
Aranyérmes versenyzők száma	11 fő	7 fő

4. táblázat A londoni- és a riói olimpia magyar eredményeinek éremmegoszlás szerinti összehasonlítása (arany-ezüst-bronz)

Sportág	Londoni olimpia			Riói olimpia		
	arany	ezüst	bronz	arany	ezüst	bronz
Úszás	2	0	1	3	2	2
Kajak-kenu	3	2	1	3	0	0
Vívás	1	0	0	2	1	1
Atlétika	1	0	0	0	0	1
Torna	1	0	0	0	0	0
Irkózás	0	1	2	0	0	0
Judo	0	1	1	0	0	0
Öttusa	0	0	1	0	0	0

Megvédte olimpiai bajnoki címét (3 fő): Kozák Danuta, Szilágyi Áron és a női K4.

Elért helyezéseik szerint előrelépett a londoni olimpiához képest: Hosszú Katinka (4-1), Szász Emese (0-1), női K2 (2-1), Cseh László (3-2), Imre Géza (0-2), Márton Anita

(0-3), Kapás Boglárka (6-3), férfi párbajtőr-csapat (0-3), Kenderesi Tamás (0-3), C2 1000 m (0-4), férfi K2 200 m (0-4), Sidi Péter(0-5), Bácsi Péter (0-5), Lőrincz Viktor(0-5), 4x200 m női gyors váltó (0-6).

Elért helyezéseik alapján visszalépett a londoni olimpiához képest: Pars Krisztián (1-7), Berki Krisztián (1-0), Gyurta Dániel (1-0), Risztov Éva (1-0), férfi K4 1000 m (2-0), Lőrincz Tamás (2-0), Ungvári Miklós (2-5), Módos Péter (3-0), Hatos Gábor (3-0), Csernoviczki Éva (3-5), Janics Natasa (3-0), Marosi Ádám (3-0), Férfi kézilabda csapat (4-0), férfi K2 1000 m (1-7), férfi C1 1000 m (6-0), Karakas Hedvig (5-7), Joó Abigél (5-7).

A női és férfi vízilabda csapatunk ugyanazt a 4-ik ill. 5-ik helyezést érte el Rióban, mint Londonban.

(Póta Georgina), triatlon 20. (Faldum Gábor), kerékpár 24. (Parti András), műugrás 27. (Kormos Villó), tollaslabda 33. (Sárosi Laura).

3. Megállapítások

- Kettőség jellemzi a magyar sportolók szereplését: 8 arany, ugyanakkor a magyar sport eredményességének tovább szűkülése. 88 éve volt utoljára, hogy mindössze 10 pontszerző helyünk van.
- Három „sikersportág”: úszás, kajak-kenu, vívás. Ez szűk bázis, de még ez a három sportág is komoly gondokkal küzd!
- Megvizsgálandó az angol példa: (8 évvel London előtt 30 érmet, London 65 érmet, Rió 67 érmet)
- Rió több sikeres magyar sportolóról szólt, mint sportágról. Felvetődik a kérdés, hogy egyes sportágak vagy néhány klasszis versenyzőnk volt sikeres Rióban?
- Egy sportnemzet erejét nem az aranyérmek, hanem az érmetek, a pontszerző helyek és az eredményes sportágak összessége adja.
- Hosszú Katinka, Kozák Danuta, Szilágyi Áron, Szász Emese. Ők vitték vállukon a magyar olimpiai csapatot.
- A „külön utas” felkészülés a jövő?
- Idős volt a magyar olimpiai csapat, kevés az újonnan beépült fiatal versenyző. Az utánpótlás sikerek után sokan eltűnnek vagy fejlődésük lelassul, felnőtt korba lépve megtorpannak. Rió az idős versenyzők sikere volt! Az érmesek átlag életkora 31 év. Úszásban 25, kajak-kenuban 29,5, vívásban 34,5 év az átlagkor!
- Csapatjátékok hiánya az olimpiáról. Egyesületi érdek vagy nemzeti érdek?
- A legfájdóbbak: nem jutott ki az olimpiára Berki Krisztián, a női- és férfi kézilabda csapat, valamint Gyurta Dániel, a vízilabda csapataink, a férfi kajak-kenu versenyzőink, birkózóink, öttusázóink és judosaink szereplése.
- 15 sportág nem tudott kvalifikálni (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, gyeplabda, rögbi, golf, íjászat, kajak-kenu szlalom, lovaglás, RG, strandröplabda, trampolin, teakwondo, szinkronúszás) és 12 kvalifikált sportág nulla pontos volt!
- Az elmúlt években befektetett pénz még nem volt egyenes arányban az eredményekkel Rióban.
- A kiemelkedő eredményesség ma már team munka eredménye (edző, versenyző)

A Rióban nem pontszerző sportágak legjobb helyezései: evezés 9. (Simon-Juhász), torna 9. (Hidvégi Vid), ökölvívás 9. (Harcza Zoltán), súlyemelés 10. (Nagy Péter), vitorlázás 12. (Berecz Zsombor), öttusa 12. (Marosi Ádám), tenisz 17. (Babos Tímea), asztalitenisz 17.



ző, orvos, gyúró, pszichológus, erőnléti edző, tudományos team, dietetikus!

- Szakmai oldalról vizsgálva a kiemelkedő eredményekhez több út vezet. Én az edzői szabadság híve vagyok, de a kontroll, a számonkérés soha nem maradhat el. Nem szabad központilag beskatulyázni az edzőket, főleg akkor nem, amikor egyes magyar sportszövetségek élén nem szakemberek ülnek. Amit Hosszú Katinkáék és Kozák Danutáék csináltak, az példaértékű, eredményes, és a magyar olimpiai csapat 8 aranyérméből hatban benne vannak. Ez az ő részükről csodálatos, de a magyar csapat teljes eredményessége szempontjából már elgondolkoztató! Ugyanakkor ez nem általánosítható, nem mindenkinek jöhet így össze. Ahány versenyző, annyiféle felkészülés, annyiféle metodika.
- A lényeg nem az, hogy az edző egyben a férj, vagy sem, hanem a tréner szakmai szabadsága. A versenysportban mindig az eredmények igazolják, hogy jó úton jár-e az edző, vagy sem. Kozák Danuta és Hosszú Katinka jó utat választottak, Katinka rendszeres versenyeztetése nekem különösen tetszett, mivel itthon nagyon sok edző „vattázza”, azaz eldugja a tanítványát a világversenyegek elé. Azt hiszik, ha pihenten megy a sportoló a versenyre, akkor garantált lesz a siker. Messze nem így működik ma már a világ edzősportja.

- Tudomásul kell venni minden szakembernek, hogy az a technikai, taktikai és mentális felkészítés, ami jó volt Pekingben, már nem volt elég Londonban, és ami elég volt Londonban az nem volt elég Rióban. Hihetetlenül fejlődnek a sportágak, csak új akciókkal, jobb időkkel, méterekkel, új taktikai elemekkel, és még magasabb szintű mentális és tudományos felkészítéssel lehet eredményes a magyar sport Tokióban és 2024-ben.

4. Mik lehetnek a konkrét szakmai okok a gyengébben szerepelt versenyzőknél?

- közvetlen olimpia előtti túl edzettség;
- sok vagy kevés verseny;
- hibás formaidőztetés;
- taktikai fegyelmetlenségek;
- mentális felkészítés hiánya;
- a hazai rivalizáció hiánya;
- a riói utolsó hét hatékonysága;
- a központi és egyesületi munka helytelen aránya;
- sérülések, betegségek;
- pszichés jellegű okok;
- edző partner hiánya;
- a hazai és nemzetközi eredmények túlértékelése;
- személyes konfliktusok.

5. Miben kell előre lépni a magyar sportnak 2024-ig?

- Az egyéni olimpiai sportágak állami finanszírozását, valamint a versenyzők és szakemberek havi dotálási rendszerét meg kellene reformálni, mert nem hatékony.

A csapatsportágak TAO-támogatási rendszerének hatékonysága, eredményessége is felülvizsgálatra és elemzésre szorul. Nyilvánvalóan új finanszírozási rendszerre van szükség, sokkal hatékonyabbra, mint a mostani. **Kiemelt feladat kell legyen az eredményes klubok kiemelt támogatása!**

- Kiemelt feladatnak kell tekinteni az utánpótlás eredményességének fokozását az elkövetkező 8 évben. Nagyon sok sportág rendelkezik utánpótlás Világ- és Európa-bajnok versenyzőkkel, de többségük a felnőtt korba lépve megtorpan, fejlődésük lelassul, egyesek pedig eltűnnek a süllyesztőben. Nagyon kevés olyan fiatal tehetség épült be az olimpiai csapatba, aki eredményes is tudott lenni Rióban, például olyan, mint az úszó Kenderesi Tamás. Az utánpótlás terén is komoly reformokra van szükség!
- A Magyar Olimpiai Bizottságnak meg kell oldani tekintélyes, nagy tudású, elismert főfoglalkozású szakemberekkel az olimpiai sportágak szakmai ellenőrzési rendszerét, akár szakfelügyelői rendszerben, mert ezt hatékonyan csak a szövetségeken kívül alkalmazott edzőkkel lehet megvalósítani. A sportági konzultációk kora lejárt, naprakész, minden edzésen, helyszínen jelen lévő, pontos szakmai képet kialakító szakemberekre és munkára van szükség, és akkor sokkal tisztább szakmai kép fog kialakulni a MOB és a sportági szövetségek számára.
- Kiemelt feladatnak az olimpiai felkészülések során az edzők szakmai képzése és továbbképzése. A jelenlegi finanszírozási rendszer lehetővé teszi a világ legsikeresebb edzőinek meghívását különböző sportágainkban a szakmai fórumokra, külföldi és hazai edzőtovábbképzések rendszeres szervezését. Továbbra is kiemelt feladatnak kell tekinteni az edzőképzést a Testnevelési Egyetemen, a legkiválóbb szakemberek bevonásával. Az edzőképzést vezető munkája is megérdemelne egy felülvizsgálatot, és ha kell személyi változtatásokat.

- Kiemelten kell kezelni sikeres olimpiai pályázat esetén a 2024-es budapesti olimpia szempontjából a riói olimpiára nem kvalifikált vagy kijutott, de eredménytelenül szereplő sportágak felzárkóztató programjának elkészítését 10–15 sportág részére, sokkal nagyobb állami támogatással, mint az elmúlt négy évben volt. Nem mindenki lehet érmes, de meg kell adni tudásuk, szorgalmuk, tehetségük alapján az un. „kis” sportágaknak is a lehetőséget a sikerre.
- Kiemelten kell foglalkozni és anyagilag támogatni – elsősorban a pontozásos sportágakban – a sportágak sportdiplomáciai tevékenységét, hogy minél több személy kerüljön a kiemelten fontos nemzetközi pozíciókba (versenybírók, technikai bizottsági tagok stb.), valamint a Nemzetközi Szövetségek vezérkarába.
- Koncepcionális kérdés, hogy szerintem nem több pénz kell, mert az eddig biztosított összegeket sem tudták értelmesen felhasználni a sportágak többségében. Hatékonyabb felhasználás kell, amelyhez elengedhetetlen az ellenőrzés, amiről írtam. Sokkal szigorúbban kell elbírálni a sportági projekteket és számon kell kérni azok végrehajtását. Több pénz a kis sportágaknak kell!
- Nagyon kevés új tehetség tűnt fel rióra, amiből következően felül kell bírálni az utánpótlásprogramok hatékonyságát. Érmes egyedül Kenderesi lett. Pedig a HERAKLÉSZ program több mint 10 éve működik, állítólag kiválóan. Ez több mint elgondolkodtató!
- Át kell alakítani az ösztönzőket (pl. jutalmazási rendszer, kiemelt edzők szerződése stb.) annak érdekében, hogy a felnőtt olimpiai eredményesség irányába hassanak.
- A támogatásoknál egy kézben kell legyen a projektek szakmai elbírálása, az elszámoltatás és a folyamatos ellenőrzés. Csak akkor lehet hatékony a pénz felhasználása és csak akkor állapítható meg a felelősség is. Ez vonatkozik a TAO-s támogatásokra is!

6. Konklúzió

A riói olimpiai játékokon női sportolóink kiemelkedően szerepeltek, de közülük Hosszú Katinkának és Kozák Danutának a teljesítménye világszinten is egyedülálló. Mindkét versenyzőnek a párja az edzője Hosszú Katinkáé Shane Tusup, Kozák Danutáé Somogyi Béla. Sportágakon belül mennyien támadták őket az olimpia előtt, az egyéni

felkészülésük miatt! De nem marad el tőlük Szilágyi Áron, aki a legnehezebb feladatot teljesítette azzal, hogy megvédte olimpiai címét egy pontozásos sportágban. Az olimpia alatt és után is a médiában rengeteg lehúzó, negatív kritika, kommentár jelent meg a sportolóról, és nem csak a sportolóról, hanem egyáltalán az olimpiai játékok létjogosultságáról, a globális és nem globális sportágakról, a gyenge labdasportágainkról.



Miért nehéz magyarként a világ tetejére feljutni?

Nem azért, mert híján lennénk tehetségeknek, sőt (sok Nobel-díjasunk van, akik azonban egy kivételével sajnos nem itthon lettek azok). Nagyon nehéz kiemelkedni itthonról a pszichés háttér miatt, és ezt a sportolók tudják a legjobban. Azért nehéz, mert hazánk Európa egyik legmegosztottabb, legelzárkózóbb országa lett, ahol a negatív visszahúzó erő, a földbedöngölő kritikai közeg, az individualizmus és az egyéni érdekérvényesítés jóval erősebb, mint az együttműködés, az együttérzés és az önzetlen támogatás. Ebből a kritikai közegből kiemelkedni még a legtehetségesebbeknek is duplán nehéz. Mert a tér, amiben élünk és fejlődünk, meghatározó erővel nyomja rá bélyegét a benne jelenlévőkre. A milió hatása jóval erősebb, mint azt látnánk, vagy gondolnánk, de mégis érezhető. Az élettér hatása csontig hatol.

Mégis, mi az átlagot meghaladó siker titka?

Négy válasz jut az eszembe.

- Hosszú és Kozák történetében a döntő a lélektani háttér (Tusup szerint a men-

tális erő 90 százalékban határozza meg az olimpián nyújtott produkciót). Mind ezen túl az, hogy a társuk az edzőjük is (mindketten nagyon sok támadásnak voltak kitéve emiatt: anyagi érdekek, elzárkózás, kívülállóság stb.), számomra azt bizonyítja, hogy védett lélektani milliőben tudtak felkészülni. Sikerült a kritikai elvárásoktól nehezített környezetből kivonni magukat! Támogatást,

szereket, biztosságot és legfőképpen védelmet kaptak, amit a legtöbb sportoló ilyen szinten nem kap meg. Mindkettőjük teljesítménye az edzőváltás után ugrott meg jelentősen. De ugyanígy nyilatkozott az edzőváltást követően az olimpia után Szilágyi Áron és Kapás Boglárka is. De ki lehet emelni azt a nyugodt légkört is, ami a Szász Emese felkészülését kísérte edzőjével Kulcsár Győzővel.

- Az edzői munka kiemelkedően fontos a sportoló életében és kevés edző tud olyan felemelő pszichés háttérrel biztosítani a versenyzőnek, ami a siker titka. Kapás Boglárka nyilatkozata új edzőiről a klubváltás után, miután az UTE úszója lett: „olyan profizmussal teszik a dolgukat, amit én még nem tapasztaltam soha. Nagyon sok szeretetet kapok tőlük, és bizalmat, ami elengedhetetlen.”
- Az edző mellett a sportpszichológus szerepe a sportoló életében kiegészítő, de meghatározó. Mivel nem minden edző ötvözi magában a technikai-taktikai felkészítésen túl, a biztos lélektani háttér létrehozásához szükséges ké-

pességet, ezért szükség van profi szakemberekre is. Sőt, azt gondolom, hogy még a legjobbak munkáját is emelheti egy kiváló sportpszichológus jelenléte. Szilágyi Áronnak két lélektani felkészítője is van, akik szinkronban dolgoznak.

- A negyedik feltétel az erőnléti edzés, illetve az erőnléti edző kiegészítő munkája. A kondicionális felkészítés szerintem a legintenzívebben fejlődő szakma ma a világban. Jóval túl vagyunk már a „fuss, amíg össze nem esel, aztán emelgess súlyokat...” szinten. A teljesítmény csúcsmódban hozása, az időzítés, a test élettani hatásainak és a határoknak a folyamatos elemzése, a versenyző kiélesztése a legfontosabb pillanatokra, versenyeket dönthet el. Az erőnléti edző feladata, hogy úgy állítsa be, kísérje és időzítse a versenyző teljesítményét, hogy az csúcsponton legyen a döntő pillanatban. Ez pedig komoly szakmai felkészültséget és odaadást igényel.

Nem beszélek most a táplálkozás és a technikai felkészülés fontosságáról, valamint az orvos, gyógyr., tudományos team munkájáról, mert ezt adottnak vélem.

Abban a lélektani közegben ahol jelenleg élünk, itt Közép-Keleten, ebben a kicsinyke országban, nagyon fontos a gyakori negatív háttérzaj semlegesítése, a túlzottan individuális és egoista létforma hatásainak csökkentése, a lehúzó pszichés tér kizárása.

7. Összegzés

- Magyarország már régóta csak néhány sportágban tartozik a legsikeresebb országok közé a nemzetközi sport területén.
- Téves logika alapján működik a magyar versenysport, amihez az ezt működtető finanszírozási rendszer rossz hatáskorral kapcsolódik, ezért mára hagyományos sikersportágaink eredményessége is veszélybe kerülhet.
- Kiemelt fontosságú az utánpótlás-nevelés és annak eredményessége. Megvizsgálandó a több mint 10 éve működő utánpótlás ösztöndíj rendszer sportágak szerinti hatékonysága, valamint az a tény, hogy a sikeres utánpótlás világversenyeken szereplő versenyzők miért lassan, vagy egyáltalán nem érnek be a felnőtt nemzetközi élménybe.
- Nagyon alacsony az eredményes klubok állami támogatása.
- Programot kell kidolgozni a külföldön sikeresen dolgozó edzők hazahozatalára.
- Nincsenek hatékony sportági felzárkóztató programok.
- Több jól képzett sportpszichológus kell a sportágak mellé, a magyar sporttudományos háttér még mindig lemarad a világ vezető sport nemzetzeitől.
- Kiemelt feladat az edzőképzés, továbbképzés kérdése.
- A londoni olimpia óta tovább szűkült a magyar sport eredményessége, és az eredményes sportágak száma.

8. 2024-es Budapesti Olimpia

Nagyon szeretném, hogy legyen Budapesten olimpia, de felmerül bennem az a kérdés, hogy elég erősek vagyunk-e és leszünk-e gazdaságilag egy olimpia megrendezéséhez? A kérdésre válaszolva, szerintem nem az fog dönteni Limában, hogy milyen volt Rió, hanem az, hogy melyik város milyen erős pályázati anyaggal érkezik a perui NOB kongresszusra, és talán az, hogy 100 éve a világ tíz legeredményesebb országai között vagyunk és még nem rendeztünk olimpiát.

És még három tényező: vannak-e korszerű létesítményeink, a rendezés minősége első osztályú-e, és nagyon sikeres, eredményes sportolóink vannak-e?

Ha hazánk 2024-ben olimpiát szeretne rendezni, akkor nem bűnbakokat kell keresni a sportágaknál, hanem széleskörű összefogást kell hirdetni. Elég volt a magyar sport megosztottságából, gyűlölködésből. A magyar sportnak a szakmaisága az egyetlen sikeres út az elkövetkező években.

A sport iránti alázattal, tettekkel kell példát mutatni a Magyar Olimpiai Bizottságnak, az állami sportvezetésnek, a sportági szakszövetségeknek, egyesületeknek, és nem mondhatunk le arról, hogy a sport segítségével erősítsük az összetartozás érzését, a nemzeti öntudatot és az egészséges hazaszeretetet.





Edzőlegendák

Ádler Zsigmond

(1901 – 1982)

Ádler Zsigmond, „Zsiga bácsi”, „Zsi” tényleg kicsi volt. Versenyző korában sem kellett soha fogyasztania. Mindig tudta hozni a légsúlyt, ami akkor 50,8 kg volt.

1901. április 17-én született Budapesten. Mivel kis termete miatt gyakran megverték a grundon, elhatározta, hogy boxolni fog. 1917-ben a III. ker. TTVE-ben kezdte az ökölvívást. Négyyszer szerepelt a magyar válogatottban. Részt vett az 1925-ös Európa-bajnokságon. Ő vívta az Európa-bajnokságok történetének legelső mérkőzését. Sajnos kikapott. Ez el is vette a kedvét a versenyzéstől.

Még húsz éves sem volt, mikor elkezdett fiatalokkal foglalkozni, alapütésekre, alapmozgásokra tanította őket. Ösztönösen, jó érzékkel kezdett edzősködni. *„Fiatal koromban azt mondták, gyorsan kell nagyot ütni. Aztán megtanultam, hogy nem kell sietni. Inkább lassan, okosan.”* mondta. Dolgozott a zsidótörvények, a vézskorszak idején is.

Származása miatt bujkált, szökött, de még akkor is tartott edzéseket. Az élete lett a box. Sportágáról alighanem mindent tudott – még ha ösztönösen is. Elvégezte a TF-en a szakedzőit, de ő maga soha sem írt könyvet a boxról, módszertanról. Viszont őt tartották a modern bokszt forradalmasítójának. Már az 1932-es és 1936-os olimpiára készülő boxolók mellett is edzősködött. Versenyzőit a sok mozgás, a precíz lábmunka és a megalkuvást nem ismerő erőnlét jellemezte. A Szabad-ság-hegyi erdők, a kivágott fák jelezték, hogy az erőnléti munka nem csak az edzőterem falai közt folyt.

Mindig tudta, kinek mi a legjobb. Minden-kinek megtalálta az erősségét. Ösztönözte őket a ringben és azon kívül is. A politika akkor is közbeszólt: elküldték a klubtól, a válogatottól. Ez megviselte, de amikor visszahívták, mindig visszajött. Megkerülhetetlen élettörténetében a Papp Lászlóhoz fűződő viszonya. Sok jó és rossz történt velük

elszakíthatatlan barátságuk alatt. Amikor 1955-ben a pártközpont azzal büntette a nagyszájú Ádler-t, hogy tanítványaival nem utazhatott ki az EB-re, Papp László sem utazott ki. A pletykák szerint ezért is akadályozták később profi karrierjét.

A Mexikói sikertelen olimpia után a két félretett embert mégis visszahívták. Együtt vállalták el a válogatott vezetését. Ezzel kezdődött el az 1970-es évek sikersorozata, a magyar ökölvívás egyik aranykorszaka. Néhány név Ádler edzői munkásságának illusztrálására: Török „Béka”, Gedó György, Badari Tibor, Kajdi János. Ő volt az ország – valamennyi sportágot tekintve – első mesteredzője. 1982-en bekövetkezett halálakor és azóta is tanítványai örök hálával tekintenek rá.

Köpf Károly



Mester – Edző – Interjú

Dancsházy-Nagy Tamás

“... az edzőnek nem szigorúnak kell lennie, hanem korrektnek. Pontosan meg kell fogalmazni a célt, és ha attól eltérne valaki, figyelmeztetni, de ehhez nem kell hangos szó ...”

Néhány évvel ezelőtt még nagy gond volt, hogy a magyar sport legendás mesterei nem tudták kinek átadni a stafétabotot, tudásukat-tapasztalatukat. Szerencsére ma már a fiatal generáció tagjai is hallatnak magukról, Dancsházy-Nagy Tamás vívőedző három tanítványa, Imre Géza, Boczkó Gábor és Somfai Péter is éremmel tért haza a riói olimpiáról.

„Édesapám katonatiszt volt, így sokfelé vettünk az országban. Pécsen akkor éltünk, amikor már abban a korban voltam, hogy sportágot választhattam magamnak. Sok mindent kipróbáltam a birkózástól a kézi- és kosárlabdáig, aztán szüleim sportágát, a vívást választottam.” – eleveníti fel a kezdeteket Dancsházy-Nagy Tamás.

– Ilyen szülői háttérrel hogyan nem egyből a vívóteremben kötöttél ki?

„Mindig vonzott a vívás, ám a szüleim szereték volna, ha mást is kipróbálok. Akkoriban olyan kiváló vívőedzők dolgoztak a városban, mint Danka Sándor, aki hála égnek, ma is köztünk van, valamint Gaál Csaba, a Panónia-kupa pedig rangos pécsi verseny volt. 1986-ban megkértem édesapámat, hogy vigyen el a versenyre. Ez vasárnap történt és hétfőn már a vívóteremben voltam, és azóta szinte egyetlen napom sem telt el vívás nélkül. Viszonylag tehetségesnek számítottam, 1990-ben a BVSC-be igazoltam, és juniorválogatottságig vittem. A vívás mellett elvégeztem a TF vívőedző-menedzseri szakát, utána az Államigazgatási Főiskolát, de akkor már befejeztem a pályafutásomat.”

– Fiatalon tetted le a párbajtört ... nem maradt benned hiányérzet?

„Akkor sem volt, a mából visszatekintve pedig különösen nincs, mert a korosztályomban vívott Imre Géza, Boczkó Gábor, Kovács Iván, Andrásfi Tibor ...”

– Veretes névsor!

„Tisztán láttam, hogy ők milyen tehetségesek, emellett a döntésemben szülői ráhatás is érvényesülhetett, amit nagyon köszönök édesapámnak. Beigazolódott, hogy a vívás és a főiskola nem ment volna együtt, mert nagyon kemény három év volt. Ugyanakkor büszke vagyok arra, hogy a több mint száz jelentkezőből azon tizenegy között voltam, akik elvégezték az iskolát, még ha utána egy percet sem dolgoztam az államigazgatásban. Hazamentem Pécsre, a Szabadság úti vívóteremben egész picikkel kezdtem foglalkozni, mellette a Telekomnál dolgoztam. A tanítványokkal több korosztályos bajnokságot nyertünk, Csobó Dávid pedig korosztályos világversenyekről tért haza éremmel.”

– Ha újból fellendült a pécsi vívóélet, miért jöttél Budapestre?

„A Telekomnál beszűkültek a lehetőségek, ezért akartam megkeresni a BVSC-t, de Móna István és Kulcsár Győző hívására a Honvédhoz kerültem. Két évig dolgoztam Kulcsár Győző mellett, sokat köszönhetek neki, intenzív időszak volt, szakmailag sokat formált. A pekingi olimpia után azonban Kulcsár Győző elhagyta a klubot, tanítványai közül Boczkó Gábor viszont maradt, és mivel korábban sokat foglalkoztam vele, én lettem az edzője. Rá egy évre csatlakozott hozzánk Imre Géza, majd a 2012-es év mindkettejük pályafutásában törést jelentett: Gáboréban azért, mert nem jutott ki a londoni olimpiára, Géza kijutott ugyan, de nem úgy szerepelt, mint szeretttük volna. Innen kezdtünk építkezni és a 2013-as budapesti világbajnokság nagy motiváció volt számunkra. A csapat aranyérme és Gábor döntős helyezése újabb lendületet adott, ám a következő év nagyon nehéz lett, a 2013-as sikert hullámvölgy követte. Gábor vállta 2013-ban megsérült és utólag látom, hogy nem voltunk elég türelmesek, a kelletnél hamarabb tért vissza. Géza pedig rápihent az újabb olimpiára, ezért a világversenyeken csak csapatban vívott. Ráadásul én munkahelyet váltottam, és mivel 2007-ben megszületett a kislányom, a család-vívás-munkahely összehangolása komoly logisztikát kívánt.”

– A 2015-ös esztendő pedig már az olimpiai kvalifikáció jegyében telt, vagyis ez is kemény időszak volt.

„Nehéz, de csodálatos év volt, amikor bebizonyosodott, hogy igazi sportemberek a fiúk. A kvalifikációs időszak elején Gábor a remek világkupás eredményeivel rögtön a ranglista elejére ugrott, Géza pedig a világbajnoki győzelmének köszönhetően beért

őt. Sokáig úgy tűnt, kettejük versenye lesz a kvalifikáció, mert a csapat igen messze állt a Rióba jutástól.”

– A sportág hívei még ma is beleremegnek a vancouveri világkupán törtétekbe, amikor újabb és újabb akadályok legyőzése után a csapat megszerezte a kvótát.

„Amíg élek, nem felejttem el azt a versenyt, ahogy tusról tusra, csúszva-mászva megszerezték a győzelmet a fiúk. Az ellenfelek úgy alakították az eredményeket, hogy nekünk semmi más nem volt jó, csak az aranyérem! A kvalifikáció kiharcolása után már titkon bíztam egy eredményes riói szereplésben... Az olimpiai felkészülésünk jól sikerült, és az volt benne a különleges, hogy végig itthon készültünk.”

– Ugorjunk Rióba, ahol az egyéni versenyen összekerült két tanítványod, Imre és Boczkó!

„Vérzett a szívem az asszóban! Aztán Géza olyan vívást produkált, amiben benne volt minden, amit a párbajtörrel tudni lehet, világbajnokot, világranglista-vezetőt győzött le magabiztosan.”

– Nem akarok ünneprontó lenni, de nem hagyhatok ki egy kérdést, ami bírálatként elhangzott: Az aranyérmes asszóban miért nem kiabáltál be a versenyződnek, miért nem segítetted őt tanáccsal, amikor már fogyott a jelentős előnye?

„Meggyőző vívással haladt Géza, és addig is mondtam neki, hogy mit csináljon, figyeljen a távolságra, a láb munkára... És volt egy pillanat, ami itthon a közvetítésben nem látszott: egy akció után jeleztem, hogy kérje ki a video-elemzést, éppen azért, hogy megtörjön a koreai lendülete, kicsit rendezze a gondolatait Géza. Ám ő visszaintett, hogy



nincs szükség a videózásra, ura a helyzetnek. Egy edző nem kérheti ki a videót, és egyébként is a versenyző van a páston, ő dönt az adott szituációban. Az is látszott, hogy Gézánál nem volt „homály”, mint ahogy ezt is felvetették, végig kommunikáltunk, tisztában volt mindennel. A verseny után az autóbusszon megbeszéltük a történeteket, és számomra két dolog a fontos: továbbra is Géza szemébe tudok nézni, és továbbra is a tükörbe tudok nézni. Mindenki más véleményét pedig tisztelőben tartom ...”

– Azon „melegében” bizonyára nem volt könnyű felkészülni a csapatversenyre.

„Előrebocsátom, hogy már a kvalifikáció kiharcolásakor megegyeztünk a fiúkkal, hogy a csapat a fontos, egyéniben pedig mindenki harcolja meg a maga harcát. Példaértékű volt, ahogy Géza és Gábor a csalódás után a csapatversenyre készült. Videóztunk, edzettünk, és természetesen volt beszélgetés is, de nem „múlton rágódós”, hiszen jött az új feladat. Korea legyőzése nagy fegyvertény volt és bár a franciákat is elkaphattuk volna, mindent megpróbáltak a fiúk, el kell ismereni, hogy az eddigi mérleg alapján ők voltak az esélyesebbek..”

– Az Ukrajna elleni bronzmeccsen az addig kitűnően teljesítő Boczkó helyett a harmadik tanítványod, a tartalék Somfai Péter vívott.

„Ettől is csapat a csapat – és itt meg kell említeni Rédlit is, aki nem nálam vív –, hogy megbeszéljük, ki ki ellen tud vagy nem tud vívni. Gábor jelezte, hogy talán már nem tudja azt hozni, amit addig, és Péter remekül teljesített. A fiúk mosolyogtak a dobogón, a két rutinos olimpikon, Géza és Gábor örült annak, hogy két társuk is érmes lett. A bronzérem számunkra arannyal egyenértékű, különösen ha visszagondolunk az út elejére, amikor nem sokan hittek abban, hogy a világranglista tizedik helyéről kijutunk Rióba..”

– Végezetül egy kevésbé szakmai, de engem régóta foglalkoztató kérdés. Tanítványaidnál alig vagy idősebb, említetted, hogy még együtt is versenyeztetek. Ezek ismeretében hogy tud működni az edző-tanítvány kapcsolat?

„Emberként tiszteljük egymást. A cél közös, amiért egy csapatként küzdünk, csak én edzőként, ők pedig versenyzőként teszik meg az utat. A fiúk sosem éreztették velem, hogy egykorúak vagyunk, én meg azt nem, hogy edzőként fölöttük állok. A hasonló kor bizonyos problémák megoldásában még könnyebbséget is jelent. Az, hogy a fiúk „nem kezdők”, van rutinjuk, azt is jelenti, hogy ha úgy érzik, más megoldás célravezetőbb lenne, elmondják és megbeszéljük. Ha valóban



jogos a felvetésük, én nem fogok csak azért nemet mondani, mert edzőként nekem kell, hogy igazam legyen..”

– Tudsz szigorú is lenni? Még nem hallottalak kiabálni a pást mellett, de szoktál? Imre Géza a tavalyi világbajnoki győzelme után azt nyilatkozta a lapunknak adott interjújában, hogy sokszor a felé áradó nyugalmas segítette őt a páston.

„Nem szigorúnak kell lenni, hanem korrektnek. Pontosan meg kell fogalmazni a célt, és ha attól eltérne valaki, figyelmeztetem, de ehhez nem kell hangos szó..”

Füredi Marianne

Névjegy

Dancsházy-Nagy Tamás

Született: 1973. 07. 13., Szigetvár

Pécsett kezdett párbajtőrözni, később a BVSC-ben Nedeczky György tanítványa volt. Kezdő edzőként anyaegyesületében helyezkedett el, ahol több mint egy évtizedet töltött (1995–2006), majd akkor már a juniorválogatott szakvezetőjeként a Honvédhoz igazolt. Kulcsár Győző szövetségi kapitány segítőjeként részt vett a vívók pekingi felkészítésében. Jelenleg a párbajtőr-válogatott edzője (forrás: www.mob.hu).

Legeredményesebb tanítványai: Boczkó Gábor (2009 óta) VB 3. és EB 2. 2010-ben, EB 3. 2015-ben, csapatvilágbajnok 2013-ban, csapatban olimpiai 3. 2016-ban.

Imre Géza (2010 óta) egyéni világbajnok 2015-ben, csapatvilágbajnok 2013-ban, egyéniben 2., csapatban olimpiai 3. 2016-ban.

Somfai Péter (2013 óta) csapatban olimpiai 3. 2016-ban.



Edzőlegendák

Tóth Béla

(1907 – 1991)

Szentpéterszegen, egy kis Bihar-megyei faluban született. Apja református lelkész volt. Középiskoláit Debrecenben végezte. Az érettségi után a Ludovika Akadémiára került, ahol tüzér szakon végzett 1931-ben. Örkenytáborban kétéves lovaglótanári tanfolyamon vett részt. Ezután Komáromba került és 1935-től rendszeres résztvevője lett a miliatry és ugró versenyeknek. Nemzetközi versenyen 1937-ben indult először, majd ezt követően több nemzetközi versenyen is részt vett. Az országos bajnokságokon is egyre jobban szerepelt, a bajnoki rangsorban az első öt lovas között volt. 1937-ben az olimpiai lovas keretnek is tagja lett. Kiváló lovas teljesítménye alapján 1941-től a Ludovika Akadémia lovas tanáraként teljesített szolgálatot. Hadművelési területen való szolgálatra csak 1944 végén osztották be. Ausztriában esett hadifogságba, de rövid idő után hazaengedték. 1946-ban elbocsátották a honvédségtől és lefokozták. Előbb egy ipari szervezetben dolgozott fűtőként, majd sikerült elhelyezkednie felvásárlóként a Lóértékesítő Szövetkezetnél. A szövetkezet dolgozójaként kapcsolódott be a Tattersallban (később Nemzeti Lovarda) folyó lovaséletbe. Itt lett a Tattersallban felállított öttusa istálló lovasedzője. Részt vett az 1948-as olimpia öttusa csapatának lovas felkészítésében a tatai edzőtáborban, és elkísérte a csapatot Londonba is. Mint

lovasedző ezzel egész életére elkötelezte magát az öttusa sport mellett. A Magyar Öttusa Szövetségnek és a Budapesten működő sportklubok öttusa szakosztályainak meghatározó szakembere, az edzői tanács tagja lett. Minden nagy versenyre, olimpiára Európa- és világbajnokságra elkísérte a csapatot. Emellett, mint nemzetközileg elismert szakember a Nemzetközi Öttusa Szövetség Technikai Bizottságának munkájában 1967-től nyugdíjba vonulásáig részt vett és mindent elkövetett annak érdekében, hogy az öttusában a lovaglási követelményeket ne csökkentsék. Sajnos ezt nem sikerült elérnie, amit nagyon fájlalt. Igen nagy figyelmet szentelt a lovak kiképzésére, sok ló az öttusa istállóból került a lovas válogatott lovai közé. Magas követelményeket támasztott az öttusázók lovaglási tudásával szemben. Egész nap a lovardában tartózkodott, minden lovasára egyformán ügyelt a lóráülés pillanatától kezdve az istállóba vonulásig. Működése alatt az öttusa válogatottak 3-3 olimpiai csapat és egyéni aranyat, 7 világbajnoki csapat és 7 világbajnoki egyéni címet szereztek, amiben nem kis szerepet játszottak a jó lovaglási eredmények. Kritikus szemmel figyelte a lovassportban működő edzőtársait. A mindenáron sikerre és eredményre törekvésből adódóan nem egyszer éles szakmai vita alakult ki a szaksajtó oldalain. Ezek a vitacikkek a mai napig a szakirodalom legértékesebb anyagai közé tar-

toznak. Nyugdíjba vonulása után is kijárt a Tattersallba és rendszeresen lovagolt. Hirtelen halt meg 84 éves korában.

2003-tól szobor őrzi emlékét a Nemzeti Lovardában.

Egy legendás történet szerint 1955-ben a svájci világbajnokságon Szondy István nagyon nehéz lovat sorsolt és a rajt előtt fogadást kötött edzőjével, Tóth Bélával, amely szerint ha megnyeri a lovas versenyszámot, akkor a mester elmegey velük a rosszlányokhoz. Sőt erre Tóth Béla szavát vette. Szondy fantasztikus teljesítménnyel győzött, sikere után viszont Tóth Béla azt kérte tanítványától, hogy adja vissza adott szavát. Szondy természetesen ezt megtette. 1991-ben Móna István vendégeskedett az akkor már nagybeteg, idős edzőnél. Tóth Béla szokásos huszáros, egyenes tartással fogadta volt tanítványát és arra kérte, írjon pár mondatot az emlékkönyvébe. „Nem vagyok lírai alkat, így magam is meglepődtem, hogy amikor befejeztem az írást a közös élményekről, két és fél oldal megtelt. Emlekszem, nagyon sokat vitatkoztunk Béla bácsival, de be kellett látnunk, hogy mindig neki volt igaza. Nem száz, hanem ezerszázalékos szakember volt” emlékezett vissza mesterére az olimpiai bajnok.

Köpf Károly



Az év edzője

Plagányi Zsolt

“... a legfontosabb az volt, hogy a korábbi görcsös állapotot fel tudjuk oldani. Véleményem szerint az évek során benne annyira kialakult kudarckerülő magatartás ütött vissza az olimpián is a fizikai teljesítményére. Előzőleg három világversenyen is voltunk, s mindhárom alkalommal sikerült ezt legyőzni ...”

Plagányi Zsolt nevét évekkel korábban nem ismerté az átlag sportrajongó. Bár hosszú-hosszú évek edzősködése állt már mögötte, igazán csak 2015 januárjában lett országosan ismert, amikor kiderült: a Kőbánya SE-ből távozó Cseh László vele folytatja az olimpiára történő felkészülését. Plagányit a 2015-ös év legeredményesebb edzőjének választotta meg a Magyar Edzők Társasága elnöksége, akivel érdeklődésünk során hosszabban beszélgettünk.

„Korábban már eredményes úszók nevelője voltam, amikor Érdre költöztem és az első időben Egerszegiek házi uszodájában kezdőket oktattam. A Spartacusban Selmeczi Attila elment Máltára, így nekem állt volna ott egy előrelépés. Ez a helyzet – vezetni a nagycsoportot – egészen jó lett volna, de így alakult. A váltás szakmailag átmeneti visszalépéssel járt, néhány év után pedig annyit javult a helyzetem, hogy átjártunk Százhalombattára, ahol már volt rendes medence. Csak évekkel később, 2009-ben lett kész itt, Érden a tanuszoda, attól kezdve már nem kellett ingázni Battára. Korábban az úszók mellett elvállaltam Nagytétényben a Hófehér Fókánál a triatlonosok felkészítését is, így ezekben az években reggel fél hattól este kilencig – kis megszakításokkal – folyamatosan edzéseket tartottam.”

– Meddig tartott ezt a túlfeszített tempójú sorozat?

„Két-három évig. A helyzet 2009-ben a helyi uszoda belépésével lett könnyebb, ettől kezdve próbáltam meg a szakosztályt alulról építkezve felfuttatni.”

– Mikor került előtérbe Cseh László személye, illetve az együtt készülés lehetősége?

„Lacival annak idején már foglalkoztam, a laza kapcsolat pedig folyamatosan megvolt közöttünk. 2014 őszén felhívott, hogy édesapjával eljönnének beszélgetni. Először arra gondoltam, hogy esetleg edzéstervet kérnek tőlem, a találkozáson viszont hamar megemlézték, hogy a közös felkészülés érdekelné őket. Meglepődtem, de nem haboztam. Miután Laci kerek-perec kijelentette, hogy olimpiai bajnok szeretné lenni, azonnal elvállaltam, bár a dolog nem volt egyszerű. A szóba jöhető törökbálinti uszoda ugyanis előbb vonakodott, de valószínűleg rájöttek, hogy ez nekik sem lesz rossz reklám. Eleinte inkább egy kiégett versenyzőnek tarthatták Lacit, aki azután fél évvel később világbajnok lett. Ettől kezdve már sínen volt a dolog. Az olimpia végül nem a reményeink szerint sikerült, ami nekem nagy szívfájdalmam, hiszen azért álltam mellé, hogy ezt az álmát teljesítsük be. Szerencsémre az utólagos elemzések során sem találtunk semmi olyasmit a felkészülés

bármely elemében, amely érdemi problémát hozott volna felszínre. A dolgok egyértelműen fejben dőltek el. Ezt igazolták a hazatérését követő fizikai felmérés adatai is.”

– Visszatekintve, milyenek értékeli az olimpiát megelőző másfél éves együttműködést?

„Mivel a Spartacusnál, majd a Kőbánya SE-ben végzett munkát jól ismertem, Lacival volt kapcsolat, így a beugrás nem okozott különösebb problémát. Már korábban is nagyon jó volt az általa végzett szárazföldi munka, de Laci már azon is változtatott, mielőtt mi elkezdtük a közös felkészülést, mert megérezték ennek szükségességét. Sikerült rövid idő alatt a jó szárazföldi munkában és az úszásban egyaránt további finomításokat elvégez-

Ennek a leblokkolásnak nem volt előjele, s így semmit sem tudtunk tenni ellene.”

– Érdeklődésre tarthat számot az is, hogy miután bekövetkezett ez a helyzet, mit tehettek a két versenyszám közötti napokban ennek a helyzetnek a feloldásáért?

„A 200 pillangó elő- és középfutama után jött a nagy pánik, amelyet követően este sokat beszélgettünk. Átmeneti javulás után visszaesés következett, reggel már a pszichológus sem tudott segíteni. A sikertelen döntőt követő nap edzésén viszont úgy tűnt, fel fog oldódni. Leesett róla a teher és az a tény került előtérbe, hogy ő nem felejtett el úszni. A „mutassuk meg” hangulat lett mindinkább úrrá rajta.”



nünk... A legfontosabb az volt, hogy a korábbi görcsös állapotot fel tudjuk oldani. Véleményem szerint az évek során benne annyira kialakult kudarckerülő magatartás ütött vissza az olimpián is a fizikai teljesítményére. Előzőleg három világversenyen is voltunk, s mindhárom alkalommal sikerült ezt legyőzni. Rióban viszont – ahova világranglista vezetőként érkezett és csak meg kellett volna ismételni a korábbi egyéni legjobbját – ez annak ellenére nem sikerült, hogy ott egyértelműen jobb fizikai állapotban volt, mint London előtt.”

– Mi volt a véleménye a történekről Cseh Lacinak?

„Ő is tudja ezt magáról és az első reakciója neki is az volt, hogy sajnos, ez fejben dőlt el.

– A 100 pillangó ezüstérme után az öröm uralkodott el, de a csalódás is ott volt, hiszen nem sikerült aranyérmet szereznie tanítványának.

„Nehezen feldolgozható ez a fél siker, hiszen segítőkkel együtt mindent megtettünk az első helyért – még hetekkel később is alvászavaraim voltak emiatt. Ami a jövőt illeti, kicsit újítunk a vizes edzéseken, a szárazföldi munkában még több változtatási lehetőséget vélek felfedezni. A fő erősítést a pszichológus intenzív bevonása jelentheti, ami ismerte Laci zárkózott személyiségét, nem egy könnyű feladat lesz. A félelem a kudartól eléggé beleépült, amit ezért lesz nehéz kiküszöbölni. 2004 óta minden világ-

versenyről éremmel tért haza. Kazányban például az 50 méteres pillangóban bronzérmes lett, s ez máris megnyugtatta a továbbiakra.”

– Miként lehetett volna esetleg ezt a kudarc-erősítő félelmet csökkenteni ott, Rióban?

„Egyetlen dolog jutott utólag eszembe. Valószínűleg jól tett volna neki, ha előzőleg egy harmadik számban is elindul. Például 100 háton amolyan felvezetésként, a fő száma előtt úszott volna. Ha ma kellene döntenem, ezt ajánlottam volna a feszültség oldására.”

– Feltehetően egy olimpián rengeteg tapasztalatszerzésre is alkalom nyílik.

„Természetesen ott mások munkájába is bele lehet látni, az edzésvezetésektől kezdve a technikai különbségeken keresztül, a tapasztalatok átadására, illetve kicserélésére is van mód. Én az utánpótláskorúak versenynein is mindig igyekszem nyitott szemmel járni, és ha szakmai érdekességeket látok, azokat megpróbálom beépíteni az én edzéseimbe. Egyébként nekem a korábbi évekből is számos, tehetséges tanítványom volt, akiket például annak idején otthagytam a Spartacusban. Vagy itt, Érden, az egykori óvodások közül is kinőtt olyan úszóm, aki tavaly ifjúsági Európa-bajnokságot nyert. Milák Kristófnak hívják, nála két évvel idősebbek között nyert 200 pillangón.”

– Melyik úszásnemben a legnehezebb világszinten eredményesnek lenni?

„Természetesen gyorsan, hiszen ott a legnagyobb a konkurenciaharc. Persze aki nagy tehetség, az ott is kiugrik. A 100 gyorsot például egy 1997-es születésű ausztrál fiú, Kyle Chalmers nyerte. Nem sokkal idősebb a 100 pillangón győztes szingapúri aranyérmes, Joseph Schooling sem. Megkockáztatom: ha Laci kétszázon legalább bronzérmes, akkor ő is képes lett volna a szingapúri nyertes idejére...”

– Nézzünk előre. Milyen terveik vannak a jövőt illetően?

„Egyelőre a 2017. évi, budapesti világbajnokság van a célkeresztben. Laci rengeteg időt eltöltött a sportágban, óriási munkamenynyiség van benne. Az esetleges folytatás elsősorban attól függhet, mennyire marad meg nála az elengedhetetlenül szükséges, magas fokú motiváció? Ha jól sikerül a vb az egészen más helyzetet teremthet, mint mérsékeltbb szereplés esetén. A történetek egyébként elég kemény dacot váltottak ki belőle. Olyannyira, hogy kis idő elteltével már ő jelezte: októberben el akarja kezdeni az edzéseket. Laci átlagot messze meghaladó alapképességekkel rendelkezik, aki mindig talál magának új célokat és hozzá meg-



felelő motivációt. Neki már annyi érme van, hogy a szekrényét nem lehet kinyitni, mégis izgatja a dolog. Fejben is nagyon erős, ráadásul jóval könnyebben regenerálódik, mint a kortársai.”

– Cseh László mellett hány fiatalall tud párhuzamosan foglalkozni?

„Legfeljebb 10–12 tanítványt bírok el, hiszen Lacival extra munkát kell végeznünk. A 12–17 év közötti fiataloknak hatalmas motiváció az ő jelenléte, ráadásul Laci is igényli az edzőpartnereket. Nekem is jó ez a jelenlegi összetétel, hiszen a csoportban ott van egy nemzetközi szinten is eredményes versenyző, aki engem is a folyamatos fejlődésre ösztökél. Rengeteg technikai videó van fenn az interneten, amiből kiszűrhetők a számomra fontos dolgok.”

– Ön 1989 óta van az edzői pályán. A hazai kollégák közül kiknek a munkája nyerte el az elismerését?

„Ha valaki olimpiai bajnokot nevel, az mindenképpen kiemelést érdemel. Itt van például Széles Sándor, akinek keze alatt Gyurta Dániel olimpiai bajnok és háromszoros világbajnok tudott lenni. Egyébként érdekes módon eléggé eltér az edzésfilozófiája az enyémtől. Ők inkább a mennyiség oldaláról, én pedig az intenzitás irányából igyekszem elérni az eredményességet. Itt mindenképpen meg kell említenem a hat olimpiai aranyérmesben fő részvényes Kiss Lászlót is, hogy csak ezt a két, markáns személyiséget hozzam szóba.”

– Az Ön edzői pályafutásában ez a cseh Lacival létrejött együttműködés mindenképpen egy nagy ugrás lehetőségét kínálta. Hogyan reagáltak erre a többi edzők?

„Csak pozitív benyomásokat szereztem! Érdeklődés is mutatkozott az elvégzett munka ismertetésére, hiszen meghívtak a TF-re is, tartsak előadást erről a másfél évről.”

– Arról még nem esett szó, miért éppen Egerbe igazoltak?

„Jómagam néhány versenyzőmmel már fél ével korábban ott voltam és bár adódtak sokkal kedvezőbb ajánlataink, mégis közösen az egriek mellett döntöttünk.”

– Plagányi Zsoltról, a magánemberről mit tudhatunk?

„Feleségem angol-testnevelés szakos tanárnő, két nagy lányom van. Legkedvesebb sportágam a kerékpározás, amit az elfoglaltságaim függvényében váltakozó intenzitással gyakorolok, gyakran a feleségemmel együtt tekerjük a pedálokat. Kevésbé zsúfolt napjainkon többet is kereközünk. Egy alkalommal két nap alatt megkerültük a Balatont...”

Jocha Károly



Edzőlegendák

Koltai Jenő

(1917 – 2005)

Páparól indult, a sport és a zene életre szóló szeretetét a Pápai Bencés Gimnáziumban oltották belé. A gerelyhajítást seprűnyéllel kezdte, de más sportokban is kiváló, all round sportember volt. Sokoldalúságát a TF-en is megtartotta: Iglói Mihállyal együtt klarinézott a Főiskola zenekarában. Egész munkássága az Alkotás utcai intézmény szolgálatában telt. Amellett, hogy a TF-en magas szinten oktatta az atlétika elméletét és gyakorlatát, 1949-től a MASZ-ban a dobóválogatott edzője lett. 1965–66-ban a MASZ férfi szövetségi kapitánya volt. 1967–68-ban vezetőedzőként irányította az olimpiai atléta csapat felkészülését. Olimpiai bajnokokat nevelt: Németh Miklós Montreálban, Németh Angéla Mexikóvárosban lett olimpiai bajnok. Hozzá legközelebb álló tanítvány, Kulcsár

Gergely olimpiai 2. (Tokió) és kétszer olimpiai 3. (Róma, Mexikóváros) helyezett volt.

Elméleti és gyakorlati munkásságát egyaránt nagy nemzetközi tisztelet övezte. A gerelyhajítás oktatásának egyedülálló mestere volt. Dr. Vágó Béla, a TF tanára idéz tőle egy írásában: „*Úgy folyd körül azt a gerelyt, mintha hegedűt tartanál a kezében, és egy szép dallamot akarnál eljátszani.*”

Egyik tanítványa, az azóta sajnos szintén elhunyt Erdélyi György így emlékezett Koltai Jenő atlétika szeretetére: „*A tél végén egész éjjel esett a hó. Reggel kinéztem, félméteres volt. Na, ma elmarad az edzés, gondoltam és visszafeküdtem aludni. Néhány perc múlva azonban hallottam, hogy zörögnek az ablakomon. Legnagyobb csodálkozásomra edzőm, Koltai Jenő állt kint, aki nem törődött azzal, hogy vasárnap van és térdig ér a hó. Ő jött értem, hogy menjünk*

edzésre, futni a hegyekbe és erősíteni. Ekkor értettem meg, hogy a sportot, nevezetesen az atlétikát, csak fűlig szerelmesen lehet csinálni, így érdemes...”

1973-ban a Főiskola főigazgatója lett. Oktatói és edző tevékenységével nagyban hozzájárult a TF egyetemi szintű elismeréséhez. Ő lett 1975-től a TF első rektora. Szerzőként és társszerzőként több atlétikai szakkönyv megszületésében is közreműködött.

Évekig segítette a Magyar Edzők Társasága munkáját is, mint a Mesteredzői Kollégium tagja.

Munkásságáért több elismerésben is részesült. A legnagyobb elismerés, hogy még életében, 2004-ben róla nevezték el a TF Csörsz utcai Sportközpontját.

Köpf Károly



Edzői életmű díjas

Katona Géza

“...Ahogy szoktam mondani: minden változik, csak a csípődobás marad. Csak kellő alázattal, következetesen és folyamatosan érdemes dolgozni. Rendszeresen kell látogatni az utánpótlást biztosító iskolákat, mert tehetségek mindenütt vannak, csak ki kell őket bányászni. Ilyen egyszerű az egész ...”

Többgenerációs birkózó család tagjaként érte Katona Géza birkózó szakedzőt a Magyar Edzők Társasága elnökségének döntése, amellyel Életmű-díjjal ismerték el eredményes edzői pályafutását. A Tatabányán élő és dolgozó szakedzővel a bányászvárosban sikerült beszélgetni.

„Édesapám is versenyszerűen birkózott – mondta előjáromban az 1952-ben született kitudtetett. – Jómagam tíz éves voltam, amikor a legfiatalabbak között elkezdtem izlelgetni a sportág rejtelmait, amelyekbe Gubina Antal igyekezett bevezetni. Komoly részsikereket is elértem a serdülő-, ifjúsági, majd junior versenyeken, általában érmes helyezéseket harcoltam ki az országos bajnokságokon, egy alkalommal pedig a később olimpiai ezüstérmes és világbajnok Tóth Istvánt is legyőztem. Így jutottam el a katonaságig, amelynek éveit a Szondi SE-ben töltöttem el.”

– Majd visszatért Tatabányára...

„Nagy vágyunk volt, hogy a csapatbajnokságban feljussunk az OB I-be, de csak a 2-3 hely megszerzéséig jutottunk a másodosztályban. Elég hamar elhatároztam, hogy a birkózásból elég, és inkább az edzés felé fordultam. Társammal, Gép Edével az alapokról kezdtünk építkezni. Mivel érettségi után nem vettek fel a TF tanári szakra, ezért az edzői minősítéseket igyekeztem sorban megszerezni. Rendkívül motiváltak voltunk, amit az évek során az eredmények vissza is igazoltak. Az 1979-es diákolimpián példá-

ul három győztesünk is volt. Az IBV-n elért helyezéseinket követően a legnagyobb sikereket Takács János érte el, aki az ifjúsági Európa-bajnokságon máig is egyedülálló módon, kötött- és szabadfogásban is kiharcolta az első helyet. Később junior Vb-n második lett, 1988-ban a felnőtt Eb-n 3., a szülői olimpián pedig a 4. helyen végzett.”

– A hazai és nemzetközi sikereket a szövetség konkrétan is elismerte.

„A kilencvenes évek elején én lehettem a serdülő válogatott vezetőedzője, a jó eredményeket pedig folyamatosan hozták legjobbjaink. 1993-ban Svájcba, a Luzern közelében fekvő Brunnenbe szerződtem, ahonnan öt év elteltével visszatértem Tatabányára. Ez idő alatt a szakosztály szó szerint szétszéledt, így megint alulról kellett kezdeni azt építkezést. Szakosztályunk az országos rangsor 28. helyéről indult, ahonnan felkapaszkodva, sok év óta tartjuk a 8-12. helyezéseket a pontversenyben. Elsősorban nevelő egyesület vagyunk, ezért is működtetünk két „leányvállalatot” Tatán, illetve Szárligeten. Turák Pál, Takács János, Ungi Lajos és Koller András edzőtársaimmal mindent elkövetünk azért, hogy ezt a nehéz, de hálás területet, a fiatalokkal való foglalkozást továbbra is eredményesen tudjuk ellátni.”

– Mit gondol, mi mindenre van szüksége egy birkózó edzőnek ahhoz, hogy eredményes, és a fejlődéssel lépést tartó valaki lehessen?

„Nem árt, ha az illetőnek van aktív versenyzői múltja, de talán ez alapkövetelmény is kell, hogy legyen. Fontos a megfelelő elméleti megalapozottság, amit „gyorstalpaló” képzésekben aligha lehet megszerezni. Én az előtanulmányok után végigcsináltam a TF-en a négyéves szakedzői kurzust is. A sportágban sok minden forrásban, folyamatos változásban van, ezeket a tendenciákat követni kell. Ahogy szoktam mondani: minden változik, csak a csípődobás marad. Csak kellő alázattal, következetesen és folyamatosan érdemes dolgozni. Rendszeresen kell látogatni az utánpótlást biztosító iskolákat, mert tehetségek mindenütt vannak, csak ki kell őket bányászni. Ilyen egyszerű az egész...”

Jocha Károly





Mester – Edző – Interjú

Széplaki Pál

“... a jó edzővé váláshoz számos tulajdonság elengedhetetlenül szükséges. Így például a kellő szakmai ismeretek birtoklása, a szituációk jó megoldási képessége, a közösségteremtő erő elengedhetetlenek. Jó pedagógusnak és jó pszichológusnak is kell lennie, annál is inkább, mivel nálunk az emberek mellett a lovakkal is hangot kell tudni találni ...”

A Magyar Edzők Társasága 2016. májusi ülésén három jelöltnek ítélte oda a „Mesteredző” büszke címet. Az egyik közülük az 1945-ben született lovas szakember, Széplaki Pál. A klubhűség ritka képviselőinek egyike pályafutása során kizárólag a Budapesti Honvédban versenyzett.

„1957-ben kerültem kapcsolatba a lovasporttal – emlékezett Széplaki Pál. Édesapám a lovas tüzéreként szolgált, innen az út a lovakhoz. A Ludovika Akadémián dr. Kollár Kornéltól tanultam meg az alapokat. Négy évvel később indultam először versenyen, majd szép lassan másztam meg a létrafokokat. 1964-ben a kezdeti 100 centis akadályoktól eljutottam a százhatvanosokig. A felnőtt Ob-n ugyanis már ilyen magas akadályokon kellett átjutni.”

– 1960-tól már a Hídász utcai bázison gyakorolt.

„Ez akkoriban is egy nagyon komoly lovas klub volt, jól képzett edzők és sokra hivatott versenyzők találkozóhelye. 1966-ban már Európa-bajnokságon indulhattam a svájci Luzernben, ahol csapatunk a 4. helyet szerezte meg. Mivel akkoriban sok sportágban még nem rendeztek külön világbajnokságokat, így ezek a kontinensvetélkedők is nyíltak voltak. Ha a minket megelőző amerikaiakat nem számoljuk, akkor mi lettünk Európában a harmadikok.”

– Ön 1972-ben ott lehetett a müncheni olimpián is.

„Kemal nevű lovammal a középmezőnyben, legjobb magyarként a 48. helyen végeztem. Vele egyetlen magyar díjugratóként felkerültem a „Reiter Revue” című, világszerte ismert lovas szaklap címlapjára is..”

– Számos hazai és nemzetközi sikert követően 1979-ben hagyott fel a versenyzéssel, de a sportágtól egy pillanatra sem szakadt el.

„Igyekeztem mindent megtanulni mestereimtől, Kollár Kornéltól, akitől nyugdíjba vonulását követően átvettem az edzői feladatokat. 1981-ben szakedzői diplomát szereztem a TF-en, majd Kaposvárott a lótenyésztő szakmérnöki szakot is elvégeztem. Minden alkalmat megragadtam, hogy a szakmai ismereteimet folyamatosan karban tartsam, illetve bővísem.”

– Ki volt a legsikeresebb tanítványa?

„Göttler Vilmos kijutott a barcelonai olimpiára is, ahol díjugratásban az 58. helyen végzett. Jómagam egyébként magánemberként ott voltam 2000-ben, Sydney-ben is az olimpián, ami ugyancsak nagy élményzuhatagot hozott számomra.”



– Önt a Mesteredző címmel tüntették ki. Megkerülhetetlen a kérdés: Széplaki Pál szerint mitől lesz valaki jó edző?

„Számos tulajdonság elengedhetetlenül szükséges. Így például a kellő szakmai ismeretek birtoklása, a szituációk jó megoldási képessége, a közösségteremtő erő elengedhetetlenek. Jó pedagógusnak és jó pszichológusnak is kell lennie, annál is inkább, mivel nálunk az emberek mellett a lovakkal is hangot kell tudni találni..”

– Ön mind a mai napig igen aktív életet él. Mi mindenre jut ideje és ereje a sportágban?

„Fontosnak tartom elmondani, hogy sok éven át küzdöttünk a Hídász utcai bázis megmaradásért, amelyre bizonyos körök szemet vetettek. Nagy örömömmre néhány éve végleg lekerült a téma a napirendről, maradhattunk a helyünkön. Ami engem sze-

mély szerint illet, sok éven át részt vettem a másoddiplomások képzésében, a TF-en a lovas szakismeretek oktatásában. Jelenleg is foglalkozom tehetséges fiatalokkal. Versenybíróként is rendre ott vagyok a lovas erőpróbakon.”

– A mesteredzői címre pályázni kellett...

„Már egy évvel korábban is nevezni akartam, de a szövetségben elfelejtették beadni a papírjaimat. Így 2016-ban ismét nekifutottam és nagy örömömmre elnyertem a megtisztelő címet. Ez a kitüntetés csak megerősít abban, hogy amíg erőm engedni fogja, továbbra is aktív legyek a sportágban.”

Jocha Károly



Budapesti Honvédi lovas csapat 1965
Frank Eötvös Mesteredző, Széplaki Pál Szabóné, Lőrinc Antal Árnayné, Ákos Károly Csikán

Edzők írták

A holland kézilabda csoda

Ignácz Ilona

testnevelő tanár, kézilabda szakedző, világbajnok kézilabdázó

A holland női válogatott játékosai a sokkal erősebb, színvonalasabb európai bajnokságokban készülnek fel, jóval magasabb szintű edzőmunkával, mint amit Hollandiában kaphatnak. A magyar válogatott ellen játszó holland játékosok magukkal viszik a holland válogatottba a gigantikus magyar edzőmunkát ...



A 2016-os Riói Olimpián megtörtént az, amire sem a hazai, sem a külföldi kézilabda szakemberek nem számítottak: Magyarország női kézilabda válogatottja nem került ki az olimpiai játékokra, Hollandia viszont, a sportág történetében először, kiharcolta az olimpiai részvétel jogát.

Edzők, játékosok emlékeznek még a nyolcvanas, kilencvenes évek holland női válogatottjának nemzetközi szereplésére. Hollandia Luxemburg vagy Anglia ellen tudott csak mérkőzést nyerni. Bármely más európai csapat ellen – közöttük Magyarország ellen is – 10–15 gólos vereségeket szenvedtek. Ha mérkőzésenként csak 2–3 hétméterest hibáztak, vagy 5–6 ziccet hagytak ki, akkor a hazai szakközvélemény az egekig magasztalta a csapatot.

A holland kézilabda eddigi történetében

egyetlen holland klubcsapat dicsekedhet nemzetközi sikerekkel. A kilencvenes években, amikor a Swift Roermond csapata a legendás Jo Gerris edző (az ugyabcsak legendás Török Bódog kortársa, edzőtársa és jó barátja) vezetésével Európa Kupa döntőt játszottak az akkori Radniccki Belgrád csapata ellen. A döntőt ugyan a Radniccki nyerte, de ezt a mérkőzést a hollandok a mai napig is a női kézilabda aranymérkőzéseként emlegetik. Hasonlóan, ahogy mi az Anglia elleni 6:3-as labdarúgó mérkőzésről büszke és reménytelen nosztalgiával emlékezünk.

A kilencvenes évek nagy változást hoztak a holland verseny- és élsportban, így a kézilabdában is. Hatalmas anyagi és szellemi erőket mozgósítottak. A Holland Olimpiai Bizottság (NOC) és a Holland Sportszövetségek Háza (NSF) közösen kidolgozott egy

stratégiát az általános holland sportszínvonal emelésére. A sportági szakszövetségek jelentős anyagi támogatást kaptak, melyek felhasználását szigorú és mindenkire kötelező feltételekhez kötötték.

A Holland Kézilabda Szövetség meghatározta és írásban kiadta a holland kézilabda stratégiáját: a játék gyors (labdakezelés, gyorsindítás), dinamikus (elhatározó és végrehajtó képesség), meglepő (kreatív) és effektív (kezdeményező képesség) legyen.

Ennek jegyében a kézilabda edzőképzést a hagyományos oktatási rendszerben megszüntették és áttértek az általános internetes oktatásra. A felnőtt és ifjúsági edzőképzés teljes anyagát internetes formában edzőbizottságok dolgozták ki és minden oktatási szintre kötelezővé tették. Az utánpótlás korú játékosok minden évben egyszer kötelező,

központilag megszervezett „játékszabályok ismerete” sportnapon vesznek részt. Ma már csak az az edző ülhet a mérkőzéseken a cserepadon, aki letette a „Kézilabda játékszabályok alapismerete” elméleti vizsgát. A vizsga anyaga mozgóképek, fényképek, rajzok és elméleti kérdések együttese, elérhető az interneten. Az online történő vizsga után azonnal megjelenik az eredmény, és ha a vizsga sikeres volt, letölthető a „bizonyítvány”. A sikeres vizsgázót a szövetség azonnal regisztrálja. Ennek az intézkedésnek etikai célja is volt: kiküszöbölni az edző és a játékvezető közötti nézeteltéréseket.

1996-ban nyolc megyében megalakították a megyei serdülő válogatottakat. Ezek a válogatottak minden szombaton kétszer edzettek, este mérkőzést játszottak a szövetség által kinevezett, jól képzett edzők irányításával. A jól ismert „piramis rendszer” alapján a legjobb játékosokat tovább válogatták az ifjúsági, utánpótlás és felnőtt válogatottba.

Végül is, nincs új a nap alatt, kis túlzással mondhatjuk, hogy a hollandok lemásolták a mi hajdani „Hat város” tornáinkat, amelyeket minden évben más-más városban rendeztünk, 1958–1960 körül. Hogy mennyire eredményes volt ez a rendszer a játékosok képzésében, igazolja az is, hogy ezekből a serdülő válogatottakból négy játékos az ifjúsági és utánpótlás válogatottak után szerepelt a dortmundi világbajnok csapatban is (Balogh Márta, Bognár Erzsébet, Ignácz Ilona, Lengyel Erzsébet).

Hollandiában az első komolyabb eredmények ifjúsági szinten jelentkeztek először: 2. és 3. hely Európa-bajnokságon, 3. hely világbajnokságon az akkori sikeredző, Monique Tijsterman vezetőedzőnő irányításával.

A hollandok 2006-ban beindították a bentlakásos „Kézilabda Akadémiát”, amely a női vonalon a mai napig működik. Az Akadémia központi támogatással működik, emellett a szülők havi 400–500 eurót fizetnek a teljes ellátásos bentlakásért. A szülők erre a célra állami nevelési hozzájárulást igényelhetnek a holland államtól. A kiválogatott játékosok naponta háromszor edzenek, közben iskolába is járnak. Ebben a rendszerben is a kézilabda stratégia határozza meg az edzőmunkát. Nagy súlyt fektetnek a fizikai képzésre 50–50 százalékban kombinálják a fizikai és technikai edzéseket. Kiemelten hangsúlyos a képzésben az 1–1 elleni játék és ennek az alapja, a lábmunka. Ezekből az ifjúsági válogatottakból 71 százalék bekeült a bővebb felnőtt válogatott keretbe.

A sikeres utánpótlás-nevelés után viszont teljesen átalakul a kép.

Felnőtt szinten egy-két kivétellel valamennyi egyesület csak kétszer vagy háromszor edz hetente. A holland NBI-es bajnokság színvonala messze nem éri el az európai színvonalat. A holland bajnokságokban szinte egyetlen külföldi sem játszik, viszont megindult a jól képzett, fiatal játékosok kiáramlása külföldre.

2015-ben a dániai világbajnokságon Hol-

landia döntőt játszott Norvégia ellen (Magyarország 11. helyen végzett). A Riói Olimpián a 15 játékosból álló olimpiai keretből 1 játékos játszott Hollandiában, 5 Franciaországban, 5 Németországban, 3 Magyarországon, 1 Dániában. Ezen az olimpián a hollandok az orosz, a francia és a norvég válogatottak mögött a 4. helyet szerezték meg.

Henk Groner, az első holland sikeredző a dániai ezüst és az olimpiai 4. hely után lemondott tisztjéről. Utódjául Helle Thomassent nevezte ki a szövetség szövetségi kapitányává. Az a tény, hogy egy dán edzőt nevezett ki a szövetség, jellemzi a holland viszonyokat. Az alacsonyabb szintű bajnokságban nem nevelődnek ki igazi „sikeredzők” sem, vagy aki alkalmas is lenne erre a posztra, de egyértelműen nem áll be a szövetség által diktált sorba, azt az edzőt nem veszik figyelembe. A szövetségben van egy-két olyan ember, aki nem hajlik, de nem is török.

A frissen kinevezett dán edzőnő a decemberi svédországi EB-re 28 játékost hívott meg a bő válogatott keretbe. Ő sem tér el az utóbbi évek jól bevált hagyományától. A meghívott játékosok közül 14 Németországban, 6 Franciaországban, 3–3 Dániában és Magyarországon, 1 Norvégiában játszi és mindössze 1 Hollandiában.

Végző következtetésként megállapíthatjuk, hogy a holland női válogatott játékosai a sokkal erősebb, színvonalasabb európai bajnokságokban készülnek fel, jóval magasabb szintű edzőmunkával, mint amit Hollandiában kaphatnak. A magyar válogatott ellen játszó holland játékosok magukkal viszik a holland válogatottba a gigantikus magyar edzőmunkát. Azon kívül jól ismerik a válogatottban játszó magyar játékosokat, kapusokat, ami nem nevezhető a magyarok szempontjából előnynek, ha Magyarország Hollandia ellen játszik.

Más szóval: a „holland kézilabda csoda” sike-reinek bölcsője a többi európai ország bajnokságaiban ring.





Mester – Edző – Interjú

Kertész Alice

“... szép mozgást tudnék tanítani, de arra ma nincs szükség! A mai már nem női torna, hanem cirkusz, nincs benne semmi nőiesség. Én még női mozgást tanítottam, szép mozgással előadó tornászokat neveltem. Az volt a női torna. Ma akrobatákat kell nevelni...”

Gyerekkorom óta egyik kedvenc sportom a torna, később újságíróként több nemzetközi tornaversenyről tudósítottam, sőt, edzőtáborban is figyelhettem a tornászok edzéseit és szigorú (étkezési) szabályokhoz kötött életét, ezért meglepett, amikor a sportág egyik legendája, Kertész Alice találkozásunkkor azt javasolta, hogy az augusztus végi melegben fagyizással indítsuk a beszélgetést. Bár az olimpiai bajnok tornásznő a nyolcadik ikszen túl – nem titok az életkora – is karcsú, irigylésre méltó az alakja, mégis kicsúszott a számon a kérdés:

– Versenyzőként is fagyizhattál, soha nem kellett lemondanod az édességekről?

„Nem voltam hízekony, nem volt problémám a súlyommal. Egyedül az olimpián voltam elhízva, ahol részben a véletlennek köszönhettem, hogy aranyérmes lettem. „

– A véletlent és az elhízást is megmagyaráznád?

„Útban Melbourne felé, a csehszlovákiai Nymburghban megsérült a könyököm, és az akkori gyógy módnak megfelelően gyorsan begipszelték. Úgy utaztam el Melbourne-be, hogy talán nem is versenyezhetek. A kint élő magyar kolónia sok szeretettel invitálta a magyar versenyzőket ebédre-vacsorára, és miután én sérültem „ráértem” teljesíteni a meghívásukat, naponta többször ebédeltem és vacsoráztam. Nem csoda, hogy fölszaladtak a kilók. Edzések közben kiderült, hogy a tartalékversenyző, aki helyettem indult volna, nem tudja a közös gyakorlatot. Mivel az akkori szabály szerint a kéziszer-csapatban csak az szerepelhetett, aki a szerenkénti versenyen is, gyorsan levették rólam a gipszet, és ilyen előzmények után kellett a szerekhez lépnem.”

– Hány kiló voltál akkor?

„A versenysúlyom 53 volt, akkor viszont 60-at mutatott a mérleg. A kéziszserrel nem volt problémám, a csapattal, Bodó Andreával, Keleti Ágival, Korondi Margittal, Köteles Erzsivel és Tass Olgával megnyertük a versenyt, olimpiai bajnokok lettünk. Egyéniben viszont rontottam: a talajon fenékre ültem, a lovon pedig a sérült könyököm miatt nem tudtam támaszkodni. Felemáskorlátan így is holtversenyben ötödik-hatodik lettem, igaz, ez akkor nem volt eredmény, nem úgy, mint ma. Sajnos, az ötödik helyezemet igazoló oklevelem nincs meg.”

– Az olimpiáról hazafelé elveszett?

„Odaajándékoztam klubomnak, a Honvédnak, amelynek színeiben a sikereimet elértem, ám tudomásom szerint árverésre bocsájtották. Ennyire becsültek engem.”

– Tavaly a 80. születésnapodon köszöntöttek?

„Nem. Csak a MOB köszöntött, no meg a tanítványok.”

– Ez máig fáj?

„Volt egyesületeim, a KSI és a Honvéd évtizedek óta elfelejtik, hogy a világon vagyok. Emlékszem, még versenyző koromban Puszkás Öcsivel edzésről mentünk haza Zuglóba, és ő kérdezte, mivel egy sportszázadban voltunk, hogy „Miért nem öltöztél be egyenruhásnak?” Ma már tudom, jobban jártam volna, jobb lenne a nyugdíjam is. „

– Tényleg, miért nem öltöztél be, és lettél volna Te is örnagy?

„Nem akartam katonaruhát hordani, hiú voltam. Egyébként sosem voltam, és ma sem vagyok pénzéhes, ezt sem panaszként, csak tényként mondom. Lányom, aki 26 éve elhagyta az országot, megteremtette azt a lehetőséget, hogy ne panelban, hanem családi házban éljünk Szentendrén. Nekem olimpiai és világbajnokként sosem lett volna pénzem házra.”

– A kéziszer-csapat 1956-os olimpiai aranyérme mire volt elég?

„Két fotelt és egy kanapét tudtam venni abból a pénzből, de asztalra már nem futotta belőle. Élsportolói pénz helyett mi téliszalámihoz és banánhoz juthattunk, nem jártunk külföldi edzőtáborokba, ott volt nekünk Tata. Ezért a mai eredményes versenyzőknek azt ajánlom, a lehető legjobban használják ki a mostani lehetőségeket! „

– Ha már a mába ugrottunk: figyelted a riói olimpia közvetítéseit?

„Igen, mindent végignéztem, igaz, éjjel ket-tőkor nem ültem a tévé előtt. Megjósoltam,

hogy nyolc-tíz aranyérmünk lesz, bejött a nyolc. Mindegyik sportot szeretem, az úszást nagyon, a vívást is szeretném, de nehéz követni a penge mozgását. Szilágyi Áront nagy tehetségnek, nagy az vívónak tartom, és bár nem ismerem, az az érzésem, intelligens ember is. „

– Az meg kell a víváshoz...

„A lovaglást is imádom, szóval, minden sport érdekel, bár úgy érzem, ma már minden elmegy a munka felé, és kevésbé jelent élvezetet, mint egykor nekünk. „

– Engem konkrétan a torna érdekel... Régen a nőknél és a férfiaknál is ütős, a világ élmezőnyébe tartozó csapatunk, sok jó versenyzőnk volt. Miért estünk vissza az évek során?

„Akkoriban az irigység, a marakodás jellemezte a tornát. Volt sok jó edző, aiktól lehetett tanulni, ám ezzel egy időben a fúrás-faragás, a rosszindulat sok embert eltávolított a tornától, az edzőségtől. Miután én sem voltam Vali néni, vagyis Nagy Jenőné kedvence, a tornát miatta, az edzőséget az intrika miatt hagytam abba. Vali néni edzőként és nemzetközi bíróként tette tönkre a karrieremet, mert befolyásos személyiség volt a nemzetközi szövetségben. Elismerem, sokat tett a magyar sportért, jó szemé volt, de velem gonosz volt, az én életemet megkeserítette, ezért hagytam abba a tornát 1960-ban, az olimpia előtt. Elegendő lett a sok megalázásból! Az olimpia előtti válogató-versenyen felemáskorlátan, ami a legjobb szerem volt, megveretett Vali néni. Akkor az öltözőben a szögre akasztottam a ruhám és abbahagy-



tam a tornát. Nem voltam szomorú, de azt mondtam, ebből elég! Én nem a pénz miatt, hanem kedvtelésből tornáztam, mert szerettem. Rengeteg pofont kaptam, tudom, mások is vannak így, de én nem bírtam tovább. Elkezdtem edzősködni, a BVSC-ben öt-hatéves gyerekekkel olyan szakosztályt csináltam, amit sokan irigyeltek. Amikor a KSI-hez kerültem, ott már létezett tornaszakosztály, és jöttek velem a tanítványaim is. Sokakat a szülők hoztak tornázni, és volt, akit a strandon „szedtem össze”

– Azt hittem, hogy a strandon úszókat lehet toborozni.

„Aki ügyesen cigánykerekezett a medence szélén, máris „lecsaptam” rá. Ma is, ha ügyes gyereket látok a strandon, összeszorul a szívem: mit tudnék vele csinálni, ha edző lennék?! Azt hiszem, edzőnek tehetségesebb voltam, mint versenyzőnek. Szerettem a tanítványaimat, szinte a gyerekeimnek tekintettem őket. Többet voltak velem, mint a szüleikkel. Az 1972-es olimpián bronzérmes csapat nagy része a tanítványom, KSI-s volt, a már említett Vali néni azonban a taitai edzőtáborból is kitiltott. A rádióriporter Szepesi Györgynek köszönhetem, hogy szakkommentátorként ott lehettem Münchenben és közvetíthettem Császár Monika gerenda gyakorlatát. Ez is egy példa arra, hogy sosem voltam a felső vezetés kedvence, mert nem álltam egyik oldal mellé sem, nem politizáltam, és ma sem tenném, mert nem értek hozzá. Az az elvem, hogy az ember azt csinálja, amihez ért. Mesélek valamit, amit még senkinek sem mondtam el. Úgy lettem a válogatott edzője, hogy eltávozott az akkori vezető, és mindössze négy épkézláb versenyzőből állt a válogatott, mert a többiek sérültek voltak vagy abbahagyták. Miután ilyen körülmények között senki sem vállalta, hogy világbajnoki kvalifikációs versenyre vezesse a csapatot, engem is megkerestek, utolsóként. Buda István kérésére igent mondtam, és azon a versenyen én voltam az edző, a tolmács, a masször egy személyben, mert nem volt pénz masszörre, és a vezetőnek szüksége volt tolmácsra. Nem rontottak a lányok, megszereztük a kvalifikációt! Itthon hivatott Buda „elvtárs”, és közölte velem, hogy „valaki” 32 vádpontos beadványt írt ellenem közvetlenül a verseny után. Mivel ő kért föl, ő tanácsolta, és most idézem a szavait, hogy „Mondjál le, mert úgyis kivágnak!”

– Nem túl derűs kép ... És ha jól tudom, nem is a tornában akartad leélni az életed, hanem orvosnak készülnél.

„Valóban, a bátyám és a nagybátyám orvos volt, a nagynéném gyógyszerész, és engem is ez a világ vonzott. Föl is vettek az orvosi egye-

temre, de akkor már a válogatott keret tagja voltam és kaptam az élsportolói kedvezményeket. Keleti Ágnes közölte velem, hogy ha az orvosi egyetemre megyek, kizárnak a válogatottból. Én viszont a juttatások nélkül nem tudtam volna segíteni idős szüleimet. A TF elvégzését azonban megengedték, így lettem orvos helyett testnevelő tanár. A tornában Csillik Margit, Romák Éva és Kovács Éva nagy tudású edzők voltak, sokat tanultam tőlük, a szakmai tudásom nagy részét tőlük kaptam.

– Miért nem mentél külföldre edzősködni?

„A szüleimet nem akartam itthon hagyni. Pedig Károlyi Bélának hívtak Amerikába, sőt, Brazíliába is csábítottak ezer dolláros fizetéssel – előveszi a Rióból 1975-ben postázott levelet –, de Csanádi Árpád azt mondta, hogy rám itthon van szükség, aztán rá két hónapra mindenhol kirúgtak, így lettem testnevelő tanár. Szerettem tanítani és a visszajelzések alapján engem is szerettek a tanítványaim. Büszke vagyok rá, hogy edzőként, testnevelő tanárként, később pedig kondicionáló torna vezetőjeként rengeteg embernek segítettem sérülésből felépülni, térdet, hátat, könyököt a saját módszereimmel meggyógyítani, ugyanis a gyógyításról soha nem mondtam le..

(Közben mutatja azt az „Alice és a csodacsapat” elnevezésű albumot, amit egykori tanítványai állítottak össze saját versekből, tréfás emlékekből és fotókból 70. születésnapjára).

– Hogy élsz, mivel foglalkozol manapság?

„Most nagyon feldobott vagyok, mert hat hétig itt volt az unokánk, Bendegúz, aki szeptemberben lesz 14 hónapos. Büszke vagyok arra, hogy magyarul szólalt meg először, pedig három nyelven, angolul, japánul és magyarul beszélünk hozzá. Sokban hasonlít rám, erőszakos és minden érdekli. Egyébként pedig háztartást vezetek és imádom a kertünket. Igaz, a 32 rózsátövet már „leépítettem”, mert nem bírom a gondozásukat, de így is maradt pár ezer kövirózsa. Az egészségem megőrzése érdekében ma is naponta tornázom. Három éve már nem tartok kondicionáló tornát, pedig volt, aki még az egyetemi órákról „jött utánam” ezekre a foglalkozásokra. Mindkét csipőmet meg kellett operálni, és azért, hogy ma így tudok mozogni és mindennap tornázni, doktor Hangody László professzornak jár köszönet, aki nemcsak remek orvos, hanem remek ember is!”

– Ha hívnának, tudnál segíteni a mai tornában?

„Kiestem a tornából, a szabályokat sem ismerem, úgyhogy segíteni sem tudnék. Szép mozgást tudnék tanítani, de arra ma nincs szükség! A mai már nem női torna, hanem cirkusz, nincs benne semmi nőiség. Én

még női mozgást tanítottam, szép mozgással előadó tornászokat neveltem. Az volt a női torna. Ma akrobatákat kell nevelni, ahhoz pedig nem értek. A szerek közül a gerenda még élvezhető, a többi unalmas, ugyanazokból az elemekből áll..

– Végezetül hadd tegyem föl azt a kérdést, amit tudom, hogy senki sem szeret. Ki volt a kedvenc tanítványod?

„Nem volt kedvencem, de ha lett volna, Kanyó Éva lett volna az, mert ő olyan volt számomra, mintha a lányom lenne.”

Füredi Mianne



Kertész Alice

(1935. november 17.)
olimpiai bajnok tornász

A Bp. Postás szakosztályában kezdte, majd a Bp. Honvédban folytatta sikeres pályafutását. Huszadik életévét sem töltötte be, amikor 1954-ben a római világbajnokságon a győztes kéziszer csapat és az összetett versenyben második helyen végzett együttes tagja volt. A melbourne-i olimpián az aranyérmes kéziszer csapatban és az összetett versenyben második helyen végzett együttesben szerepelt, egyéniben felemás-korláton holtversenyben ötödik-hatodik lett. 1954-től 1960-ig szerepelt az ötvenes években a világ élvonalához tartozó magyar női tornászválogatottban. Viszonylag fiatalon, az 1960-as olimpia előtt hagyta abba a versenyzést. A Testnevelési Főiskolán 1960-ban tanári, 1967-ben torna szakedzői, 1974-ben torna mesteredzői oklevelet szerzett. Edzőként irányította a Központi Sportiskola (KSI) női szakágát, 1981-től 1982-ig a magyar női tornászválogatott szövetségi kapitánya volt. 1982-től nyugdíjba vonulásáig az Eötvös Lóránd Tudományegyetem testnevelő tanára volt, majd kondicionáló tornákat vezetett.



Edzőlegendák

Dr. Parti János

(1932–1999)

A sportolást jégkorongozóként kezdte, gyorskorcsolyázóként folytatta, majd 17 évesen lett a VTSK, később Budapesti Petőfi kenuja. Még nem volt húsz éves, mikor bekerült a válogatottba, 1952-től 1963-ig szerepelt a magyar válogatottban. A kenu egyes különböző versenytávjain szerepelt. Tízezer méteren három egymást követő Európa-bajnokságon (1957; 1959; 1961) nyert aranyérmeket. Három olimpián vett részt és mindháromon érmes lett. 1952-ben Helsinkiben és 1956-ban Melbourneben ezüstérmes volt, 1960-ban a Római Olimpián kenu egyes 1000 méteren olimpiai bajnok lett. A nemzetközi eredményei mellett 19 magyar bajnoki címet is szerzett. Az aktív sportolást 1965-ben fejezte be.

Még 1955-ben az Idegen Nyelvek Főiskoláján szerzett angol sajtószakos fordítói diplomát. 1963-ban vette át edzői diplomáját a Testnevelési Főiskolán, majd 1968-ban a jogi diplomát az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen. Sokoldalúságát bizonyítja, hogy 1962-től 1970-ig a Sporthajóépítő Vállalat igazgatója és hajótervezője volt. (Olimpiai bajnoki címét is saját tervezésű hajójával nyerte.) 1970-től 1977-ig kispárosként foglalkozott sporthajó

tervezéssel, építéssel. Már 1955-ben, versenyzői pályafutása mellett elkezdett edzősködni. 1970-ig a VTSK-ban és ennek utódjaiban, a Budapesti Petőfi-fiben és a Budapest SE-ben volt edző. Edzői pályafutását 1971-től 1977-ig a Budapesti Honvédban folytatta. 1977-ben a magyar kajak-kenu válogatott szövetségi kapitányává nevezték ki. Irányítása alatt a nemzeti válogatott a világ egyik legeredményesebb csapata lett. 1980-ban Moszkvában egy, 1988-ban Szöulban két aranyérem fémjelezte tevékenységét. A Szöuli Olimpia után (1988) a sikerek dacára búcsúra kényszerítették. A kényszerű búcsú nagyon megviselte, de külföldön változatlanul tisztelték. Nyugdíjasként az iráni és kanadai válogatott tanácsadójaként dolgozott, illetve a magyar maratoni kajak-kenu válogatott instruktora volt. 1992-től 1997-ig a Magyar Kajak-kenu Szövetség alelnöki tisztségét töltötte be.

Versenyzői önvallomása: „Az eredményeim köszönhettem annak az elméletnek is amelyet magam dolgoztam ki, és amely szerint edzettem, versenyeztem. Balczó Andráshoz hasonlóan uralkodtam magamon, mindig igyekeztem kihozni magamból a maximumot. Csak a nálamnál jobbak győzhettek le. Soha nem mondtam ki, még magamban sem, hogy

nyernem kell. Arra figyeltem, hogy a lehető legtöbbet adjam ki magamból ... nem volt szokásom feladni a küzdelmet. Kitarítottam bármi áron is – versenyzői magatartásom fontos eleme volt, hogy a futamot be kell fejezni.”

Római győzelméről így nyilatkozott: „Ugyanúgy nem emlékszem a finis részleteire, amint a célba érkezés után sem tudtam, mi történt. Szepesi György letörtén kürtölte Magyarországra, hogy Parti lemaradt, majd a maga módján fellelkesülve állapította meg, hogy jövök fel. Nem néztem én akkor senkire sem, csak húztam inam szakadtából. Nagyon fáradt voltam, azt sem tudtam, ki nyert. Aztán körbevettek a fotósok, és lassacskán világossá vált, hogy én vagyok a bajnok. Utólag már tudom, hogy ennél jobban nem mehetett volna, bármit is csináltam volna akkor Rómában. Így tudtam magamból kihozni mindazt, amit az edzések folyamán felhalmoztam. Az a futam nem lehetett simább.”

Köpf Károly



Mester – Edző – Interjú

Telegdi Attila

“... ma sokkal nehezebb válogatni, mint évtizedekkel korábban. Ezért is égetően szükséges lenne az iskolai testnevelés megerősítése, mivel hiányzik a komoly bázis, a fizikai alapképességek nagyon alacsony szinten vannak. Tartós javulás csak ezek érdemi javításán keresztül várhatunk...”

Atlétából vagy úszóból gyakran lesz később öttusázó, de ugyanez a helyzet fennáll a vívók esetében is. arról azonban ritkán lehet hallani, hogy valaki sok éven át és intenzíven emelt súlyt, végül pedig korcsolyázókkal foglalkozva mesteredzői címet érdemel ki. A Magyar Edzők Társasága (MET) elnökségének döntése értelmében a rövidpályás gyorskorcsolyázók vezetőedzőjének, Telegdi Attilának (43) ez a bravúr is sikerült, hiszen egyhangú döntés értelmében kapta ezt a kitüntető címet.

„Viszonylag későn, 12 évesen kezdtem a sportolást Pécsen” – emlékezett vissza a kitüntetett. „Előbb úsztam, azután futottam. Amikor belépett a lövészet is, onnan egyenes út vitt a háromtusázókhoz. Az érdekesség az, hogy ezekkel párhuzamosan súlyt is emeltem, még hozzá elég keményen. Akkori edzőm, Viczai Lajos sem tudott visszatartani, amikor 15 éves koromban előbb korcsolyázni kezdtem, majd bejött a hoki is. Maertz Róbert irányított ezen a vonalon – sajnos, mindkét mesterem már meghalt. Amikor megalakult a Pécsi Korcsolyázó Sportegyesület (PKSE), akkor átmenetileg felfüggesztettem a tárcsákkal való foglalkozást. Fokozta elkötelezettségemet, hogy a rövidpálya akkor kezdett divatba jönni, én pedig ebben igen otthonosan mozogtam. Négyszeres magyar bajnok vagyok, utoljára 2000-ben, a váltónk nyert az országos bajnokságon. Közben 1997-től a korcsolyázókhoz is behoztam a súlyzós erőfejlesztési gyakorlatokat. Súlyemelésben pedig 2000-ben a 75, majd a 77,5 kilós súlycsoportban 125 kilót szakítottam és 145-öt löktem.”

– Az ezredfordulón azután mindkét sportágat abbahagyta.

„Akkor már évek óta folyamatosan edzősködtem is. Ebben az alaphelyzetben kaptam egy telefonhívást a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetségtől azzal a felszólítással, hogy van két percem egy döntés meghozatalára. Elvállalom-e a rövidpályás válogatottak felkészítését? Igent mondtam – azóta vagyok ebben a feladatkörben.”

– Milyen minimális elvárást fogalmaztak meg Önnel szemben 2000. novemberében?

„Jussunk ki a 2002-es téli olimpiára. Jól kezdtünk, hiszen 2001-ben, az Európa-bajnokságon 3. lett a férfi váltó, 2002-ben pedig a férfiak és nők is képviseltették magukat a téli olimpián. Ez a tradíció 2006-ban, 2010-ben és 2014-ben sem szakadt meg, hiszen valamennyi ötkarikás vetélkedőn ott voltunk és számos pontszerző hely megszerzésével is bizonyítottunk. 2018 vonatkozásában annyit változott a helyzet, hogy most már érmet vár tőlünk a sportág vezetése. A remények megvalósításának előfeltétele, hogy a 2017–2018-as szezonban esedékes Világkupa sorozat 3. és 4. állomásán versenyzőinknek sikerüljön megszerezniük a részvételhez szükséges kvótákat.”

– Amit sokszor nehezebb begyűjteni, mint ma-gán a fő versenyen jól szerepelni ...

„Mindkét nemnek a váltóban viszonylag könnyebb a dolga, de természetesen az egyéni indulásokról sem mondunk le. A férfiaknál Liu Shaolin Sándor, Liu Shao Ang, Knoch Viktor és Burján Csaba mögött ott van Oláh Bence és Varnyú Alex is, a nőknél pedig Heidum Bernadett, Keszler Andrea, Bácskai Sára Luca és Jászapáti Petra a le-

gesélyesebb a váltóba bekerülésre. Náluk Kónya Zsófia és Szilicezi Rebeka jelentik a háterszágot és egyben a konkurenciát is.”

– Ennyi versenyzőt minőségi szinte mozgatni, ehhez már komoly szakmai háterszággra is szükség van.

„Vezetőedzői munkámat edzőként segíti Bánhidi Ákos és a kínai Zhang Ying. A stá-ban Juhász Bianka és Puskás Sándor a rehabilitációt és a prevenciót szolgálja, Szólnom kell a tragikus hirtelenséggel elhunyt sprintedzőnkéről, Simon Balla Istvánról, akinek utóda Dobos Gábor lett. Dr. Tállay András (sebészorvos), dr. Kovács Péter (terhelésdiagnosztika), Hladony Sándor (fizioterapeuta) és Knoch Balázs (látványtechnika) teszi teljessé a háterszágot, akik valamennyien Darázs István ágazati igazgatóval összhangban dolgozunk.”

– Miként látja a jövőt, a lehetséges utánpótlás alaphelyzetét?

„Mivel testnevelés szakos tanár és triatlon-edző is vagyok, merek véleményt mondani. Ma sokkal nehezebb válogatni, mint évtizedekkel korábban. Ezért is égetően szükséges lenne az iskolai testnevelés megerősítése, mivel hiányzik a komoly bázis, a fizikai alapképességek nagyon alacsony szinten vannak. Tartós javulás csak ezek érdemi javításán keresztül várhatunk.”

Jocha Károly



Szabadidősport

Teljesítménytúrázás

A teljesítménytúra valahol a túrázás és a versenysport között keresendő. A sikeres teljesítéshez a résztvevőknek szükségük van rendszeres sporttolásra és mozgásra, de ezt saját szórakozásukra nem pedig eredménykényszer hatása alatt teszik.

A teljesítménytúrázás a szabadidősport azon ága, ahol a résztvevő meghatározott napon, útvonalon és szintidőn belül teljesíti a távot. A távot teljesíteni a rendezvény típusától függően lehet gyalog, kerékpárral vagy akár vízen is.

Teljesítménytúra eseményeket elsősorban a civil sportszervezetek szerveznek, de népszerűségét és sikerét is mutatja, hogy az utóbbi időben számos nem non-profit sportvállalkozás is felvette az rendezvénynapját az ilyen jellegű eseményeket.

A teljesítménytúra valahol a túrázás és a versenysport között keresendő. A sikeres teljesítéshez a résztvevőknek szükségük van rendszeres sporttolásra és mozgásra, de ezt saját szórakozásukra nem pedig eredménykényszer hatása alatt teszik. Az egyes eseményeken a rajt nem egy adott időpillanatra koncentrálódik, hanem egy időintervallumra melyen belül ki-ki kedve szerint indul el a táv teljesítésére. Jellemzően a célba érkezés se egy rövid időszakon belül történik, hanem mindenki saját tempójának megfelelően, de a rendező által kiírt szintidőn belül.

Természetesen a túrázók ezeket a távokat saját szervezésben is tudnák teljesíteni, de a versenyszellem a szabadidő sportolókban is meg van, ha nem is mindig a másik túratársal, de saját magukkal és korábbi eredményeikkel. Az elért sportteljesítményért mindenki szereti „bezsebelni” az érte járó díjat. Az ilyen rendezvényeken általában kitűzött és emléklapot kap minden sikeres teljesítő.



A kombinált események előnye, hogy akár egész családokat egyszerre, ugyanazon a napon és helyen lehet a saját erőnlétének és képességének megfelelően mozgásra ösztönözni. Ilyen lehetőség a kerékpáros teljesítménytúráknál a 2–4 különböző táv egy helyszínről történő teljesítésének lehetősége. Kerékpáros teljesítménytúrák esetében gyakorlati tapasztalat, hogy a fiatal férfiak a keményebb távok teljesítését választják, majd amikor apává válnak gyermekeivel a rövidebb távok teljesítésére is vállalkoznak. Ha az eseményhez kapcsolódik egy gyalogos teljesítménytúra, akkor a kerékpározni nem tudó vagy nem szerető családtagok – addig, amíg a család egy része kerékpározik – teljesíthet gyalogos túratávot. Nem egyszer előfordul, olyan eset is, hogy ha az indítási időbe belefér egy induló teljesít egy gyalogos és egy kerékpáros távot is. Az utóbbi években mind

a kerékpáros, mind a gyalogos teljesítménytúráknál a rövidebb távok teljesítésére egyre nagyobb számban vállalkoznak családok.

A teljesítménytúrák mára már mozgalmakká és sorozatokká is fejlődtek, így gyalogos túrák tekintetében például a Teljesítménytúrázók Társasága által koordinált Budapest Kupa, míg a kerékpárosoknál a Békásme gyeri „Vándor” Kerékpáros Klub által szervezett Kerékpáros Teljesítménytúra Kupa.

Az ilyen eseménysorozat lényege, hogy az szabadidő sportolók ne csak alkalmasszerűen és saját kezdeményezésre mozogjanak, hanem a rendszeres, mindennapos mozgás életvitelszerűen részévé váljon a mindennapoknak. A Kupa egyes eseményeit a szervezők az adott év elején elkészülő kiírásokban közzéteszik, így mindenki a saját időbeosztása és felkészültsége szerint választhatja ki az eseményeket, mely el kíván indulni. Ezzel maga állítja össze előre az éves „mozgás naptárát”, úgy, hogy a Kupa sikerese teljesítéséhez szükséges pontokat, pecsétet és kilométereket össze tudja gyűjteni.

A sorozatok díjazása, az egyes események díjazásán felül illeti meg a teljesítőket. A Kerékpáros Teljesítménytúra Kupa esetében a teljesített kilométerek függvényében különböző méretű kupákat kapnak a teljesítők, míg a gyalogos Budapest Kupánál a teljesített túrák száma szerint kerülnek díjazásra.

*Horváth Rita
testnevelő tanár, MET elnökségi tag*





Edzőlegendák

Moravetz Ferenc

(1938 – 2015)

Moravetz Ferenc, vagy ahogy a judo sportágban mindenki szólította „az Öreg” 1938-ban született. Viszonylag későn, 1958-ban kezdett judózni a Lőrinci KISZ-ben, amiből később Lőrinci Sportiskola lett. 1963-ban a Budapesti Spartacus vette át a szakosztályt. Versenyzőként tizenhárom év alatt hatszor volt a bajnokcsapat tagja. Kiemelkedő sikereket edzőként ért el. 1969-ben kezdett el klubjában fiatalokkal foglalkozni. Nevelő munkájára a szövetség is felfigyelt. 1974-től öt éven át irányította az utánpótlás-válogatottat. Közben párhuzamosan szakfelügyelőként is segítette a Magyar Judo Szövetség munkáját.

Két időszakban is ő volt a felnőtt válogatott szövetségi kapitánya. Először 1980 és 1987,

majd 1991–1993 között. Közben 1986-tól a Honvéd vezetőedzője volt. Pályafutása legtöbbször emlegetett, legsikeresebb állomása a Barcelonai Olimpia, amely egyben mindedig a magyar judo legfényesebb eseménye. A magyar versenyzők négy érmet szereztek: Kovács Antal arany-, Hajtós Bertalan és Csák József ezüst-, Csősz Imre pedig bronzérmes lett. Volt a szövetségben elnökségi tag és az Edző Bizottság vezetője is.

Magyar sors, hogy a sikereket nem élvezhette sokáig. Egyrészt kollégái féltékenyek lettek rá, másrészt legkedvesebb tanítványával, Hajtós Bertalannal megromlott a kapcsolata, amit hosszú éveken át nem tudott megemészteni. A válogatott sikerek után 1995-től 2003-ig újabb sikeres korszakot töltött el a Honvéd vezetőedzőjeként.

A sportág hétdanos mesterként tisztelte a csendes, halk szavú edzőt, aki mindörökké beírta magát a sportág aranykönyvébe.

A Nemzetközi Judo Szövetség sikeres életútját elismerve, a nyolcadik danfokozatot adományozta neki.

„Hálás vagyok a sorsnak, hogy megismerhettem a judót, hogy ebben a sportágban dolgozhattam. Az egész életemet bearanyozta. Ma is a judóval kelek és fekszem, attól függetlenül, hogy hétköznapijaim kicsit eltávolodtak a tatami világtól. Akkor vagyok boldog, ha jelen lehetek egy-egy olyan versenyen, ahol összefuthatok a régiekkel. Ez mindig ünnep számomra.” mondta két évvel halála előtt egy vele készített interjúban.

Köpf Károly

Szakmázzunk

Edzők: a misztérium érintése

Luke Borgis

ActivPrayer Institute for Christian Fitness

Miért van szükség fitness edzőkre?

Nem nagyon tudok táncolni, de mindig arra vágytam, hogy úgy tudjam mozgatni a testemet, ahogyan a szép zene a lelkemet mozgatja. Amikor Strausst hallgatom, arra gondolok, bárcsak tudnék keringőzni. Amikor dzsesszt hallgatok, az jár a fejemben, bárcsak tudnék szvingelni. Meg akarom tenni a testemmel, amit a zene tesz a lelkemmel. Átélem a feszültséget lelkem nyitottsága és testem korlátozottsága között, és minden eddiginél mélyebben felismerem, hogy mennyire fontos egy jó táncpartner munkája.

A fitnesszedző tevékenysége nagyon hasonló ehhez. A fitnesszedző olyan szakember, aki segít tanítványának összehangolni spirituális szándékait testi valóságával, amennyiben e szándékok megvalósítása testi alkalmazkodást kíván. Az edző segít felkészíteni a testet a lélek mozgására. E dinamika megvalósulásának egy másik formája lehet a zárandoklat, például a spanyolországi El Camino: a spirituális szándék itt is testi formában, sok száz kilométeres gyaloglásban fejeződik ki.

A testi fitnessz mögött mindig áll egy szándék. Az ember mindig valamire edz: alkal-massá akar válni a táncra, a sportra, a szolgálatra, a Santiagóba való eljutásra. Mihelyt az akarat lelki, spirituális megmozdulása a test fizikai megmozdulásával párosul, valami történik. Ebben az értelemben a fitnessz az ember leglényegét érinti. Habár e földi életben sohasem valósíthatjuk meg test és lélek tökéletes harmóniáját, természetes, hogy törekszünk lényünk mindkét oldalának tökéletesítésére. A fitnesszedző segítőtársul szegődik ezen az úton: nevel, inspirál, segít felébreszteni az emberi test szunnyadó lehetőségeit.

Az edzők fontossága

A trénernek ma sokkal befolyásosabb embereket, mint a történelem során bármikor. Ezt a foglalkozást a szükség hozta létre nem is olyan régen: a változó társadalmi és gazdasági körülmények miatt emberek milliói

„... ha a fitnesszedzéshez nem társulnak az irgalmasság testi cselekedetei, hanem az lesz a cél, hogy a fitness egyre magasabb szintjét valósítsa meg az egészségesek között, akkor elszigetelődik a közösségtől, amelynek része és amelyet szolgál ...”



szorulnak segítségre abban, hogy az élet leglapvetőbb testi kívánalmainak meg tudjanak felelni. Mivel a kereslet egyre nő, a fitnesztréning a világ egyik leggyorsabban terjedő szolgáltatása, és egyre fontosabb szerepet játszik az emberek életében.

A fitnesz egyetemesebb még a sportnál is, hiszen nem csak a sportolók érdekelték benne. Érdekelt például a sokgyermekes családanya, akinek sem ideje, sem energiája szervezeten sportolni, vagy az a nyolcvanöt éves férfi, aki csontjait és lábizmát szeretné megerősíteni, hogy újra járni tudjon.

„Az öröm és remény, a gyász és szorongás, mely a mai embereknél [...] él, Krisztus tanítványainak is öröme és reménye, gyásza és szorongása, és nincs olyan igazán emberi dolog, amely visszhangra ne találna szívükben.” Mi lehetne emberibb annál, mint amikor a gyermek arra vágyik, hogy egy napon úgy tudjon fát vágni, mint az édesapja? Vagy amikor a térdműtéttől felépülő férj újra táncolni szeretne feleségével? A nagypapa, aki játszani akar az unokáival? Ez a fitneszedző kiváltságos és nemes feladata.

A játék fontossága

A fitneszre gyakran úgy gondolunk, mint eszközre, a sportra pedig mint célra. A fitnesz egyenlő a „munkával”, a sport a „játékkal”. A kettő között radikális különbség van. Könnyörögni kell, hogy a gyerek elkezdjen dolgozni, és könnyörögni kell, hogy abbahagyja a játékot. Ha valaki dolgozik, folyton az órát lesi, ha valaki játszik, megszűnik számára az idő.

Meggyőződés, hogy a fitneszben csak úgy, mint az élet más területein fel kell éleszteni a játék szellemét. Nem jó, ha a fitneszben pusztán eszközt látunk: önmagában is van értéke. Mély örömet ad, ha a test úgy mozog, ahogy mozognia rendeltetett. A gyerekek sokkal jobbak ebben, mint a felnőttek, sokat tanulhatunk tőlük. Amikor jól játszunk, fitnesz történik.

Ami hitelesen emberi

Az ember azért akar fitt lenni, hogy olyan dolgokat tehessen, amelyek mélyen megérintik az emberi szívet. Ezért van olyan sürgetően szükség jól képzett, keresztény fitneszedzőkre! Egyedül a keresztény ember ismeri az emberi szív legmélyebb vágyait, és a keresztény hitnek van a legmagasabb emberképe, amelyet a názáreti Jézus nyilatkoztatott ki. Ő az, aki kinyilatkoztatásában teljesen föltárja az embert az embernek. Végső soron nem is beszélhetünk úgy a fitneszről, hogy Jézusról ne beszéljünk.

Jézus az, aki miatt a táncnak, a játéknak, az edzésnek értéke van – Jézus miatt, aki szent emberségében oly gyakran saját testével (tekintetével, ölelő karjaival, gyógyító kezével) érintett meg másokat. Ő az oka annak, hogy minden emberi tevékenységnek van megváltó dimenziója. Amikor egy-két biztató szó kíséretében gyengéden hátba veregetjük sportversenyre készülő barátunkat, olyan misztériumot érintünk, amely végső értelmét magában Jézus Krisztusban nyeri el, aki valóságos Isten és valóságos ember.

A misztérium

„Valóban a test, és egyedül a test képes láthatóvá tenni azt, ami láthatatlan: a szellemet és az istenit. Azért lett megteremtve, hogy átadja a világ látható valóságának azt a misztériumot, amely Istenben öröktől el volt rejtve, és így ennek jelévé váljon.”

Az edzők testükben hordozzák a misztériumot, és megosztják másokkal. E misztérium fényében az edző és tanítványa minden találkozásuk során megajándékozzák egymást. A jól képzett edzőnek adni kell magából, de nyitott arra is, hogy ő kapjon. Az edzés sosem egyirányú utca. A fitneszedzés intenzíven személyes (innen a „személyi edző” kifejezés), amelynek során mély barátság alakulhat ki, ha mindkét partner megérti, hogy kapcsolatuk emberi, spirituális, mentális és érzelmi interakcióból áll.

Ennélfogva nagy szükség van olyan edzőkre, akik ismerik az emberi test misztériumát és annak jelentését. Olyan trénernek kellene, akik nem a biológiai testet, hanem a teológiai testet látják – teljességében és mélységében látják az embert. Emiatt égető szükség van új trénerképző programokra.

Olyan programokra van szükség, amelyek a lélek dolgait a test dolgainak összefüggésében látják. Az edzőnek alapszinten ismernie kell a kineziológiát; tudnia kell diagnosztizálni a sérüléseket; tudnia kell vezényelni a mozgást, és hatékony edzéstervet előírni. Ugyanakkor a tréner olyan ember, aki meghallgat másokat, képes játszani, felismeri mások adottságait, közösséget teremt, lelkesít, és az emberek figyelmét az „oda fenn való” értékekre irányítja. A fitnesz tudományát már mesteri fokon elsajátítottuk, most a megfoghatatlan részét kell elsajátítanunk: az emberi részét.

Közösség

Fitneszszakemberként dolgozva lehetőségünk van arra, hogy communiót teremtsünk. Ez akkor történhet meg, ha nem az „én” fitt-

ségemet, egészségemet vagy testemet helyezem előtérbe, hanem a „miénket”. Nem elég a saját céljaimat elérni a sportban: rózsával a kezemben nem boldogulok a csatatéren. Vajon van-e végső értéke annak, ha elérem a fitneszedzésben magam elé tűzött célokat, miközben nagyon sok embernek, különösképp a szegényeknek a legalapvetőbb fizikai szükségleteik sincsenek biztosítva? Ha a fitneszedzéshez nem társulnak az irgalmasság testi cselekedetei, hanem az lesz a cél, hogy a fitnesz egyre magasabb szintjét valósítsa meg az egészségesek között, akkor elszigetelődik a közösségtől, amelynek része és amelyet szolgál.

Ösztönző azt látni, hogy sok fitneszszakember önkéntes munkát is végez, minden héten bizonyos időt arra szánva, hogy azokat szolgálja, akiknek kisebb gondjuk is nagyobb az „edzésnél”, hiszen épp azon aggódnak, hogy lesz-e mit az asztalra tenni a következő étkezésnél. A szolgálat segít meglátni a helyes fontossági sorrendet, és a megfelelő perspektívába állítani a fitneszedzést. Szüntelenül emlékeztet az emberiségnek arra a nagyobb, titokzatos „testére”, amelyhez mindannyian tartozunk, és amely iránt szolidaritást kell tanúsítanunk. Nem lehet az a célunk, hogy jól érezzük magunkat: ki kell mozdulnunk a komfortzónánkból.

Az erőteljes közösségi szemlélet azért is fontos, mert segít meglátnunk munkánk határait. Ha megismertetjük az embereket a rendelkezésükre álló egyéb lehetőségekkel, jobb szolgálatot tehetünk nekik. Mivel egyre többen keresik meg személyi edzőjüket a „holisztikus” egészség igényével, annál fontosabb, hogy ne beszéljük be magunknak, hogy többet nyújthatunk, mint ami reális. A „New Age-ípar”, felismerve ezt a tendenciát, gyógyboltnak hirdeti magát, ahol testi, lelki, szellemi és érzelmi bajokra árulnak azonnali gyógyírt. Ám egy jól képzett fitneszedző tudja, hogy egy nagyobb test tagja, amelynek a feje Krisztus, és nem akar szemnek látszani, ha ő fül, sem kéznek, ha ő valójában láb.

Életbe vágó, hogy jól lássuk a fitnesz hatáskörét, pontosan mi a feladata az edzőnek, mit tehet azokért, akik az igazságra és a teljes életre törekedve hozzá fordulnak segítségért. Amikor tanítványaink behozzák az edzésre pszichológiai, spirituális és érzelmi szükségleteiket, a mi felelősségünk – hiszen gyakran hozzánk fordulnak legelőször –, hogy a megfelelő szakemberekhez küldjük őket: orvoshoz, táplálkozás-szakértőhöz, pszichológushoz, lelkészhez és így tovább. Végső soron életünk tanúságtétele, nem pedig szakértelmünk hatóköre nyújt az embereknek reményt.

A továbblépés fontossága

Ez a cikk csupán kiindulópont kíván lenni a fitnessz teológiájának mélyebb kidolgozásához, ami csakis egy részletesen megfogalmazott keresztény antropológia kontextusában válik lehetségessé. Edzéseinknek az ember Istentől származó rendkívüli méltóságának fényében kell zajlaniuk. A fitnesszedzés során másokat is bevezethetünk e misztériumba, mégpedig az emberi test misztériumának és végső értelmének felmutatásával. Ez a végső értelem pedig nem más, mint hogy részeseivé válunk a Krisztusban elnyert megváltásnak, és jeleivé leszünk Isten öröktől fogva létező, rejtett misztériumának.

Abban reménykedem, hogy ha az edzők, a sportolók és a trénerek együttműködnek, megosztják egymással tapasztalataikat, akkor mélyebben meg fogjuk érteni, mit is jelent a fitnesszedzés a hitünk fényében. Különösen fontos szerepet tulajdonítok a fitnesszedzőknek a test teológiájának egy olyan kidolgozásában, amely túlmegy a szexuál-etikán, és felveszi a harcot a modern racionalizmussal, a karteziánus dualizmussal, az eltúlzott spiritualizmussal és a modern világot megfertőző összes többi elspiritualizált (a testet figyelmen kívül hagyó) antropológiával. Ez mindannyiunknak segíthet elmélyülni a megtestesülés misztériumában és valóságában, és tudatosítani mindazt, ami ebből következik.

Óriási lehetőség, hogy arról tanúskodhatunk, hogy még a leghétköznapibb emberi tevékenységnek is megváltó jelentősége van, ha hitben, szeretetben, reménységben végez-



zük. Ekkor érintjük meg a misztériumot. Az egy éltető Lélek által inspirálva annyiféleképpen fogjuk kifejezni ezt a misztériumot saját testünkben, ahányan csak vagyunk – de az megmarad ugyanannak a misztériumnak: Isten lakozik e földi edényekben.

Fordította: Tóth Sára

A szerző Luke Borgis az ActivPrayer Institute for Christian Fitness alapítója, korábban üzletember, jelenleg a Las Vegas-i szeminárium papnövendéke. Az írás a Világiak Pápai Tanácsa 2015. tavaszi római szemináriumán elhangzott előadás szerkesztett változata. A magyar változat a Jezsuita Kiadó által szerkesztett Embertárs folyóirat 2015/4-es számában jelent meg.

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.magyaredzo.hu
www.edzokepzesek.hu

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

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

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

Előfizethető a szerkesztőségnél, az éves előfizetési díj: 4.000,- Ft





Az Év Szövetségi Kapitánya

Bíró Attila

“... filozófiám lényege: nem az nyer, aki jobban játszik, hanem az, aki biztos, magabiztosabb és jobban hisz a győzelemben. Ez esetben olykor még kicsit gyengébb játékkal is lehet nyerni ...”

A Magyar Edzők Társasága elnöksége ugyancsak egyhangú döntéssel jelölte az év szövetségi kapitányának Bíró Attilát (50), aki a női vízilabda válogatott kapitányaként érdemelte ki a megkülönböztető figyelmet. Ő is – sok sportágbeli kiválósággal egyetemben – Egerből indult, ott kapta meg az alapokat, hogy azután szó szerint eljusson a világ másik végébe, Új-Zélandra is.

„Sokadmagammal én is Egerben kezdtem úszni, mégpedig Bitskey Aladár bácsinál, aki meglehetősen poroszos módszerek bevetésével tanított. Ha nem tetszett valami, jól fejevágott a hosszú botjával. Öt-hat alkalmat követően ott is hagytam őt, s csak egy évvel később kerültem ismét vissza az uszodába – hála érte a szüleimnek! Ekkor már nem Ali bácsihoz jártam, hanem Utassy Györgyék Magdához, akinek irányításával 11 éves koromig rendszeresen készültem és versenyeztem is, kizárólag a 100 méteres gyorsúszásban. Tízévesen már 1:05 percet értem el, két évvel később az egykori hosszútávúszó, Katona József átcsalogatott a pólósokhoz. Ekkor egy évig napi két úszóedzés után jött este a pólós foglalkozás, majd az úzás elmaradt és maradt a vízilabda. Minden korosztályban válogatott voltam, ráadásul rendre megtettek csapatkapitánynak is.”

– Mikor érte el az első, figyelemre méltó eredményt?

„1983-ban tagja lehettem az Európa-bajnokságot nyert magyar ifjúsági válogatottnak, ahol akkor Tóth Sándor és Urbán Lajos voltak az edzőink. Előzményként 1981-ben, 15 évesen már OB I-ben is bemutatkozhatam Pozsgai Zsolt kezei alatt, másfél évvel később pedig már kezdő embere lehettem az egri gárdának. Akkoriban még nem volt ennyi kimondottan nagytermetű és erős pólós, így én a gyorsaságommal és lövőerőmmel megálltam a helyemet. Jobbkezesként a „kapás” oldalon tűntem fel leggyakrabban. Akkoriban még jobban megéltek a hozzám hasonló fizikai adottságokkal rendelkező tehetségek – ma már csak elvétve lehet a nemzetközi élvonalban alacsonyabb játékmesterekkel találkozni. Elsősorban olasz és görög példák vannak még erre a típusra.”

– Milyen volt abban az időben a bajnokság színvonala?

„Sokkal kiegyensúlyozottabb volt a mezőny! Az akkori nyolcadik bármikor megverhette az élmezőny csapatait – ma ez egyszerűen elképzelhetetlen. Mára koncentráltak az erők az élen, másrészt fel is hígult a mezőny. Annak idején a mai játékosok és edzők közül sokan nem tudtak volna megmaradni a sportágban. Nálunk szinte egymást érték a kiváló utánpótlásedzők, így például Katona

József, Kácsor László, Mátyás László – hogy csak néhányat említsék.”

– Egerből mikor és hova került?

„Tizenkilenc évesen egyetlen, élvonalbeli klub kivételével minden csapat hívott. Hogy miért éppen az akkor nyolcadik Ferencvárost választottam? Részben édesapám is tehet róla, mert ő már gyermekkoromban megfertőzött a Fradi szeretetével, elsősorban a Népstadionban volt kettős rangadókon keresztül. Szívós István volt asz edző, egyszerre jöttünk a közelmúltban meghalt Varga Gusztival, Gyöngyösi Andrással, Loványi Robival és még néhány KSI-s sráccal. 1988-ban már bajnokok lettünk. Negyediként nyertük meg a play-offot, ebben a periódusban én lettem a gólkirály. 1989-ben kupát, 1990-ben mindkettőt megnyertük.

A mai napig haragszom az FTC akkori vezetésére, mert könnyedén kiárusították a csapatot ahelyett, hogy még legalább három-négy évig uralhattuk volna a hazai bajnokságot és komoly nemzetközi sikereket is elérhettünk volna. A kilenc játékos évemmel és a három év edzősködéssel mindmáig én töltöttem a legtöbb időt az FTC vízilabda szakosztályánál.”



– Óhatatlanul is adódik a kérdés: hogyan jut el bárki is odáig, hogy egyszer csak edző lesz belőle?

„Ahány ember, annyiféle indítéka van. Én például 1997 és 2000 között játszottam Olaszországban, ahol légiósként igyekeztem minden, a sportággal kapcsolatos lehetőséget megragadni. Ottani edzőm, Pierluigi Formiconi már akkor az olasz női válogatottat is irányította, akikkel 2004-ben olimpiát is nyert. Akkor még meg sem fordult a fejemben, hogy valaha nőkkel fogok foglalkozni, Ő találta ki azt, hogy az edzéseink mellett

kezdjek el az ifikkel és a juniorokkal is foglalkozni. Ez 1997-ben kezdődött. Sokat jelentett, hogy 1995-ben és 1996-ban a nem anynyira szerény, mindössze négy hónapig tartó svájci bajnokságban, Lugano csapatában „hazahívtam”. A második alkalommal Kemény Dénes volt az edzőm, aki a 20 kilométernyire lévő Como férfi együttese mellett a Luganot is edzette. Mindkétszer mi lettünk a bajnokok – rettentően tetszett nekem, ahogy Dénes gardírozta a teljesen amatőr svájci csapatot.”

– Kemény Dénes után jött Formiconi...

„Külföldiként nekem magas szintet kellett produkálnom. Láthatták, hogy nem egészen kezdő vagyok, ambicionáltam a dolgokat – feltehetően ezért bízták rám az utánpótlást, ami nekem hatalmas, ölembe hullt lehetőség volt. Az is sokat jelentett a korábbi időkben, ahogyan láttam működni Varga Gusztit, akit minden idők egyik legjobb csapatkapitányaként tartok számon.”

– Végül hogyan lett itthon edző?

„2003-ig olasz, török, majd görög csapatnál játszottam, közben folyamatosan és intenzíven figyeltem az edzők munkásságát. Az év nyarán ugyan még volt egyéves szerződés-

sem a Panionios együttesével, de a szlovéniai Kranjban megtekintett Eb-mérkőzések közben összefutottam Csapó Dudival, aki hívott maga mellé a Fradiba. Lemondtam az utolsó évet a görögöknél és hazajöttem másodedzőnek. Egyidejűleg elkezdtem az edzőképzőt, mellette a hat évvel korábban felfüggesztett borász tanulmányaimat is folytattam. Ma már angol borászati minősítem is van, a WSET (Wine and spirit education trust) (felsőfokú) minősítés kötelezettségeinek tettem eleget.”

– Miként lett másodedzóból első ember?

„Csapó mellett sokat dolgozhattam, ő mecseselt, majd egy év múlva ő felállt és engem bíztak meg a vezetőedzői feladatokkal, amit két évig el is láttam. A 2005/2006-os évben úgy lettünk ötödikek – közben a LEN Kupában a legjobb négyig meneteltünk –, hogy közben nyolc hónapig nem kaptunk fizetést. Gyakorlatilag szétesett a csapat, ott nem lett volna értelme tovább maradni.”

– Hat év következett az OSC-ben.

„Ez egy tipikus középcsapat volt, amelynek nem voltak előrelépési lehetőségei. Ez az időszak mégis komoly tanulási lehetőséget biztosított. Ráadásként közben 2007-ben az Universiade válogatottnál együtt dolgozhattam Kovács Istvánnal, Peking után, 2009-ben pedig Kemény Dénes addigi segítője, Kásás Zoltán eltávozását követően én kaptam bizalmat Dénestől a közös munkára.

– Az OSC-ből hat év után miért ment el?

„Nem éreztem semmilyen vonalon lehetőséget a továbblépésre. Közben több lépcsőben annyira megtanultam angolul, hogy arra a szintre már lehetett alapozni, a szerdai szabadnapokon elvállaltam az akkor formálódó miskolci szakosztály irányítását is. Ezt követően döntöttem úgy, hogy a többszöri hívást elfogadva, legalább megnézem, mit lehetne Új-Zélandon tenni a sportágban? 2012. őszén megtörtént ez a látogatás. Az érdeklődésemet növelte, hogy ott igen komoly szinten borászkodnak. Figyelemmel a világban alakuló tendenciákra, a nőekkel való foglalkozást választottam. A női vonal sokkal nagyobb perspektívákkal rendelkezik. Nem véletlenül szoktuk szakberkekben mondogatni, hogy a női vízilabda lesz a sportág benntartója az olimpiai programban...”

– Mi mindent csinálhatott ott a világ végén?

„A 10–11 éves korosztálytól felfelé mindenkinek én írtam a programokat, a nők kapitánya voltam, elindítottuk az edzőképzést, amit én vezettem, mind e mellett egy klubot is én készítettem fel. Jól megtanultam angolul, ráadásul a március-áprilisi holt szezonban sikerült betekintést nyernem komoly borászatok működésébe is. Jó irányban tudtunk megindulni: az utolsó évemben, 2015-ben ötméteresekkel maradtunk le a Világ Liga legjobb nyolc csapata közé kerüléséért vívott csatában. Több mint húsz évig a profizmusban éltem. Ezek után érdekes volt megtapasztalni azt a nagy különbséget, ami a profizmus és a szintiszta amatőrség között fellelhető. Magyarországon hihetetlennek hangzik, pedig igaz: a játékosok a világbajnoki részvételkor fizették a saját repülőjegyüket és a szállásukat. Én ezt meg-



becsülésre méltó hozzáállásnak tartom és a fantasztikus jelzővel illettem.”

– Hogyan került szóba a neve a magyar válogatott kapitányi posztjára?

„Még a kazanyi VB-t követően megkérdezték, ha úgy adódik, pályáznék-e? Igent mondtam, de volt még legalább 4-5 jelölt, s további önjelöltek is. Mivel az előző két vb-n is megfigyelhettem a magyar lányokat is: Barcelonát (2013) és Kazanyt (2015) is láttam, így pontosan tudtam, milyen ügyesek, s milyen potenciál van bennük. Jól fel voltak készítve. A peches 2015-ös Vb után kellemes meglepetésként ért, hogy milyen tartalékaik vannak, amivel lehet számolni.”

– Kapitánysága két eredményét, az Európa-bajnoki címet és az olimpiai 4. helyet hogyan értékeli?

„2015 októberében vettem át a lányokat, akikkel rövidített és koncentrált edzőmunkával futottunk rá az év eleji EB-re, ahol az elsődleges cél az olimpiai kvalifikáció volt. Folyamatosan azt sulykoltam nekik, hogy az EB-ről kell kijutnunk, mert semmivel sem lesz könnyebb a márciusi, olimpiai selejtezőn az első négybe kerülni, mint az EB-t megnyerni. Új stáb, új impulzusok, néhány változtatás a felkészülésben – ennyit tehattünk az EB-győzelemért. Filozófiám lényege: nem az nyer, aki jobban játszik, hanem az, aki biztos, magabiztosabb és jobban hisz a győzelemben. Ez esetben olykor még kicsit gyengébb játékkal is lehet nyerni. Jó példa minderre a spanyolok elleni, az olimpián volt egygólos vereség, ahol hasonló játékerő mellett az ellenfél talán egy kicsivel még jobban akarta a sikert. Az olimpiai 4. hely nem rossz eredmény, ám mivel én ezt a csapatot valóban képesnek tartom bármely világversenyen egy dobogós helyezést megszerzésére, ezért a 4. helyet kudarcnak tekintem.”

– Milyen különbségeket vont le a magyar és az újzélandi körülményekből?

„Több mint húsz évet eltöltöttem a hazai, profi viszonyok között, amelyekkel szemben állt éles kontrasztként az a vegytiszta amatőrség, amit ott megtapasztalhattam. Az adott lehetőségeken belül úgy érzem, a maximumot kihoztam belőlük. Ami a magyar válogatottakat illeti, jó kezekben, jól felkészítettek voltak és még további pluszok is előcsalogathatók a velük végzendő munka során.”

– Szerződése a 2017-es, budapesti világbajnokságig érvényes. Milyen reményekkel készül erre a következő, nagy erőpróbrára?

„Az olimpia előtt kevés viszonyítási alapom volt, a helyzet jó irányban változott. A tengerentúliaktól – USA, Ausztrália – lehetett a legtöbbet tanulni. Látni kell, hogy a legfontosabb a védekezés, azon belül a dinamikus lábtempó, amit feltétlenül javítanunk kell, hiszen a lövések leblokkolása elsősorban az emelkedések magasságától függ. Magyarországon 22–23 olyan játékos van, aki talentumai alapján bekerülhet a keretbe, de közülük pillanatnyilag legfeljebb 17–18 vethető be a nemzetközi erőpróbrákra. Mivel az olimpiai 4. hellyel nem vagyok elégedett, ezért valószínűleg több helyen próbálkozom változtatásokkal. Elsősorban hátvéd poszton kellene erősítenünk, hiszen ott jelenleg Takács Orsolya az egyetlen, aki világszínvonalat képvisel. Viszont öt gyakran kipontozzák, ezért is neveztem ki csapatkapitánynak Keszthelyi Ritát, aki a játékidő döntő többségében a medencében van. Ő először hitetlenkedett, majd a csapat élére állt, a vízben és a parton egyaránt. Takács Orsi és a mentálisan nagyon erős Tóth Ildikó is segít neki. Mindhárman szuggesztív, erős egyéniségek, ezért is nagy hasznára vannak a csapatnak. Amennyiben a védekezés javításában és a helyzetek kihasználásában előbbre tudunk lépni, akkor ez az együttes a hazai vb-n képes lehet az éremszerzésre.”

Jocha Károly



Köpf Károly

Főtitkári beszámoló Ez történt ...



Tavaly nagy sikert aratott „Az edzésen és versenyen előforduló sportsérülések és azonnali ellátásuk” konferenciánk és gyakorlati bemutatónk. A résztvevőknek – azon túl, hogy rendszerzett tájékoztatást kaptak a sporttevékenység közben előforduló leggyakoribb sportsérülésekről, az azok felismerését segítő tünetekről – lehetőségük nyílt a gyakorlatban is elsajátítani az elsősegély nyújtás technikáját, fogásait, beleértve az újraélesztést és a defibrillátor használatát is. A sikeren felbuzdulva áprilisban Budapesten megismételtük a rendezvényt és tervet készítettünk e rendezvényre egy vidéki körútra is. Ennek a körútnak az első három állomása már meg is valósult, tavasszal Győrben, Debrecenben, októberben Szegeden. Különösen a szegedi rendezvény volt nagyon sikeres, több mint százötven résztvevő, többnyire testnevelő szakos hallgatók vettek részt az eseményen. A rendezvényeknek otthont adó egyetemek oktatói felvetették, hogy a MET kezdeményezze az elsősegély nyújtás ismeretanyagának felvételét a testnevelő tanári és edzőképzésbe.

Ugyancsak egy korábbi rendezvényünk „A sport szerepe és lehetőségei a hátrányos helyzetű, elsősorban roma fiatalok felzárkóztatásában” jó fogadtatása adta az ötletet, hogy a kerekasztal beszélgetés formájában megszervezzük az eseményt vidékre, elsősorban a hátrányos helyzetű kistérségekbe. Meg is jelöltünk négy kistérséget, ahol az év folyamán megszervezzük a kerekasztal beszélgetést. A rendezvény eszmei és anyagi támogatása érdekében meg-

kerestük az EMMI Társadalmi Felzárkóztatásért Felelős, valamint a Sportért Felelős Államtitkárságát. Mindkét helyről erkölcsi támogatást ígértek, de anyagit nem. Támogatás hiányában saját erőnkől végül egy eseményt szerveztünk meg Borsod-Abaúj-Zemplén Megyében, Abaújszántón. A rendezvényen, amelyen jelen volt Kozmann György sportért felelős helyettes-államtitkár, valamint Hatala József, a Nemzeti Bünteljesítési Tanács elnöke, a térségből



több település polgármestere és az ott működő sportszervezetek vezetői mondták el, hogy mit tettek, mit tesznek a fiatalok felzárkóztatásáért, a bünteljesítésért. Talán jövőre nagyobb sikerrel pályázunk anyagi támogatásra is, hogy a tervezett programot megvalósíthassuk.

A Mesteredzői Kollégium ismét nagy körülményekkel tett javaslatot a MET elnökségének a 2016. évi **Mesteredzői Díjak** és az **Edzői Életmű Díjak** odaítélésére. Mesteredzői Díjat kaptak: Feczner Viktor vívó szakedző, Széplaki Pál Lovas szakedző és Telegdi Attila a rövidpályás gyorskorcsolyázók edzője. Több évtizedes kiemelkedő edzői munkájukért Edzői Életmű Díjban részesültek: Bátor Vilmos kosárlabda szakedző, Katona Géza birkózó szakedző, Kiss László evezős szakedző (sajnos azóta elhunyt) és dr. Tim Gábor vízilabda edző.



A díjak sora ez évben bővült a MET elnöksége által létrehozott és meghirdetett „**Az év edzője**” és „**Az év szövetségi kapitánya**” díjakkal. Első alkalommal e díjak nyertesére is a Mesteredzői Kollégium tett javaslatot, de a jövőben az edzői társadalom szavazatai alapján adományozzuk majd a díjakat. 2016-ban az év edzője Plagányi Zsolt, úszó edző, Cseh László edzője, az év szövetségi kapitánya Bíró Attila, a női vízilabda válogatott szövetségi kapitánya lett.

A május 25-én megtartott **évi rendes közgyűlésen** az elnökség egy szakmailag és gazdaságilag is sikeres 2015-ös évről számolhatott be a tagságnak.

A Testnevelési Egyetem létrejöttétől a magyar Edzők Társasága, mint az edzői szakma képviselője, az **edzőképzés** régóta időszerű megújítását várja és reméli. Felkérésünkre Sterbenz Tamás, a Testnevelési Egyetem rektor-helyetese mondta el és mutatta be az érdeklődő szövetségi és sportegyesületi vezetőknek és edzőknek, hogy mik a TF tervei ezen a téren.

Meglepően nagy érdeklődés nyilvánult meg a „**Konfliktuskezelés a sportban**” témakörben megrendezett konferenciánk iránt. A résztvevők megbizonyosodhattak arról, hogy a közel-múltban kinevelődött sportpszichológus generáció milyen hozzáértéssel és ügyeszeretettel segíti a sportszakemberek, edzők munkáját.

A Magyar Sporttudományi Társasággal és a Testnevelési Egyetemmel közösen rendeztük meg a „**Sporttudomány és az edzői gyakorlat**” konferenciát a TF-en. Mind a tudomány, mind a gyakorlat szakemberei nagyon hasznosnak ítélték a rendezvényt és azt hangoztatták, hogy több ilyen alkalmat kellene teremteni a közös gondolkodás, a közös nyelv kialakítása érdekében.

A tavaszi évadunkat a Magyar Paralimpiai Bizottság felkérésére a paralimpikonokat a Riói Paralimpiára felkészítő edzők részére megtartott „**Mi vár ránk Rióban**” konferencia zárta, amelyen különböző területek neves szakemberei adtak hasznos tanácsokat a Rióba készülő versenyzőknek, edzőknek.

A Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége elkészítette komplex szakmai programját, amely a gyermek kosárlabdától a felnőtt válogatottakig felöleli a fizikai, technikai taktikai és mentális képzés elveit és gyakorlatanyagát. A Szövetség nagy érdeklődés mellett mutatta be a szakmai programot szeptember 28-án a Magyar Sport Házában.

A közelmúltban lezajlott **olimpiaértékelő rendezvényünkön** a MOB vezetői és tapasztalt,

több olimpiát megjárt szakemberek elemezték a riói olimpiai szereplést, valamint az elmúlt 16 év, 5 olimpia és a köztes világbajnokságok eredményei alapján kirajzolódó tendenciákat a magyar sportban. Felvetődött az igény arra, hogy szervezzünk szűkebb körű, sportágcsoportos értékeléseket is, segítve ezzel a szakemberek munkáját, a következő olimpiai ciklus szakmai munkájának megtervezését.

Október 19-én a „**Találkozás edzőlegendákkal**” sorozatunk keretében vendégünk volt **Fábiáné Rozsnyói Katalin**. A legeredményesebb magyar kajakedzővel folytatott beszélgetés maradandó élményt és gazdag szakmai útmutatást adott a megjelent, szép számú érdeklődőnek.

Változatlanul várjuk tagjaink és nem tagjaink javaslatait is, hogy mivel tudjuk minél színvonalasabban kiszolgálni tagságunk és a magyar sportszakemberek érdeklődését.

2016. október





Edzői Életmű Díjas interjú

Kiss László

**“... semmi baj nincs, hajó, lapát és víz is van,
csak dolgozni kell ...”**

Július 9-én a Testnevelési Egyetem évváróján még átvehette Kiss László a Magyar Edzők Társasága (MET) által neki odaítélt Életmű-díjat, ám abban a hónapban el is távozott az élők sorából. A kiváló edzőre dr. Kokas Péter segítségével emlékezünk.

„Kiss László – vagy ahogyan a sportágban mindenki csak ismerte és szólította is: „Fater” – mindenképpen a sportágunk legmarkánsabb egyéniségei közé tartozik – vélekedik egykori klubtársáról a sebészprofesszor. 1980-ig a Csepel színeiben versenyzett, s ki is jutott a moszkvai olimpiára a magyar nyolcas egyik tagjaként, amely egység végül a 7. helyet szerezte meg. Ezt követően lépett át a Ferencvárosba, amely klubhoz fűződnek legnagyobb edzői sikerei.

– Mi jellemezte Kiss László szakmai munkásságát?

„A feltétlen elkötelezettség és alázat! Fater ugyanis rendkívül következetesen kiállt az edzések mennyiségi és minőségi színvonalának folyamatos fejlesztése és javítása mellett. A Ferencvárosi Evezős Club tagjaként előbb még versenyzett is, de egyidejűleg az edzői munkáját is elkezdte. A kilencvenes évektől egymást érték a hazai mellett a nemzetközi sikerei is. Előbb a Weller Ferenc – Kokas Gergely kormányos nélküli kétevezőst vezette a nemzetközi mezőnybe, majd a könnyűsúlyú egypárevezősben Kokas Gergely 1999-ben világbajnoki bronzérmet szerzett.

– Az ezredfordulót követően még magasabbra jutott tanítványjaival.

„Ő készítette fel a Varga Tamás – Hirling Zsolt könnyűsúlyú kétpárevezőst egységet is, amely a 2004-es athéni olimpia 5. helyezését követően 2005-ben Japánban, Gifu városában megrendezett világbajnokságon nem talált legyőzőre. Övék lett a VB aranyérem!

– Szakemberek egybehangzó véleménye szerint ebben a párosban még komoly tartalékok voltak.

„Sajnos, a két fiatalember a világbajnoki győzelmüket követően számos alkalommal értelmetlen alkudozásokba kezdett edzőjükkal, amit azután az eredmények sínylettek meg. A páros Pekigben be kellett érje a 14. hellyel, míg a 2012-es londoni olimpián a 11. helyet szerezték meg.

– Kiss László tett egy néhány éves kitérőt a győri evezősökhöz, ahonnan furcsa körülmények közepette vált meg és tért vissza legnagyobb szerelméhez, a Ferencvároshoz.

„Az akkori győri szakosztályvezető, Bártfai Márton előtt nem volt megállása Faternak. Pedig volt olyan év, amikor a serdülő, az if-

júsági és a felnőtt nyolcas is magyar bajnok lett, ráadásul a felnőttéknél a második győri hajó vitte el az ezüstérmet. Visszatért a FEC-be, majd a győri változások után ismét felkérték ottani munkára is. Amíg bírta erővel, addig hetente 2–3 napot Győrben töltött, a többi időt pedig Budapesten, a XX. kerületben lévő Vízisport utcai evezős telepünkön.

– Hogyan lehetne összegezni az ő edzői munkásságának a lényegét?

„Laci az egész életét az evezésnek szentelte, a kezdetektől fogva kereste a kapcsolatot külföldi kollégákkal, akikkel intenzív beszélgetéseket folytatott. A szerzett ismeretek alapján pedig azokat igyekezett a magyarországi viszonyok közé beépíteni. Különösen az olaszokkal értette jól meg magát, ahol tradicionálisan magasszínű és eredményes munka folyik. Ellentmondást nem tűrő módon kiállt a mennyiségi munka fontossága mellett. Azt szerette volna, hogy az élvonalat képező evezőseink évi minimum 1200 órát edzzenek, ami heves ellenállást váltott ki az érdekeltekben. Pedig az idő őt igazolja, hiszen ennél kevesebb edzésidővel ma már végképp nem lehet számottevő nemzetközi sikereket elérni. Éjjel-nappal dolgozott, vagy az evezésen törte a fejét. Amikor hónapokig nem kapott fizetést, akkor is csak kedvenc mondását ismételte: Semmi baj nincs, hajó, lapát és víz is van, csak dolgozni kell.”



Ezt a munkára mindig kész szakembert vevette el ez év július 25-én a magyar evezős társadalom. Kiss László tizenkét éve küzdött a gyilkos kórral, de még a július 9-i kitüntetés napján is azt mondogatta, hogy neki komoly terve van. Jó lenne, ha emberi és szakmai elkötelezettségét minél többen igyekeznének tovább vinni a sportág javára.

Jocha Károly



Edzők írták

A Magyar Vitorlássport helyzete az Olimpiák tükrében

Sigmond András
vitorlás mesteredző

... A sportág jelenlegi szerkezete és a vitorlázás iránti érdeklődés emelkedése alapján további fejlődésre számíthatunk, ami a sportág besorolását és eredményességét egyaránt a pozitív irányba kell, hogy befolyásolja. A sportág vezetése remélhetőleg jól értékeli a mostani helyzetet és intézkedéseivel lehetőséget teremt a felmerülő igények kielégítésére ...



A nemzetközi vitorlás sport fejlődési tendenciái

Technikai eszközök fejlődése

A vitorlázás nem egy új és feltörekvő sportág az olimpiai sportágak között, mivel már az 1900-as Párizsi olimpián is szerepelt a műsoron, és azóta is töretlenül tartja a helyét a világ legnépesebb és a mai napig a legtöbb tagországot magában foglaló nemzetközi sportrendezvényeinek sorában. Természetesen a több mint 100 év nagyon sok változást hozott a sportág fejlődésében, ami mint technikai sportág elsősorban a technika, a hajók, a vitorlázatok és a rudazatok terén eredményezett robbanásszerű előrelépést. A vitorlás

olimpiák műsorában kezdetben több tonnás tőkesúlyos „yachtok” szerepeltek, amelyeket folyamatosan váltanak fel a könnyebben szállítható, egységes építésű uszonyos hajótípusok. Tőkesúlyos hajót ma már csak a páros versenyben a Matchrace-ben alkalmaznak az ötkarikás játékokon, míg a többi olimpiai kategória az uszonyos, vagy a még fejlettebb kéttestű, vagy sikló (skiff) típusból kerül a játékok műsorába. A mai innovatív fejlődés révén a vitorlázás a vízi eszközök sorából kezd előre lépni a repülés kategóriába (hybrid hajók), vagyis egy másik dimenzióba és közegbe lép a sportág a szárnyas tőkesúly és szárnyas uszony feltalálásával.

A tendencia követhető, a vitorlás olimpiák műsorában először a hajótestek súlya és tömege csökkent, aminek következtében a versenyző súlya közeledett a hajótestek súlyához, így a sportolók fizikai adottságai, hajóérzékelési készsége egyre nagyobb szerepet kap a verseny eszköz sebességi összetevőiben, következképpen a versenyek eredményében.

Fizikai képességek szerepe

A folyamatos technikai fejlesztés, a versenyzők egységesítése mellett a sportolók fizikai képességeinek színvonala egyre meghatározóbb szerepet kap az eredményesség terén. Az egyes hajóosztályokban

szinte kilógrammra pontosan meghatározható a versenyzők ideális testsúlya (Laser: 84–85 kg, Finn: 92 kg stb.), és azok a kondicionális képességek, amelyek birtokában egy-egy futam alatt (átlagosan kb. 60 perc) a hajókezeléshez szükséges fizikai teljesítmény 100% kell legyen. A hajó egyensúlyban tartásához olyan speciális és dinamikus „kiülő” helyzet fenntartása szükséges, amelyben folyamatosan kell követni a szél erejéhez és a hajó hullámokon való mozgásához kialakított testmozgást. Ez magában foglalja a magas szintű statikus és dinamikus állóképességet, a kifinomult és koordinált törzs mozgásokat és azt az aktív izomerőt, amelyek a hajósebesség fenntartásához elengedhetetlenek. A hajókezelési készség, a hajókinesztézia így meghatározó szerepet kapott a kishajós verseny vitorlázásban, és a felkészülési program nagy részét képezi.

A nemzetközi versenyvitorlázásban az eredményes felkészüléshez tehát olyan következetes és megtervezett fizikai és dietetikai program szükséges, amely a versenyvitorlázókat a fizikai képességeik terén is a legmagasabb szint elérésére teszik alkalmassá. A modern edzésmódszerek egyénre és hajóosztályra szabott kondicionáló programját, így már a vitorlázásban is speciális képzettségű edzők irányítják. A kifinomult hajókezelési készség szinten való megtartását csak napi rendszerességű vízi edzésekkel, és folyamatos gyakorlással lehet megtartani. Az olimpiai és a nemzetközi szintű vitorlázás tehát az emberi teljesítmények tekintetében is a profi sportágak körébe lépett, és a technikai eszközök fejlődése mellett a tökéletes fizikai felkészültséget is magában foglalja.

A verseny taktika változási tendenciája

A versenyzők egységesítése, és a sportolók képességeinek magas színvonala eredményezi, hogy a mai versenyvitorlázásban, az egyes kategóriákon belül, közel azonos sebességet érnek el a versenyző egységek. Vagyis képesek arra, hogy szoros helyzetekben is a mezőny együtt haladjon, kisebb lehetőséget engedve így a sokszor kiszámíthatatlan szél-taktikának. A modern pályaversenyzésben és a hajók közel azonos sebességének következtében így döntő fontosságot kap az ellenfél taktika, és csak másodlagos helyre csúszik vissza a szél és az áramlási viszonyokhoz választott pillanatnyi verseny taktika.

A modern vitorlás versenyzés ezzel racionálisabb, kiszámíthatóbb sportággá válik, ahol nagyobb szerep jut a versenyzők felkészültségének, ahol az eredményesség nem egy jól elkapott szélváltozáson, egy pillanatnyi

szerencsés döntésen, hanem az egyenletes teljesítményen múlik!

A jelenlegi felkészülési stílus a versenystratégiában is változást hozott. A versenyek a biztonságos, kevesebb kockázattal járó versenyzés felé hajlanak, ahol a jó átlagteljesítmény nyújtása lett a sorozat versenyek eredményességének feltétele.

A vitorlás mentális háttere, a döntési készség és, a monotónia túrés szerepe

A fenti tények elemzésével megállapítható, hogy a profi vitorlás versenyeken (Olimpiai hajóosztályok világversenyei, Amerika kupa, Olimpia) a versenyzők nagy része hasonló felkészülési programmal, eszközzel, és így sebességgel rendelkezik. Ezek a tényezők biztosítják, hogy a mezőnyben együtt haladjanak, tudják elviselni a mellettük szoros helyzetben levő ellenfelek közelségét, és akkor se válasszanak másik taktikai megoldást, ha azt kisebb koncentrációval, fizikai igénybevétellel, de nagyobb kockázattal megtehetnék!

A kiszámítható versenystratégiában tehát nem szabad elhagyni az ellenfeleket, a mezőny többségével együtt kell haladni, és vállalni a tökéletes hajókezelési készség fenntartását a futam teljes ideje alatt. Ez nagyon nehéz feladat, tökéletes koncentrációt, és fizikai teljesítményt igénylő tevékenység, ami ellentmond a vitorlásra eddig jellemző szabadabb szárnyalásnak, és a változások gyorsabb felismerésében rejlő egyéni versenyzési stílusnak. Futamot lehet nyerni továbbra is ezzel a mentalitással, de versenyt – olimpiai bajnokságot – nem! Az eredményes profi versenyzés feltétele tehát a kiegyenlített, jó futamátlagot hozó versenyzési stílus. Ehhez fel kell készülni a monoton mezőnytaktikára, az ellenfelekkel való szoros együttthaladásra, ahol a taktikai döntésekben nem a pillanatnyi sikeres megoldásokat, hanem a biztonságot adó, és a mezőny többségét tartó megoldásokat kell keresni! Egy olimpiai, vagy világverseny végeredménye 11 futam összedott pontszámán múlik. Ha ebből a két legrosszabb futam eredménye kiejthető, akkor a további alacsony összpontszámot csak az alacsony futamátlaggal lehet elérni.

Hiába végzünk tehát tökéletes felkészülést, hiába van a világ élvonalával azonos sebességünk, ha ugyanakkor nem tudjuk a monotóniát kezelni, és nem tudunk a mezőny többségével együtt haladni, akkor a teljesítményünk továbbra is inkább a szerencsejétek bizonytalanságához hasonlít, mint a

versenysportba fektetett munka kiszámítható teljesítményéhez!

Az eredményes stratégia tehát következetes versenyzési stílust, az egyedi megoldásokat kizáró taktikai fegyelmet, és a megvalósításhoz szükséges tökéletes fizikai és mentális képességeket igényel. Ez jellemzi a mai modern vitorlás versenyzését, és a bajnokok felkészítésében ezek a fő célkitűzések.

A verseny vitorlás anyagi háttere és az olimpiai státusz jövője

A vitorlássport továbbra is költséges sportágnak tekinthető, mivel a versenyzők beszerzése, és az edzések, versenyek eléricsi költsége komoly anyagi terhet ró a versenyzőre, illetve az őt támogató szülőre, szövetségre, vagy szponzorra. A versenyek részvételi költsége változatlanul a versenyzőt terhelik, nincsenek a más sportágakra jellemző rajtpénzek, pénzdíjas versenyek. A befektetett költség tehát nem, vagy csak ritka esetben térül meg. A nemzetközi szintű felkészüléshez pedig nemzetközi szintű edzőpartnerek kellene, akiknek szintén ára van. Egy zárt nemzeti, vagy nemzetközi csapat nem engedi meg a külsős versenyzők csatlakozását, erre csak akkor van lehetőség, ha annak részvételi költségét a versenyző, vagy az őt támogatók kifizetik.

A nemzeti csapatban készülés jó megoldás, de ezt csak néhány tengeri nemzet szövetsége engedheti meg magának, pl. angolok, ausztrálok, hollandok!

A másik lehetőség, amikor egy nemzetközi csapatot hoz létre egy hajóosztály eredményes versenyzője és edzője, majd azt vállalkozásként működtetik különböző célok elérésére, és különböző bekerülési költséggel.

Ilyen nemzetközi csapat például Luca Devotti csapata a Finn hajóosztályban, vagy a Trevor Milan, és Eszes Tamás által működő Sailcoach csapat a Laser hajóosztályban. Ezeknek komoly ára van, de biztosítják az éves programot, és a megfelelő szintű edzőpartnereket.

A vitorlássport anyagi gondjának fő oka, hogy a sportág versenyeinek közvetítése nehezen érhető az átlag néző számára, így a többi látványsportággal ellentétben nem számíthat a TV társaságok által elérhető közvetítési jogdíjakra. Ennek megoldása, és a sportág versenyzési rendszerének átalakítása a nemzetközi szövetség jelenlegi fő feladata. Ezen múlhat a sportág jövője, vagyis megmaradni a magas presztizsű és értékű olimpiai státuszban, vagy a sportági érdeklődést

és népszerűséget élvezve tovább folytatni a sportág fejlődését az amatőr, és az olimpiai profizmust kizáró irányban. A kérdés egyre időszerűbb, valamilyen irányban elmozdulás kell történjen!

A Magyar Vitorlássport helyzete a nemzetközi és hazai áramlatok tükrében

A Vitorlássport jelenlegi helyzete Magyarországon

A vitorlázás Magyarországon is azon sportágak közé tartozik, amelyeknek elterjedését elsősorban nem politikai, kulturális, vagy egyéb gazdasági intézkedések befolyásolják, hanem az iránta való érdeklődés, a sportág szeretete, a sportág jellegéből és az ország természeti adottságaiból származó vonzalom. *„Navigare Necesse est”* – Hajózni muszáj! – mondja a latin közmondás és bár nincs tengerünk, a vitorlázás a hazai tavainkat kihasználva folyamatosan fejlődik, és egyre nagyobb létszámot vonz a sportágot választók körébe.

A sportág háttérben természetesen sok ezren vannak olyanok, akik nem a versenyzés miatt választották a vitorlázást kedvenc hobbijuknak, életformájuknak, hanem a sportág természeti környezete, a természet adta kihívások legyőzése, vagy a természetben megtalálható harmónia miatt. A két irányzat nagyon jól megfér egymás mellett, sőt kiegészítik, támogatják egymást. Biztosan minden szabadidős vitorlázó büszke a magyar versenyzők világbajnoki, vagy olimpiai szereplésére, viszont a versenyzők is jelentős biztatást, támogatást kaphatnak a sportág iránt elhivatott amatőr rajongóktól. Ez így természetes és a sportág önmagától is megtartja működő képességét!

A versenysport, a nemzetközi olimpiai sport ettől a természetes folyamattól nem térhet el, de önmagát nem tudja fenntartani. Támogatásra, sportpolitikai kérdések hosszú távú meghatározására szükség van. Jelenleg Magyarországon a sportpolitika és a vitorlázás önmagát gerjesztő folyamata szerencsére egy irányba esik, és eredményes úton jár.

A hazai vitorlássportot jellemző adatokból levonható következtetések:

1. A vitorlázás iránt érdeklődő és a sportágba bekapcsolódó sportolók száma folyamatosan emelkedik
2. A fiatalok körében egyre népszerűbb a vitorlázás. Az Optimistben versenyzők száma 8 év alatt megduplázódott,

1. táblázat Néhány friss adat a sportág szerkezetét bemutató számokból

Igazolt versenyzők életkor szerinti megoszlása	
< 14 év	239 fő
14–18 év	163 fő
18–21 év	94 fő
22–30 év	317 fő
31–50 év	1.981 fő
>50 év	830 fő
Összesen	3.624 fő

Igazolt versenyzők nemek szerinti megoszlása	
Nő	13 %
Férfi	87 %

2. táblázat A hajóosztályok bajnokságon való részvétele szerinti megoszlása

Hajóosztály	2008	2010	2015	2016
Optimist Egyszemélyes utánpótlás osztály 14 év alatt	67 hajó	83 hajó	97 hajó	128 hajó
Laser Standard Egyszemélyes olimpiai osztály, könnyű súly	28 hajó	20 hajó	11 hajó	9 hajó
470-es Kétszemélyes olimpiai osztály, Fő, Női	22 hajó	15 hajó	12 hajó	10 hajó
Finns Egyszemélyes olimpiai osztály, nehéz súly	43 hajó	38 hajó	49 hajó	41 hajó
Laser Radial Egyszemélyes női olimpiai osztály	-	-	-	32 hajó
Laser 4,7 Egyszemélyes ifjúsági osztály	-	-	-	33 hajó
420-as Kétszemélyes ifjúsági osztály	-	-	-	16 hajó

3. táblázat Néhány egyéb, a sportágot jellemző 2016. évi adat

Hajóosztály	Indult versenyzői létszám
Nagyhajós versenyek	14.100 fő
Kishajós versenyek	2.397 fő
Olimpiai osztály	874 fő
Utánpótlás osztály	1.523 fő

Vitorlás iskolák száma (MVSZ által akkreditált)	13 iskola
Vitorlás iskolákban oktatottak száma	2.000 fő

- a vitorlás iskolák és a nyári táborokból kikerülő gyerekek száma folyamatosan emelkedő tendenciát mutat.
3. Az olimpiai osztályokban versenyzők száma folyamatosan csökken!! Csak kevesen vállalják az olimpiai szintű felkészüléssel együtt járó idő, pénz és energia befektetést.
 4. A nagyhajós vitorlázásba és a versenyzésbe bekapcsolódók száma folyamatosan emelkedik.
 5. A vitorlázás infrastrukturális háttere, a vitorlázást kiszolgáló ipar egyre biztosabb ágazatnak tekinthető: hajóépítés és -szervíz, vitorla készítés és szervíz, innováció és fejlesztés, kikötő építés, vitorlás oktatás.
 6. A sportág nemzetközi eredményessége és megbecsülése, az utánpótlás korosztályban, a támogatott olimpiai kategóriákban és a nemzetközi nagyhajós osztályokban folyamatosan javuló tendenciát mutat.
 7. Ellentmondásos, de a nemzetközi tendenciával azonos jelenség, hogy a nagy létszámú optimist versenyzői létszámból csak kevesen maradnak meg a versenyzés mellett, a 18–19 éves korosztály versenyzői szinten elvész a sportágból.



A sportági értékelés, és a gyakorlati tapasztalat alapján várható jövőkép

1. A sportág népszerűsége, és a sportágba bekapcsolódók száma továbbra is emelkedni fog. Sokan választhatják a vitorlázást gyermekeik sportjának, illetve sok családnál nem megoldott a nyári szünetben a gyerekek értelmes foglalkoztatása, felügyelete, így a vitorlás táborok továbbra is nagy érdeklődésre tarthatnak számot. A felmerülő igényre a tavak melletti települések iskoláiban megvalósítható kerettanterv szerinti oktatás megkezdésével, és a Bejárható Magyarország program elindításával készülhetünk fel.
2. A hobby szintű vitorlázók száma is emelkedő tendenciát mutat. Fel kell készülni a színvonalas képzésükre, vizsgára felkészítésükre és a hajóbérlethez, a vitorlás túrákhoz, illetve a saját hajó használathoz szükséges gyakorlat és licence megszerzés lehetőségének a biztosítására.
3. Tovább kell javítani és egységesíteni az oktatás minőségét. Ezt a célt az oktató- és edzőképzés színvonalának emelésével és a nemzetközi szintű szakemberképzéshez szükséges gyakorlat megszerzésével érhetjük el.
4. Az utánpótlás műhelyek színvonalához és motiváltságához hasonló közép szintű versenyző képzési feltételek kidolgozása szükséges. Ehhez a junior korosztály sportágban maradási stratégiáját és versenyrendszerét kell újra tervezni és elindítani.

5. Az olimpiai osztályokban olimpiai kvalifikációra törekvő versenyzők képességeinek objektív felmérése, majd az alkalmasnak ítélt versenyzők fejlődéséhez szükséges nemzetközi csapatok kiválasztása és a nemzetközi edzőmunkához csatlakozás feltételeinek biztosítása szükséges.
6. Az utánpótlás és a junior korú versenyzők hazai szintű felkészülési program-

ját rendszeressé kell tenni, amit első sorban a vitorlázásra alkalmas tavaink környezetében élő fiatalok vitorlás sportágba történő bevonásával érhetünk el. Ezekon a településeken a sportiskolai oktatási rendszert kell elindítani, majd a hazai oktatási bázisokban felnövő fiatalokat tovább vinni, és bekapcsolni a nemzetközi versenyzésbe. Ezzel elérhetővé válik egy-két hajóosztályban a hazai bázisú, de nemzetközi szintű csapat kialakítása, és az edzőmunka részben hazai megvalósítása

Összességében a Magyar Vitorlássport a 2016. évi Olimpiai és korosztályos Világ Bajnoki eredményeivel sikeres évet zárt. A sportág jelenlegi szerkezete és a vitorlázás iránti érdeklődés emelkedése alapján további fejlődésre számíthatunk, ami a sportág besorolását és eredményességét egyaránt a pozitív irányba kell, hogy befolyásolja. A sportág vezetése remélhetőleg jól értékeli a mostani helyzetet és intézkedéseivel lehetőséget teremt a felmerülő igények kielégítésére, és az eredményes sportági kategóriába sorolás feltételeinek megvalósítására.



Szakkézőnk

Veszélyeztetett sportolók - fertőző, tehát kezelendő, de gyógyítható betegség a körömgomba

Füredi Marianne

Valljuk be, elfordítjuk a fejünket, talán még csatornát is váltunk, ha a tévében valamilyen gombás fertőzésről beszélgetnek, illetve annak ellenszerét reklámozzák. Pedig népbetegségről van szó, és amint azt Prof. Dr. Antal Istvántól, a Német Bőrgyógyászati Intézet vezető főorvosától megtudtam, a sportolók a kiemelten veszélyeztetettek közé tartoznak.

– Professzor úr! Néhány éve a tévéreklámokat elárasztották a gombás fertőzések elleni szerek hirdetései, holott korábban ilyenekről nem, vagy alig hallottunk. A betegség a mai kor „terméke”, vagy eddig ilyen-olyan okokból, főként szégyénérzet vagy a kezelés kilátástalansága miatt nem beszéltünk róla?

„A gomba a legelterjedtebb bőrbetegség, de minden szervet megtámadhat, még a tüdőt is, ám a szó hallatán elsőként a bőrgomba, a hüvely- és körömgomba ugrik be az emberek többségénél. E három közül a körömgomba a „vezér”, mert nemcsak egészségügyi, hanem esztétikai szempontból is zavaró. A gomba nagyon régi betegség, de mivel közvetlenül nem okoz halált, ritkán vezet halálesethez, az emberek nem vették, nem veszik komolyan..

– Hogyan fertőzödhetünk meg, és kik a legveszélyeztetettebbek?

„A cukorbeteg 30–35 százaléka fertőzött körömgombával, és náluk gyakran (mikro) amputációhoz vezet a betegség. Okozhatja örökletes adottság, érszűkület és szűk cipő is, valamint a lábat érő ismétlődő traumák. Trauma lehet, ha belerúgunk az asztalba, de olyan beteg is gyakran felkeres bennünket, akinek ráesett a körmére például egy tégl, és azután gombásodott el. A sportolók a gyakori traumák miatt is tartoznak a kiemelten veszélyeztetettek közé.

– Ezt megmagyarázná?

„Egyrészt a sportolók, sportágtól függetlenül, szinte egész nap rosszul szellőző, zárt cipőben mozognak, a mozgás maga után vonja a láb izzadását, az izzadt láb és a rosszul szellőző cipő pedig a gombák



A körömgomba fertőző betegség, de nem kell szégyellni, kezelni kell, és szakszerű kezeléssel meg lehet gyógyítani !

melegágya. Ehhez társulnak még az említett traumák, ugyanis a futás, ugrás, focizás közben, ahogy talajt fog az ember, a lába mindig előre csúszik a cipőben. Különösen a nagyujj érintkezik rendszeresen a cipővel, ami önmagában még nem okoz gombát, ám csökkenti a köröm ellenálló-képességét a gombával szemben. Az edzés vagy verseny után pedig következik az újabb veszélyforrás, a közös zuhanyozó, ahol nem mindenki használ saját gumipapucsot, így könnyen össze lehet szedni a bőrgombát, az pedig továbbterjed a körömrre. A körömgomba egy krónikus gyulladás, és sportolók esetében azért is fontos erre figyelni, mert minden krónikus gyulladás hatására, ha nem is drasztikusan, de kimutathatóan csökken a teljesítmőképesség.”

– Figyelnek a körömgombára a sportolók?

„Tapasztalatom szerint a fiatalok már igen.

Lehet, hogy nem is egészségügyi okok miatt keresnek meg minket, hanem azért, mert ők hiúbbak, esztétikailag zavarja őket vagy a párjukat a gombás láb. Légkorongozók, öttusázók, vízilabdázók, teniszezők, focisták gyakori vendégek nálunk..

– Hogyan gyógyítható a körömgomba?

„Az 1960-as 1970-es években jutott el odáig a tudomány, hogy megjelentek a szájon át szedhető gyógyszerek, korábban hagyományosan, minden tudományos alapot nélkülözve próbálkoztak a betegek, például ecettel, teaafaolajjal, szódabikarbónával. A szájon át szedhető gyógyszerek megjelenése nagy lépés volt a körömgomba gyógyításában, mert legalább látszani kezdett az alagút vége. Ezzel az eljárással azonban hosszadalmas, több hónapos kezelés várt a betegre, a hatásfok is csak 60 százalékos, ugyanakkor erős volt, és még ma is így van,

a gyógyszerek szubjektív és főleg a májra kifejtett mellékhatása. Nagyon sokan éppen a mellékhatások, a sok gyógyszer miatt ódzkodnak a gyógyszeres kezeléstől, és emiatt a sportolók sem alkalmazhatják kockázat nélkül ezt a módszert. „

– Az ecsetelők külsőleg hatnak, nem rombolják a szervezetet...

„Ezek viszont csak akkor hatásosak, ha a fertőzés súlyossága bizonyos határ alatt van: kisméretű, és nem terjedt át minden körömrre. A gyógyításban áttörést jelentett a lézeres kezelés megjelenése 2010-ben, én 2012-ben kezdtem el, amire nagyon büszke vagyok, és amely során különleges technológiájú, úgynevezett ultra gepulster lézerral pusztítjuk el a gombát. Német intézet vagyunk, magas színvonallal, és a németországi tapasztalatok után Magyarországon mi foglalkozunk lézeres körömgomba kezeléssel.”

– Mi az előnye ennek a kezelésnek?

„A lézeres kezelés gyors, nincsenek mellékhatásai, nem kell gyógyszert szedni, és már az első kezelés után észlelhető a javulás. A gyógyulás függ a beteg életkorától és a fertőzés kialakulásának idejétől is. A fiatalok körme gyorsabban nő, így ők általában hamarabb gyógyulnak.”



– Ha sikerül megszabadulni a gombától, az végleges megoldást jelent?

„Mint minden más fertőző betegség, a körömgomba is újból megjelenhet, ám egy kezelés megöli a gombát a körömben, és meg is gyógyul, ha a beteg megakadályozza az újrafertőzést. Ez annyira logikus, hogy minden betegünk számára érthető, hiszen ez nem csak a körömgombára, hanem valamennyi betegségre érvényes. Ha együttműködik velünk a beteg, betartja a tanácsokat, és használja például az ózonos / UVC cipő-sterilizátort, búcsút

mondhat ennek a beavatkozás nélkül el nem múló fertőzésnek. Érdekeség, hogy a jégkorongozók már felismerték és használják az ózon fertőtlenítő és szagtalanító hatását: az edzésen vagy meccsen leizzadt kesztyűket, ruhákat egy ládába rakják, amelybe ózont vezetnek, így előzik meg a gombás betegségeket és szagtalanítanak. A körömgomba fertőző betegség, de nem kell szégyellni, kezelni kell, és szakszerű kezeléssel meg lehet gyógyítani!”

– bátorít mindenkit Antal István professzor.

Az érdeklődők keressék a Német Bőrgyógyászati Intézetet a 1016 Budapest, Zsolt u. 4. szám alatt, illetve a www.nemetborgyogaszat.hu, www.koromgomba.eu weblapokat!



Vitafórum

A felmérési rendszerekről kicsit bővebben és néha más szemszögből

„... bízhatunk abban, hogy a 2014-ben bevezetett új felmérési rendszer valójában rendszerszerűen működik, minden érdekelt becsületesen végrehajtja, valójában valós eredmények születnek és a visszacsatolás révén a célnak megfelelően eredményes lesz (remélem ezzel vége lesz a korábbi években folytatott „harcnak”) ...”

Előjáróban leszögezem, hogy nem a rendeletekre, határozatokra kívánok hivatkozni, hanem elsősorban saját és több kolléga véleményére alapozva fejtem ki gondolataimat és véleményemet arról a folyamatról, mely az egészségközpontú felmérések időszakáig és annak során is kialakult.

Fő célom az, hogy rámutassak a különböző „rendszerek” céljaira, megszületésének okaira, és nem utolsó sorban tartalmi kérdéseire. Az utóbbiak révén azt sem kívánom megkerülni, hogy a különböző anomáliákról ne szóljak.

Előzmények és a rendszerek kezdeti formái
Az 1960-as évek elejétől kialakított utánpótlás nevelési rendszer több szabályozással egyre jobban kiszélesedett. A különböző típusú sportiskolák – élén a KSI-vel – igyekeztek megfelelni a számukra kitűzött feladatoknak. Ez egyben azt is jelentette, hogy a szakmai feladatok lépésről-lépésre előtérbe kerültek. A feladatok és célkitűzések megvalósításához világossá vált az, hogy az e területeken foglalkoztatott fiatalok, sportolók fizikai, erőnléti állapotáról olyan adatok álljanak rendelkezésre, melyek elősegíthetik a további munka minőségi javítását, és egyben visszakövetkeztetések révén irányt mutathatnak a kiválasztáshoz. E munkában természetesen Szabó Tamás és Szmodis Iván közreműködésével a KSI, mint módszertani központ járt az élen (különböző anyagok, publikációk születtek).

Tehát ebben az időszakban már kialakultak és részben elterjedtek a különböző felmérési rendszerek. Mindez központi szabályozás hiányában a sportiskolák feladatává lett.

A felmérések végrehajtása azonban nem járt túlzottan nagy sikerrel. Ennek több oka is volt. Az edzők csak ímmel-ámmal hajtották vége. A beírt adatok sokszor nem a valós eredményeket tartalmazták. Talán ez volt az oka annak is, hogy feldolgozásra teljes mértékben soha nem kerültek, pedig a mennyiségről személyesen is volt módom meggyőződni.

A sportiskolai rendszer a különböző szabályozások révén azonban mégis tovább fejlődött. Persze ehhez hozzájárult a szakmai munka színvonalának javulása, a megbízható felmérési eredmények tudatos hasznosítása.

Az előzőeken túl az SI rendszer továbbfejlesztésében jelentős lépés volt a testnevelési osztályok létrehozása, melyek egyértelműen a működő SI-k alá épültek, és azokat voltak hivatottak kiszolgálni a már kiválasztottak foglalkoztatásával, heti öt testnevelési órával (ez az elvileg a közel-múltban bevezetett „mindennapos testnevelés?” előhírnöke volt). Azt azonban el kell ismerni, hogy még mindig nem az egész

tanulóiifjúság erőnléti (fittségi) állapotának fejlesztését, javítását célozták meg.

Útkeresés és annak problémái

A különböző területeken alkalmazott felmérések, az ott mért paraméterek nem voltak egységesek. Azt azonban fontos megjegyezni, hogy ezek mind alapvetően Nádori László és a KSI munkatársai ajánlására készültek és sok közös jellemzőjük volt. Valamennyi ilyen vagy olyan mértékben az alapvető antropometriai mutatók, a futógyorsaság, a ruganyosság, hajlékonyság és állóképesség, valamint néhány élettani jellemző mérésére irányult.

E témában az 1970 és 1980 közötti évek az útkeresés időszakának is tekinthetők.

A testnevelési tagozatos iskolák egyre izgalmasabb témát képeztek és az évtized közepe táján „kísérlet” történt a tanulóiifjúság egészségének felmérésére már egységesített elvek(?), mutatók(?) alapján. Az utóbbiakat már tovább kellett küldeni feldolgozás céljából.

A mérések kétszer, ősszel és tavasszal történtek – eltérő időpontokban(!) – és jól áttekinthető azokat, néhány meglepetés volt tapasztalható. Több kolléga elmondása szerint tavasszal az őszi eredmények kozmetikázása történt.

A becslétesek a tárgyi adottságoknak megfelelően végezték a felméréseket, bár azok sem mindig feleltek meg a megbízhatóság és tárgyilagosság kritériumának.

Közülük többen – velem együtt – nem értettek egyet az évi kétszeri felméréssel. Kiderült az is – már akkor –, hogy a rövidtávú futás és a mellő támaszban végrehajtott karhajlítás objektív felmérése igencsak megkérdőjelezhető.

Nem vádolva senkit, de több helyen a második felmérés nem történt meg, csak papíron volt nyoma. De kérdéses volt a Cooper-teszt eredmények valóságosága is. Így aztán az sem volt meglepetés, hogy hasonlóan az ebben az időszakban bevezetett sportági követelmények (labdarúgás, kézilabda) mérési eredményei szerint több „világcsúcs” született (az utóbbi esetében komoly, személyes tapasztalataim vannak). Az már csak hab a tortán, hogy a felmérési számokra folyamatos célirányos felkészítés történt! A visszacsatolásra csak néhány esetben tapasztalhattunk nyomokat.

Törekvések az ésszerű változtatásokra

Az előbbieken felsoroltak egyértelműen bizonyítják, hogy a tiszta cél és feladat meghatározás és sok esetben az eredmények(?) értékelésének hiányában nem is történhetett jelentős előrelépés. Sok szakemberrel

egyetemben nem lettünk, nem lehetünk okosabbak

- a tanulóiifjúság erőnléti állapotát,
- a kiválasztás (főként nem a sportági),
- az érintett sportágak esetében.

Kivételt csupán a KSI-ben – és ismereteim szerint Dunaújvárosban – folytatott tudományos kritériumoknak megfelelő munkásság jelentett.

Az is gond, hogy a valójában értékes munkákról a szakirodalomban is kevés tanulmány jelent meg.

Mindezen hiányosságokat felismerve az érdekelt irányító szervek (OTSH, OM) néha együttesen is hoztak határozatokat a jelentős változtatásra.

Többek között így született meg a Fejlesztési elképzelések a magyar ifjúság edzettségének fokozására (1980; Nagy T.), majd az „utánpótláskorúak rendszeres felméréséről” rendelkező határozat (1981).

Véleményem szerint itt kezdődött az az időszak, amikor már a különböző, ha nem is teljes igényt kielégítő, de kutatások eredményeire, tapasztalatokra alapozva célozták meg az érdekeltek egyrészt az egész tanulóiifjúság, másrészt a sportiskolákban foglalkoztatott tanulók erőnléti (fittségi) állapotának mérését, elsősorban motorikus paraméterek alapján. Az utóbbi esetében az is várható volt, hogy az eredmények segítségét nyújthatnak a kiválasztáshoz is.

Ezek után egyre nagyobb várakozással figyeltük a megvalósítást, hiszen ez lett volna a fontos!

Sajnos az azonban gyorsan kiderült, hogy a tanulóiifjúság egészére vonatkozó rendszer csak kis mértékben valósult meg. Ennek alapvető oka – a helyesen a tanulók önállóságára alapozó – teljesítményfüzetek megbízhatatlansága és néhány felmérési próba bonyolultsága volt.

Az is igaz, hogy a bonyolultság ellenére is kevés olyan próbaszám szerepelt, melynek eredménye a tanulóról teljes képet adhatott volna.

A sportiskolák felmérése és annak eredményei sem – különböző okok miatt – hozott komoly áttörést! Nem véletlen, hogy 1985-ben egy Minisztertanácsi határozat következtében újabb elképzelés született, mely már a felméréseken kívül a kiválasztásra és foglalkoztatásra is vonatkozott. Ennek eredményeként 1987-ben jelent meg egy viszonylag átfogó anyag, mely a „kísérleti időszak” első két évének eredményeire hivatkozik, ill. mutatja be. A szerzők (5 fő) utalnak arra, hogy a felmérési próbaszámok körét jelentősen bővítették az általában

ismert és megszokott motoros és antropometriai mérések mellett már idegrendszeri és sportági próbák is szerepeltek. A kísérletet 4 megyében bonyolították le, az ott dolgozó pedagógusok közreműködésével. Újabb intő jel: lásd a szerzők özszinte következtetését és megállapításait összegezve!:

- a felmérésben résztvevő „szakemberek” a hiányos ismereteik mellett idegenkedtek a munkavégzéstől,
- nem voltak jók a felmérési tesztek, és nem voltak egységesek a felmérések körülményei, következésképpen az adatok sem a valóságot tükrözték,
- a kiválasztás és foglalkoztatás témájában sem sikerült az egységes megoldásokat megtalálni,
- de talán a legfontosabb az ellenőrzés és felügyelet hiánya volt.

Szóval nem tudom, hogy mennyivel jutottunk előbbre?! Félek, ma is itt tartunk!

Legalább a magunk részéről lássunk tisztán! Időközben Fejér megyében SE szakmai vezetők, testnevelők, versenybírók bevonásával, irányításommal – adott esetben a TFKI, OTSI segítségével – csendben dolgoztunk.

Az OTSH annotációjának megfogadásával egyre jobban az iskolai testnevelés és utánpótlás nevelés felé fordultunk.

Bízunk abban, hogy a kutatás feltételeinek konkrét megteremtésével és biztosításával végre valós, megbízható képet kapunk a normál képzésben résztvevő tanulóiifjúság erőnléti, egészségi állapotáról, de bízunk abban is, hogy az intenzív képzésben (tagozatosok) részesülők eredményei megfelelőnek-e az elvárásoknak.

A felmérések sorozata négy tanéven keresztül tartott (1980–1984), tehát alapvetően longitudinális jellegű volt, de már az első év eltelte után részletes elemzésre, értékelésre vállalkoztunk. A mért paraméterek száma (motorikus, antropometriai, fiziológiai) összesen 22 volt, melyet egy számított adattal egészítettünk ki, majd számítógépes feldolgozás történt.

A felmérésbe kezdetben Dunaújváros ill. Székesfehérvár 2–2 tagozatos iskolájának, valamint egy-egy kontroll osztályának 5–8. osztályos fiú tanulóit vontuk be, majd őket kísértük végig. Induláskor a létszám összesen 493 fő (288 fő tagozatos, 205 fő kontroll) volt.

Nem győzöm eléggé hangsúlyozni, hogy a tudományos kutatás kritériumait végig teljesítettük: azonos pályák, műszerek, felmérési számok szerint ugyanazon felmérők. Mindezt azért írtam le, hogy bizonyítsam, a

felméréseket akármilyen próbaszámokkal lehet pontosan és igényesen végrehajtani még iskolánként is. Csupán szervezés és akarat kérdése az egész (e témakörre a későbbiek során még visszatérek)!

Válasz a kérdésfelvetésre: jobb a tagozat, de koránt sem annyira, mint elvárható lenne!

Az előzőeken kívül természetesen azt is fontosnak tartom, hogy néhány szakmai megállapítást tegyek. Ezek magyarosan a mit, miért mérünk kérdéskörbe csoportosíthatók:

- a rövid távú futások 60m, de még inkább a 30m fénySOROMPÓ nélkül megbízhatóan nem mérhetők (Hack F.);
- az aerob állóképesség mérésére alkalmazott – egyébként már agyoncsépeelt – Cooper-teszt eredményei sok esetben nem a tanulók felkészültségéről adnak számot, nem a valós helyzetet tükrözik. Az évek múlásával a résztvevők egyértelműen unják, arról nem is beszélve, hogy az „elsumákolást” is megtanulják. A mi méréseink esetében sokkal jobban bevált a kerékpárergométeres terhelés;
- a hasonló témakörben dolgozó kutatók (Osváth és munkatársai) velem egyetemben megállapították, hogy a tanulók teljesítő képessége a nyári időszakban csökkent.

Ez jogosan veti fel az évi két felmérés szükségességét, főleg akkor, ha az organikus fejlődés tényét is elismerjük.

A NETFIT-et megelőző felmérési rendszerekről

Az eddig leírtak ismeretében azzal együtt, hogy szinte valamennyi szakember szerint egyértelműen fontos a tanulói fejlődés állapotának (erőnléti, fittségi, edzettségi) megismerése, felvetődik (felvetődött) a kérdés: mely tesztek alkalmasok erre, hogyan valósítható meg a felmérések objektivitása, majd az eredmények feldolgozása?

Mindezek megvalósítása céljából több elképzelés látott napvilágot: az Eurofit (1993), a Hungarofit (1997) és az Arday-Farmosi féle felmérési rendszer. Tekintettel arra, hogy sem az 1993. évi közoktatási törvényben, sem az 1994. évi miniszteri rendeletben foglaltak nem valósultak meg, 1996-ban életbe lépett a szabad választás lehetősége.

Én mindjárt kezdetben leszögeztem, hogy személy szerint Eurofit párti vagyok.

Ennek okai a következők:

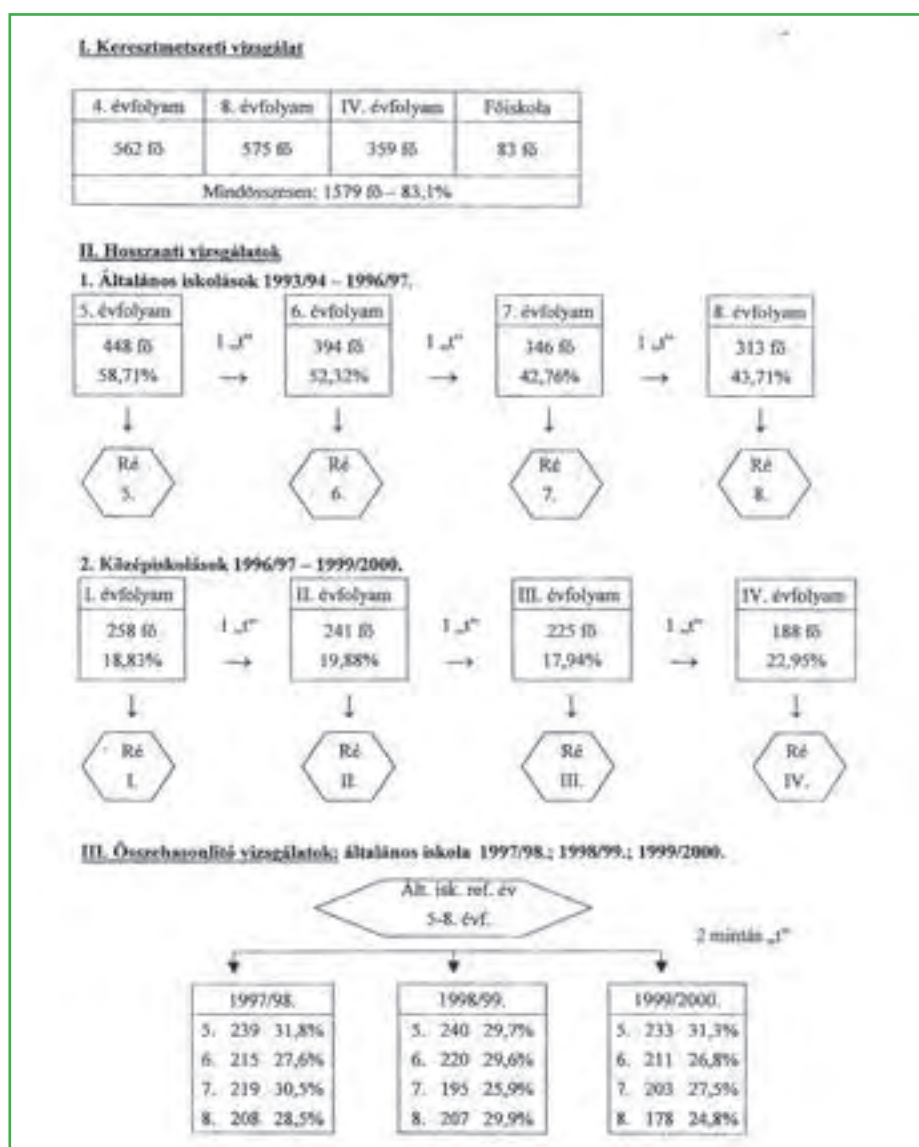
„Ez a vizsgálati módszer minél jobban elterjed, annál inkább alkalmas tudományos következtetésekre is, elsősorban a különbö-

ző európai populációk fittségének objektív összehasonlítására.” (Frenkl R.)

Így tehát kezdetben négy, majd később további négy ország eredményei álltak rendelkezésre. Az sem volt közömbös, hogy Barabás Anikó és több munkatársa a rendszerre alapozva több megyében folytattak vizsgálatokat, és alakították ki a referencia értéket előbb megyei, majd országos szinten is.

A magunk részéről már 1992-től elkezdünk egy nyolc éven át tartó longitudinális vizsgálatot, mellyel Dunaújváros tanulói fejlődésének és fiatal felnőtt lakosságának felmérését céloztuk meg.

A részletekre nem kívánok részletesen kitérni. Legyen elég a következő táblázat:



zást. Azt viszont pontosan tudtuk, hogy valami lényegeset akarunk. Olyan valamit, amely korrekt, reális és pontos képet ad Dunaújváros tanulói fejlődésének testi fejlettségéről és erőnléti állapotáról. Segítségét nyújt a pozitív irányú változások megterem-

sevel, akik mindig ugyanazon próbákat mérték, természetesen azonos műszerekkel. Az adatok feldolgozása számítógépen történt.

A nyolc éves időszak alatt 3 kiadványunk (1993, 1997, 2000) jelent meg, és került megvitatásra a VEAB tudományos ülésein. Az egyébként több mint 100 oldalas anyagok a VEAB pályázatain – miképp a korábbi is – díjazásban részesültek. Sajnos a neves kutatók (Nádori L., Szabó T., Barabás A., Farmosi I., Apor P., Győri P.) által is magas szintűnek ítélt anyagok – egy-két hivatkozás mellett – csak regionális szinten váltak ismertté.

E téma befejezéséül arról, hogy mi volt a célunk, és mi valósult meg?!

Igaz, kezdetben még nem nyolc évre ké-

téséhez és az eredmények felhasználásával elősegíthetjük a kiválasztás sikerét is.

Az sem lehet közömbös, hogy Nádori professzor a város polgármesterének írt levelében az alábbiakat fogalmazta meg:

„A kutatási program mind a kérdésselvetést, mind a metodikát illetően nemzetközi mércével is mérhető. Az eredmények, és az adatok értelmezése jelentős segítséget nyújthat az iskolai testnevelésben és az ifjúsági sportban dolgozó szakemberek számára.”

Ezek után néhány gondolat.

A vitafórum indító cikkének szerzője F. Mérey Ildikó a tesztrendszerek összehasonlítása során szűkebb körűnek ítéli meg az Eurofit-et a Hungarofit-nél. Ez számomra természetes is?! Részemről viszont felvetődik a gyorsaság és mozgásgyorsaság felmérési próbáinak hiánya. Valamilyen okból – valószínűleg tévedésből – kimaradt „a hanyatt fekvésből felülés”, igaz, hogy ez az Eurofit-ben időbélileg korlátozott.

A Cooper-tesztről a korábbiakban már leírtam a véleményemet, de nem feledkezhetem meg a „mellső fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás” próbáról sem. Azt minden szakember tudja, hogy a próbát hogyan kellene végrehajtani. Az értékelés azonban igencsak nem egységesen történik, főleg a végrehajtás szabályosságára, és a kifáradás mértékére vonatkozik.

Itt hívom fel a figyelmet Hack F. munkásságára a gyorsaság mérésére alkalmazott „fényesorompó” mellett e próba mérésére is olyan mérőeszközt fejlesztett ki, mely teljes mértékben biztosítja az objektivitást.

Határozatok, rendeletek ide vagy oda, az egységes megvalósításra nem került sor. Ennek több oka is volt, mely megítélésem szerint a szemléleti kérdésre vezethető vissza. Ebben kiemelt jelentőséggel bírt a végrehajtásban szerepet játszó szakemberek közel sem egységes állásfoglalása, adott esetben a plusz munka mellett a próbák végrehajtásának szükségessége, de néha az ad-hoc intézkedések is. Jogosan vetődik fel az a kérdés is, hogy szűkebb hazámban – kivéve egy kis mintán végrehajtott felmérésekén kívül (1994) – miért nem került sor a széleskörű kiterjesztésre?

Nos az indok az volt a preferált testnevelők részéről, hogy arra nincs szükség, anélkül is tudjuk a tanulóifjúság gyenge állapotát (csupán megjegyzem, hogy Magony T. közreműködésével a feltételeket megteremtettük, és ugrásra készen álltunk).

A megállapítás be is bizonyosodott! A Fejér Megyei Hírlap 2012.09.15-i és 2013.06.01-i számában megjelent cikkekben – melyek

alapvetően ugyan a mindennapos testnevelés bevezetésével foglalkoznak – kemény utalások történtek egy-egy székesfehérvári és dunaújvárosi iskolában történt felmérések eredményeire.

Arra nem derült fény, hogy a felméréseket milyen apropóból, kik hajtották végre, mekkora volt a minta stb., de a következtetések igen kemények. Az egyik cikk fő címe: „Gyengék, mint a harmat?”

Számomra ugyan ez nem volt meglepő, azonban azt nagy bátorságnak tartom, hogy egy-egy felmérés alapján ilyen megállapítások szülessenek.

Szomorú, hogy az említett években még mindig az bizonyosodott be, hogy a rendszerek nem működnek. Talán majd a következő!

Röviden a NETFIT-ről

Ilyen volt a következő. Bizhatunk abban, hogy a 2014-ben bevezetett új felmérési rendszer valójában rendszerszerűen működik, minden érdekelt becsületesen végrehajtja, valójában valós eredmények születnek, és a visszacsatolás révén a célnak megfelelően eredményes lesz (és nagyon remélem ezzel vége lesz a korábbi években folytatott „harcnak”).

Alapvetően nem tartozom az optimista emberek közé, ezért is örültem annak, hogy még az anyag elkészítése során sikerült kapcsolatba kerülnöm Kaj Mónika szakmai menedzserrel, igaz csak levelezés formájában. Örülök annak is, hogy néhány felvetésem meghallgatásra került, és a már elkészült anyagból „visszaköszönt” (itt köszönöm meg a számomra küldött tiszteletpéldányt).

Elismerve, hogy az anyag készítői széles körben igen komoly munkát végeztek, valójában egészségközpontú lett. Ezt igazolja a felmérési próbák eredményeinek kategóriába sorolásának formája is.

Azzal együtt, hogy ebben az írásomban a korábbiak során már néhány kritikai megjegyzést is megfogalmaztam, összességében nagyon bízom a megvalósítás, a hasznosítás, és főként a társadalmi hasznosságának eredményességében.

Azon túl, hogy ma már a fejleményeket csak néha-néha az irodalomban, napilapokban és az interneten tudom figyelemmel kísérni. Néhány kollégával történt beszélgetés, valamint a nem kevés unokámtól kapott információk alapján maradnak kételyeim. Mégpedig az eredmények objektivitása, és az utánpótlás kiválasztás megvalósításának elősegítése. Sajnálom, hogy e témában jártas „öregék” véleményére nem különösebben voltak kíváncsiak.

Megreszkírozom, hogy a felmérések komplett megszervezésének hiányában az eredmények soha nem lesznek hitelesek.

Lehet, hogy a saját munkámról leírtak túlzásnak tűnnek. Azok ismertetésével többek között csak azt kívántam alátámasztani, (ha úgy tetszik bizonyítani), hogy megfelelő szervezethez, szakmai ismeretek hiányában félő, nem fogunk előbbre jutni (végig ezt hangsúlyoztam).

Koordináció és felügyelet nélkül nehéz lesz a várva várt jó célkitűzéseket megvalósítani. Mindent egybevetve, véleményem az, hogy több mint ötven év alatt a különböző felmérési kísérletekkel, majd a kialakított rendszerekkel sem jutottunk el odáig – csak részben egyetértve a vitaindító cikk szerzőjével –, hogy a tanulóifjúság, a fiatal sportolók egészségi, erőnléti (fittségi) állapotáról teljes egészében átfogó, reális képet kaphassunk.

E megállapítás egyaránt vonatkozik a teszt-együttesekre, de még inkább a felmérések kivitelezésére, következképp az eredmények pontosságára és azok megbízhatóságára.

Természetesen ez összefüggésben van a mindennapos testnevelés – szerintem helyesen: testmozgás – feltételi rendszerének különböző hiányosságaival is.

Szakirodalom:

1. ÁISH Versenysport Főosztály: A versenysport utánpótlásnevelésének felmérési, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere (1987)
2. Barabás A. és munkatársai: Adatok Veszprém megyei ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez (1990)
3. Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottság: A fizikai fittség mérésének Európai tesztje (1993)
4. F. Mérey Ildikó: Mióta, miért, mikor és mivel mérjük fiataljaink egészségközpontú fittség szintjét (Magyar Edző 2016/I)
5. Hack F.: A 4. osztályosok folyamatosan romló teljesítménye az elmúlt 10 év alatt (1977–1987)
6. Mezőszentgyörgyi L.: Az intenzív iskolai testnevelésben, valamint a normál tantervű oktatásban résztvevő 5–8. osztályos általános iskolai fiú tanulók longitudinális vizsgálata elsősorban motorikus paraméterek alapján (1985)
7. Mezőszentgyörgyi L.: Dunaújváros tanulóifjúsága testalkati és erőnléti (fittségi) állapotának vizsgálata az EUROFIT tesztesyűttesével (2000)
8. MDSZ kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt alkalmazásához (2014)
9. MKM: Módszerek a tanulók fizikai felkészültségének teljesítményének mérésére, értékelésére (1997)

Székesfehérvár 2016. augusztus 11.

*dr. Mezőszentgyörgyi László
testnevelő tanár, sportvezető*



Edzői Életmű Díjas interjú

Bátor Vilmos

“... rengeteget változott a kosárlabdázás, s természetesen maga a képzés is. Sokkal hamarabb szakosodnak a gyerekek posztokra, mint korábban. Ami nagyobb baj, az hogy egyre nehezebb a gyerekeket és a szülőket is megnyerni a sportág számára. Sajnos sok helyen nem fordítanak kellő figyelmet a technikai képzésre, ezért rossz mozgások idegződnek be. A vezetők a pillanatnyi sikerek reményében gyakran inkább profikat igazolnak. A fiatal tehetségek pedig számos alkalommal még a kispadról is kiszorulnak...”

Bátor Vilmos kosárlabda edző egyike azon szakembereknek, akik életmű díjban részesültek a Magyar Edzők Társasága (MET) elnökségének egyhangú döntése alapján. A népszerű Vili bácsival a MET megbízása alapján sikerült beszélgetni az elmúlt 56 év tapasztalatairól. Vili bácsi ugyanis 1960-ban kezdte el edzői munkásságát.

„1959-ben végeztem a TF-en, majd Ócsán kezdtem el tanári munkásságomat. 1960-ban a Ganz-Mávag ifiknél kaptam lehetőséget először az edzőség gyakorlására. Az ócsai időszakot követően Budapesten a MOM Ipari Tanulók Iskolájához kerültem, majd 1963-ban Páder János, az akkori OTSH elnökhelyettese behívott és felajánlotta: kapcsolódjak be az alakulófélben volt Központi Sportiskola (KSI) munkájába. Először kondícióedző lettem a teniszezőknél, majd fél évvel később, 1964-ben a kosárlabda szakosztály leány szakvezetőjeként kezdtem az utánpótlás szervezését. A TF nagytekintélyű tanára, Bánki Ferenc leány csoportját vettem át, amelynek tagjait az I. kerületi Attila utcai általános iskola gyerekeivel egészítettük ki.”

– 1965-ben fontos eseményre került sor a Köztársaság téren. Erre miként emlékezik?

„A mini kosárlabda ösbemutatóját tartották ott, ahol én a KSI lányait vezettem. Néhány évvel később már jelentkeztek az első, komolyabb eredmények is. 1970-ben az NB II-ben a 3. helyen végeztünk, egy évvel később pedig a Nyugati csoport bajnokaiként feljutottunk az élvonalba. Az akkori paragrafusok értelmében a KSI-ben csak 18 éves korig sportolhattak a fiatalok, így a csapat többségének el kellett mennie tőlünk. Fiatalabb, szerényebb képességű, illetve felkészültségű játékosainkkal végül kiestünk. „

– A következő évek újabb érdekességekkel szolgáltak.

„1976-ban került a képbe a későbbi évek európai klasszis játékosa, Németh Ágnes, aki a dudari általános iskola befejezését követően egészségügyi szakközépiskolába iratkozott be. Még az év nyarán nézőként már ott lehetett a lengyelországi Szczecinben, és láthatta a serdülők Európa-bajnokságának mérkőzéseit. „

– Ön 1976 őszétől fél évig betegállományba kényszerült. Visszatérését követően az 1959/60-as lányok csoportjának egyik felével foglalkozhatott.

„1977-ban módszertani előadó lettem a KSI-ben, 1978-tól pedig két éven keresztül a Veres Pálné Gimnáziumban tanítottam. Közben rendszeresen pályára léptem a Budai Pedagógus öregfiúk csapatában, ahol többek között együtt játszottam Ránky Mátyás-



sal, Haris Ferencsel és Zsadányi Istvánnal is. Utóbbi csapattársam felkért: szervezzem újjá a MAFC kosárlabda utánpótlását. Elváltam, ezzel egyidejűleg a Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékére kerültem. Hét évig vezettem a MAFC Sportiskoláját, miközben kitűnő edzői műhelyt sikerült összehozni, ahol többek között olyan szakemberek dolgoztak, mint Györi Zsuzsa, Molnár Csaba és Tóth Viktor. Mivel a felnőtt NB I-es csapatoknak kötelező volt ifi együtteseket is működtetniük, ezek pedig legtöbbször a nagyok előtt játszottak, így rendre komoly közönységünk volt. Buzdításukat a fiúknak 1987-ben a bajnoki cím megszerzésével sikerült meghálálnunk. Jutalomból egy színvonalas groningeni nemzetközi tornán vehettünk részt, amelyet ugyancsak sikerült megnyernünk. A szezon végén pedig engem tüntettek ki az „Év utánpótlás edzője” címmel.”

– A Műszaki Egyetemen mindig is igen élénk kosaras élet volt.

„Munkám is volt éppen elég. Mást ne mondjak, az úgynevezett kari bajnokságokat tizenkét éven keresztül én szerveztem meg. A MAFC Martos NBII-es férfi csapatát öt évig én készítettem fel. 2003-ban nyugdíjba mentem, ez évben átestem az első csípőprotézis operáción is. „

– Ez idő tájt kereste meg korábbi kedves tanítványa, Kiss Lenke.

„A beszélgetést követően azokat a bizonyos nyugdíjas éveket elnapoltam. 2005 januárjától támogatom a 10–11 éves gyerekektől a felnőttekig korosztályos csapatokat működtető „Kiss Lenke Kosárlabda Suli” tevékenységét. Korábban is kiemelten érdekelt a magas játékosokkal való foglalkozás, a centerképzés ügye, s ezt a vonalat mindmáig kiemelt feladatként végzem.”

– Milyennek látja a sportág általános helyzetét?

„Rengeteget változott a kosárlabdázás, s természetesen maga a képzés is. Sokkal hamarabb szakosodnak a gyerekek posztokra, mint korábban. Ami nagyobb baj, az hogy egyre nehezebb a gyerekeket és a szülőket is megnyerni a sportág számára. Sajnos sok helyen nem fordítanak kellő figyelmet a technikai képzésre, ezért rossz mozgások idegződnek be. A vezetők a pillanatnyi sikerek reményében gyakran inkább profikat igazolnak. A fiatal tehetségek pedig számos alkalommal még a kispadról is kiszorulnak.”

– Korábbi tanítványai közül kiket említene meg feltétlenül?

„Sok élvonalbeli játékos került ki a kezem alól. Ma is örömmel tölt el, hogy az 1980-as, moszkvai olimpián 4. helyezett magyar válogatottban öten is (Kiss Lenke, Németh Ágnes, Beloberk Éva, Gulyás Ildikó és Szuchy Katalin) korábbi tanítványaim közül kerültek ki. Dr. Reigl Mariann, Székely Judit, Benyák Anikó, Csabai Annamária, Csuka Mária és még sokan mások pedig a legkülönfélébb helyeken szolgálják szeretett sportágunkat.”

Jocha Károly

Fókuszban

A gyógynövények és más növényi eredetű, élettanilag jótékony hatású komponensek szerepe a sporttáplálkozásban

Resch Mária PhD Dr – pszichiáter

Bevezetés

Világszerte a sportolók 40–60%-a fogyaszt valamilyen étrend-kiegészítőt a vélt vagy valós élettani hatásairól hallva, első sorban a teljesítményük fokozásában, az egészségük megőrzésében, vagy a különböző sérülések megelőzésében betöltött szerepük miatt. A sportolók azon vágya, hogy a teljesítményük javuljon, évszázadokra nyúlik vissza. Ez alapjában véve kétféle módon érhető el: a mielőbbi regenerálódással, illetve az immunrendszer védelmével. Mivel a gyógynövények alkalmazásának több évtizedes hagyománya van, ezért számos tudományos kutatás célja az volt, hogy magyarázatot találjon ezeknek a növényeknek az optimális használatára és hatékonyságára. A mai szakirodalomban fellelhető megfelelő módszerekkel végzett vizsgálatok száma csekély.

Ennek ellenére a gyógynövények használata nagyon felkapott mind a versenysportolók, mind a rekreációs sportot végzők körében, bár nem minden esetben igazolt a tudományos alapokon bizonyuló hatásuk (Yavuz, 2014).

Az alábbiakban a sportteljesítmény fokozását több oldalról megközelítve, pontokban rendszerezve soroljuk fel a témával kapcsolatban eddig közölt hasznos tudnivalókat, ismereteket

1. Adaptogén gyógynövények

Azokat a gyógynövényeket sorolják az adaptogének közé, amelyek a szervezetet ért stressz hatások után segítik annak optimalizálódását. Ide tartozik pl. a Panax ginseng, Eluetherococcus senticosus, Rhodiola rosea (Domene, 2013). Ezen növények bizonyos tulajdonságai alkalmasság teszik őket arra, hogy a mentális és fizikai stressz helyzetekben, így a sportteljesítmény fokozásában is jelentős szerephez jussanak.



... sportban a gyógynövények alkalmazásának több évszázados hagyománya ismert. Így ma a tudományos kutatás célja nem a gyógyhatásuk bizonyítása, hanem sokkal inkább az, hogy magyarázatot találjon e növények az optimális használatára és hatékonyságára. Ebből pedig következik, hogy a fogyasztásukkor az ebben a témában járatos szakember segítsége elengedhetetlen ...

Panax ginseng

A hagyományos keleti oroslás évezredek óta használta tonizáló szerként. Úgy tartják, hogy növeli az életkedvet és javítja az általános egészségi állapotot. Jelenleg is a ginsenget a kimerültség leküzdésére, az immunrendszer erősítésére használják. Számos korábbi tanulmányban olyan tulajdonságait írták le, amely hasznos lehet a sportolók számára is: növeli a rapport készséget, csökkenti a fáradtság érzetet, fokozza a testi-lelki fittséget, azaz ergogén. Állatkísérletekben igazolták a központi idegrendszert

stimuláló és antioxidáns hatását. A számos kedvező eredmény mellett, azonban meg kell jegyeznünk, hogy a Panax Ginseng ergogén hatása koránt sem egyértelmű, és nem teljesen bizonyított (Williams, 2006).

A kételyeket az alábbi körülmények támasztják alá:

1. Módszertani hiányosságok: nincs kontroll csoport, vagy nem placebo kontrollált, vagy nem kettős vak randomizált a vizsgálat.
2. A kereskedelmi forgalomban nem tiszta ginseng kivonat, hanem más ösz-

szetevőkkel vegyítetten volt kapható, amelyeknek szintén ergogén hatása lehetett.

3. A sportolók gyakran extrém környezeti körülmények (extrém magas/alacsony hőmérséklet, nagy páratartalom, smog) között versenyeznek.
4. Az étrend-kiegészítőként alkalmazható növényi kivonatok adagolása, amely nem annyira az akut, mint inkább a hosszabb távú alkalmazások után sikeres.

Ez utóbbit igazolta Fadzal Wong Chee Ping (2011) vizsgálata, ahol 31 fokok hőmérsékleten, 70% feletti páratartalom mellett a futók egy órával az edzés előtt 200 mg Panax ginseng kivonatot kaptak. Azt tapasztalták, hogy semmilyen fiziológiás változást nem hozott a ginseng alkalmazása. Ezt a kutatók az akut egyszeri adással és a versenyzők fizikai állapotával magyarázták. Ugyanis a Panax Ginseng hosszú távú szedése mellett is első sorban akkor jelentkezett a kedvező ergogén aktivitás, ha azt kevésbé edzett, gyengébb fizikai állapotban és nem különböző szerek által már felerősített szervezeteknek adták (Fadzal Wong Chee Ping, 2011).

Eluetherococcus senticosus

A Panax ginsenghez hasonlóan nem tartozik a tiltott doppingerek közé.

Az *E. senticosus*, más néven tajgagyökér, amit kínai orvoslásban szibériai ginzengnek hirdetnek. Miután a hasonló előnyös tulajdonságain túl semmi köze a ginzenghez, az USA betiltotta az e néven való reklámozását és forgalmazását.

A tajgagyökér gyökerében és a rizómájában található aktív komponensek az un. eluetherozidok, a cserje levelében pedig az un. ciwujanozidok. Serkentőleg hat a központi idegrendszerre, a fizikai-lelki stresszel való megküzdésben hatékony, immunerősítő. Túlzott szedése azonban masthopathiát, álmatlanságot, idegességet, hasmenést okozhat.

Számos tanulmány született az *E. Senticosus* állóképességet növelő hatásáról. Az első figyelemre méltó kettős randomizált, placebo kontrollált vizsgálatot Jip Kuo végezte 2010-ben 9 rekreációs sportot űző férfin. Eredményei szerint a nyolc héten át napi 800 mg *E. senticosus* szupplementáció szignifikánsan fokozta a sportolók állóképességét. A kiértékelésnél azonban óvatosságra int az alacsony esetszám (Jip Kuo, 2010).

2014-ben Apostu vizsgálata az állóképesség fokozásán túl az *E. senticosus* más előnyös tulajdonságait is igazolta: csökkenti a

tejsav képződés mennyiségét a fizikai aktivitás során, valamint gyorsítja a lebontást az erőkifejtés függvényében.

Rhodiola rosea

A *Rhodiola rosea*, vagy más néven aranygyökér, sarki gyökér Ázsia, Európa és Észak-Amerika hegyvidékein élő gyógynövény, amelyet a keleti orvoslás már évszázadok óta alkalmaz a kimerültség, rossz kedélyállapot ellen. A népgyógyászatban is előszeretettel használták. Az első írásos feljegyzések 1200 évvel korábbról Tibetből származnak. A modern kor embere a nagy magasságokban jelentkező hegyi betegség ellenszereként, serkentőszerként, a munka teljesítmény fokozására, stressz okozta tünetei enyhítésére, általános roboráló szerként szedte szívesen.

Mára közel kétszáz fajtát sikerült azonosítani, amelyből azonban csak közel húsz rendelkezik gyógyhatással. A volt Szovjetunióban tanulmányozták alaposan a hatékonyságát, az aktivitásért felelős komponenseket. Tapasztalataik szerint a növény a fizikai erőnlét fokozására jótékony, amit az újabb kutatások is megerősítettek, továbbá a gyulladáscsökkentő, antioxidáns tulajdonságok igazolásával egészítették ki (Michael J Duncan, 2014).



Sana Ishaquenak sikerült beazonosítania a *Rhodiola rosea* kivonatából az adaptogén hatásért felelős vegyületeket: rosavin, és a fito vegyületei a rosin, rosarin, valamint a salidroside. Megjegyzendő, hogy a rosavin csak a *Rhodiola rosea* fajban található, a salidroside más *rhodiola* fajokban is megtalálható. Állatkísérleteiben azt tapasztalta, hogy a 4 hetes *Rhodiola rosea* szupplementáció szignifikáns javulást hozott az egerek úszó teljesítményében, ami a növény aktív komponenseinek antioxidáns hatásának tudható be (Sana Ishaque, 2012).

Emberen végzett kutatások eredményeit közölte Parisi és munkacsoportja, ahol a fi-

zikai terhelés után 14 férfi sportoló 4 hétig *Rhodiola rosea* kivonatot kapott, míg a placebo kontrol csoport pedig nem. A *Rhodiola rosea* kivonattal táplált sportolóknál szignifikánsan alacsonyabb plazma kreatin kináz koncentráció volt kimutatható, ami igazolja azt a tézist, hogy a növény tartós szedése növeli a fizikai terheléshez való adaptációt. Ugyanebben a vizsgálatban az antioxidáns hatást nem sikerült igazolni (Parisi 2010).

Későbbi kutatásokban az egyszeri adagolás hasznosságát is értékelni kezdték. Több kutató csoport munkáját megfigyelve elmondható, hogy a *Rhodiola rosea* kivonat kedvezően befolyásolta a szomato-mentális státuszt az által, hogy a növelte a sportolókban az állóképességet és a mozgáshoz kapcsolódó stressz faktorokat pedig mérsékelte (Noreen és mtsai, 2013; Duncan, 2014). Duncan az egyszeri 300 mg *Rhodiola rosea* kivonattal a rendszeres testmozgást végző felnőttek állóképességét tesztelte. 30 perc közepes intenzitású kerékpározás közben fokozódott az állóképesség az által, hogy nem emelkedett olyan ütemben a pulzusszám, csökkent az erőkifejtés érzékelése és a testmozgáshoz kapcsolódó izgalom, stressz, fájdalom. Ehhez kapcsolódhat Shanelya (2014) vizsgálata maratonfutókon. A verseny előtt 30 napon át 600 mg/nap per os *Rhodiola rosea* kivonattal egészítették ki a sportolók táplálékát, s bár a szomatomentális státuszban, az állóképességben kedvező volt a hatás, a versenyt követő izomregenerációban nem. Ugyanis nem csökkentette az izom károsodást és az izomláz kialakulását sem.

Megjegyzendő, hogy a *Rhodiola rosea* kivonat hatékonyságát igazolandó nagyobb esetszámú vizsgálatok is szükségesek a sportolók között, hogy egyértelmű, biokémiai és élettanilag is körvonalazottabb, megcáfolatlan eredményekről számolhassunk be.

2. A kognitív funkciók javítása, az összpontosítás fokozása

Véleményem szerint a sportteljesítményt nagyban befolyásolja a motoros és a mentális funkciók összhangja, ez utóbbin belül is a kognitív funkciókhoz tartozó koncentrációs készség, az összpontosításra törekvés minél magasabb szintje. Ebben segíthetnek bizonyos növények kivonatai. Baker (2013) szerint korábban a koffeint tartották e téren fontosnak. Mára már más növényeket is megfigyeltek, sőt használnak is a minden napokban a cerebrovaszkuláris előnyös tulajdonságok miatt.

Ginkgo Biloba

A Ginkgo Biloba vagy röviden ginkgő nem más, mint a páfrányfenyő, ami egy lombhullató, gyógynövényként is ismert kétlaki fa, a páfrányfenyők törzsének ma is létező egyetlen faja (megjegyzés: A Ginkgophyta törzs egy osztály, a Ginkgoopsida, egy rend, a Ginkgoales, egy család, a Ginkgoaceae, egy nemzetség a Ginkgo és egyetlen faj a Ginkgo Biloba tartozik). Levelei flavonoidokat (kvercetin, kempferol) és terpenoidokat tartalmaznak. A terpenoidokat a ginkgolidok (diterpén-laktonok) és a bilobalidok (szeszkviterpén) képviselik. Tavasztól ősziig szedhető leveleit gyógyászati célokra hasznosítják. A vizsgálatok kimutatták, hogy a páfrányfenyő flavonoidjai jó értágítók: az endothel eredetű relaxáló faktor emissziójának serkentésével javítják izmok vérrellátását, fokozzák az anyagcserét. Ily módon fokozhatja az aerob állóképességet az izomszövet oxidációja révén (Williams, 2006). Sőt, ugyan ezen mechanizmus okán kiváló az agy vérellátásának zavarai, szédülés, fülzúgás, hallásgyengülés gyógyítására is. A növényi kivonat jótékonyan hat a viszszértágulatra, az aranyérre és a lábszár fekélyre. Kiváló antioxidáns. A kutatók szerint hatásos lehet enyhe és közepes depresszió kezelésében.

Guarana

A guarana (Paullinia cupana) növény a kétszikűek (Magnoliopsida) osztályába, a szappanfávirágúak (Sapindales) rendjébe, a szappanfélék (Sapindaceae) családjába tartozó faj. Piros toktermésében 1–3 mag található, aminek a nagy részét a sziklelev teszi ki. A termés feldolgozása során ezeket a szikleveleket pörköljük, finomra aprítjuk, vízzel összepréseljük és szárítjuk. A mag porából keményítő hozzáadásával 100–500 g-os rudakat készítenek. Az így készített guaranát, vagyis gvaránapasztát alkalmazzák.

Élettani hatását a benne levő koffeinek és származékainak köszönheti: a dózistól függően fokozzák a szívösszehúzóds erejét, gyorsabbá teszik a vizelet kiválasztást, a zsír és cukor lebontását, valamint elősegítik a gyomornedv kiválasztását és gátolják a trombocita aggregációt. Javítja a kognitív funkciókat, a memóriát. Nemrég fedezték fel, hogy a magokban tesztoszterongátló 5-alfa-reduktáz is található.

A növény alkalmazása étrend kiegészítőként veszélytelen, de nagy (100 mg-ot meghaladó) adagban, egyénenként változóan, a koffein mellékhatásaként szapora szívverést, gyomorfájást, hányingert, hányást, fejfájást,

idegességet, álmatlanságot, remegést okozhat. Túladagolása fokozza a spontán vetélés és a koraszülés veszélyét.



3. Növényi eredetű, élettanilag aktív komponensek szerepe a sportteljesítményben

Szervetlen nitrát

Egyre nagyobb népszerűségnek örvend a sportolók táplálkozásában, a legnagyobb mennyiségben a céklában és a leveles zöldségekben található. A szervezetben való felhasználáskor a nitrát nitritté alakul, alacsony oxigén szint mellett pedig nitrit oxiddá, ami viszont fontos szerepet játszik az érrendszer és az anyagcsere működésében. Tehát a bevitt nitrát a sejtplazmában megnövekedett nitrit koncentráció által csökkentheti a nyugalmi vérnyomást, a szubmaximális erő kifejtéskor az oxigén felhasználást és ez által bizonyos körülmények között képes növelni a teljesítményt, a terheléssel szembeni toleranciát (Jones, 2014). Jones tapasztalatait igazolta Lansley korábbi vizsgálatával: kerékpárversenyzőkkel egyszer alkalommal fél liter szervetlen nitrátban gazdag cékla-levet itatott és figyelte a versenyzők 4 kilométeres és a fél maratoni távokon való teljesítményét. Azt tapasztalta, hogy két és fél órával a céklalé bevétele után megnőtt a sejtplazmában a nitrit szint és csökkent a szisztolés vérnyomás, következetesen javult a nitrit-oxid hasznosulása. Összességében az mondható, hogy a sportolók teljesítménye úgy javult, hogy közben az oxigénfelvételük nem változott. Ugyanerre a következtetésre jutott Wylie, aki a csapatsportban mérte a szervetlen nitrát teljesítményt fokozó hatását: 14 rekreációs sportot végző férfinak kettős vak placebo kontrollált, randomizált vizsgálatban 490 ml nitrátban dús, koncentrált cékla levet adott. Azt tapasztalta, hogy a placebo kontrollal összevetve a cékla-levet

kapóknál a teljesítmény lényegesen jobbnak bizonyult a váltakozó intenzitású terheléses tesztekben, ami a jobb glükóz hasznosulásra engedett következtetni. Tehát a szervetlen nitrátnak igazolt az ergogén hatása a csapatsportot űzők között is (L. J. Wylie, 2013).

Ha sorra nézzük a további kutatási eredményeket, akkor azt a trendet figyelhetjük meg, hogy a táplálékkal bevitt szervetlen nitrátot a kutatók ígéretes új megközelítésnek, kiaknázatlan lehetőségnek találják a sportolók teljesítményfokozásában. A kezdeti sikerek – miszerint a terhelés során az izomhatékonyság, az oxigenizáció növelése – után további pontosításokra van azonban még szükség mind a biokémiai folyamatok lejátszódása, mind pedig a vizsgált alanyok jellemzői (kor, nem, edzettségi szint, egészségi állapot, földrajzi körülmények stb.) tekintetében is (Jones, 2014).

Polifenolok

A polifenolok a szerves vegyületeknek olyan, többnyire természetes eredetű strukturális osztálya, amelyekre a nagy számú fenol gyűrű jellemző. Ezen fenol struktúrák száma és minősége határozza meg az adott polifenol osztály fizikai, kémiai és biológiai (metabolikus, toxikus, gyógyászati stb.) jellemzőit. Több ezer növényi eredetű polifenol létezik. A legismertebbek és a tudomány jelenlegi állása szerint a legkedveltebbek a fenolsavak, flavonoidok, lignánok. A sportban betölthető esetleges szerepükre még azonban csak az utóbbi évek, hónapok során kezdték felhívni a figyelmet. Malaguti (2013) szerint a terhelés okozta izomsérülések, a stressz kezelésében lehet szerepük az antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatásuknak köszönhetően. Az állatokon és az in vitro végzett kísérleteken a polifenolok állóképességet fokozó hatását figyelték meg. A körülhatárolt, részletes eredmények váratnak magukra, a vizsgálatok ugyanis még gyerekcipőben járnak (Malaguti, 2013; Myburgh, 2014).

- fenolok, fenolsavak, fenil-propanoid származékok (fenol monoterpének: alma, gránátalma, körte, boróka, kerti kakukkfű, majoranna, őszibarack; benzoésav eredetűek: citromfű, csillagánizs, erdei gyömbérgyökér, levendula, szegfűszeg, ginkó, vanília, kamilla, ánizs, szezám; fenil-propanoid karbonsavak: borsmenta)
- kumarinok (kurkumin: kurkuma, jávai kurkuma)
- lignánok, ligninek (macskagyökér, lenmag)
- flavonoidok (izoflavonok: szója - anti-ösztrogén hatását a nőgyógyászatban hasznosítják, bioflavonok: citromban

található rutin erős antioxidáns hatását először 1930-ban Szentgyörgyi Albert fedezte fel és P vitaminnak nevezte. Bioflavonok találhatóak még például a citrusfélékben, a kamillában (*Matricaria chamomilla*), csipkebogyóban (*Rosae pseudofructus*)

- tanninok (galluszsavból: tea, rebarbara, dió, betyárkóró)
- kinonok (gyógyászatban a hashajtó, antibakteriális hatás, K-vitamin)
- terpenofenolok (a kender (*cannabis sativa*) egy természetett fajtája nem tartalmaz kábító hatású terpenofenolokat, emulzióját a köszvény és a reuma kezelésére, gyomor-bél panaszok gyógyítására használják. Csak kiegészítésként jegyezném meg, hogy az indiai kender kábító, hallucinogén hatását szintén a terpenofenolok csoportjába tartozó tetrahidrokannabinol (továbbiakban THC) okozza, aminek a használata természetesen tiltott.

Quercetin

Természetes flavonoid, ami több mindennapi használatos növényünkben előfordul: brokkoli, bogyós gyümölcsök, szőlő, dió, hagyma, alma, tea. Több kutató leírta az antioxidáns hatását, de a sportolók körében a biológiai hasznosulására még további megfigyelések szükségesek (R. A. Casuso, 2013; M. Belviranlı, 2015).

Resveratrol

Elsősorban a szőlő héjában és magjában található a stilbének közé tartozó polifenol (M. Malaguti, 2013). Egészségügyben a rákmegelőzésben, a kardiovaszkuláris megbetegedésekben, és a stresszel szembeni ellenálló képesség fokozásában írtak már le kedvező tapasztalatokat.

4. Teljesítmény szorongás, versenydrukk, stressz

A sportteljesítményre közvetetten a teljesítmény szorongás, a versenydrukk, a stressz csökkentésén keresztül is lehet hatni. Számos kiváló növény ismert a környezetünkben, amelynek szedatív – anxiolitikus, altató vagy éppen hangulatjavító – szorongást oldó aktív komponense hasznos.

Valeriana officinalis

Orvosi macskagyökér (*Valeriana officinalis*) a magyar nevéet onnan kapta, hogy barna gyökértörzsének átható illata erős, izgató hatással van a macskákra, akik a növényhez dörgölözve, a gyökeret rágcsálva „kábulatba” esnek. Megfigyelték, hogy gyakran

visszatérők ezek a macskák, akik a bódító hatás „rabjává” válnak, függők lesznek. A természetgyógyászatban a növény valerén savat tartalmazó gyökerét használják, ami maga is gamma amino vajsavat (továbbiakban GABA) tartalmaz, illetve gátolja annak lebontását. Ezen keresztül szedatív hatást fejt ki: napközben nyugtat, bódít, estére nagyobb adagban altat. S valóban igazolt a hozzászokás, azaz egy idő után ugyan az a dózis már kevésbé hatékony. Magyarországon korábban gyógyszerként volt forgalomban. Miután kivonták, pár év elteltével számos étrend-kiegészítő készítmény alkotójaként ismét a piacra került.

Melissa officinalis

Citromfű (*Melissa officinalis*) a nevét a virágában található bőséges nektárról kapta. Leveleinek a hatóanyagai az illó olajok (citronellál, citrál), a cseranyagok, flavonoidok, a kávésav, a gyanta és a szaponin. Számos formában alkalmazzák gyógynövényként: antivirális tulajdonságai miatt ajak herpeszre krém, idegnyugtatónak vagy álmatlanságban teaként isszák. Általános görcsoldó, izomlazító és stressz oldó hatását az aktív életet élők között is egyre inkább kedvelik.

Crocus Sativus Linnaeus

A sáfrány (*Crocus Sativus*) számos gyógyászati fontos tulajdonsággal rendelkezik: fontos a magas vérnyomás elleni, görcsoldó, köhögéscsillapító, gyulladáscsökkentő, antioxidáns és citotoxikus hatása, de közkedvelt a szorongásoldó, antidepresszáns és relaxációs aktivitása miatt is. Javítja a memóriát és ez által a tanulási képességet, a kognitív funkciókat, segíti az összpontosítást, a koncentrációt. Keringésre való hatásának köszönhetően fokozza a véráramlást az agyban, vázizmokban is, miáltal javítja az oxigén és a glükóz ellátást.



Összegzés

A jelen tanulmány a teljesség igénye nélkül néhány, az utóbbi időben felkapott, vagy még kevésbé ismert növény, biológiailag aktív komponens hatékonyságára, hatására hívta fel a figyelmet. Ezek jórészt nem tiltottak, nincsenek fenn a droglistán és a mindennapi étrendet tudatosan összeállítva, vagy az étkezésünket ezen növények esszenciáival, mint étrend-kiegészítőkkel megspékelve a kedvező hatásuk könnyen elérhető.

A mindennapi alkalmazásukkor azonban javasolt kikérni a hozzáértő szakemberek véleményét a hasznosításuk minél jobb kiaknázása érdekében.

Felhasznált irodalom

1. Ahmed, M. H. D. (2015.): Rhodiola rosea Exerts Antiviral Activity in Athletes Following a Competitive Marathon Race. *Frontiers in Nutrition*.
2. Apostu, M. (2014.): The Effect of Ergogenic Substances Over Sports Performance. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 117., 329–334.
3. Baker, L. (2013.): Effects of dietary Constituents on cognitive and motor skill performance in sports. *Sports Science Exchange*, 28 (119), 1–6.
4. Belviranlı, N. O. (2015): Well-Known Antioxidants and Newcomers in Sport Nutrition. Taylor and Francis Group.
5. Casuso, R. A. (2013.): Ergogenic effects of quercetin supplementation in trained rats. *J Int Societ Sports Nutrit*, 3.
6. Chee Keong Chen (2012.): Herbs in exercise and sports. *Journal of Physiological Anthropology*, 31 (1), 4.
7. Domene, A. M. (2013.): Effects of adaptogen supplementation on sport performance. A recent review of published studies. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8 (4), 1054–1066.
8. Duncan, M. J. et al (2014.): The Effect of Acute Rhodiola rosea Ingestion on Exercise Heart Rate, Substrate Utilisation, Mood State, and Perceptions of Exertion, Arousal, and Pleasure/Displeasure in Active Men. *Journal of Sports Medicine*, 1–9.
9. Fadzil Wong Chee Ping, C. C. (2011.). Effects of acute supplementation of Panax ginseng on endurance running in a hot & humid environment. *The Indian Journal of Medical Research*, 133 (1), 96–102.

10. Hsiu-Mei Chianga, H.-C. (2015.): Rhodiola plants: Chemistry and biological activity. *Journal of Food and Drug Analysis*, 23. (3.), 359–369.
11. Ishaque, S. et al (2012). Rhodiola rosea for physical and mental fatigue: a systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12 (70).
12. Jones, A. M. (2014.): Dietary Nitrate Supplementation and Exercise Performance. *Sports Medicine*, 44 (1), 35–45.
13. Kuo, M. J. (2010). The Effect of Eight Weeks of Supplementation with *Eleutherococcus senticosus* on Endurance Capacity and Metabolism in Human. *Chinese Journal of Physiology*, 53 (2), 105–111.
14. Lansley, K. E. et al (2011): Acute Dietary Nitrate Supplementation Improves Cycling Time Trial Performance. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 1125–1131.
15. Malaguti, M. (2013): Polyphenols in Exercise Performance and Prevention of Exercise-Induced Muscle Damage. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 1–9.
16. Myburgh, K. H. (2014.): Polyphenol Supplementation: Benefits for Exercise Performance or Oxidative Stress? *Sports Medicine*, 44 (1), 57–70.
17. Naughton, A. P. (2007). Supplement use in sport: is there a potentially dangerous incongruence between rationale and practice? *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 2 (4).
18. Nieman, D. C., Laupheimer, M. W., Ranchordas, L. M. et al. (2012): A–Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance - Part 33. *British journal of sports*, 618–620.
19. Noreen, E. E., Buckley, J. G., Lewis, S. L., et al (2013): The Effects of an Acute Dose of Rhodiola rosea on Endurance Exercise Performance. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27 (3), 839–847.
20. Parisi, A., Tranchita, E., Durante, et al (2010): Effects of chronic rhodiola rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50 (1), 57–63.
21. Shanelya, R. A. (2014): Evaluation of Rhodiola rosea supplementation on skeletal muscle damage and inflammation in runners following a competitive marathon. *Brain, Behavior, and Immunity*, 39, 204–210.
22. Szabó L. Gy. (1996): Növényélettan (növényélettani és fitokémiai alapok). Egyetemi jegyzet JPTE Növénytani Tanszék. Borsos, Pécs.
23. Szabó L. Gy. (2005): Gyógynövény-ismereti tájékoztató. Schmidt und Co.- Melius Alapítvány, Borsos-Pécs.
24. Tóth L. (2005): Gyógynövények, drogok, fitoterápia. DE Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen
25. Wagner H., Bladt S. (2001): Plant drug analysis. Springer, Berlin, Heidelberg, New York
26. Yavuz, H.U. (2014): Herbs Potentially Enhancing Sports Performance. *Current Topics In Nutraceutical Research*, 12 (1/2.), 25–34.
27. Williams, M. (2006.): Dietary Supplements and Sports Performance: Herbs. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 3 (1), 1–6.
27. Wylie, L. J. (2013.): Dietary nitrate supplementation improves team sport-specific intense intermittent exercise performance. *European Journal of Applied Physiology*, 113 (7), 1673–1684



Szakmai együttműködő partnereink:



Emberi Erőforrások Minisztériuma



Magyar Olimpiai Bizottság



Testnevelési Egyetem

Támogatóink:



Magyar Birkózó Szövetség



Magyar Jégkorong Szövetség



Magyar Judo Szövetség



Magyar Kajak-Kenu Szövetség



Magyar Karate Szövetség



Magyar Kézilabda Szövetség



Magyar Országos Korcsolyaújszövetség



Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége



Magyar Labdarúgó Szövetség



Magyar Ökölvívó Szövetség



Magyar Öttusa Szövetség



Magyar Paralimpiai Bizottság



Magyar Sportlövők Szövetsége



Magyar Súlyemelő Szövetség



Magyar Úszó Szövetség



Magyar Taekwondo Szövetség



Magyar Torna Szövetség




Magyar Vitorlás Szövetség



Magyar Vízilabda Szövetség

BUDAPEST 2024 MINDENT BELE!

KOZÁK DANUTA 

ÖTSZÖRÖS OLIMPIAI BAJNOK KAJAKOS,
A BUDAPESTI OLIMPIAI PÁLYÁZAT
TÁMOGATÓJA



BUDAPEST

CANDIDATE CITY
OLYMPIC GAMES 2024



olimpia.budapest2024.org
facebook.com/budapest2024