



NUPinfo – hírek

■ **Ez év június hetedikén,** az ausztriai Strasswalchenben találkozott az ifi judós élmezőny színe-java. Tizenkét nemzet, több mint kétszáz indulója fémjelzte az eseményt, ahol a héraklészes és egyben KSI-s fiúk nagyszerűen helyt álltak. A 60 kilogrammos mezőnyben *Jóó István*, míg a 73 kilósoknál *Szemán Gergő* bizonyították tehetségüket és első helyen zártak. A 66 kilogrammos súlycsoportban versenyző *Zabodál Iván* végül a dobogó harmadik fokára állhatott.

■ **A június hetedikéi zágrábi viadallal indult,** Rómában és Barcelonában folytatódott az idei nemzetközi nagymedencés úszósorozat. Mind a három helyszínen a héraklészes fiatalok sikereit hozta. A sok-sok érmes helyezés mellett, a sokoldalú *Cséb László* 200 hátón és 400 vegyesen, *Kiss Boldizsár* 400 gyorsan, a már világklasszissá avasult *Ruzsov Éva* pedig 200 pillangón valamint 400 gyorson bizonyult a legjobbnak.

■ **Mohács egyik rossz emléke** és nagy vesztesége a magyar történelemnek. Közel ötszáz évvel később igaz már nem a bástyákon, hanem a kézilabdapályán a mi lányaink kerekedtek felül a török csapaton. Ifjúsági Eb-selejtező, 2. forduló Magyarország-Törökország 31-13. A következő versenynapon Ukrajnát 18 góllal lelépve biztosítottuk be csoportelsőségünket.

Ezzel egy időben Tiszaújvárosban a fiú kézisek is bizonyítottak és Észtország legyőzésével a csoportelsőségig meneteltünk. Ezzel fiú csapatunk is továbbjutott, bebiztosítva a helyét az augusztusi szlovákiai Eb-re.

■ **Simon Ágnes (kép1.)** a KSI SE fiatal tornászcillaga 8.700 pontra értékelt gerendagyakorlatával lett a Békéscsabán megrendezett Hungarhotel-kupa nemzetközi korosztályos viadal szerenkénti versenyének győztese. Csapatban a *Kékedi Szendrával*, *Korcsmáros Enikővel* és *Pétek Tiudével* felálló hazaiak bizonyultak a legjobbnak. Néhány nappal később a tatai válogatóversenyen is folytatódott egyesületünk sikeresztériája. Az egyéni összetett verseny bajnoka *Horváth Csaba (kép2.)*, a KSI SE versenyzője.

■ **Három éremmel térhetett haza** a magyar küldöttség a csehországi junior öttusa Európa-bajnokságról. A *Lipták Róbert*, *Marwi Ádám*, *Halasi Zoltán* összetételű csapat egyenletes teljesítményt nyújtva, remek lovaglást követően aranyérmet szerzett. Lipták az arany mellé egy egyéni bronzérmet is begyűjtött, a fehérorosz és az orosz versenyző mögött harmadik lett. Az Európa-bajnokság utolsó két napján a váltók küzdelmeire került sor. Szombaton a lányok mérték össze tudásukat, végül a harmadik helyen zártak, ugyanez az Eb zárónapján nem sikerült a fiúknak, így épphogy lecsúsztak a dobogóról.

■ **Női kardcsapatunk** az orosz és a francia válogatottat megelőzve második helyen végzett a new york-i Világkupa viadalon. Így ezüstérmet akasztottak a héraklészes, mindössze 17 éves *Varga Dóra* nyakába is, akit teljesítménye alapján *Szabó Bence* szövetségi kapitány meghívott a felnőtt válogatottba.

■ **Ragyogóan szerepeltek** KSI-s atlétáink a budapesti nemzetközi tornán. A Tüzér utcai pályán zajló küzdelmek során magasugrásban *Kurucz Ádám*, míg a hármasugrás versenyszámában *Ungvári Péter* állhatott a dobogó legfelső fokára. A *Koppány* testvérek közül *Katalin* távolugrásban második, míg rúdugrásban *Gabriella* harmadik lett. Ez az ideje, egyben harmincadik alkalommal megrendezett Paulinyi Jenő-émlékverseny rövid mérlege.

■ **Befejeződtek** a vízilabda utánpótlás országos bajnokság küzdelmei. A KSI két korosztályban is dobogós lett: a serdülő bajnokságban első, az ifjúságiban harmadik, a gyermek korosztályban pedig a hatodik helyen zártunk.

A NUPinfo következő számának tartalmából:

■ **Miniszteri látogatás a NUPI-ban** ■ **Sportolási szokások felmérése** ■ **Asztalitenisz ifi és serdülő Eb.** ■ **Vasló és drótsamarak** ■ **Röplabda edzőtábor Tardoson** ■ **Sportlövő és kajak-kenu beszámoló.**

A KSI Kajak-kenu szakosztálya **Storz Botond** ajánlásával várja a fiatalok jelentkezését:

„Utánpótláskorú versenyzőként ifjúsági világbajnok lettem a KSI-ben, ahol most a jövőbeli ellenfeleim készülnek.”

Felvilágosítás és jelentkezés:
Sztaics István edzőnél
Tel.: 06 70 339 8521.



További szakosztályi információk a www.nupi.hu/ksi weboldalunkon található.

NUPinfo

NUPinfo

Felelős kiadó: dr. Szabó Tamás, a NUPI főigazgatója
Főszerkesztő: Vasvári Ferenc · Telefon: (06) 1 422 35 32 · E-mail: vasvari.ferenc@nupi.hu
Szerkesztőségi munkatárs: Pucsek József Márton · Telefon: (06) 1 422 35 31 · E-mail: pucsek.jozsef@nupi.hu
Szerkesztőség: Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, NUPinfo Szerkesztősége
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. · Fax: (06) 1 422 35 44
Kiadványterv: www.reklamipar.hu/actuart

ACTUART

A NUPinfo internetes változata: <http://www.nupi.hu/nupinfo.htm>

www.nupi.hu



NUPinfo

II. évfolyam 6. szám 2003. június

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet lapja
a Héraklész program
és a KSI SE tájékoztató kiadványa

A tartalomról:

■ **Alkat- és testösszetétel az utánpótláseltnél III. rész** ■ **A felső tagozatos gyermekek és a sport V.rész** ■ **Asztalitenisz: Interjú Póta Georjinnával, Jakab János újabb győzelmé** ■ **A héraklészes evezősök, ökölvívók és teniszezők versenybeszámoló** ■ **Lazítás hatezer méteren** ■ **Utánpótlás-konferencia a TF-en** ■ **MOB: napirenden az utánpótlás** ■ **NUPI-Csanádi együttműködés** ■ **Hírek, előzetes.**

Negyven éves a KSI! (1963 - 2003)

Hazsik Endre, a KSI SE ügyvezető elnöke:

„1991 júliusában alakult meg az Örnagy utcai Általános Iskola és a Központi Sportiskola integrációjával a Csanádi Árpád Központi Sportiskola Általános Iskola és Gimnázium. Ennek a főigazgatói munkakörére írtak ki pályázatot, melyet *Gallov Rezső* döntése alapján én nyertem meg. Legfontosabb feladatomban azt tartom, hogy nagyszerű elődeim: *Halmos Imre*, *Kocsis Mihály*, *Bonn Ottó* és *Barbacsy Imre* - akik a KSI arculatát harminc éven keresztül alakították, a KSI nevet országos és nemzetközi elismertséggé emelték - munkáját folytatva, a KSI működésének feltételeit a megváltozott politikai és gazdasági helyzetben is fenn tudjuk tartani; egészséges, sportos életre nevelő szemléletben.



Nemzeti Utánpótlás - nevelési Intézet
www.nupi.hu

Arra törekszünk, hogy azok a gyerekek és fiatalok, akik a KSI-s színek képviselve szakosztályainkban sportolnak, ne csak a sportsikerekre törekedjenek, hanem eszmeiséget, sportszeretetet kapjanak, iránymutatást az életre; amit majd gyermekeiknek, unokáiknak, annak a szférának, melyben mindennapjaikat töltik, tovább tudják adni. Ha mindezt megvalósítjuk, akkor sikeresnek mondhatjuk magunkat - manapság sajnos egyre nehezebb feladat egy edző, sportvezető számára. Olyan körülményeket próbálunk teremteni, és biztosítani, hogy az edzők a lehető legkisebb gonddal tudjanak dolgozni; bajnokot és embert legyenek képesek nevelni...”



www.nupi.hu



Széchy Tamás úszó mesteredző:

„Az első nagy toborzást a margitszigeti Úttörőstadionba szerveztük, ahol több ezer gyerek gyűlt össze. A „gyerekanyagból” kilenc szakosztályban indulhatott meg a munka. Elsők között alakult meg a vízilabda és az úszó szakosztály. Mindez 1963. májusában kezdődött...”

Nem volt se pálya, se iroda, minden csak papíron működött. Eleinte a vízilabdásoknak segítettem, ütőképes csapatot alakítottunk ki. Edzésekre megkaptuk a huszonöt méteres, négy pályás, majd' száz éves „Csaszit”. Itt születtek később a KSI olimpiai és világbajnok úszói. Emlékszem a fizetésem másodállásban hatszáz forint volt. Ismertem a környező iskolák testnevelőit, jártam az iskolákat, toboroztam a gyerekeket. Felkészítési terveket kellett készítenünk, módszertani újításokat kellett bevezetnünk. '69-ben kialakítottuk a korosztályos versenyrendszert. A KSI feladata kettős volt: olyan központot, szakosztályokat kellett létrehozunk, ahol folyamatos utánpótlást tudtunk biztosítani az olimpiai sportágak számára, valamint példaértékű oktatási és szervezési módszereket állítottunk a kialakuló sportiskolai rendszer részére. Előadásokat, továbbképzéseket szerveztünk. Igazi utánpótlás-központ volt a KSI. A magyar sportot mindig a műhelyek „csinálták”. A KSI egy műhely volt, mellyel megelőzte korát. Hiit a fiatal edzőkben, ebből lett a magyar sportmozgalom. Mára kitűnő edzők, sportvezetők nevelkedtek ki az „alma materből”.

Büszke vagyok KSI-s tanítványaimra. Hargitai András 1969-ben kétszeres Európa-bajnok lett, '72-ben bronzérmes a müncheni olimpián, majd a '73-as belgrádi vb-n a magyar úszósport első világbajnoka. *Verrasztó Zoli* '75-ben világbajnok, majd négyszáz vegyesen '76-ban világ- és Európa-csúcsot úszott; *Wladár Sanyi*, akit hat éves korában tanítottam úszni tizenhét évesen Moszkvában olimpiát nyert, és még folytathatnám a sort. Edzettünk a TF huszonöt méteres medencéjében, majd sikereink után '75-'76-ban felépült a „Csaszit” mellett a Komjádi, ahol már jobb körülmények között készülhettünk. Az én ötletem volt, hogy az új uszodát Komjádi Béláról nevezzék el...

Csodálatos időszak volt. Edzői pályafutásom alatt versenyzőim több mint száz érmet szereztek. Munkámat '88-ban Állami Díjjal ismerték el. Tanítványaim nagyrésze a KSI-ben nevelkedett. Sikereim a KSI sikerei is egyben. Én itt valósultam meg...”

Füzesséry Gyula kajak-kenu mesteredző:

„A KSI megalakulásától kezdve egészen 1987-ig, kisebb megszakításokkal közel húsz évig voltam a sportiskola kajak-kenu szakosztályának vezetője.

1963-ban behívtak a sporthivatalba és felajánlották, hogy foglalkozzunk gyerekekkel. Az akkori állami sportvezetők elmondták, hogy létrehozunk egy sportiskolát, aminek terveik szerint lesz egy kajak-kenu szakosztálya, nekem azt kellene megszerveznem. Később megbíztak az evezősök létrehozásával is, de az különféle akadályok miatt nem valósulhatott meg. Minden segítséget megadtak: kaptam vízielepet, edzőket, hajókat. Beköltöztünk a Népsziget akkor még földszintes épületébe. Remek gárda jött össze: a kenusokat a *Gavallér – Kormos* edzőpáros, a kajakosokat pedig *Jancsó József*, majd *Felkainé Gábor Éva* irányította. A sporthivatal nagyon sokat segített. Akkor indult Magyarországon a sportiskolai rendszer, mi voltunk a példa. Forradalmi újítást vezettünk be: korábban tizenöt-tizenhat éves fiatalokat toboroztak a sportegyesületek, mi tíz éves kortól invitáltuk a gyerekeket és kezdtük meg a tervszerű felkészítésüket. Úgy gondoltuk a keringési rendszert már ebben az életkorban is el lehet kezdeni az edzésekkel fejleszteni. Ki kellett dolgoznom a fiatalok képzésének módszertanát. Írtam három tantervet, Kajak-kenu ABC-t, majd a TF-en tankönyvet. 1966-67-ben mini kajakokkal kezdtünk foglalkozni: a kis gyerekeknek kis méretű hajókat tervezettünk, gyártattunk. A MKKSZ felismerte ennek jelentőségét, beiktatta az országos bajnoki rendszerbe. Kezdetben sok kételkedőnk volt, megmosolyogtak bennünket. 1966-ban már országos pontversenyt nyertünk kölyök, serdülő és ifi bajnokságokon. 1968-ban az ifi OB-n tizennyolc bajnoki címet szereztünk. Sikereink láttán a szakma hamar rádöbbent igazunkra, egyre többen kezdték alkalmazni módszereinket; hazánkban úgy mint határainkon túl: például a spanyoloknál, portugáloknál, németeknél mini bajnokságokat rendeznek. A mai napig is a hatvanhárom alapokon nyugszik azóta világhírűvé vált kajak-kenu sportunk.

Minden tavasszal toboroztuk a gyerekeket, melynek eredményeként évente két-háromszázat vettünk föl, nyaranta napközi tábor szerveztünk. A KSI nagyon sok versenyzőt nevelt a magyar sportnak. Kiemelkedő versenyzőink voltak: *Rajnai Klári*, *Várbelyi Péter*, *Herezeg Iván*, *Rajna András*, *Helgyi Tibor*, később *Storcz Botond* kajakosok. A fiatal kenus generációból KSI-s módszerek alapján készült az olimpiai és világbajnok *Horváth Csaba* is. A sportiskola az eltelt negyven év alatt nem csak versenyzőket, hanem kiváló edzőket, szakvezetőket nevelt ki, akik közül ma többen az utánpótlás-nevelés szolgálatában állnak.”

Kertész Alice torna mesteredző, olimpiai bajnok:

„Öröm volt a semmiből felépíteni egy eredményes női torna szakosztályt, együtt dolgozni férfi edzőtársaimmal, felnevelni sok kiváló tornászt és EMBERT, akik a mai életben is becsülettel megállják a helyüket. Öröm volt jó közösséget alkotni, jó barátságban lenni a többi sportág kiváló szakmai tudású, egymást segítő edzőtársaimmal. Emlékeim a gyerekekkel eltöltött szép napok.”

Kertész Alice 1966. és 76. között folyamatosan, majd másodállásban még évekig volt a KSI tornászánnyainak edzője. A nyolcvanas évek elején a női válogatott munkáját irányította. Saját nevelésű tanítványai közül *Kéri Anikó*, *Kelemen Márta*, és *Horváth Marijót* az 1972-es müncheni olimpián bronzérmet szereztek. Válogatott tanítványai közül *Cselényi Edít*, *Müller Judit*, *Kanyó Éva* és *Gabonyi Erika* magyar bajnokok lettek.



Prezentálta a minisztérium által támogatott sportágfejlesztési programokat (*atlétika, kézilabda, kosárlabda, tenisz*), a labdarúgó utánpótlást menedzselő Bozsik I. és II. programokat; valamint a NUPI által gondozott, tizenkilenc olimpiai sportágat magában foglaló Héraléksz programot. Ismertette azok működésének szakmai és finansziális hátterét.

Több, sportág-specifikus edzésméleti előadás mellett a NUPI részéről a héralékszes *Weisz Róbert (kép4.)* a kajak-kenu, a KSI SE részéről pedig *Hazai György (kép5.)* a kerékpáros állóképesség szempontjából tartotta meg tartalmas prezentációját; *Dornbach Ildikó* az atlétika, *Verrasztó Gabriella* a triatlon sportágát képviselve fejtette ki véleményét.

A gondolatébresztő, olykor vitaindító; egyben több neves szakember tapasztalatain alapuló előadások színvonalát jellemezte a délelőtti és délutáni teltház, közel ötszáz fős hallgatóság.

Szabó Tamás (kép6.) a tudományos beszámolókat összegzőeként hangsúlyozta: az állóképesség vizsgálatok az oxigénfelvétel képességet nem szabad a terhelés figyelembevétele nélkül értelmezni. Zárszavában az edzőtovábbképzés fontosságát, a szervezők munkáját méltatta.

Sportdiplomáciánk MOB: napirenden az utánpótlás

Idén másodikban a Hotel Hélia bálterme adott otthont a Magyar Olimpiai Bizottság közgyűlésének június 21-én, melyen *Gyuróvány Ferenc* gyermek-, ifjúsági és sportminiszter is megjelent. A több mint kilencven sportvezető előtt *Dr. Szabó Tamás* a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet főigazgatója részletesen beszámolt azokról az utánpótlást érintő elképzelésekről, illetve ismertette azokat a hosszú távú terveket, melyeket már a június 21-i elnökségi ülésen előzetesen felvázolt. Felhívta a figyelmet arra, hogy az utóbbi években a fiatal sportolók száma csökkent, a műhelyek megszűntek, az egyesületekben pedig nem jut pénz az utánpótlásra.

Néhány nappal korábban, június 16-án, a *Kunzt Gábor* BHSE elnök vezette MOB Szakmai és Tudományos Bizottság a Héraléksz program kapcsán vette górcső alá az utánpótlás helyzetét és értékelte azt különösen a

NUPI - Csanádi együttműködés

A Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium fenntartói jogát, a GYISM, 2003. szeptember elsejétől a Zánkai Ifjúsági Centrum Kht.-tól a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet feladatkörébe rendelte. Az iskola működésének törvényességi (tanügyigazgatási, munkajogi, gazdálkodási és szakmai) felügyeletét ösztől a NUPI látja el – jelentette be június 17-én a neveléstudást vezető *Köpp Károly*, a GYISM sportügyekért felelős helyettes államtitkára. A NUPI-n belül az iskola munkáját a Pedagógiai Kutatócsoport segíti és egyben ellenőrzi.

Amint azt *Gécsi Mariann*, a kutatócsoport munkatársa a NUPInfo-nak elmondta: a tervezett alapító

Héraléksz értékelés

Elkészült a Héraléksz Bajnokprogram 2003. első félévének értékelése. Az aktuális létszámadatakról, edzőtábori statisztikákról, sportági eredményekről - immár tizenkilenc sportágat figyelembevéve - a NUPInfo júliusi számában olvashatnak.

A konferencia után megkerestük az egyik szervezőt, a Magyar Edzők Társaságát, ahol *Bendiner Nóráról* megtudtuk: szervezetük taglétszáma közel ezer fő, kik csaknem hatvan sportágat képviselnek. A tíz esztendeje alakult társaság egyik meghatározó tevékenysége az edzők, sportoktatók képzése, továbbképzése, valamint szakmai kiadványok megjelenítése. Egy-egy országos konferenciára az adott téma elismert szakembereit hívják előadónak, akik tapasztalataikat, valamint legfrissebb kutatási eredményeiket adják közre. Egyre nagyobb az érdeklődés, a TF Aulájában a négy-öttszáz fős közönségből sokszor még a lépcsőnkön is ülnek résztvevők. A MET a NUPI-val szoros szakmai együttműködésben fejtje ki tevékenységét az utánpótlás-nevelésben résztvevő edzők, szakemberek továbbképzésében.

Az elhangzott előadások anyagát a Magyar Edző című folyóirat következő számában olvashatják.

A Magyar Edzők Társasága és a Magyar Sporttudományi Társaság várja tagjai sorába a testnevelőket, edzőket, sportoktatókat, sportszakembereket. Érdeklődni és jelentkezni a 06 1 471 43 25-ös telefon- és faxszámán, valamint a 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. postacímén lehet.

Vasvári Ferenc

csapatsportágak tekintetében. Intézetünket *Dr. Szabó Tamás* és *Hazai Endre*, a KSI SE ügyvezető elnöke képviselte. *Szabó Tamás* beszámolt többek között a Héraléksz program működéséről, a terheléses vizsgálatokról, a Csanádi iskola átvételéről, az NSKI és az ORV NUPI-ba történő beolvasásáról, valamint az alapfokú sportoktatási rendszer és az erre épített sportági utánpótlás-nevelő központok kialakításának tervéről.

Medvegy Iván a MOB részéről kiemelte a rendszeres edzőtovábbképzés felújításának szükségességét, majd a bizottság határozati javaslatként megfogalmazta és elfogadta ezen intézkedés törvényes hátterének megteremtéséről szóló javaslatot. A MOB ezt a hiányt pótolva indította be az elmúlt esztendőben újra a továbbképzést, melyen 200-250 fővel többek között a WSKA és a Héraléksz program edzői a résztvevők.

okiratból is kiderül, hogy a Csanádi iskola a jövőben a magyar sport egységes és átfogó utánpótlás-nevelési rendszerébe illeszkedve biztosítja a sportoló tanulók speciális igényeikhez igazodó nevelést és oktatást. Az iskola, a mai viszonyok között nagy létszámának tekinthető: a tizenkét évfolyamon, a bővítés következtében, huszonhat tanulócsoporthoz, 512 gyerek tanul majd szeptembertől. Pedagógiai kutatócsoportunk azon munkálkodik, hogy a sportolásból adódóan fokozottan leterhelt diákok számára speciális tanulást segítő módszereket dolgozzon ki. Előterbe kerül a differenciál-pedagógia és az egyéni fejlesztés programja. A tervek szerint újra indulna az egykor jólműködő szakképzés: a választható területek várhatóan az informatika és a sportszakma tárgyköréből kerülnek majd ki.



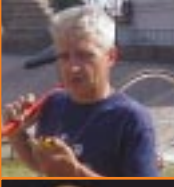
(2.)



(3.)



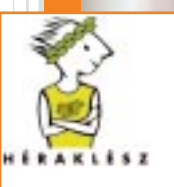
(4.)



(5.)



(6.)





Ökölvívás

Eger városa fogadta a hazai és néhány szomszédos ország serdülő és kadett korosztályú öklözőit. A *Bornemíza Gergely*-ről elnevezett nemzetközi viadalon a kadettek 52-, 57-, 66-, 70-, és 86 kg-os küzdelmeiben a KSI SE sportolói bizonyultak a legjobbnak. A legeredményesebb versenyző díját a klub neveltje, *Rácz Sándor* vihette haza.

A KSI-s, egyben héraklészes *Raduly János* győzelmével zárult a június utolsó hétvégéjén Siófokon, tizenöt ország kilencvenkét junior korú öklözőjével megrendezett Héraklész Balaton Bajnokság. A tizenhét esztendő, ötvenegy kilógrammos, légsúlyú versenyző pillanatnyilag súlycsoportjában hazai viszonylatban a legjobbnak tekinthető. Többi öklözőnk a népes mezőnyben tisztességesen helytállt.

A verseny egyben válogató volt az augusztusi lengyelországi junior Eb-re.

Két bronzéremmel tért haza a kilencfős magyar, Héraklész-támogatott válogatott a bukaresti, III. Kadett VB-ről. Negyven ország kétszáznegyvenhárom öklözőjével a KSI-s *Rácz Sándor* ötvenkettő; valamint klubtársa, *Lukács Ádám* a nyolcvanhat kg-os súlycsoportban állhattak a dobogó harmadik fokára. A korosztály következő megmérettetése az augusztus eleji Kadett Európa-bajnokság lesz, melynek a litván Kaunas lesz házigazdája.

Szavaznok Jenő
ökölvívás sportági vezető
és *Febér Mihály*
a KSI SE ökölvívó edzője



Fiatal teniszezőink is hallatnak magukról...

Még hozzá a legfiatalabbak, hiszen a szlovákiai Pöstyénben *Bátyi Tamás* (*Budapesti Idom*) (kép1.) és *Batta Lucia* (*Vasas SC*) (kép2.) az U12-es korosztály legjavát felvonultató nemzetközi mezőnyt utasította maga mögé. Egy héttel később *Fucsovics Mártonnal* (kép3.) a nyíregyháziak 14 esztendő tehetségével kiegészülve, Korzika szigetén is helyt álltak. Tamás, Lucia és Marci (1.) Ajaccio-ban mutatott teljesítménye alapján a korosztályos nemzetközi élmezőny első harmadába tartoznak.

Gáspár Balázs tenisz sportági vezető

Lazítás hatezer méteren

Ez év június negyedikén két új berendezéssel ismerkedhettek meg az utánpótlás-nevelés hazai szakemberei.

A bemutatót, a Puskás Ferenc Stadion (volt Népstadion) - Toronyépület VIP termében, a közép-kelet európai képviseletet ellátó SZK (*Senn, Zygelman & Kneissl GmbH*) osztrák cég munkatársa, *Josef Noe* tartotta.

A NUPI meghívására érkezett sportszakember elsőként a Biomechanikus Izomstimuláció alapelvén működő, „Grizzly” névre keresztelt műszert mutatta be. Az izomstimuláló berendezés szervezetre gyakorolt főbb hatásai közül a vázizomzat vérellátásának, anyagcsere- aktivitásának, és kontraktilis állapotjának növekedése, az izomerő gyarapodása emelhető ki. Így a rendszeres használat során javulhat az izom érzékelése, működési dinamizmusa és koordinációja. A gép eltérő frekvencia-tartományokban különböző területeken más és más hatást vált ki. A Grizzly nemcsak a sportban de a külföldi példák alapján bizonyos egészségügyi problémák kezelésében is hasznos segítséget nyújthat.

Az izomstimuláló berendezés nagy előnye, hogy hordozható, testméretektől függően emelhető illetve süllyeszthető, továbbá applikátorok segítségével egyes testrészek külön kezelhetők.

A „Csillagvárostól az edzőtermekig” lehetne a mottója az intermittáló hipoxiás edzést szimuláló berendezés

prezentációjának, hiszen a GO2 Altitude első formáját a szovjet űrhajósok alkalmazták. A sportolóknál is alkalmazott, nálunk bemutatásra került változatát, Ausztráliában fejlesztették ki.

A készülék pulzus és oxigénmennyiség mérésére szolgáló műszerekkel van felszerelve, amely a szívfrekvencia és az artériás oxigén szaturáció hipoxiás körülmények közötti mérésére szolgál. Az adatok grafikusán megjeleníthetők és kinyomtathatók. A felszerelés a mindennapi használat mellett, tudományos kutatások céljára is alkalmazható. A magaslati edzés 2500-6000 méter között szimulálható.

A bemutató után lehetőség nyílt a gépek kipróbálására, melyre rögtön akadtak vállalkozók. Lássuk, hogy *Hazai György* a KSI SE kerékpár szakosztályának edzője, aki mindkettőt kipróbálta hogyan vélekedett:

„A csuklyázómom már napok óta merev, két napja bála az éjszakai ventilátorozásnak fájdalmasodó vált. Bal és jobb oldalon 1-1 perc használat után kb. 50%-kal lazább lettem, a fájdalmat csak egyben érzem, két óra múlva pedig teljesen megszűnt. A 5000 és a 4000 méternek megfelelő oxigénmennyiséggel megbirkóztam, a 6000 méter sem zavart, csak hogy a gumitartály összeapadt, így nem bírtam levegőt venni, kénytelen-kelletlen lettem a maszkot. Nagyon kellemes élmény volt, az enyhe oxigénhiány kifejezetten nyugtató és úgy érzem, oldotta az elmúlt időszak feszültségeit.”

Pucsovics Márton

a Magyar Sporttudományi Társaság valamint a NUPI szervezésében vált valóra. A konferencia üléselnöke intézetünk főigazgatója, a Magyar Sporttudományi Társaság Utánpótlás-nevelési Bizottságának elnöke, *Dr. Szabó Tamás* volt.

Molnár Zoltán MOB igazgató (kép2.) köszöntője után a nyitó előadásban *Köpf Károly*, a GYISM sportügyekért felelős helyettes államtitkára (kép3.) az utánpótlás-nevelés területén megvalósuló állami szerepvállalás lehetőségeiről beszélt.



Csányi Rajmund torna edző, olimpikon:

„A torna szakosztály alapító szakosztálya volt a KSI-nek 1963-ban. Az első edzők *Bátor Vilmosné, Müller Marika* és jómagam voltunk. Negyven év folyamán sok jó versenyzőt neveltünk edző kollégáimmal a szakosztályban. Én '79-ig, tizenhat éven keresztül irányítottam a munkát. Ebben az időszakban a lányok közül válogatott versenyzők voltak - természetesen *Kertész Alice* tanítványai mellett - *Wéber Judit, Erlich Zsuzsa, Káló Zsuzsa, Fekete Erzsébet*. Ekkor már „bontogatták szárnyaikat”, majd magyar bajnokok és világversenyek szereplőivé váltak: *Csányi Erika, Köteles Krisztina, Papp Ágota, Hamar Ágnes, Almási Lenke* és *Gáspár Csilla*, később *Császta Zsuzsa, Chinora Ágnes, Kis Mária* és *Andrea, Krausz Nikolett, Bakos Viktória, Zsuzs Fédra, Pásztor Ilődik, Reubl Tünde, Kheiróddinne Zeinab* és *Fellner Andrea*. A jelenkor fiatal tehetségei: *Szarka Krisztina, Drótos Nikolett* és *Simon Ágnes*.

A fiúknál *Lauffer Béla* és *Bánrévi Imre* '74-ben világbajnokságon, majd '76-ban olimpián negyedik; a '78-as világbajnokságon *Kelemen Zoltán* és *Kramárics György* ötödik; a '80-as olimpián *Kelemen* harmadik helyezést ért el. Sikeres, tehetséges tanítványainknak számítottak még: *Vágány András, Hegedűs Zoltán, Polster Béla, Erdélyi Bence, Kovács Ferenc, Jordanov Krisztián, Szabó Zoltán*; a fiatalok közül *Detró Zoltán, Lőrinc Attila, Király Roland* és a világbajnoki kilencedik ifi Európa-bajnokságon második helyezett: *Berki Krisztián*.

A nevelésen és tornászképzésen kívül részt vettünk a szakemberképzésben, tudományos és módszertani tanulmányok valamint tantervek írásában, a válogatott keretekben folyó munkában; a MOTESZ elnökségében és bizottságaiban.”

Dömötör Zoltán vízilabda edző, olimpiai bajnok:

„1981-ben kerültem a KSI-be, ahol sikerekben gazdag, kellemes hűs esztendő telt. Sok új, olyan módszert tudtunk megvalósítani, ami segítette a magyar vízilabdasport fejlődését, irányt mutatott a hazai utánpótlás-nevelés terén. A gyerekeknek először mi használtuk az országban a kisméretű labdát. Igazi utánpótlás-nevelést végeztünk: nem csak a medencében elért sikereket céloztuk meg, hanem a vízilabdás képzésre és tanulásra fektettük a hangsúlyt. Módszertani újításnak számított, hogy gyerekeinket tizenkét éves koruk előtt nem indítottuk a bajnokságban, nehogy a pályán elért korai sikerek miatt edzőiknek elterelődjön a hangsúly a képzésről a sikerhajhászás felé. Örültem a rengeteg gyereknek, akiket foglalkoztunk, akiket neveltünk; nem csak a vízilabdára, hanem az életre is.

A húsz év alatt kiváló edzőkkel dolgoztam együtt: *Illé nével* - azaz *Lakics István* nével, aki még ma is nagy szeretettel bánik a legkisebbekkel -, *König Gyurival, Pék Gyulával, Kácos Lászlóval, Lőrinc Lajossal, Merész Bandival, Szabó Zoltával, Ábrahám István* nagyszerűen kialakítottuk a munkát a közös cél: a sikerek érdekében. Nagyszerű baráti kollektíva alakult ki az edzők között, szoros együttműködés - szülőkkel és nagyon jó kapcsolat a KSI vezetőivel, barátságok szövődtek a gyerekek között. Az utóbbi évek nagyszerű sikereit együtt élhettük át *Hazai Bandi* igazgató úrral, szeretettel gondolok vissza az öt megelőző *Barbaczy Imr*re; mindketten sokat tettek a nyugodt felkészülés érdekében a sportiskolának és így a vízilabda szakosztálynak egyaránt. Az itt eltöltött két évtized alatt sok játékost adtunk a válogatottnak.

Legkiemelkedőbb eredményünk a 2000-es sidney-i olimpia aranyérmes vízilabda-csapatához fűződik: a tizenhárom srác közül heten, azaz több mint a csapat fele KSI-nevelésű játékos volt: *Benedek Tibi, Kácos Tamás, Varga Zolt, Székely Bulcsú, Mész Tomi, Vári Attila, és Steinmetz Barnabás*.

Az a kapcsolat ami a játékosok, illetve az edzők és tanítványaik között kialakult, az igazi családi szeretetnek megfelelő kapcsolat volt, mely végigkísér még most is minket. Öröm találkozni akár az uszodában, akár az utcán ezekkel a nagyszerű sportemberekkel, akik nem csak a sportpályán, hanem az életben is kiváló magatartást tanúsítanak. Igazán büszkék vagyunk rájuk.”

Bild Katalin kosárlabda mesteredző:

„Visszaemlékezve a KSI-ben eltöltött évekre, a legcsodálatosabb élmény az volt, hogy rengetegszer győztünk. Ahogy tanítványaim tudása gyarapodott, egyre magasabb szintű és korosztályú bajnokságba neveltünk, s itt is - ha tavasszal veszítettünk is egy-két mérkőzést - összesen már rendszerint nyertünk. Egyik évben, eljutva a felnőtt I.o-ba, Magyar Kupát nyertünk és ezüstérmesek lettünk a bajnokságban. Tanítványaim valamennyien többször vagy kevesebbszer magukra ölthették a címeres mezt is. A siker nagyszerű érzés, és hogy a sikerért sokat dolgoztunk, még inkább emelte annak értékét.

Mai szemmel nézve, a KSI-ben végzett munkát már egészen más szempontból ítélem meg. A lányok már családnyák, dolgozó nők. Függetlenül a kosárlabdában elért eredményeiktől, egyformán jól megállják a helyüket az életben. Mert az a lélek, amit a KSI biztosított, az a munka, amit ott elvégeztünk, magas mércét állított a gyerekek elé. Ez az ő mércéjük ma is! Ezzel a mércével ítélnék meg mindent és mindenkit, eszerint alakítják az őket körülvevő közösségeket: a családi, baráti, munkahelyi közösséget. És ez a KSI-ben töltött évek igazi sikere!!! Mi, akik a KSI-ben részt vettünk a gyerekek nevelésében, erre sokkal inkább büszkék lehetünk, mint a sportpályán elért sikerekre. Szülő, nem kevés szorongatta kezemet köszönetül, hogy gyermeke nevelésében segítséget kapott tőlem. De amikor már a férjek köszönik meg a csodálatos feleséget, az azért mégiscsak más érzés!”

Tanítványaim sokszor voltak elégedetlenek a KSI utáni sportegyesületükkel. Ennek persze nagyon sok összetevője lehetett. De amikor gyermekeiknek nem találtak szerintük megfelelő egyesületet (a KSI megszüntette kosárlabda szakosztályát), azért az, lássuk be, a KSI-t és annak munkáját dicséri, hisz egy ilyen lett volna a nekik megfelelő.

Mit is mondtának még a KSI-ről az ezt ünneplőknek? Nem is kell ennél többet!

Kívánom mindannyiuknak, ha már megtalálták a KSI-t, találjanak megfelelő sportágot nagyszerű edzővel gyermeküknek, és ezzel megadták neki a legtöbbet, amit a szeretetükön kívül adhatnak. Isten éltesse az Ünnepeket!”

Bild Katalin 1967. és 1981. között irányította a KSI női kosárlabda-csapatának munkáját. Az 1957-58-as utánpótlás-korosztály 1973-ban az NB I-be vezette. A hetvenes évek végén a KSI mellett a magyar női ifjúsági válogatottnak is szakvezetője volt.

Összeállította: *Vasvári Ferenc*



Alkat és testösszetétel az utánpótláselitnél III. rész

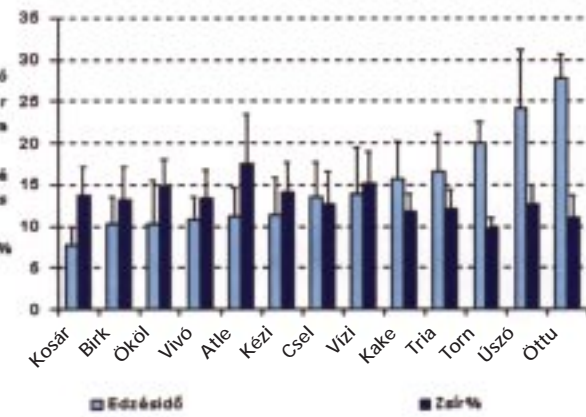
Az eredményes sporttevékenység a mozgatórendszer tömege mellett más szövetek mennyiségétől és arányától is a függ. A testösszetevők közül a zsírszövet a szervezet egyik energiaforrása, optimális mennyisége a megfelelő fizikai aktivitás fenntartásához elengedhetetlenül szükséges. Ugyanakkor közismert, hogy a zsír formájában raktározott súlytöbblet a teljesítmény romlásához vezet. A jelentős energiaköltség lelassítja a sportolót, megterheli a légzési- és keringési rendszerét, fokozza fáradtságát. Kérdés, hogy mennyi az optimális mennyiség. Nem tudjuk mindig megállapítani, hogy az eredményesség szempontjából a nagyobb zsírtömeg a sportoló számára valóban teher, esetleg közömbös tényező, avagy éppen a jó teljesítmény elérését szolgálja.

A sportolói csoportok közül a legkevesebb zsírszövetet a tornászok, az öttusázók, az úszók, a futók, az ugrók és a kajak-kenusok raktározzák. Azokban a sportágakban, ahol a fiatalok zsírszázaléka lényegesen meghaladja az átlagos értéket, a zsír elsősorban a törzsre koncentrálódik (kézilabdázók, vízilabdázók, ökölvívók, dobók).

A testben raktározott zsírszövet aktuális, vagy hosszabb távon szabályozott mennyisége azonban nemcsak a fejlődési és érési folyamatokkal van kapcsolatban. Közismert, hogy a külső tényezők közül test zsírtartalmát a táplálkozás és a sporttevékenység jelentősen képes befolyásolni. A sportoló fiatalok táplálkozásáról alig van adatunk.

Az intenzív fizikai tréning testösszetételét szabályozó jellege jól demonstrálható a sportoló és nem sportoló fiatalok testösszetevőinek arányeltéréseivel. A Héraléksz programban szereplő, jelentős edzésszámmal dolgozó sportolók adatait tekintve megállapíthatjuk, hogy a sportágak egy részében meglepően nagy számban fordulnak elő az átlagosnál nagyobb testzsírtartalommal bíró sportolók. Az előző rész tanulmányban

feltett kérdéseinkre a válasz tehát itt rejlik: az izomtömeg mérsékelt aránya a nagyobb testzsírtartalomnak köszönhető. Az 1. ábra mutatja, hogyan változik a sportolói csoportok heti edzésmennyisége és zsírszázaléka. A két paraméter alakulása szemléletesen jelzi, hogy az edzésszám növelésével csökken a raktározott zsír mennyisége. Ez a tendencia mindenképpen elgondolkodtató. Más nemzetek hasonló korú és hasonló szinten teljesítő sportolóinak testtömegében nagyobb a mozgatórendszer aránya és kisebb a raktározott zsír mennyisége, mint azt a hazai elit fiatal sportolóknál találtuk. Sajnos, az edzésmennyiség vonatkozásában nem rendelkezünk összehasonlító adatokkal.



1. ábra: A sportoló fiúk heti edzésmennyisége és zsírszázaléka

A sorozatban bemutatott eredményeinket összefoglalva megállapítható, hogy az elit utánpótláskorú sportolók növekedési és fejlődési folyamatai még nem zárultak le, bár a fiúk nagy többségénél a természetes fejlődésből adódóan jelentős arány- és alakbeli átalakulások már nem várhatók. A hosszantartó edzőmunka eredményeként a speciális sportági alkalmazkodás jelei a legtöbb sportoló testfelépítésében már jól megfigyelhetők. Szomatotípusuk az életkorral előrehaladva egyre jobban közelít a felnőttkéhez, de a vizsgált korintervallumban még nem éri el az élsportolókra jellemző dominancia viszonyokat.

Az alkati és a testösszetételi analízis azonban azt is egyértelműen feltárta, hogy a fiúk tekintélyes része a kívánatosnál nagyobb zsírtömeget raktároz a testén.

A Héraléksz programban szereplő sportolók egy részének alkata a speciális edzőmunka eredményeként egyre közelebb kerül a sportágra jellemző, „ideálisnak” tekintett testalakhoz. A fiatalok egy másik része távozik a programból és helyükre alkalmasabb, az ideális testfelépítést is jobban megközelítő sportolók kerülnek. Így az általunk adott állapotfelmérés egyben a szelekciós szintet is mutatja.

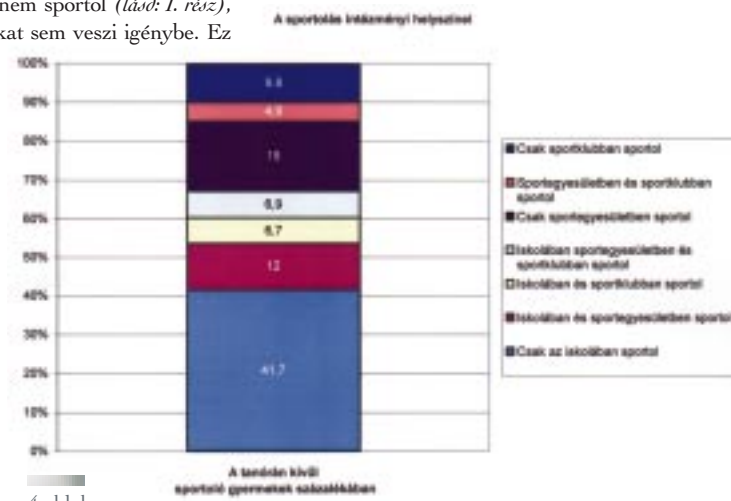
Pápai Júlia

A felső tagozatos gyermekek és a sport V. rész

A felső tagozatosok sportjának a legfontosabb színtere az iskola. Elgondolkodtató viszont, hogy a gyermekek 48%-a egyáltalán nem sportol (lásd: I. rész), még az iskola által szervezett, tanórán kívüli sportfoglalkozásokat sem veszi igénybe. Ez azért is furcsa, mert ezek a foglalkozások nagy részben nem igényelnek mechanikus teljesítményeket, nagy fizikai erőfeszítést, céljuk elsősorban a sport megszerettetése és a játék. (Abony az I. részben már láttuk, az iskolai, tanórán kívüli sportfoglalkozásokon előszörban fociznak a gyermekek (51%), ezt követi a kovárlabda és a kézilabda (18%, 12%). A labdajátékok az iskolai sportfoglalkozások mindösszeven 66%-át teszik ki.)

A sportolás színterei

Adatok: „A hátrányos helyzetű gyermekek és a sport” című kutatásból
A felmérés időpontja: 2001. október – 2002. március
A felmérésben részt vett gyermekek száma: 2140
Kutatásvezető: Dávid János
Projektfelelős: Pataki Zsolt



4. oldal



Asztalitenisz

EB és VB között félúton – beszélgetés Póta Georginával

Póta Georgina egyike azoknak a fiatal asztaliteniszesezőknek, akik októberben részt vehetnek a Körverseny malajziai döntőjén. A tizenhét éves ifjúsági Európa-bajnok és TOP 12 győztes sportoló legutóbb a párizsi világbajnokságon szerepelt a magyar csapat színeiben, ahol egyéniben és vegyes párosban is asztalhoz állt. A héralékszes sportoló először a VB-n elért eredményekről beszélt a NUPinfo-nak.

– Mindannyian a legjobb hatvanégy közé jutottunk, így szerintem egyáltalán nem lehet okunk az elégedetlenségre. Sokan ugyan látványosabb eredményre számítottak, de most kifejezetten erős volt a mezőny...

– 2005-től már az asztalitenisz is a Héraléksz program sportágai közé tartozik. Mennyiben változott meg a helyzet a csatlakozás óta?
– Láthatóan és érezhetően sokat segít a sportágunknak, hogy a központilag irányított utánpótlás-nevelés több figyelmet fordít rá.

– Hat éves korod óta sportolsz. Miért pont az asztaliteniszet választottad?

– Édesanyám régebben az SMTK-ban pingpongozott, még gyermekkoromban ültem, amikor már ott voltam az

Jakab János újabb győzelme

2002. június 5-8-ig került megrendezésre a Lengyel Ifjúsági és Serdülő Nemzetközi Bajnokság, amelyen szép magyar siker született. Jakab János a felnőtt világranglista 264., az ifjúsági világranglista 19. és az ifjúsági Európa-ranglista 8. helyezette az ifjúsági fiú egyes versenyszámban az első helyen végzett. Jakab az elődöntőben és a döntőben egyaránt ázsiai játékosat győzött le. Előbb az elődöntőben a felnőtt világranglistán 237. és az ifjúsági világranglista 12. helyén álló japán Seiya Kishikawát, majd a döntőben a felnőtt világranglistán 225. és az ifjúsági világranglistán 10. Yuichi Tokiyoshit. A mezőny erejét jelezte, hogy az ifjúsági Európa-ranglista első tíz helyezette

Evezés

Május végén, a Csehországban megrendezett nemzetközi ifjúsági versenyen tizennégy versenyzővel, öt egységgel (női kétpárevezős, és négy párevezős, valamint férfi kétpár, négy pár, és kormányos nélküli kettes hajóban) és három edzővel képviseltették magukat héralékszes sportolóink. (A gyönyörű környezetben lévő brnoi evezőspályán megrendezett eseményen hét nemzet - Magyarország, Németország, Csehország, Szlovákia, Olaszország, Szlovénia, Ausztria - mintegy nyolcszáz versenyzője készült megmérgettni magát. Számos ország egyes versenyszámokban többféle felállású egységet is indított így próbálgatva a csapatösszeállításokat, tesztelve a nemzetközi mezőnyt, aminek következtében nem volt ritka a versenyszámonkénti 25-30 induló (pl. a férfi ifi kétpárevezősben harminc, a férfi ifi kormányos nélküli kettesben huszonöt egység). A döntőben csapataink közül a férfi kétpárevezősünk (Püski Csaba – Jámber László) indult elsőként és nagyszerű teljesítményt mutatva szoros versenyben a harmadik helyen végzett. A fiúk versenyszámát követően a női kétpárevezős következett (Szabó Katalin – Novák Zsófia), akik kiválóan evezve kevéssel maradtak le a dobogóról. A verseny további részében női négy párevezősünk ötödik, férfi négy párevezősünk pedig hatodik helyezést ért el.

edzőteremben. Szinte magától adódott, hogy amint lehetett, elkezdtem a Statisztikába járni.

– Úgy tudom, idén érettségizel...

– A világbajnokság előtti hét három napján írásbeliztem, a szóbeli időpontja is közeleg, így sajnos az utóbbi időben egyetlen szabad percem sincs. Legtöbbször délelőtt és délután is edzek, időnként kondizok is, a napi négy-öt óra sport mellett pedig folyamatosan tanulok. Ha minden jól alakul, az International Business School nulladik évfolyamát kezdem meg szeptemberben, ahol egy éven át angolul tanulok majd.

– Nyáron rendezik meg az ifjúsági EB-t, ahol szintén induloz csapatban, egyéniben, párosban és vegyes párosban egyaránt. Milyen jelentősebb versenyeken veszel még részt ebben a szezonban?

– Június közepén, a „play off” rájátszás elődöntőn dől el, hogy a Statisztika vagy a Postás kerül be a BEK-be, vagyis egyáltalán nem mindegy, milyen formában leszünk majd a mérkőzésen. Az edzőm, Fülöp István és Téglás Péter megígérték, hogy az EB után kapok három szabad hetet, amikor végre pihenhetek, hogy minél jobb formában kezdhessem el az új idényt és a fősiskolát.

(Lapzártakor érkezett a hír, hogy a Statisztika a csapatbajnokságban megszerezte barmincbatodik bajnoki címét, így Georgina együttese került a BEK-be.)

Békési Anett

közül csak a német Süss és a portugál Apolonia hiányzott. Jakab János ezzel a győzelmével az idei tavaszon már negyedik nemzetközi győzelmét aratta, miután megnyerte a Molnár János Nemzetközi Emlékversenyt, a Cseh, a Spanyol és a Lengyel Ifjúsági Nemzetközi Bajnokságot is. A Spanyol Bajnokság megnyerésével - amely egyben az ITTF Ifjúsági Körversenyének egyik állomása volt - már biztos résztvevő lesz az idén októberben Malajziában megrendezésre kerülő ITTF Ifjúsági Körverseny döntőjében.



Lajtai Kristóf
asztalitenisz sportági vezető

A csehországi viadal után, nem sokáig pihenhettek sportolóink, hiszen máris Bledben kellett bizonyítaniuk. A tíz ország részvételével zajló szlovéniai verseny első napján két második, és egy ötödik helyezést jutott a mieinknek. Uri Szabó Károly és Püski Csaba a kormányos nélküli kettesek, Szabó Katalin az egypárevezősök versenyében hódította el a második helyet. A férfi négy párevezős egység ötödik lett. Másnap az Uri Szabó Károly és Püski Csaba kormányos nélküli kettes egység nem talált legyőzőre, a Szabó Katalin és Novák Zsófia összetételű kétpárevezősök a második helyre futottak be. A férfi négy párevezősök is javítottak és szombathoz képest eggyel előrébb vezelve haladtak át a célvonalon.

A két verseny eredményei azt mutatták, hogy a német, olasz, és cseh csapatok világviszonylatban nagyon jók, ezért volt némi viszonyítási alapunk a tervezett athéni ifjúsági világbajnokságra történő csapatjelölésekhez. Összesen négy egységünk (férfi kormányos nélküli kettes, női egypárevezős, női kétpárevezős és férfi négy párevezős) áll majd rajthoz azon a pályán, amely az olimpiai evezős és kajak-kenu versenyszámok színhelye lesz.

Fücsör László
evezés sportági vezető

5. oldal