

Quo vadis magyar sport...

(Megoldási javaslatok egy edző szemével)

Szabó Attila

mesteredző

PhD hallgató

SZTE Bölcsészettudományi kar

Neveléstudományi doktori iskola

Versenysport:

„Hazánk kimagasló sporteredményekre lehet büszke, de közben a nemzet fizikai és lelki ereje, de legfőbbképpen morálja, soha nem tapasztalt mélységekbe süllyedt. Igen fontos tehát, hogy megtaláljuk azokat a formákat, amelyekkel nemzetünket ismét olyan társadalommá formálhatjuk, ahol nem csak az önző érdekek, a mindenáron való meggazdagodás, egyéni érvényesülés számít, hanem az is, ami a köz számára is hasznos, előrevivő. Ehhez pedig a kis közösségek újjáteremtése lehet az első lépés” (Schulek,2003.1.o.).

Az élsport működtetése és finanszírozása társadalmi feladat. Az élsportolók példaképpül szolgálhatnak, a jelenlegi nehéz gazdasági helyzetben abban, hogy egy kis ország is érhet el nagy eredményeket. A fenti idézettel egyetértve úgy gondolom, hogy a sportolók a nemzetközi versenyekről győzteseként hazatérve, rangot vívnak ki az országnak és így büszkeséget érezhet minden magyar polgár.

Magasabb iskolai végzettségű és szaktudású sportedzők tudják csak Buda Béla szavait megcáfolni: „, A mai sport nem nemesíti a lelket, inkább az egész társadalmat átható gyilkos rivalizálás, versengés jelképe. Nem kelt kedvet mozgásra, nem teremt új kapcsolatot test és lélek között. Sportoló és edző szorongó vállalkozó lesz, akinek minden eszközzel érvényesülni kell! ” (Buda, 2002. 354.o.) Az élsportban dolgozó edzőket segíteni kell abban, hogy úgy neveljék versenyzőjüket, hogy tudásuk versenyképes maradjon és ne szorongó vállalkozókká váljanak. Az edzések mennyiségét és intenzitását növelni szinte lehetetlen. A tökéletes fizikai felkészítés nem elég a sikerek eléréséhez. A WADA Doppingellenes Szabályzatában foglaltakat elfogadva és az egészséges életmódra nevelés eszmeiségével interdiszciplinális szemléletben kell foglalkozni sportolóinkkal. Az Olimpiai Charta valamint a Nemzetközi Olimpiai Bizottság szabályzatai és határozatai által megszabott irányelvek a szabályozók ebben. A szakmai munka ezek szellemében kell, hogy történjen a különböző területeken.

Az eltérő feladatkörökre (utánpótlás nevelése, élsportolóval foglalkozás stb.) különböző módszerekre, valamint eltérő képzettségű szakemberekre van szükség.

- **OKTATÁS:** konkrét tanrenddel rendelkező, diplomát adó képzés (szakember)
- **KÉPZÉS:** Készségfejlesztési szemináriumok,
- **KONZULTÁCIÓ:** Rövid tanfolyamok 1-2 nap, (Változási menedzselés)

Amin változtatni kell:

- 1. Kognitív célok, tudásszint emelése (pl. „Minden edzőnek laptopot!” akció)**
- 2. Tanfolyamok szervezése edzőknek versenyzőknek (nyelv, számítógép).**
- 3. Affektív célok: attitűdök megváltozására irányulnak**
- 4. Innováció**
- 5. Gazdálkodás, management.**
- 6. Minőségbiztosítás bevezetése és működtetése.**
- 7. Orvosi háttér hatékonyabb működtetése**

Célkitűzés:

Olimpiai sportágak fellendítése, támogatása.
Szakemberek képzése, menedzselése.

Műhely:

A tevékenység multidiszciplinális jellegét figyelembevevő workshoppok, ülések, konferenciák szervezése. Lehetőséget biztosítok képzések, továbbképzések vizsgálatok, mérések, megvalósítására. Külföldi szakemberekkel kapcsolattartás, nemzetközi szinten jelenlét kutatási eredményeinkkel is.

Koordinációs Központ

Hazai és nemzetközi szervezetekkel való kapcsolattartás
Honlap fejlesztése, karbantartása.

Pályázatírás

Pályázati tanácsadás
Pályázati menedzselés

Éltsportolók felkészítése:

Fontosnak tartom a sportpolitikáért felelős miniszterrel és az olimpiai központokkal a szakmai együttműködést, valamint a különböző sport területek munkájának összehangolásában való aktív részvételt. A támogatási rendszer működésének ellenőrzését szakemberek bevonásával ellenőrizni kell.

Az egyesületekben egészségfejlesztő szakemberek bevonásával a prevenciót, (életmódtanítás) edzőtáborokban a csapatépítő tréningeken való részvételt és a közösségi tevékenységen alapuló fejlesztést fontos lenne megszervezni. Kiemelt jelentőségűnek tartom a felvilágosító, (dopping ellenes misszió) munkát, ezt egyetemekkel összedolgozva hallgatók bevonásával lehetne hatékonyan megvalósítani. A civil szervezetek bevonása a szakmai munkába a közös találkozási pontok mentén (hazaszeretet, lojalitás, kötődés) az együttműködés megszervezése stratégiai fontosságú feladat.

Utánpótlás-nevelés:

Az élsport fő kérdése, hogyan tudják az edzők a tehetséges fiatal versenyzőket beépíteni a válogatott csapatokba. Fontos az utánpótlás nevelése és megtartása, az „Élet Út” modell működtetése. Az iskolákkal való együttműködés megszervezése. A mindennapi testneveléssel kapcsolatos mérések is igazolják, a jelenlegi iskolai infrastruktúra nem tud a törvénynek megfelelni. A gyermekek sem partnerek ennek végrehajtásában. A mérések is azt mutatják, változtatni kell!

Nem éri el a testnevelést szeretők aránya az 50%-ot (48-41%). Közel azonos arányban vannak a semlegesek (34-41%) illetve azok, akik nem szeretik (18- 17%) (*Rétsági, Ács, 2010*).

Segítség lenne a sportegyesületeknek és az iskoláknak egyaránt, ha a plusz 2 testnevelési órát sport klubokban tudnák megtartani. A plusz tanórák alkalmat adhatnak arra, hogy az egyesületi étellel szélesebb populáció is megismerkedjen. A szülők nem tudják finanszírozni, amíg gyermekük élsportolóvá válik, és esetlegesen hozzá tud járulni a költségekhez.

Képzett, elhivatott, utánpótlás edzőkre van szükség, akik éles szemmel kiemelik a tehetségeket és motiválják őket az élsportolói karrier felé.

Az utánpótlás szakemberek feladata:

- 1 A fizikai erőnlét megalapozása és fenntartása
2. Önértékelés, önkép kialakítása
3. Egészségnevelés
4. Közösségi munka csapatszellem elsajátítása
5. Mozgásos kompetencia fejlesztése
- 6 Kognitív képességek fejlesztése
7. Tehetség kiválasztás és megőrzés
8. A pozitív egyéni értékrend kialakulásának, megőrzésének, megszilárdulásának, pozitív irányú változásának elősegítése (proszocialitás mint alap).

A sportági technikák korszerű módszerek szerinti tanítása az eddig meglévők mellett, további jegyzetek és tankönyvek, illetve e-learning tananyagok készítését igényli. Erre jelentős figyelmet kell fordítani és megfelelő ösztönzéssel segíteni a különböző segédanyagok további előállítását. Ilyen ösztönző támogatást jelenthetnek az e témára irányuló aktuális pályázatok. Lehetővé kell tenni az interneten való tájékozódást a sportági területekkel kapcsolatos kérdésekben.

Létre kell hozni egy elektronikus szakmai közösségi portált, ahol kérdéseket, friss eredményeket lehet megosztani más szakemberekkel!

A tehetséggondozó, élutánpótlás-nevelő programokat és a sportiskolai programokat támogatva új lehetőségeket keresve kell dolgozni a „lifelong learning“ szemléletében.

Az aktuálisan elkészített utánpótlás-nevelési koncepció alapján, a tudományos mérések megszervezését valamint publikálását és az edzői munka elősegítését tartom fontosnak. Kényes kérdés a feladatos rendszerű edzői munkánál a fiatal versenyzőket foglalkoztató edzők munkájának elismerése a későbbi eredmények tükrében. Ez feszültséget kelt az egyesületeken belül és az azonos területen dolgozó edzők között országos szinten is

(elvándorlás). Ez a kérdés gyors orvoslást kíván, különben megszűnnek a sikersportágak pl. kenu: 15, női kajak: 12 felnőtt „**profi**” versenyző. Ilyen feltételekkel nem verhető meg a világ. A szakszövetség segítsége az edzőkkel való kapcsolattartás, és a stratégiaiilag fontos döntéseknél szakértők biztosítása is hiányzik. Kényes kérdés az edzők körében ki foglalkozzon a profi versenyzőkkel. Nincsenek lefektetve iskolázottsági szintek, melyek szelektálnák a különböző korosztályú és minősítésű sportolókkal való foglalkozást. Ezt is rendezni kell! Be kell látni, nem ért mindenki mindenhez. A sportoló érdekében és az eredményorientációjú szemlélet szerint egyaránt a képzettség szerinti foglalkoztatása a jövő.

Fogyatékkal élő személyek sportja

Első és legfontosabb a **terminológia** megfelelő használatának elterjesztése.

Integrált sportolói foglalkoztatás (nevelés) feltételei:

- jogszabályban szerepel az integráció
- megfelelő edzésprogram
- fogyatékoság típusának és súlyosságának megfelelő szakember
- felkészült edzők
- speciális tárgyi feltételek megléte
- korlátozott csoportlétszám
- minden érintett akarja az integrációt

”Az egyén egészségi-betegségi állapotát az egyén szemléletmódja határozza meg, miképpen ítéli meg önmagát, a körülötte lévő világot, miképpen fogja felismerni és mozgósítani az erőforrásokat” (*Antonovsky*.1979). A Nemzetközi Paralimpiai Bizottság Alapszabályában és egyéb szabályzataiban a nemzeti paralimpiai bizottságok és tagszervezetei részére megállapított célkitűzéseket és feladatokat figyelembevéve kell szervezni a munkát. A fogyatékkal élő személyek részvétele a sportban elősegíti a sikereket az élet későbbi szakaszaiban. A kártékony viselkedésmódok elleni küzdelem helyét a személyiségfejlesztés és az egészségfejlesztés veszi át. Itt a fő feladat a klasszikus egészségnevelés, felvilágosítás (egészségügyi személyzet bevonásával). Rizikó csoportos megközelítés (betegségmegelőzés). Érzelmi intelligenciát, társas kompetenciákat, alkalmazkodást fokozó beavatkozások megszervezése. Kortárs hatások kihasználása a prevenciók tevékenységben Szintér programok megszervezése (egészséges iskolák, egyesületek, stb.) Közösségi alapú komplex egészségfejlesztő programok. (*Barabás*,2012). A WADA szabályait minden nemzeti olimpiai bizottságnak, így a MOB-nak és az MPB-nek kötelezően alkalmazni kell.

A fogyatékoságot, az akadályozó és a támogató, egymással kölcsönhatásban álló környezeti és személyes faktorok is meghatározzák. A családdal való kapcsolattartás megszervezésére nagyobb hangsúlyt kell fektetni, valamint a sportolói karrierjük befejezése után az életpályájuk követésére.

Egészségügyi szakmai csoport:

Versenyzőként és edzőként egyaránt bátran kijelenthetem, hogy ebben vagyunk a legjobban lemaradva a világ élvonalától. A sportágak sikereinek stabilizálása érdekében nagyobb szerepet kell szánni a pszichológusoknak, dietetikusoknak, gyógytornászoknak és kineziológusoknak stb, Sajnos a legtöbb edzők fenyegetettségként éli meg azt az állapotot, ha versenyzőjével más is foglalkozik. Egészségügyi szakmai csoportban tevékenykedők a szakmai munka részeként kell, hogy segítsék az edzői munkát. Ha a versenyző eléri célját a végeredményből az egész társadalom profitál. Valamennyi versenyzőnek és edzőnek lehetővé kell tenni a sportpszichológusi tanácsadás igénybevételét. Pszichológus bevonásával javíthatnánk az edzői kommunikáció hatékonyságán mind a mozgásjavításban, mind a felmerülő személyközi problémák kezelésében. Pszichológus segítségével a versenyzők megtanulhatnak a futamok, versenynapok, edzésnapok közötti gyorsabb regenerálódást, személyre szabott mentáltréninggel segíthetnénk a mozgástanulásban, megtanulnák szabályozni stresszhelyzetekben érzelmi állapotukat. Fontos a dopping prevenció. Egészségfejlesztőkkel, orvosokkal együttműködve életvezetési foglalkozások által iskolai példát követve kellene ezt megszervezni pl. *Csendes Éva* módszerével. A dopping ellenes harc fő zászlóvivője vagyok. Mindig is elítéltem és küzdöttem a tiltott teljesítményfokozó szerek használata ellen. Megoldás lehetne a versenyen kívüli doppingellenőrzés érdekében a WADA hozzáféréseinek biztosítása, a még nem ismert tiltott szereket tartalmazó táplálék kiegészítők listázása, valamint a pénzügyi támogatás részben vagy egészben történő megvonása azoktól a sportszervezetektől és résztvevőktől, amelyek nem felelnek meg a szabályzatnak.

Diák és főiskolai-egyetemi sport:

Nincs minőségi felsőoktatás minőségi felsőoktatási sport nélkül!" idézem dr. Kiss Ádámot, az ELTE professzorát, a MEFS új elnökét. „A MEFS a magyar egyetemi-főiskolai szabadidő- és versenysport fő koordináló szerveként működik. A MEFS fő célja, hogy elérje azokat a hallgatókat, akik jelenleg még nem sportolnak. Ehhez a háttér és forrás biztosítása a feladat. Életút program keretén belül kell a diák- és főiskolai-egyetemi sportot megszervezni az országos sportszövetségekkel együttműködve. A sportolók megtartása miatt a kettős életpályamodell és a sportösztöndíj-rendszer kidolgozása sürgető.

Az elmúlt évek tapasztalata és tanulmányaim késztettek arra, hogy leírjam fejlesztési javaslataimat azon feltételek javításáról, melyek leginkább sürgetőek a minőségi munka szempontjából. Bár jelenleg sportágam a létéért küzd, és mint edző munkanélkülivé váltam! (MTK anyagi helyzete) Jelenleg arra a pár versenyzőre, akik a magyar elitet képviselik elég 2-3 szakosztály. Amennyiben nem történik a szemléletben változás a Világban kiharcolt helyünk tarthatatlanná válik.

Irodalomjegyzék:

Schulek Ágoston,(2003): A sport megtanít becsületesen győzni..." *Egyetemi Újság Székesfehérvár*, V. évfolyam 13. szám. 1. o.

Rétsági Erzsébet, Ács Zsuzsanna,(2010): Serdülők életmódja és testneveléssel kapcsolatos véleményük. *MSTSZ*, 2010/4. II. évf. 44.sz. 13.

Buda Béla,(2002): A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. *A verseny- a sport lényege?* Annula Kiadó, Budapest.354.

Antonovsky A.(1979): *Helth stress, and coping:new perspectives on mental and physical well-being*. Josef Bass, San Francisko.

Barabás Katalin,(2012): *Előadás*,SZTE Bölcsészettudományi kar Egészségfejlesztés kurzus, Szeged