

Vitaanyag a súlyemelősport közép- és hosszútávú utánpótlás fejlesztéséhez

Készítette: Szűcs Endre

A magyarországi súlyemelősport a rendszerváltás után köztudottan nem tudott megújulni. 1988 után a sportág megindult a megszűnés útja felé, amely napjainkban a legfenyegetőbb. Ennek okait minden, sportágban dolgozó tudja és közel azonosan ítél meg.

Talán abban is hasonlóan tudunk gondolkodni, hogy a zsákutcából ki kell hátrálni, és új alapokra épülő, megújult sportági stratégiára van szükség.

A súlyemelősport utánpótlás bázisának fejlesztését célzó stratégiai terv: (vázlat)

1. Utánpótlás Tanács létrehozása:

A program érdekében létre kell hozni egy utánpótlás-fejlesztő tanácsot, melynek élén az utánpótlás igazgató állna, vele együtt dolgozna az utánpótlás manager(ek). Őket segítené, és velük együttműködne az MSSZ elnöke.

Az UP manager(ek) anyagilag segítenék a programot (pályázati források felkutatása, mecénások bevonása).

Az UP Igazgató az Edzőbizottságból és a Technikai Bizottságból 2-2 fő segítségével végezné munkáját. Meghatározott időszakonként a program alakulásáról az MSSZ Elnökségének személyes beszámolóval tartoznak.

Az Utánpótlás Tanács felkérne programjához közreműködő edzőket az alábbiak szerint:

- I. korosztály (10-14 év) utánpótlás fejlesztő programjainak szakmai felelősének 2 fő edzőt. (a szakmai alkalmasságát a jelöltnek igazolnia kell az UP Tanács előtt)
- II. korosztály (15-17 év) utánpótlás fejlesztő programjainak szakmai felelősének 2 fő edzőt. (a szakmai alkalmasságát a jelöltnek igazolnia kell az UP Tanács előtt)
- III. korosztály (18-20 év) utánpótlás fejlesztő programjainak szakmai felelősének 2 fő edzőt. (a szakmai alkalmasságát a jelöltnek igazolnia kell az UP Tanács előtt)

Természetesen egy edző több korosztállyal is dolgozhat, bár nem szerencsés.

Így elérhetjük azt, hogy a programban megnevezett korosztályokkal dolgozó edzők saját területükön specialistává váljanak, és az eltelt évek során megszerzett gyakorlati tapasztalatuk biztosítaná a töretlen fejlődést, minden területen.

Az MSSZ Elnökségének tapasztalatait, véleményét a programról írásban ki kell, hogy küldje valamennyi tagjának.

2. Önálló utánpótlás-fejlesztő program kidolgozása:

Állami szinten segítséget kapunk ugyan ezen törekvéseinkhez (NUPI, Héraklész program), de a jelenkor társadalmi szerkezete miatt ez a terv nem tudja megoldani a súlyemelés UP fejlesztését. A sportági képzésbe egyre fiatalabb korban kell bevonni a növendékeket.

A versenyzők megtartása, sportágunkba való zökkenőmentes integrálása az alacsony érdeklődés miatt fontosabb, mint valaha.

Kerüljön előtérbe, hogy a sport (súlyemelés) - mint a pedagógiai nevelés - egyik eszköze, fontos korunk fiatalságának szocializálásában.

Ezeket a szempontokat figyelembe véve nem csak a sportági képzést kell előtérbe helyezni, hanem hangsúlyozottan figyelni és törekedni a megfelelő rekreációs, közösségépítő, ismeretterjesztő stb. programok megjelenésére az Utánpótlás Fejlesztő Programban.

3. Edzők, testnevelők, szakvezetők megnyerése az UP Fejlesztő Program számára

A magyar utánpótlás súlyemelő edzői munka becsületét, fontosságát el kell ismerni, és ezzel a témával külön, bővebben is megéri foglalkozni.

Az 1980-as években az akkori társadalomnak egy megbecsült alakja volt az utánpótlás edző. Az 1988-as szöuli pozitív esetek, a rendszerváltás egyik legnagyobb vesztese a súlyemelősport utánpótlás bázisa és a velük dolgozó elkötelezett edzők.

Az események után a kiutat az akkori vezetés határon túli klasszisok hazai sport-szerepvállalásával kívánta megoldani. Nem kapott kellő figyelmet a hazai súlyemelés utánpótlás helyzete, mivel nem volt rá szükség, hiszen a külföldről igazolt kész versenyzők tudták szállítani EB-kről, VB-kről és a 96-os Olimpiáról az érmek jelentős hányadát.

De milyen a magyar edző, még így is sikeresen kinevelt(ek) a 2000-es és 2004-es Olimpiára versenyzőket.

Az athéni pozitív esetek után már nem csak a növendékek egyre gyengébb érdeklődése frusztrálja az utánpótlás edzőt, hanem a politika és a társadalom is részben elfordult tőle.

Az MSSZ-nek és az UP Tanácsnak kiemelt feladata kell, hogy legyen valamennyi súlyemelő edzőnk munkájának megbecsülése, elismerése:

- az UP Fejlesztő Programban eredményesen résztvevő edzők anyagi és erkölcsi megbecsülése elengedhetetlen,
- vonzóvá és megbecsült pályává kell tenni a programban részt vállaló edzők munkáját,
- hosszútávú feladat kell, hogy legyen minden edző számára a sportág művelése, hiszen az iskolai testi nevelés oly mértékben csökken, hogy a jövőben a gazdaság és a társadalom fejlődésével igény fog felmerülni a tanórán kívüli testi nevelésre, edzésekre,
- elengedhetetlen a testnevelők bevonása a súlyemelő növendékek kiválasztásába, toborzásába, esetenként súlyemelő iskolai egyesületek alapításába.

Ezen feladatok, célok teljesítéséhez szükséges program:

- I. Minden évben valamennyi a programban résztvevő utánpótlás edző anyagi jutalomban részesül az erre felállított keretből, munkájához mérten (nettó 5 ezer – 50 ezer Ft.-ig).
- II. A csapatbajnokság abszolút győztesének edzője és a korosztályok győztes csapatainak edzője megkapja a „Magyar Súlyemelősport Érdemes Utánpótlás Edzője” kitüntető címet és a vele járó pénzjutalmat. (nettó 55 ezer Ft.-)
- III. Azok a testnevelők, akik nagy létszámban biztosítanak súlyemelő növendéket az egyesületeknek, azok megkapják a „Magyar Súlyemelősport Utánpótlásáért” kitüntető címet és a vele járó pénzjutalmat. (nettó 5 ezer-15ezer Ft.-ig).
- IV. Azok a sportvezetők, ahol kiemelt és sikeresen működő utánpótlás bázis van, illetve jött létre, megkapják a „Magyar Súlyemelősport Utánpótlásáért” kitüntető címet.
- V. Azok a szponzorok, mecénások, akik támogatják az UP Fejlesztő Programot, megkapják a „Magyar Súlyemelősport Kiemelt Támogatója” kitüntető címet.

A kitüntető címek és jutalmak átadása minden év végén történne egy erre méltó környezetben, állófogadás keretében. Jelen lenne a sportág vezetése, valamennyi szövetségi edző, korosztályok legjobbjai és csapatkapitányai, állami vezetők, sportvezetők.

Természetesen a programhoz meg kell nyerni a médiát, ahol évközben beszámolót adnának a program alakulásáról (pl.: az OTB versenyről, CSB-kről, egyéb, a társadalom számára érdekes, szocializáló nevelési programokról stb.)

Utánpótlás Fejlesztő Program **/vázlat/**

A súlyemelés utánpótlás bázisát három korosztályra bontjuk.

A bontásban szereplő összes korosztály UP Fejlesztő Programjaihoz közép-, és hosszútávú célokat tűzünk ki.

Melynek főbb szempontjai :

- Sikerélményt biztosítani valamennyi korosztály növendékei számára, a súlyemelő sporton keresztül (pl. : színvonalas versenyek, díjak, „sportolói sikerút” kijelölése stb.)
- Érdekelté tenni a klubokat, edzőket, testnevelőket a súlyemelés utánpótlásának fejlesztésében,
- Magas szintű szakmai munka a szereplők mindegyikétől,
- A közösségi erő, a fiatalok szocializálása a súlyemelő sporton, mint ennek az egyik eszközén át,
- Szociális feladatok felvállalása az utánpótlás nevelésben, melynek eredménye lehet ezen célokhoz állami, és pályázati források megnyílása,
- Hosszútávon egységes edzői szemlélet, és elvek kialakulása az utánpótlás nevelésben,
- Persze nem utolsó sorban az Utánpótlás Fejlesztő Program hosszútávon várt eredménye : a tehetségek kinevelése, sikeres Olimpiai részvételek 7-15 év múlva !!

A korosztályok fejlesztő programjainak bemutatása

I. korcsoport : 10-14 éves korosztály fejlesztő programja

- Célul tűzzük ki Kölyök II. – I. korosztály országos létszámának 2006-ban minimum 50 fővel történő emelését, a következő években a programnak köszönhetően a megemelt létszám megtartását, és minden évben hasonló metodikával történő folyamatos bővítését.
- Célul tűzzük ki 2007. évben kezdődő Kölyök I. UP Bajnokság létrehozását.
- Célul tűzzük ki Országos Tehetségkutató Bajnokság elindítását a Kölyök II korosztálynak.
- Célul tűzzük ki a programhoz csatlakozó növendékek nyári táboroztatását.
- A fent leírt célok érdekében az UP Tanács pályázatot hirdet 2006.01.01-től az MSSZ tagjai részére (a pályázat kidolgozva, a fejlesztő programhoz csatolva lsd. 1. sz. melléklet. - melyet kérem most elolvasson el !!-)
- Az UP Tanács rendszeresen képzéseket és konzíliumokat tartana a programban részt vevő edzőknek és más érdeklődőknek, (pl.: klublátogatás stb.) az egységes szakmai elvek és törekvések érdekében.

A célok eléréséhez a következő terveket rendeljük:

- Létre kell hozni szakosztályonként 3 főből (lehet akár fiú-lány vegyesen) álló Országos Kölyök (Serdülő, Junior) Csapatbajnokságot.

Melynek menete a következő:

- A csapatbajnokságot az MSSZ szervezi, bonyolítja és fedezi valamennyi költségét.
- Adott év májusának végén a benevezett csapatok a verseny helyszínére szombaton megérkeznek. 17 órától konferencia valamennyi edző, szakvezető (esetenként versenyzők) részére a sportágat érintő aktuális kérdésekről.
- 19 óra: közös vacsora

- Vasárnap verseny: - 10 óra: I. korcsoport (13-14 éves fiú-lány) csapatok számára
- 12 óra: II. korcsoport (15-17 éves fiú-lány) csapatok számára
- 14 óra: III. korcsoport (18-20 éves fiú-lány) csapatok számára

Fiatalabb versenyző indulhat magasabb korcsoportban.

Korcsoportonként minimum két főnek kell indulnia,

A nők sinclair eredményét 1,6-tal beszorozva kell beszámítani a csapat végeredményébe.

16 órakor ünnepélyes eredményhirdetés, a következők szerint:

A Magyar Köztársaság Súlyemelő Utánpótlás Országos Csapatbajnoka azaz egyesület, amelynek mindhárom korosztályban fellépő versenyzőinek összeadott sinclair eredményei a legnagyobb értékű.

Korosztályonkénti eredmény hirdetés az alábbiak szerint :

A Magyar Köztársaság Kölyök korosztály Országos Bajnok Csapata
A Magyar Köztársaság Serdülő korosztály Országos Bajnok Csapata
A Magyar Köztársaság Junior korosztály Országos Bajnok Csapata

A korosztályokból minél több versenyzőt díjazni pl. : a legtechnikásabb kölyök, serdülő stb. versenyző, a korcsoportjának legeredményesebb versenyzője,.....stb.

Az edzőket, szakvezetőket jutalmazni, díjazni, pl. az Év utánpótlás Edzője..... stb.

II. korcsoport: 15-17 éves korosztály fejlesztő programja

- Célul tűzzük ki, hogy ez a korosztály sikeresen szerepeljen a Serdülő Európa Bajnokságon, valamint a korosztály további válogatott versenyein, minimum 2 alkalommal.
- Célul tűzzük ki, hogy 2007-től a korosztály számára színvonalas csapatbajnokságot szervezünk és rendezünk.
- Célul tűzzük ki, hogy a korosztálynak havonta szervezünk hétvégi összetartó válogatott edzéseket.
- Célul tűzzük ki, hogy a korosztály nyári szünidei edzőtáborban magas szintű sportszakmai képzésben részesüljön.
- Célul tűzzük ki, hogy valamennyi e korosztályban aranyjelvényes minősítésű (vagy egyéb megállapított szintet teljesítő) versenyző klubja 5000 Ft.-/ év / fő támogatásban részesüljön az MSSZ-től.

A célok eléréséhez a következő terveket rendeljük:

- A 15 –17 éves (mindkét nem) versenyzők közül kiemelnénk azokat, akik Serdülő Aranyjelvényes minősítéssel rendelkeznek, valamint technikájuk és mentális felkészültségük alkalmassá teszi őket egy kis létszámú hatékony felkészülésre.
- E korosztály számára a rendszeres edzőtáboroztatás akadályokba ütközik, mivel jellemzően nappali tanulmányokat folytatnak. Ezért szorgalmi időszakban havonta 1 alkalommal hétvégi összetartó edzések szervezése szükséges.

Melyek menete a következő:

- Érkezés péntek ebédre, majd sportági elméleti képzés (kidolgozott tematika szerint)
 - 15 órától edzés, a korosztályt felügyelő szövetségi edzők irányításával
 - 18 óra: vacsora
 - 20 óra: edzés
 - Szombat 8 óra: reggeli
 - 10 óra: edzés, majd gimnasztika, uszoda
 - 13 óra: ebéd
 - 16 óra: edzés
 - 18 óra: vacsora
 - 20 óra: edzés
 - Vasárnap 8 óra: reggeli
 - 10 óra: edzés
 - 12 óra: ebéd, majd értékelés (a legjobban dolgozók jutalmazása) és hazautazás
- Létre kell hozni szakosztályonként 3 főből (lehet akár fiú-lány) álló Országos Serdülő Csapatbajnokságot.

Melynek menete a következő:

Az I. Korcsoportnál leírtak szerint !!

- A korosztály fő versenye (Serdülő EB) előtt legalább egy hazai , és egy külföldi nemzetközi versenyen való részvételt kell biztosítani a legjobbak számára. Természetesen ezen szakmai feladat konkrét kidolgozása a korosztály irányító edző feladata. Erről és a versenyzői keretéről minden év január 15.-ig írásban tájékoztatja az UP Tanácsot aki koordinálja a javaslatot, és szervezi a sikeres szakmai munka érdekében, az edző valamennyi tervét.
- Nyári sporttábort kell szervezni e korosztály férfi és női versenyzőinek, a korosztályt felügyelő szövetségi edzők irányításával. Az edzőtábor időtartamát, és szakmai programját (melynek tartalmaznia kell kulturális, rekreációs, csapatépítő tréningeket stb.) előre le kell adnia az edzőnek az Utánpótlás Tanácshoz. Az elvégzett munkáról havonta jelentést kell írni, év végén pedig egy átfogó szakmai értékelést kell benyújtani a stratégiai célok tükrében.

III. korcsoport: 18-20 éves korosztály fejlesztő programja

- Célul tűzzük ki az e korosztályt megért versenyzők minél nagyobb létszámban való megtartását
- Célul tűzzük ki a junior EB, VB-ken való eredményes részvételt mindkét nem számára
- Célul tűzzük ki, hogy 2007-től a korosztály számára színvonalas csapatbajnokságot szervezünk és rendezünk.
- Célul tűzzük ki, hogy a korosztálynak havonta szervezünk hétvégi összetartó válogatott edzéseket.
- Célul tűzzük ki, hogy a korosztály nyári szünidei edzőtáborban magas szintű sportszakmai képzésben részesüljön.
- Célul tűzzük ki, hogy valamennyi e korosztályban aranyjelvényes minősítésű (vagy egyéb megállapított szintet teljesítő) versenyző klubja 7000 Ft./év/fő támogatásban részesüljön az MSSZ-től. Amennyiben felnőtt minősítést (I. osztály vagy egyéb megállapított szint) ér el a versenyző, további 5000 Ft./év/fő támogatásban részesül az MSSZ-től az egyesület.
- Célul tűzzük ki, hogy a középfokú tanulmányait befejezett, arra érdemes versenyző továbbtanulásának költségeit, és / vagy egyéb támogatását az MSSZ átvállalja.

A célok eléréséhez a következő terveket rendeljük:

- Kiemelt feladat kell, hogy legyen az e korosztályban lévő tehetséges fiatalok sportágban való megtartása. Mivel ők válaszut elé kerülnek : a munka (esetleg tanulás), vagy az élsport között kell hogy döntsenek.

Egyik megoldás lehet, ha az MSSZ szerződést köt középiskolai tanulmányait befejezett tehetségekkel az alábbiak szerint:

- A Szövetség vállalja a sportoló tanulmányi költségeit stb., a sportoló pedig folytatja a programban való részvételét.
 - Kiemelt tehetségek esetében a tanulmányi költségeken felül ösztöndíjat biztosít, a sportoló pedig folytatja a programban való részvételt.
 - A szerződéseket az UP Tanács javaslatára az MSSZ elnöksége hagyja jóvá.
- Létre kell hozni szakosztályonként 3 főből (lehet akár fiú-lány) álló Országos Junior Csapatbajnokságot.

Melynek menete a következő:

Ugyan az mint az I. és II. korcsoport esetében !!

- A korosztály fő versenyei (Junior EB-VB) előtt legalább egy hazai , vagy egy külföldi nemzetközi versenyen való részvételt kell biztosítani a legjobbak számára. Természetesen ezen szakmai feladat konkrét kidolgozása a korosztály irányító edző feladata. Erről és a versenyzői

keretéről minden év január 15.-ig írásban tájékoztatja az UP Tanácsot aki koordinálja a javaslatot, és szervezi a sikeres szakmai munka érdekében, az edző valamennyi tervét.

- Ha még tanuló a versenyző akkora II. korcsoportnál leírtak szerint vesz részt az edzőtáboroztatás programjában. Amennyiben tanulmányait befejezte, vagy szünetelteti úgy a lehető legtöbbször kell edzőtábori körülményeket biztosítani számára. A szakmai munkáját továbbra is a korosztályért felelős edző irányítja, a felnőtt keret edzőjének segítségével.

Összefoglalás

Az általam leírtak eddigi edzői, és sportvezetői munkám gyakorlati tapasztalataira épül.

Sok segítséget kaptam kollegáktól, mind javaslatok, mind szakmai támogatás szempontjából, amit ezúton is köszönök!

Nem hiszem hogy, nagyon újat találtam ki és, azt sem hogy ez az egyetlen járható út.

Ez a program egy vitaanyag, lehetőség arra hogy sportágunk érdekében közösen lépünk előre !!

Budapest, 2005.10.15.

Szűcs Endre