

GROSICS

Szemle



5

Piramis vagy útvesztő?

Zemkó Viktor

8

A sportszülőség művészete –
a legnagyobb támogató erő
vagy a legnagyobb teher?

Tarjániné Nagy Nikolett

14

Jobb mozgásminta, kevesebb
sérülés: az FMS szerepe
az utánpótlásban

Cseszkó Szilveszter

17

A sikernek nem titka, hanem ára
van... – beszélgetés Hámori Luca
ökölvívó olimpikkal

Papp Róbert



Tartalomjegyzék

3 Köszöntő

Dr. Kiss–Rigó László alapító, Szeged–Csanád Grosics Akadémia

4 Előszó

Takács Mihály utánpótlás sportigazgató, alapító főszerkesztő

5 Piramis vagy útvesztő?

Zemkó Viktor utánpótlás szakmai vezető

8 A sportszülőség művészete – a legnagyobb támogató erő vagy a legnagyobb teher?

Tarjániné Nagy Nikolett mentálhigiénés szakember

14 Jobb mozgásminta, kevesebb sérülés: az FMS szerepe az utánpótlásban

Cseszkó Szilveszter erőnléti edző

17 A sikernek nem titka, hanem ára van... – beszélgetés Hámosi Luca ökölvívó olimpikonnal

Papp Róbert élettani csoportvezető

22 Bemutatjuk utánpótláscsapatunkat

Kiadó: Szeged 2011 Kft. ♦ Székhely: 6720 Szeged, Aradi vértanúk tere 2. ♦ © Szeged 2011 Kft.

♦ Minden jog fenntartva! ♦ A magazin tartalmának másodközlése, felhasználása csak a jogtulajdonos írásbeli engedélyével lehetséges.

Alapító főszerkesztő: Takács Mihály ♦ Szerkesztő: Csiszér Áron, Nikolényi Gábor Viktor

♦ Nyomdai előkészítés: WellCom Stúdió ♦ Nyomtatás: Dürer Nyomda Kft.

♦ A szerkesztőség elérhetősége: press@szeged-grosicsakademia.hu



Köszöntő

Dr. Kiss-Rigó László
alapító,
Szeged-Csanád Grosics Akadémia

Lectori salutem!

A sport világa jóval túlmutat a pályán elért eredményeken. A labdarúgás – és általában minden sportág – olyan közeg, ahol nemcsak játékosok, hanem emberek formálódnak. Az utánpótlás-nevelés ezért nem pusztán szakmai feladat, hanem felelősség is: értékeket közvetíteni, közösséget építeni, és olyan alapokat adni, amelyek egy életen át elkísérik a fiatalokat.

A fejlődés mindig változással jár. Az elmúlt időszak tapasztalatai azt mutatják, hogy a tudatosan felépített képzési rendszerek, az innovációra nyitott szakmai gondolkodás, valamint a folyamatos mérés és visszacsatolás képesek valódi előrelépést hozni. Ugyanakkor a legmodernebb módszerek is csak akkor válnak igazán értékké, ha mögöttük egységes szemlélet és közös cél áll: a gyermekek harmonikus fejlődése.

A sportban eltöltött évek során a fiatalok megtanulnak küzdeni, együttműködni, felelősséget vállalni és kitartani. Ezek az élmények nemcsak a pályán, hanem az élet minden területén meghatározóvá válnak. Ebben a folyamatban kulcsszerepet játszik a szülő, az edző és maga a játékos is – egy olyan hármasság, amelynek összehangolt működése nélkülözhetetlen a sikerhez.

Ez a kiadvány betekintést nyújt abba a sokrétű munkába, amely a háttérben zajlik: a tehetségek felismerésétől és gondozásától kezdve a fizikai és mentális felkészítésen át egészen a példaképek inspiráló történeteig.

Mindez egy közös célt szolgál: hogy a sport ne csupán teljesítmény, hanem értékteremtő közeg legyen.

Ajánljuk ezt az összeállítást mindazoknak, akik hisznek abban, hogy a sport képes közösségeket formálni, jellemet építeni, és irányt mutatni a jövő generációinak.

Jó olvasást kívánok!





Előszó

Takács Mihály
utánpótlás sportigazgató,
alapító főszerkesztő

Tisztelt Olvasó!

Az elmúlt pár évben a Grosics Akadémia utánpótlásért felelős szakmai közössége nagy változáson ment keresztül. A képzés minőségének javítása érdekében sok innovatív újítást tettünk elérhetővé, a közösség fejlődését és a klub építkezését segítő változásokat idéztünk elő. A tehetségközpont korosztályainak képzését megreformáló ovis fesztiválokat szerveztünk, és a képzési alapelvek valóságon alapuló fundamentumait raktuk le. A nagypályás korosztályok játékos érettségét, a felnőtt futball előszobájában történő megerősítését szilárdítottuk meg. A 2026-os év első Grosics Szemléjében ezeknek az alapoknak egy-két részletébe olvashatunk bele.

Zemkó Viktor szakmai vezető kiválasztásunk több lépcsős koncepcióját prezentálja. A korosztályonként megfigyelt gyermekeknek a klubba való megtervezett és kontrollált integrációját szemlélteti.

A tesztelési és mérési eljárásokban az FMS mérések fontosságát és összehasonlító tanulmányát szemlélteti **Cseszkó Szilveszter** erőnléti edző.

A szülő, az edző és a játékos szerepének hatékony együttműködését előadásban is ismertette **Tarjániné Nagy Nikolett** mentálhigiénés szakember. Jelen kiadásunkban is bemutatja a három pilléren nyugvó és a klub identitásában is megtestesülő szerepvállalásokat. Iránymutatást is ad az érintettek hatékony együttműködésére.

És végül **Papp Róbert**, az élettani csoport vezetője kicsit a szokásokat felrúgva, a Grosics-est újabb szereplő-



jével készített interjúját olvashatjuk. Vendégünk **Hámori Luca** volt, aki először jutott ki ökölvívásban nőként az olimpiai játékokra. Sok példaértékű és a gyerekek számára is hasznos történetet hallhattunk tőle élőben, ezeket most olvashatjuk is.

Kiadványunkat ajánlom nemcsak a labdarúgást szerető embereknek, hanem a sportban dolgozó bármely sportbarátunknak is.



Piramis vagy útvesztő?

Zerkó Viktor
utánpótlás szakmai vezető,
Szeged-Csanád Grosics Akadémia

Közös felelősségünk a jövő tehetségeiért

Egyesületünk 2021-óta tölt be meghatározó tehetségközponti szerepet a hazai, azon belül pedig a Csongrád-Csanád vármegyei utánpótlás-nevelésben. E státuszunkat nem csupán privilégiumként, hanem komoly szakmai felelősségként is kezeljük. Elsődleges küldetésünk a 6–14 éves korosztály monitorozása és gondozása: olyan ígéretes fiatalokat keresünk, akik képességeik révén alkalmasak az intenzívebb képzésre. Célunk, hogy felkészítsük őket a saját nagypályás csapatainkban való szereplésre,



az országos elit akadémiákra való továbblépésre, végső soron pedig a profi felnőtt futball kihívásaira. Mindezt csak a térség Körzetközpontjaival, Grassroots egyesületeivel kialakított, egységes szakmai alapokon nyugvó, szoros együttműködésben tudjuk megvalósítani.

A Szeged-Csanád Grosics Akadémia Tehetségközpontjánál az idei évben egy kiemelt célt tűztünk ki: szorosabb, szakmaibb és transzparensőbb kapcsolatot kiépíteni a hozzánk tartozó körzetközpontokkal. Hiszünk abban, hogy a régió legügyesebb játékosainak nálunk van a helye, de ezt nem diktátumokkal, hanem közös szakmai munkával és folyamatos visszacsatolással szeretnénk elérni.

A kiválasztási folyamat fázisai: a piramis elve

A tehetségek felkutatása nálunk egy strukturált, három szintből álló folyamat, amely biztosítja, hogy a kiválasztás ne szubjektív benyomásokon, hanem hosszú távú

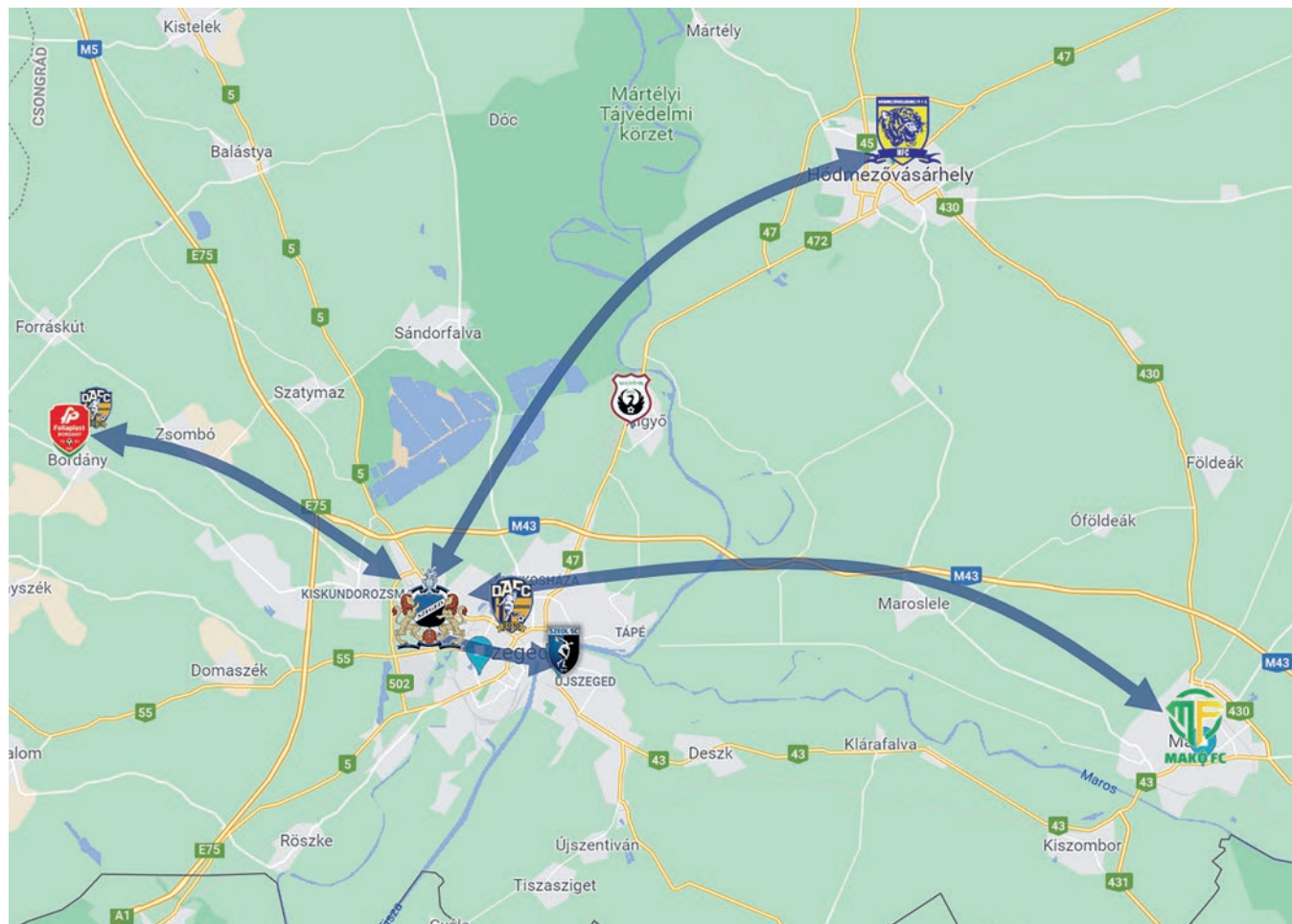


megfigyeléseken alapuljon. Az őszi szezon egyik mér-földköve a Talent-nap volt. Itt nem csupán a játékosok fizikai és technikai képességeit mértük fel, hanem a karakterüket, szociális és pedagógiai jellemzőiket is a csapatjáték szemszögéből. A transzparencia ereje, amiben a játékosértékelő lap a Szeged-Csanád Grosics Akadémia korosztályos tábora során megfigyelt játékosok rövid szakmai visszajelzésére szolgál. A megfigyelés célja, hogy a klubok és a korosztályos edzők ne végleges értékelést, hanem objektív képet kapjanak a játékos aktuális teljesítményéről egy edzésnap keretében. Az értékelés szempontjai a játékos technikai megoldásaira, döntéshozatalára, reakcióira és játékintelligenciájára irányulnak, figyelembe véve a korosztályos sajátosságokat. Fontos hangsúlyozni, hogy az adott napon nyújtott teljesítmény kerül rögzítésre, melyet számos tényező befolyásolhat. A cél nem az összehasonlítás, hanem a fejlesztési irányok meghatározása és a játékos egyéni erősségeinek, illetve fejlesztendő területeinek azonosítása. A nap végén minden egyes résztvevő játékosról részletes, egyéni szakmai visszajelzést adtunk. Ezt az értékelést minden olyan partnerklub megkapja, amely lehetővé tette játékos

részvételét. Célunk, hogy a küldő klubok is profitáljanak a nálunk töltött időből: lássák, hol tart a játékosuk a Tehetségközpont szintjéhez képest, és milyen területeken lehet az adott játékosnál további fejlesztéseket meghatározni.

Regionális monitoring – a „széles háló”

Ebben a szakaszban a cél a lehető legnagyobb bázis átvilágítása. Nem várunk arra, hogy a tehetség kopogtasson az ajtónkon; mi megyünk el oda, ahol a futball elkezdődik. Minden edző megfigyelő is egyben. Tehetségközponti szinten scoutról nem lehet egyértelműen beszélni. Nálunk minden korosztályos edző egyben scoutként is tevékenykedik. Ki ismerhetné jobban az adott korosztály játékoskeretét, mint az az edző, aki nap, mint nap a pályán áll? Az edzőink folyamatosan figyelik saját korosztályuk mérkőzéseit a régióban, így egy rendkívül széles bázissal, egy „nagy névsorral” vágunk bele a munkába. A Bozsik-programokat és a körzetközpontok programjait a korosztályos edzők és a Grassroots koordi-





naturunk rendszeresen látogatja. Célunk az lenne, hogy egy olyan kapcsolati hálót alakítsunk ki, amiben folyamatos párbeszédet tartunk fenn a partnerklubok edzőivel, akik az elsőszámú segítségeink lennének a gyermekek edzőmunkájával, teljesítményével és jellemével kapcsolatban.

Meghívásos kiválasztó edzések – a „szűkített merítés”

Ha egy játékos több alkalommal is felhívja magára a figyelmet, meghívót kap a központunk Talent napjára. Itt már nem a megszokott közegében, hanem idegen környezetben vizsgáljuk. Az edzés célja, hogy különböző játékhelyzetekben figyeljük meg a játékos technikai, taktikai és döntéshozatali képességeit. Izolált technikai gyakorlatokon vesz részt, ahol a labdaérintés minőségén, a technikai kivitelezésén és a mozgáskoordináció megfigyelésén van a hangsúly.

1:1 elleni játékhelyzetekben kell helytállnia, amiben a játékos reakcióját, helyzetfelismerését, döntéshozatalát és a párharcban mutatott viselkedését figyeljük meg.

Mérkőzésjátékban a játékos komplex teljesítményének értékelése történik – helyezkedés, együttműködés, játékidőigény és intenzitás alapján. Alkalmazkodóképesség megfigyelése: Mennyire gyorsan érti meg az új edző utasításait? Hogyan kommunikál az ismeretlen társakkal? Itt a szociális intelligencia és a tanulási sebesség az elsődleges szempont.


Integrált próbajáték – a „beillesztési teszt”

A jelölteket beemeljük a saját, korosztályos csapatainkba. Ez az igazi értékmérő. Képes-e felvenni a tehetségközpont magasabb edzésintenzitását? Megmarad-e a technikai precizitása akkor is, ha kevesebb ideje és tere van a labdával? Illeszkedik-e a csoportdinamikába? Keresi-e a kihívást, vagy inkább visszahúzódik a komfortzónájába?

Nagyon fontos a fokozatosság, amely megvédi a gyermekeket a hirtelen környezetváltozás okozta sokktól, a klubot pedig a téves döntésektől. A célunk az, hogy ne csak "játékosokat igazoljunk", hanem olyan egyéniségeket találjunk, akiknek a fejlődési görbéje a mi rendszerünkben fog kiteljesedni.

Végül minden döntésünk mögött egyetlen kérdés áll: megadtunk-e mindent a gyermeknek, hogy kihozza magából

a maximumot? Mi a Tehetségközpontban nap mint nap ezen dolgozunk. Mert a régió legügyesebb játékosai nemcsak figyelmet, hanem valódi esélyt érdemelnek a felemelkedésre. A kluboknak saját döntése, hogy a gyermek jövőjére hogyan tekintenek. Sajnos nem minden klub mutatkozik partnernek ebben a folyamatban.



TISZTELT SZÜLŐ!

Ezúton szeretnénk meghívni gyermekét a **SZEGED-CSANÁD GROSICS AKADÉMIA**, mint a Csongrád-Csanád Vármegye **TEHETSÉG KÖZPONTJA** által szervezett, a térség legügyesebb játékosainak számára tartott

2026 TAVASZI TALENT TÁBORBA.

Szükséges felszerelések:
Érkezni az egyesületi melegítőben vagy egyéb utcai felszerelésben kell. Edzés felszerelés termi és füves pályára úgymint: stopnis és teremcipő, sportszár és sípcsontvédő, esőkabát, szélzseki, kulacs, törölköző, időjárásnak megfelelő alöltözet és edzés ruházat.

Egyéb információk:
A táborban való részvétel **ingyenes.**
Iskolai kikérőt, illetve igazolást mindenkinek biztosítunk a tábor napján **11:00 órától.**

Szeretettel várunk!

Üdvözlettel,
Kárász Dávid Szeged-Csanád Grosics Akadémia
Grassroots Koordinátor / Taborzás Vezető
+36 20 437 05 01



Szakmai vezetőként fontosnak tartom leszögezni: minden egyesületnek el kell döntenie, mi a prioritás. *A saját eredményességük rövid távú fenntartása, vagy a gyermek fejlődési lehetőségeinek támogatása?* A Tehetségközpontba való behívás nem egy „elablási folyamat”, hanem egy kapu a profi labdarúgás felé. Aki gátolja ezt az áramlást, az a játékos álmát és fejlődési ívét törli meg. Mi partnereket keresünk, akik büszkék arra, ha tőlük kerül ki a jövő válogatottja. Ebben a szegmensben a türelemnek szakmai alapvetésként kell megjelennie. A tehetséggondozás nem sprint, hanem maraton. Szakmai vezetőként feladatom, hogy biztonságos, de kihívásokkal teli környezetet teremtsünk a kollégákkal.



A sportszülőség művészete – a legnagyobb támogató erő vagy a legnagyobb teher?

Tarjániné Nagy Nikolett
mentálhigiénés szakember

A gyermekek sportja kívülről sokszor egyszerűnek tűnik: edzések, hétfégi meccsek, öröm, nevetés, fejlődés. Alaposabban megvizsgálva azonban ez egy érzékeny, folyamatosan alakuló világ hullámvölgyekkel és -hegyekkel, ahol a játékos, az edző és a szülő együtt alkotják azt a bizonyos háromszöget, amelyre az egész utánpótlássport épül. Az egész utánpótlássport a **játékos–edző–szülő háromszögének támogató kapcsolatán alapul.**

Ez a háromszög akkor működik jól, ha mindhárom oldal stabil, és mindenki tisztában van a saját szerepével, felelősségével és határaival. Ha bármelyik oldal megbillen, az az egész rendszerre hatással van – leginkább persze a gyermekekre. Az utánpótlás-nevelés középpontjában a kiskorú gyermekek állnak, a támogató háttér csapat

pedig mi, felnőttek vagyunk: edzők, a többi szakember és elsősorban a szülők.

A sportszülőség egyszerre kiváltság és kihívás. Kiváltság, mert gyermekünk bízik bennünk, számít ránk, szüksége van ránk. És kihívás is, mert érzelmileg teljesen bevonódva nem könnyű úgy jelen lenni, hogy a sport élmény, játék és fejlődés maradjon – ne pedig nyomás, teher vagy megfelelési kényszer.

Az edző: a szakmai vezető

Az edző szerepe szerint a sportolói háromszög tükrében a szakmai láb. Ő az, aki látja a gyerek technikai, taktikai és fizikai fejlődési útját. Ő az, aki kereteket ad, visszajelzést nyújt, csapatot épít, és szakmailag irányít. Az edző nem felelős a gyermek otthoni érzelmi stabilitásáért, sem a szülői ambíciókért. Ő akkor tud igazán hatékony





lenni, ha a szülő bizalommal fordul felé, és nem próbálja átvenni a helyét.

A gyermek számára az a legnagyobb ajándék, ha a két felnőtt, akire felnéz – a szülő és az edző – egy irányba húz, nem egymás ellen. Mert amikor a szülő és az edző egymást erősítik, akkor a gyerek nem két elvárás között őrlődik, hanem két stabil pont között fejlődik.

És végső soron ez a háromszög lényege: három különböző szerep, három különböző felelősség – egy közös célért: a gyermekért.

A gyermek nem kis felnőtt, hanem fejlődő személyiség



A legtöbb utánpótláskorú sportoló életének legérzékenyebb szakaszában van – ez a kiskamasz vagy tinédzserkor. A személyiségük még formálódik, a világot próbálják megismerni, hibáznak, újrakezdenek, és közben keresik önmagukat. Nem kis felnőttek, nekünk pedig ennek megfelelően kell viselkednünk velük, reagálnunk rájuk.

A gyermekek feladatai egyszerűek, mégis sokszor elfelejtjük ezeket: jelen lenni, figyelni, koncentrálni, próbálkozni, tanulni, hibázni, megélni az örömet és a kudarcot, élvezni a játékot, fokozatosan felelősséget vállalni saját döntéseiért.

És ami legalább ilyen fontos: van, amiben nem felelősek: a szülő elvárásaiért, a szülő meg nem valósított

álmainak valóra váltásáért, az edző szakmai döntéseiért, a felnőttek érzelmeiért, a felnőttek reakcióiért. A gyermeknek joga van ahhoz, hogy mindenfajta külső nyomás és szorongás nélkül gyermek maradjon, miközben sportol. Legfontosabb feladatunk felnőttként, hogy ezt biztosítsuk a fiatal sportolóknak.

Egy kutatás, amely megmutatja, mitől szoronganak leginkább a gyerekek

Egy 2006-os nemzetközi kutatás (Gould, Lauer, Rolo, Janes & Pennisi) több száz utánpótláskorú sportolót vizsgált. A kérdés egyszerű volt: kinek az elvárása okozza a legnagyobb szorongást az utánpótlás sportolók életében. Az eredmény szerint a gyermekek egyértelműen a szülői elvárásokat élik meg a legnyomasztóbbnak, noha kivételekkel természetesen mindig találkozunk. Még akkor is, ha az apa vagy az anya nem mond ki semmit. Miért?

- ◆ A szülő a legfontosabb érzelmi referencia pont.
- ◆ A gyermek fél attól, hogy anya vagy apa csalódott lesz, nem fogja szeretni egy kihagyott helyzet után.
- ◆ A szülői elvárások sokszor rejtettek, kimondatlanok, de a gyermek mégis érzi ezeket.
- ◆ A gyermekek gyakran félreértelmezik a szülői reakciókat.

A gyermekek a szülői elvárásokat élik meg a legnyomasztóbbnak, még akkor is, ha a szülők ezt nem tudatosan közvetítik. A saját elvárásaiktól is szoronganak, de ezek gyakran a szülői elvárások belsővé tett formái. Az edzői elvárások okozzák a legkevesebb szorongást, mert az edző szerepe szakmai, és a gyermekek tudják, hogy az edző azért van ott, hogy szakmailag, technikailag fejlessze őt. Egyszerűen a szülői szerep érzelmi súlya a legnagyobb, ezért a hatása erősebb.

Az Akadémián végzett saját felmérésem – az U9-U14-es korosztályban – is ezt támasztotta alá. A korosztályok értelmi fejlettségéhez igazodva feltettem a gyermekeknek néhány kérdést egy csapatfoglalkozáson, aminek központi témája a stressz és az izgalom volt. A játékosoknak szituációkat hoztam, nekik pedig választaniuk kellett az adott helyzetre adható érzelmi reakciók közül, hogy kissé zavarja, nagyon zavarja, vagy egyáltalán nincs hatással rá.



A gyermekek többségénél volt egy téma, aminél egyértelműen a nagyon zavar kategóriát választották, az pedig az volt, hogy a szülő instruál, ordít a pálya szélé-ről. Ez nem azért van, mert a gyermek nem bírja a kritikát, hanem azért, mert a szülő szerepe és hangja érzelmi súlyt is hordoz.

A szülő az érzelmi biztonság forrása – nem másodedző

A szülő elsődleges feladata nem a technikai-taktikai irányítás. Nem a hibák elemzése. Nem a „motiváló” kritika, az instruálás. A szülő elsődleges szerepe nem a teljesítmény irányítása, hanem a **gyermek érzelmi biztonságának megteremtése**. Ez a biztonság nem nagy szavakból épül, hanem apró reakciókból:

- ◆ egy mosolyból
- ◆ egy bólintásból
- ◆ egy „büszke vagyok rád”-ból
- ◆ abból, hogy a gyermek tudja: a szeretet nem az eredménytől függ.

A szülői reakciók közvetlenül hatnak a teljesítményre. Szülőként hatunk gyermekünkre minden hangosan kimondott gondolattal, véleménnyel, de a nem kimondottal is. A gyermek olvassa a mimikát, a testtar-



tást, a sóhajt, a fejszóválást. És ezekből következtet arra, hogy „elég jó-e”, hogy anya és apa szereti-e.

A sportoló gyermek belső világa

A legtöbb fiatal sportoló szeretne megfelelni a szülőnek, az edzőnek, a csapattársaknak és saját magának is. Fél a hibázástól, érzékenyen reagálhat a kritikára, és sokszor nem tudja megfogalmazni az érzéseit, mi bántja. Ezért is olyan fontos, hogy a szülő ne plusz terhet jelentsen, hanem stabil háttér legyen.

A gyermek belső világa gyakran tele van ellentmondásokkal: egyszerre vágyik elismerésre és biztonságra, teljesítményre és szeretetre. A sportban megtapasztalja a versenyhelyzetek feszültségét, a hibák súlyát, a siker eufóriáját – de mindezek feldolgozásához érzelmi kapaszkodókra van szüksége. Ha ezek hiányoznak, könnyen elveszítheti a játék örömeit, és a sport a szorongás terepévé válhat.

A szülői háttér akkor válik valódi erőforrássá, ha nem az eredményre, hanem az erőfeszítésre figyel. Ha nem a hibát, hanem a tanulási folyamatot látja. Ha nem a teljesítményt, hanem a gyermek emberi oldalát erősíti. A gyermeknek nem tökéletes szülőre van szüksége, hanem olyanra, aki jelen van, meghallgat, és biztonságot ad akkor is, amikor nehéz.

A sportoló gyermek belső világa érzékeny, de rendkívül fejleszthető. Ha a felnőttek – szülők, edzők, pedagógusok – megtanulják érteni és támogatni ezt a világot, a sport nem csak teljesítményt, hanem önbizalmat, érzelmi intelligenciát és életre szóló stabilitást adhat.



Mit tehetünk sportszülöként? – az érzelmi biztonságon túl

A sportteljesítmény nem csak a pályán dől el. A gyermekek teljesítményének jelentős részét meghatározza, ami az edzésen kívül történik. Befolyásolja az alvás minősége, a táplálkozás, a regeneráció, a mentális állapot. Ezek mind–mind kulcstényezők, melyekben a szülőnek meghatározó szerepe van.

Az alvás a fejlődés motorja. A gyermekek idegrendszere alvás közben fejlődik, ekkor épülnek be a tanult mozgások, ekkor regenerálódnak az izomzat. A szülő szerepe ebben:

- ◆ következetes alvásritmus
- ◆ képernyőidő csökkentése lefekvés előtt
- ◆ stabil, nyugodt esti rutin
- ◆ elegendő alvásmennyiség

Miért fontos? A kialvatlan gyermek lassabban reagál, többet hibázik, sérülékenyebb és érzelmileg is labilisabb.

A táplálkozás az üzemanyag a teljesítményhez. A fejlődésben lévő szervezet számára különösen fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagbevitel és a vitaminpótlás.

Egy fiatal labdarúgó esetében az edzés előtti, közbeni és utáni tápanyagpótlás kulcsfontosságú – nemcsak a teljesítmény, hanem a regeneráció és a fejlődés szempontjából is. A szülők szerepe itt valóban meghatározó: ők biztosítják, hogy a gyermek rendszeresen megfelelő minőségű és mennyiségű ételt, folyadékot kapjon a nap folyamán, és hogy az étkezések időzítése illeszkedjen az edzésrendhez. A jó szülői támogatás nem csak a „mit egyél” utasításról szól, hanem arról is, hogy a gyermek

megértse, a táplálkozás a sport része, nem különálló tevékenység.

Miért fontos ez? A rossz táplálkozás nem csak a teljesítményt rontja, hanem a koncentrációt, a hangulatot és a regenerációt is.

A regeneráció nem luxus, hanem a fejlődés feltétele. A gyermekek sokszor többet edzenek, mint egy felnőtt, amatőr sportoló. A pihenőnapok, a nyújtás, a szabadidő, a képernyőidő korlátozása mind hozzájárulnak a gyermek testi–lelki egyensúlyához.

Miért fontos? A regeneráció hiánya sérülésekhez, kiegészítéshez, motivációvesztéshez vezethet.

A szülő egyéb támogatásai:

- ◆ pihenőnapok tiszteletben tartása
- ◆ túlterhelés jeleinek felismerése (fáradékonyság, ingerlékenység, étvágytalanság)
- ◆ masszázs, nyújtás, könnyű mozgás támogatása
- ◆ elegendő szabadidő biztosítása
- ◆ képernyőidő korlátozása

Kritikus kérdés a képernyőidő korlátozása a fiatal sportolóknál

A gyermekek kognitív funkciói – figyelem, koncentráció, döntéshozatal, érzelemszabályozás – 16 éves korig intenzíven fejlődnek, és csak 20 éves kor körül stabilizálódnak. Ebben az időszakban az agy frontális lebenye, amely a fókuszért és az önszabályozásért felel, még kialakulóban van. A túlzott képernyőhasználat – telefon, tablet, videojáték, közösségi média – folyamatos dopaminigert ad, ami rövid távon izgalmat, hosszú távon ingerküszöb emelkedést okoz. Ez azt jelenti, hogy a gyerek





agya hozzászokik a gyors, változatos, vizuálisan stimuláló ingerekhez és a valóságos, lassabb, monotonitást tartalmazó helyzetek, mint egy edzés vagy mérkőzés kevésbé tudják lekötni.

Ezért fordulhat elő, amiről edző kollégám is mesélt, hogy megesett már, hogy játékos meccs közben unatkozott a pályán. Nem azért, mert nem érdekli a játék, hanem mert az agya nem kapta meg azt az intenzív, gyorsan váltakozó ingerszintet, amit a képernyő biztosít. Ez az a jelenség, amikor a gyermekek nem tudnak huzamosabb ideig egy dologra koncentrálni, mert az idegrendszerük folyamatos és gyors váltásra lett „beállítva”.

Miért fontos mindez? A képernyőidő korlátozása nem pusztán „digitális higiénia és detox”, hanem kognitív védelem is, különösen a sportoló gyermekeknek, akiknek az idegrendszere még fejlődésben van. A képernyőidő nemcsak a mentális fókuszot, hanem a testi regenerációt is befolyásolja. Az alvás előtti képernyőhasználat például csökkenti a melatonin termelést, rontja az alvás mélységét, ezáltal lassítja az izomregenerációt és a tanulási folyamatokat.

Összességében elmondható, hogy a fiatalok életmódja meghatározó a sportteljesítmény szempontjából, melynek alakításában kulcsszereplő a szülő.

Mit hall a gyermek a pálya széléről? – a verbális kommunikáció hatása

A sportpályák mellett általában két szülő típust látunk:

A támogató szülőt, aki így szól:

- ◆ „Ez az, ügyes vagy!”
- ◆ „Nagyon tetszett, ahogy küzdöttél.”
- ◆ „Bármilyen történik, büszke vagyok rád.”
- ◆ „Élvezd a játékot!”
- ◆ „Szeretem nézni, ahogy játszol.”

Ezek a mondatok biztosságot, önbizalmat és motivációt adnak.

A nyomást keltő szülőt, aki így szól:

- ◆ „Passzolj már!”
- ◆ „Figyelj oda jobban!”
- ◆ „Ezt mindig elrontod.”
- ◆ „Miért nem futottál gyorsabban?”
- ◆ „Ha így játszol, nem leszel kezdő.”

Ezek szorongást, megfelelési kényszert és bizonytalanságot okoznak.

Hogyan és mit?

Mondatok melyek támogatóak és erősítik a gyermek önbizalmát:

- ◆ „Szeretlek, és büszke vagyok rád, az eredménytől függetlenül.”
- ◆ „Büszke vagyok rád, nagyon sokat fejlődöttél.”
- ◆ „Jó volt látni, hogy élvezted a játékot.”
- ◆ „Látom, mennyit dolgozol ezért, nagyon kitartó vagy.”
- ◆ „Semmi gond, legközelebb összejön. Ma is tanultál valamit.”





Tudom, és tapasztalom én is, hogy nem egyszerű információt kihúznunk a gyermekekből. Mégis hogyan lehetnek a sportszülők ebben sikeresebbek?

- ◆ Nyitott kérdésekkel.
- ◆ Kerüljük a teljesítménycentrikus beszélgetéseket.
- ◆ Hallgassuk meg, legyünk nyitottak, ne kritizáljuk szakmai szempontból.
- ◆ Emeljük ki a pozitívumokat. Ez nem egyenlő azzal, hogy a hibákat dicsérjük. Kiemelhető és dicséretes lehet az igyekezete.
- ◆ A támogató mondatok megerősítik a belső motívációt, ami minden gyermek, fiatal sportoló legfontosabb hajtóereje.



Hogyan kérdezz és érdeklődj jól?

- ◆ Hogy érezted magad meccs közben?
- ◆ Milyen volt az edzés?
- ◆ Hogy érezted magad a meccsen?
- ◆ Mi volt a legszuperebb az edzésen/meccsen?
- ◆ Mire vagy a legbüszkébb?
- ◆ Mi volt ma a legnehezebb, és hogyan oldottad meg?
- ◆ Mit tanultál ma magadról a pályán?

A szülői kommunikáció a pálya széléről nem csak a meccset befolyásolja, hanem a fiatal önértékelését, a sporthoz való viszonyát, a hibázáshoz való hozzáállását, a hosszú távú motívációját. Minden, amit szülőként mondunk, ahogyan reagálunk, az formálja a gyerek sportélményét.

A sport az élet egyik legnagyobb tanítója

A sport a legjobb tanítója az életnek, felkészít rá – de csak akkor, ha mi, felnőttek nem nyomást, hanem támogatást és biztonságot adunk mellé. A sport ilyenkor nem nyomás, nem teljesítménykényszer, nem megfelelési verseny – hanem egy olyan közeg, ahol megtanulhatja, ki ő, mire képes, és hogyan álljon helyt az életben.

Ha a gyermek biztonságban érzi magát, ha az edző szakmailag vezet, és a szülő érzelmileg támogat, akkor a sport nem csupán egy tevékenység lesz, hanem

- ◆ életre szóló erőforrást kap,
- ◆ tartást, kitartást, önbizalmat, magabiztosságot nyer,
- ◆ közösségben van, összetartást gyakorol,
- ◆ alkalmazkodást, együttműködést, rugalmasságot tanul,
- ◆ megtanulja kezelni és megélni a sikereket, ugyanúgy a kudarokat is,
- ◆ megtanul felelősséget vállalni a saját döntéseiért,
- ◆ megtanulja szabályozni, kezelni érzelmeit,
- ◆ képes lesz fejlődni, tanulni a hibáiból.

A sport nem csak arról szól, hogy a gyermekekből profi lesz-e vagy sem, hanem arról is, hogy milyen emberré



válik. Ha a szülő szeretettel, bizalommal támogat, az edző szakmailag vezet, a gyermek bátran és magabiztosan játszhat, akkor a sport nem nyomás lesz a játékos számára, hanem egy olyan hely, ahol megtanul hinni magában – és ennél nagyobb ajándékot egyikünk sem adhat neki.



Jobb mozgásminta, kevesebb sérülés: az FMS szerepe az utánpótlásban

Csoszko Szilveszter
erőnléti edző,
Szeged–Csanád Grosics Akadémia

1. Bevezetés

A Funkcionális Mozgásminta Szűrés (Functional Movement Screen, FMS) a sporttudomány és a rehabilitáció területén széles körben alkalmazott vizsgálati módszer, amelynek célja a mozgásmintákban jelenlévő korlátozások, aszimmetriák és diszfunkciók feltárása. Ezek az eltérések növelhetik a sérülések kialakulásának kockázatát, különösen a nagy fizikai igénybevétellel járó sportágakban, például a labdarúgásban.

Az FMS alkalmazása hozzájárul a célzottabb edzésprogramok kialakításához és a sérülések megelőzéséhez. A módszer alapvető célja a diszfunkcionális mozgásminták azonosítása, a test aszimmetriáinak feltérképezése, valamint a mobilitás és a stabilitás komplex értékelése a teljes mozgáslánc mentén. Emellett kiindulópontot biz-

tosít a teljesítményfejlesztéshez és a rehabilitáció utáni állapot összehasonlításához.

Az FMS egy hét tesztből álló, standardizált vizsgálati eljárás, amely nem igényel speciális előképzettséget, és minimális terhelést jelent a vizsgált személy számára, így szinte bármilyen korosztályban alkalmazható. A tesztek az alapvető mozgásminták minőségét vizsgálják, és alkalmasak a mozgásbeli hiányosságok, aszimmetriák és kompenzációk kimutatására. A hét gyakorlat három fő területet fed le: funkcionális mozgásminták (pl. mély guggolás, átlépés, kitörés), mobilitás (pl. vállmobilitás, aktív nyújtott lábemelés), valamint motoros kontroll és stabilitás (pl. törzsstabilitás fekvőtámaszban, rotációs stabilitás). Az értékelés 0–3 pontos skálán történik, ahol a 3 pont a hibátlan végrehajtást, míg a 0 pont a fájdalom jelenlétét jelzi.



2. A kutatás bemutatása

2.1. Hipotézisek

A kutatásban négy korosztály FMS eredményeit vizsgáltam, továbbá az elmúlt időszakban elvégzett mérések közötti összefüggéseket, végül pedig a kiadott korrekciós program hatásának szerepét mutattam be.

HI: Az alacsonyabb FMS pontszámok magasabb sérülésgyakorisággal fognak korrelálni a sportolók körében minden korosztályban.



H2: Az eltérő időpontokban végzett mérések alapján az FMS összpontszámok között szignifikáns különbség figyelhető meg az egyénre szabott korrekciós program hatására.

2.2. Vizsgált minta

A kutatásban a Szeged-Csanád Grosics Akadémia négy különböző korosztályú labdarúgói vettek részt. Az U15 korosztályból (N=18), az U16 korosztályból (N=22), az U17 korosztályból (N=22) és az U19-es korosztályból pedig (N=19). A méréseket a nyári és a téli felkészülési időszak kezdetekor végeztük.

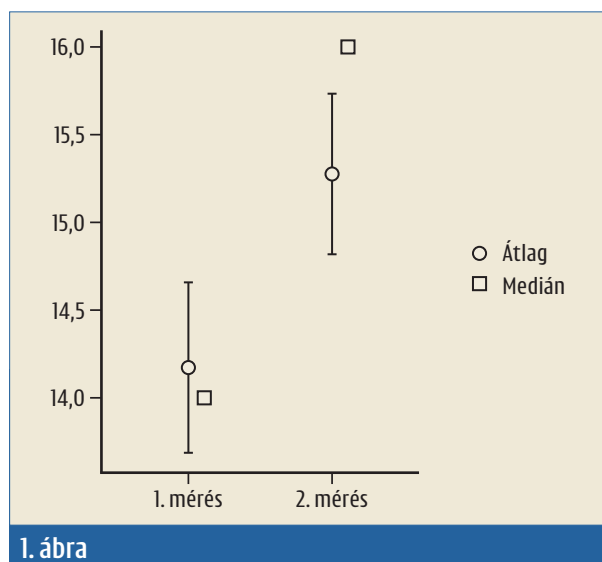
2.3. Kutatási módszer

A vizsgálat kvantitatív megközelítésű volt, amely az FMS pontszámok elemzésére és az egyénre szabott korrekciós program hatásának értékelésére irányult. Az adatgyűjtés a sportolók FMS eredményei alapján történt, figyelembe véve a sérülések előfordulását is. A statisztikai elemzés páros kétmintás t-próbával történt, 0,05-ös szignifikanciaszint mellett, Jamovi statisztikai szoftver alkalmazásával.

3. Eredmények

3.1. Az FMS eredmények összpontszámának összehasonlítása

A különböző mérési időpontok összehasonlítása lehetőséget nyújt a funkcionális mozgásminták változásának, a korrekciós program hatékonyságának és a teljesítmény stabilizálódásának értékelésére. Az elemzés során az



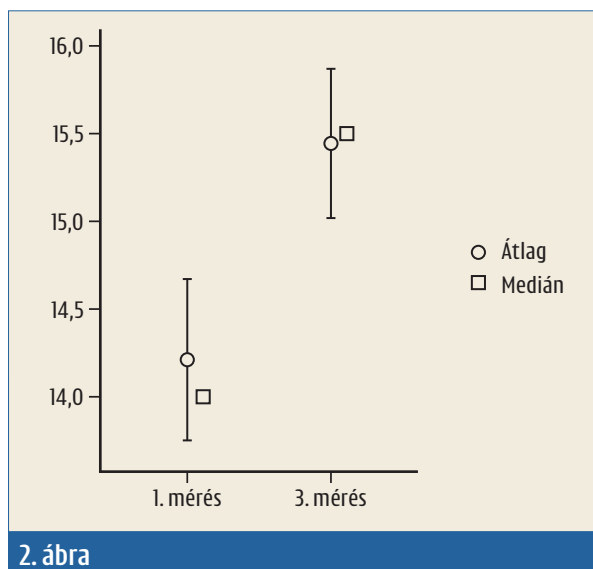
1. ábra

átlag- és mediánértékek, valamint a szignifikáns különbségek kerültek vizsgálatra.

Az elemszámok eltérése abból adódik, hogy az összehasonlítások csak azon sportolók adataira terjedtek ki, akiknél mindkét vizsgált időpontban rendelkezésre álltak a mérések.

Az 1. és 2. mérés összehasonlítása során 55 fő eredményeit elemeztük. Az átlagpontszám szignifikánsan nőtt ($14,2 \pm SD \rightarrow 15,3 \pm SD$; $p < 0,05$), míg a medián értéke 14-ről 16-ra emelkedett, ami a funkcionális mozgásminőség javulását jelzi. (1. ábra)

Az 1. és 3. mérés összehasonlításában 60 fő adatai kerültek elemzésre. Az átlagpontszám szintén szignifikáns növekedést mutatott ($14,2 \pm SD \rightarrow 15,4 \pm SD$; $p < 0,05$), míg a medián 14-ről 15,5-re nőtt, amely további fejlődést jelez. (2. ábra)

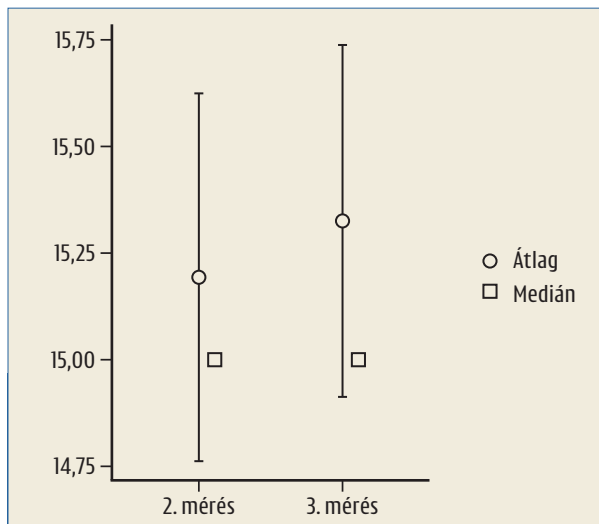


2. ábra

A 2. és 3. mérés összehasonlításában 61 fő vett részt. Az átlagpontszámok ($15,2 \pm SD$ és $15,3 \pm SD$), valamint a medián értékek (mindkettő 15) között nem volt kimutatható szignifikáns különbség ($p > 0,05$), ami a teljesítmény stabilizálódására utal. (3. ábra)

3.2. Nemzetközi kutatások összehasonlítása a kapott eredményekkel

A vizsgálat során kapott FMS pontszámok összhangban állnak a nemzetközi szakirodalomban közölt értékekkel. Brazil elit utánpótlás korú labdarúgók körében végzett vizsgálatában a FMS pontszámok 9–16 pont között mozogtak, medián értékük 13 pont volt, és a játékosok többsége ≤ 14 pontot ért el, ami jelezte a mozgásmin-



3. ábra

tárban rejlő hiányosságokat (Marques et al., 2017). Ezek a nemzetközi adatok jól összevethetők a jelen vizsgálat növekvő átlagpontszámaival, amelyek a funkcionális mozgásminőség javulását tükrözik a mérések között.

A szakirodalom rámutat arra is, hogy a közepes vagy annál magasabb FMS pontszám összefügg a sportteljesítmény néhány komponensével, például a koordinációval, az agilitással és a gyorsasággal, bár ezek az asszociációk gyengék vagy közepesek lehetnek (Fitton Davies et al., 2022).

Az FMS pontszámok és a sérüléskockázat kapcsolatát vizsgáló kutatások kimutatták, hogy az alacsonyabb pontszámok (≤ 14 – ≤ 15) nagyobb valószínűséggel társulnak sérülésekhez, így a magasabb pontszám potenciálisan kedvezően befolyásolhatja a sérülésmegelőzést is (Zarei et al., 2022). A nemzetközi kutatások és a vizsgálat során mért FMS pontszámok összevetése rámutat arra, hogy a funkcionális mozgásminőség javítása nemcsak

a teljesítményre, hanem a sérülésmegelőzésre is jelentős hatással lehet. Ezen összefüggések fényében a következő hipotézisek értékelése segít megérteni, hogy a jelen vizsgálat eredményei mennyiben igazolják a feltételezéseket az egyénre szabott fejlesztések hatékonyságáról.

3.3. Hipotézisek értékelése

H1: Az alacsonyabb FMS pontszámok összefüggést mutatnak a magasabb sérülésgyakorisággal, ami alátámasztja a hipotézist. Ez azt jelzi, hogy a mozgásminták minőségének javítása hozzájárulhat a sérülések megelőzéséhez.

H2: Az eltérő időpontokban végzett mérések során az FMS összpontszámok jelentősen növekedtek az egyénre szabott korrekciós program hatására, így a hipotézis igazolódott. Ez megerősíti, hogy a célzott funkcionális fejlesztés képes javítani a játékosok mozgásminőségét és stabilizálni a teljesítményt.

Összességében a nemzetközi eredmények megerősítik, hogy a FMS teszt releváns eszköz lehet az utánpótlás korú labdarúgók funkcionális mozgásminőségének nyomon követésére és a potenciális fejlődési irányok azonosítására, különösen, ha a pontszámok javulását vizsgáljuk.

4. Záró megállapítások

A rendszeres FMS felmérés alkalmazása javasolt a mozgásminőség nyomon követésére. Az alacsonyabb pontszámot elérő sportolók esetében indokolt az egyénre szabott korrekciós programok bevezetése. Az edzők számára kiemelten fontos az eredmények értelmezése és azok beépítése az edzőmunkába. A hosszú távú nyomon követés elősegíti a stabil teljesítmény fenntartását és a sérüléskockázat csökkentését.

A vizsgálat eredményei egyértelműen alátámasztják, hogy az FMS teszt hatékony eszköz az utánpótlás korú labdarúgók mozgásmintáinak felmérésére és fejlesztésére. Az alacsonyabb FMS pontszámok magasabb sérülésgyakorisággal korreláltak, míg az egyénre szabott korrekciós programok jelentős javulást eredményeztek az FMS összpontszámokban. Ezek az eredmények összhangban állnak a nemzetközi kutatásokkal, amelyek szerint a funkcionális mozgásminták javítása hozzájárulhat a sportteljesítmény növeléséhez és a sérülésmegelőzéshez.





A sikernek nem titka, hanem ára van...

Beszélgetés **Hámori Luca** ökölvívó
olimpikonnal

Moderátor: **Papp Róbert**,
a Szeged–Csanád GA élettani
csoportvezetője, Hámori Luca
korábbi erőnléti edzője

Grosics–est, 2026. április 2.

A beszélgetés azzal kezdődött, amikor Hámori Luca az olimpiai szereplés mögötti személyes és mentális hátteréről beszélt, külön kiemelve a stáb és a közvetlen szakmai támogatás szerepét.

„Ha Robi nem lett volna ott velem az olimpián, nem biztos, hogy ilyen eredménnyel végeztem volna. Nagyon sokat hoztátett, és ahogy ő mondta, neki én voltam a motiváció, nekem pedig ő. Ez egy igazi csapatmunka volt.”

Luca elmondta, hogy bár az együttműködésük már a kvalifikációs időszak előtt elkezdődött, igazán az olimpiai környezetben teljesedett ki. A párizsi szereplés során azonban nemcsak sportteljesítményről, hanem komoly mentális megpróbáltatásokról is szó volt.

„Az az ominózus nap, az Imane Khelif elleni mérkőzés életem egyik legnehezebb napja volt. Nagyjából egy nap alatt egész Magyarország – sőt a külföld is – megtudta, ki vagyok egy kialakult médiabotrány miatt. Ez a másfél nap teljesen összenyomott, és sajnos a teljesítményemre is kihatással volt. Már mielőtt beléptem volna a ringbe, azt mondtam magamban, hogy kikaptam. Az emberek elhitették velem, hogy nincs esélyem. Megfor-

dult a fejemben az is, hogy nem kéne kiállni – de végül nem tudtam úgy bemenni, hogy meg sem próbálom.”

Ebben a rendkívül nehéz időszakban kiemelt szerepet kapott a háttértámogatás, különösen a közvetlen szakmai kapcsolatok.

„Az, hogy volt kire támaszkodnom – például Robira –, nagyon sokat jelentett. A mérkőzés után pedig napokba, hetekbe telt feldolgozni ezt az egészet, és ehhez is kellett segítség.”

A történetek feldolgozása hosszabb folyamat volt, de mára Luca képes nyíltan beszélni erről az időszakról is.

„Most már túl vagyok rajta, tudok róla beszélni. Egy darabig próbáltam nem foglalkozni vele, de nehéz volt, mert mindenki ezt kérdezte.”



Mikor jött el az a pont, amikor Hámori Luca már nem csupán kipróbálta az ökölvívást, hanem valódi perspektívát kezdte látni benne?

„2014-ben, 13 éves voltam, amikor az első magyar kupán, illetve magyar bajnokságon elindultam, és sikerült megnyernem. Talán az volt az első olyan pillanat,



amikor elgondolkodtam rajta, hogy ebből akár valami komoly dolog is lehet.”

Ez az első siker azonban még inkább csak egy ígéret volt, mintsem tudatos karrierkezdet. Az igazi felismerés később, egy nemzetközi versenyen érkezett meg.

„Két évre rá juniorként Európa-bajnoki döntőt bokszoltam. A döntőben kikaptam, és nagyon sokat sírtam, mert akkor még nem tudtam igazán értékelni az ezüst-érmet.”

A kezdeti csalódás azonban gyorsan tanulási folyamattá alakult, amely már egy érettebb sportolói gondolkodás irányába mutatott.

„Utólag jöttem rá, hogy pár évvel azután, hogy elkezdtem az ökölvívást, már egy Európa-bajnoki döntőben álltam. Akkor fogalmazódott meg bennem, hogy ennek az ezüstéremnek is örülni kell, és hogy még sokkal többet szeretnék – akár fényesebb érmekeket is.”

Ez a felismerés jelentette azt a mentális fordulópontot, ahol a kezdeti sikert már tudatos célkitűzés váltotta fel.

„Talán ez volt az a pillanat, amikor azt éreztem, hogy ezt még nagyon sokszor át akarom élni, és hogy nagyobb céljaim vannak, mint amire korábban gondoltam.”

Miben különbözik egy élsportoló gondolkodása már fiatal korban, és hogy létezik-e az a bizonyos „másmilyen-ség”, amely később a siker egyik alapja lehet?

A kérdés különösen fontos volt a jelenlévő fiatal labdarúgók számára, hiszen még egy csapatsportágban is alapvetően egyéni fejlődési utak és személyiségek határozzák meg, ki meddig jut.

„A mai napig úgy tartom, hogy én másabb vagyok, mint mindenki, és soha nem is szerettem volna ugyanolyan lenni, mint mások. Nem akartam beállni a sorba, mindig a saját utamat próbáltam járni.”

Ez a fajta belső iránytű és önazonosság végig kísérte pályafutását, még akkor is, amikor a környezet nem feltétlenül támogatta az adott döntéseit.

„Amit én a fejembe vettem, azt akkor is megcsináltam, ha tíz ember azt mondta, hogy ne csináld, mert nem lesz jó. Addig nem hagytam, amíg én magam meg nem tapasztaltam.”

A sporthoz való viszonya már egészen fiatalon is túlmutatott az átlagos hozzáálláson. Minden helyzetben versenyt látott, még akkor is, ha annak nem volt tétje.

„Ha elmentem egy edzésre, akár egy fogócskát, akár egy futást is versenyként éltem meg. Mindig mindenkit le akartam győzni. Akkor is az első akartam lenni, ha semmi tétje nem volt.”



Ez a mentalitás azóta sem változott – sőt tudatosan megőrzött alapelvvé vált.

„Ez a mai napig megvan bennem. Minden edzést úgy élek meg, mintha verseny lenne, mert ott is a legjobban akarok teljesíteni mindenki közül.”



Mi történik akkor, amikor a motiváció már nem elég – amikor hideg van, rosszak a körülmények, nincs közeli versenycél, és „csak” dolgozni kell?

„A motiváció nagyon fontos, főleg eleinte – edző, szülő, barátok is adhatják. De ez nem tart örökké. A fegyelem az, ami átvész mindenben. Volt olyan időszak, amikor egy-két hónapig nem volt konkrét verseny, amire készülünk. Ilyenkor is ugyanúgy 100–150 százalékot kellett teljesíteni minden edzésen. És ilyenkor jön a kérdés: minek edzsek, ha most nem készülünk semmire?”

Ez az a pont, ahol a tudatos gondolkodás felülírja az aktuális érzelmi állapotot.

„Át kellett formálnom a fejemben: én igazából Párizs óta Los Angelesre készülök. 2028 a fő cél. A versenyek csak állomások.”

A hosszú távú célok tudatosítása segít perspektívába helyezni a mindennapi munkát, és értelmet ad azoknak a napoknak is, amikor a motiváció háttérbe szorul.

„Ez a négy év nagyon gyorsan eltelik. Már jövőre kvalifikáció lehet, és ott kell készen állni. Ezért próbálok mindig a fő célra koncentrálni.”

A mentális erő egyik kulcsa az összehasonlítás és a versenyhelyzet folyamatos tudatosítása is.

„Amikor kicsit alábbhagy a motivációm, arra gondolok, hogy mindenki más is ugyanúgy készül. Ők is elvégzik az edzést. Akkor nekem is meg kell csinálnom – és nem csak úgy, ahogy ‘elég’, hanem a lehető legjobban.”

A sportolói pálya soha nem lineáris – sokkal inkább egy hullámvasút, ahol a csúcspontok és a mélypontok váltják egymást. A valódi kérdés nem az, hogy vannak-e nehézségek, hanem az, hogy ki hogyan reagál ezekre?

„Volt egy olyan időszak az olimpia előtt, amit egyáltalán nem éltem meg pozitívan.”

A problémák sorozata már a kvalifikációt követően elkezdődött, és ezek szinte megszakítás nélkül követték egymást.

„2023 végén az Európa-bajnokságon az első körben kiestem. Tavasszal sem volt túl jó érzésem, majd 2024 elején meg kellett műteni a vállamat. Ott feküdtem fél évvel az olimpia előtt, felkötött karral az ágyban.”

A felépülés után sem jött meg azonnal a stabilitás – újabb váratlan akadályok következtek.

„Amikor a vállam helyrejött, azt hittem, végre visszaállhatok az edzésekre, de begyulladt a bõlcsességfogam, amit azonnal műteni kellett.”

A fizikai problémák mellett a mentális nyomás is folyamatosan erősödött.

„Ahogy teltek a hetek, azon gondolkodtam, hogy amíg én kórházban vagy otthon fekszem, addig mindenki más, aki ott lesz az olimpián, kőkeményen készül.”

A mélypont azonban még ezután következett.

„Körülbelül három nappal az indulás előtt kórházba kerültem: lázas voltam, kiszáradtam, infúzióra kötve vártam, hogy két nap múlva induljunk Párizsba.”

Ebben a helyzetben a kétely már nem csak egy gondolat volt, hanem szinte teljes bizonytalansággá vált.

„Azt éreztem, hogy az univerzum is ellenem van, és hogy minek megyek ki az olimpiára egy ilyen felkészüléssel.”

A párizsi edzőtábor sem hozott azonnali megnyugvást.

„Az első napokban nem is lehetett nagyon terhelni, mert még lázas voltam előtte. Az edzéseken sem volt ott a fejem, és a mosolyom sem – ezt Robi is tudja.”

Ebben az időszakban különösen felértékelődött a közvetlen szakmai és emberi támogatás szerepe.

„Egy kicsit elveszve éreztem magam. Kicsi volt a csapat, nem volt meg az a szoros kapcsolat a többiekkel. Nagyon sokat jelentett, hogy Robira tudtam támaszkodni, és ki tudta hozni belőlem azt, aki valójában vagyok.”



Mi különbözteti meg a jó sportolót attól, aki valóban kiemelkedővé válik?

A kérdés nem csupán az ökölvívásra, hanem minden sportágra – így a jelenlévő fiatal labdarúgókra is – egyaránt vonatkozott.

„Szerintem van ilyen tulajdonság, és talán az első, amit kiemelnék, az az alázat.”

A sportoló hangsúlyozta, hogy a tehetség önmagában nem elegendő, ha nem párosul megfelelő hozzáállással.

„Lehet valaki bármilyen tehetséges, ha nem alázatos azzal kapcsolatban, amit csinál – akár az edzésekhöz, akár a versenyekhez való hozzáállásban –, akkor nem fog tudni igazán kiemelkedni.”

Az alázat mellett a másik kulcstényező a kitartás, különösen a nehéz helyzetekben.

„Nagyon könnyű lenne feladni azokban a helyzetekben, amiket korábban meséltem, és azt mondani, hogy nem csinálom tovább.”

Éppen ezek a pillanatok jelentik a valódi választóvonalat a sportolók között.

„Azt gondolom, hogy ezekben a nehéz helyzetekben válik el, ki az, aki bajnoknak született, és ki az, aki nem. Többen adják fel ilyenkor, és kevesen vannak azok, akik tovább mennek.”

A különbség tehát nem feltétlenül a képességekben, hanem a hozzáállásban és a döntésekben rejlik.

„Ez az, ami eldönti, hogy ki az, aki egyszer odaérhet, és ki az, aki nem.



Hol és hogyan látod magad 10 év múlva?

„Nagyon remélem, hogy 35 évesen már lesz egy gyönyörű családom, és a saját gyerekeimet fogom edzésekre vinni.”

A sport azonban a jövőben is meghatározó része maradna az életének – immár egy másik szerepben.

„Természetesen mindezt olimpiai bajnokként szeretném megtenni, és amit én tanultam 20–25 év alatt, azt szeretném átadni a gyermekeknek.”

A cél nem csupán az átadás, hanem az inspiráció is – különösen azok számára, akik még keresik a saját útjukat.

„Szeretném ösztönözni a gyermekeket arra, hogy semmi sem lehetetlen.”

Luca külön hangsúlyozta azt is, hogy saját pályafutása során egy olyan sportágban ért el sikereket, amelyet sokan még mindig férfi dominanciájúnak tartanak.

„Az ökölvívást sokan férfi sportágnak nevezik, de nekem ez mindig plusz motiváció volt. Nőként is oda lehet érni.”

Ez az üzenet a jövő generációinak is szól.

„Azt szeretném átadni, hogy nem számít, hogy fiú vagy lány vagy, vagy hogy egy sportágot minek neveznek. Ha van egy célod, és dolgozol érte, akkor el fogod érni.”





Az est végén a moderátor személyes gondolatokkal zárta a beszélgetést, kiemelve azt az egyik legfontosabb üzenetet, amely az egész este során többször is visszaköszönt: a siker mögött mindig áldozat áll.

A jelenlévő fiatal sportolókhoz szólva hangsúlyozta, hogy a csúcsteljesítmény nem titok kérdése, hanem tudatos döntések és következetes munka eredménye.

„Sokan kérdezik, mi a siker titka. Nincs titka – ára van.”

A gondolat különösen erős kontextust kapott az olimpiai felkészülés példáján keresztül.

„Az, hogy valaki egy évből 270 napot edzőtáborban tölt, lemond rengeteg dologról – magánéletéről, kényelemről, hétköznapi dolgokról –, ez az ára annak, hogy egyszer ott állhasson a legjobbak között.”

A reflektorfény pillanatait – mint például egy olimpiai utazás során kapott spontán elismerés – különlegesen, de ezek mögött hosszú, sokszor láthatatlan munka húzódik.

„Amikor felszálltunk a repülőre Párizsban, és megtapsoltak minket olyan emberek, akik nem is ismertek – az egy fantasztikus érzés volt. De ezek mögött a pillanatok mögött rengeteg lemondás van.”

A zárszóban külön köszönet hangzott el Hámori Luca felé, aki rendkívül sűrű versenyzési időszak közepette is időt szakított az eseményre: *Az elmúlt hetekben Amerikában készült, hazai nemzetközi versenyt nyert, győztes profi mérkőzésen van túl, és már a következő nemzetközi állomás vár rá – mégis itt volt velünk. Ezért külön köszönet illeti.*

A beszélgetés végén a jelenlévő fiatalokhoz szóló üzenet már a jövőbe mutatott:

„Remélem, hogy találtatok inspirációt és motivációt, és ha 10 év múlva valaki közületek nemzetközileg ismert sportolóként ad interjút, talán majd azt mondja: ezt Hámori Lucától tanultam!”



Moderátor:
Papp Róbert

Fotók:
Gémes Sándor



Bemutatjuk utánpótláscsapatainkat





U10



U11



U12

