

---

ERDEI ZSOLT

---

## ÚT A VILÁGBAJNOKI CÍMIG

*Madárfészek Ökölvívó Akadémia*

Egész életemben a saját teljesítményem fokozásával foglalkoztam, bajnok akartam lenni, mindig nyerni akartam, nem ismertem a kudarc lehetőségét. Győztesnek lenni lemondásokkal jár – mondják sokan, engem azt tört volna meg, ha lemondtam volna arról, amihez csak ezen keresztül vezet az út.

Mindenki elismerésre vágyik a maga területén, és sokan választják ehhez a sportot mint az önmegvalósítás eszközét. Rengeteg tapasztalatot szereztem, és hihetetlen zsigeri vágyat érzek, hogy mindezt átadhassam a következő vagy az őket követő generációnak.

A mai felgyorsult világban az egyik legnehezebb feladat, hogy becsábítsuk a potenciális bajnokot az edzőterembe, és ha már ott köszönhetjük, a következő, hogy meg is kell őt tartanunk.

Nem mindenkiből lesz bajnok, sőt ez csak igen keveseknek adatik meg. Az akadémián mindenkit a saját maga képességeihez mérek, nem hasonlítom össze mással, örömmel, ha ki tudom hozni ökölvívóimból a maximumot.

### **Madárfészek Ökölvívó Akadémia – infrastrukturális háttér**

A Magyar Ökölvívó Szakszövetség elnöksége sportágfejlesztési stratégiájában 2013-ban döntést hozott akadémiák létrehozásáról a magyar ökölvívás utánpótlás-nevelésének segítése érdekében, melyek fő feladata, hogy stabil bázist teremtsen az ökölvívás utánpótlás-nevelése számára. Ehhez csatlakozott a Madárfészek Ökölvívó Akadémia, mely elsősorban jól felszerelt, minden igényt kielégítő, modern környezetben edzési lehetőséget biztosít a Budapesttől távol élő családokból érkező tehetséges ökölvívók számára, emellett kiemelt szerepet kapnak a nevelés, személyiségfejlesztés területei, különös tekintettel a versenyszerűen sportoló tanulók speciális problémáira, helyzetére.

A sportlétesítmény-fejlesztési program elindítása előtt nehéz helyzetben voltak a sportszervezetek, hiszen alapvető felszerelési hiánnyal küzdöttek. Előfordult, hogy a sportoló csak az edzőtáborokban tudott sportágspecifikus eszközökkel készülni.

Hatalmas problémát jelentett, hogy a termék nagy részében nem volt olyan méretű ring, amelyben a versenyzők a mérkőzéseiket vívják, viszont a rendszeres testmozgáshoz, a szabadidő- és versenysporthoz elengedhetetlenül szükséges, hogy korszerű, jól felszerelt intézményekben végezhesen fizikai aktivitást az ifjúság.

A kormány sportlétesítmény-fejlesztési programjának keretében került felújításra a Budapest IV. kerületében található, 1989-ben átadott Halassy Olivér Sportcsarnok, mely mára már a Kellner Ferenc Sportközpont nevet viseli, mely otthont adott akadémiáknak. A tornaterem egyik részén 650 férőhelyes – lelátós – küzdőcsarnok épült versenyringgel a közepén, amely különböző sportágak versenyhelyszíne volt már.

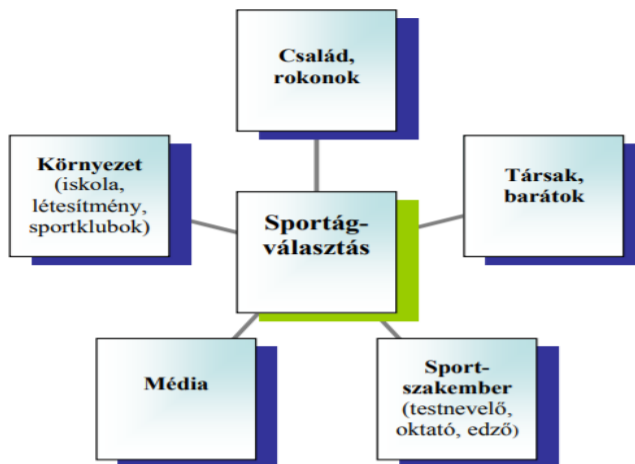
Az események színvonalát emeli a beépített fény- és hangtechnika. A fennmaradó helyen bokszterem került kialakításra gyakorlóringekkel, zsákokkal, ütőfalakkal és egyéb felszerelésekkel, valamint a versenyzők és edzők részére öltözőkkel. A létesítmény középső emeletén kerültek kialakításra az irodák, küzdőtermek (dzsúdó, karate és kick-box), valamint egy kardióterem, illetve az öltözők. A felső emeleten a Madárfészek Ökölvívó Akadémia hallgatói részére kialakított kollégiumi rész található, 9 saját fürdőszobával rendelkező, 34 fő befogadására alkalmas szobával. Emellett dietetikussal egyeztetett menü elkészítésére alkalmas konyha, rehabilitációs központ, infrasauna, merülőmedence, rehabilitációs és rekreációs gépek segítik az ifjú sportolókat. A teljes terület videókamerákkal megfigyelt, a recepció beléptetőkapuval ellátott.

A Kellner Ferenc Sportközpontot üzemeltető Madárfészek Ökölvívó Akadémia Alapítvány vezetősége fontosnak tartja a sport iránti nyitottságot, ezzel elősegítve Újpest város és a Magyar Ökölvívó Szövetség sporthagyományainak ápolását, eddigi eredményeinek megőrzését.

## **Sportágválasztás**

A gyermeket több hatás érheti, amikor sportágot választ, befolyásolhatják kortársai, a családja, a tanárai. Fontos, hogy milyen ingerek érik, milyen információk érnek el hozzá, de választhat magának példaképet, és az alapján is elkezdhet sportolni. A média szerepe a sportágválasztásban úgy mutatkozik meg, hogy a fiatalok versenysportba kerülésében nagy szerepe van a sportolói példaképnek és sportági sikereknek (Bognár, 2010).

Az ökölvívó ebben a férfias küzdelemre épülő sportban megtanulja, hogyan állja meg a helyét az életben, mindemellett bekerül egy második családnak tekinthető közösségbe, ahol otthon érezheti magát. Megtanulja tisztelni embertársait, alázatossággal tekint majd a sportra, s ezt kamatoztathatja az élet más területein is. Tiszteletre és becsületre neveljük őket, mert az ökölvívás egy becsületes küzdelem. Amennyiben a szülők azt szeretnék, hogy a gyerek majd felnőtt korában az élet viharaiiban is megállja a helyét, olyan helyen szocializálódjon, ahol kökemény viadatok vannak, akkor tudnám ajánlani a mi szakágunkat. Lemondásokkal jár a sport, ahogy az élet is, de segít abban, hogy ezt könnyebben feldolgozzuk. Szeretném, ha értenék az emberek, hogy a bokszt nem verekedés, hanem sokkal több annál.



1. ábra. Sportágválasztásra ható tényezők  
Forrás: Bognár, 2010.

## Kiválasztás rendszere a Madárfészek Ökölvívó Akadémián

Eddigi eredményeinket részben a saját nevelésű versenyzőinkkel, részben a régiókban kiválasztott és előzetesen figyelemmel kísért kiemelkedő képességekkel és teljesítménnyel rendelkező versenyzők integrálásával értük el.

Az ökölvívásban az életkori sajátosságok figyelembevételével a sportági jelentkezéskor és a korcsoportváltásoknál történik a kiválasztás, amely egy alapszakaszt és három „életszakaszt” különböztet meg. Az „életszakaszokban” látható, illetve mérhető azoknak a sportágspecifikus képességeknek és technikai és taktikai jártasságoknak a megléte, amely szükséges az eredményes versenyzéshez.

Az alapszakasz célja-feladata a meglévő, ún. otthonról hozott képességek felmérése feltérképezése. Az alapszakasz összehasonlító felmérése a sportági minimum vizsgát megelőzően hajtjuk végre, melynek eredménye megmutatja a hat hónapos felkészülés eredményességét.

A versenyzőnek rendelkezni kell klubja ajánlásával, szülői engedéllyel, korosztály- és súlycsoport-megjelöléssel. A hazai korosztályos versenyek eredményei és a nemzetközi – válogató – versenyek kiváló lehetőséget nyújtanak a kiválasztásban. Az ökölvívásban sportorvosi engedély megszerzésére 13 éves kortól van lehetőség, addigra sokszor előfordul, hogy más sportágot választanak a gyermekek. Amennyiben az edző időben felfedezi valamelyik sportolóban, hogy az alapképességei valamiben jobban, mint kortársaié, jó esély van arra, hogy eredményes versenyzőt nevelhet belőle.

## Beválás

Nem voltam kiemelkedő sportoló, de annál szorgalmasabb. Kisebb koromban, aki jól teljesített edzésen, az a Ring Magazinból kivágott fekete-fehér fotókat kapott, amiken a régi nagyok pózoltak: Roberto Duran vagy Joe Louis, a Barna Bombázó. Én mindig jól teljesítettem, ezeket a képeket gyűjtöttem, én is olyan akartam lenni. Már akkor eldöntöttem, hogy profi ökölvívó leszek.

Sokat kaptam ettől a sportágtól, az edzőimtől, mestereimtől, csak remélni tudom, hogy egy napon olyan jó nevelődő leszek, mint amilyenek nekem jutottak. A zsigereimben van, keresem a tehetségeket, és szinte mindig beleakadok egy-két olyan versenyzőbe, aki olyan problémás, mint én voltam. Ilyenkor automatikusan bekapcsolnak az ösztönök, hogy mennyit segített és hová juttatott engem a sportág.

Nem tudunk mindenkiből világbajnokot nevelni, de meg kell próbálni minden sportolót – saját magához mérten – eljuttatni a legmagasabb általa elérhető szintre. Azzal, hogy az egészséges életmódra, becsületre, tisztetle, alázatra neveljük, segítjük őket a társadalomba való beilleszkedésben.

Sportolóinkat egy értékelési keretrendszer (fizikai-technika-taktikai szempontok), valamint versenyeken elért eredményeik szerint minősítjük, az edzéseken diagnosztikai eszközök segítségével nyomon követjük fejlődésüket.

## Az akadémiába kerülés szakmai feltételei

- nemzeti és/vagy nemzetközi válogatóversenyen érmes,
- országos bajnokságon érmes,
- EB-, VB-érmes vagy pontszerző,
- mindazon képességek birtokában van, amelyekkel eljuthat sikeres nemzetközi szereplésig,
- a kijelölt programot maradéktalanul, a legjobb tudása szerint elvégzi,
- a kötelezően előírt (ún. „A” és „B” kategóriás) versenyeken részt vesz,
- emberi, erkölcsi, akarat tulajdonságai, viselkedése, szorgalma példamutató, sportolóhoz méltó,
- sérüléséről, betegségről haladéktalanul értesíti az akadémia edzőjét (vezetőjét),
- betartja az elfogadott doppingellenes szabályokat,
- betartja és magára kötelezőnek érzi a Madárfészek Ökölvívó Akadémia Alapítvány házirendjét, kollégiumi és iskolai viselkedése sportolóhoz méltó.

## Együttműködés a sportági szakszövetséggel

Akadémiánk fontos szerepet kap a fiatal versenyzők szakmai képzésében, a tehetségek kiválasztásában, gondozásában, a klubmunka segítésében, illetve

a kiemelkedő képességű versenyzők válogatott felé orientálásában. Képzési programunkat a Magyar Ökölvívó Szakszövetség tantervi, módszertani anyagai alapján készítettük, és a szövetség szakmai vezetésének segítségével akadémiánk sajátos működéséhez igazítottuk.

Versenyeztetési tervünk a Magyar Ökölvívó Szakszövetség által meghatározott éves versenynaptár alapján történik, figyelembe véve a nemenkénti, korcsoportonkénti versenyeket. Fontosnak tartjuk, hogy csak a megfelelően képzett ökölvívóink lépjenek be a szorítóba, azonban úgy gondoljuk, hogy elegendő meccsszám nélkül esélytelen nemzetközi eredményt elérni, ezért a felkészült ökölvívóinkat próbáljuk minél többször megmérgettni, hogy otthon érezzék magukat a szorítóban, amely által eredményesebbek lehetnek a nemzetközi porondon is. A korosztályos válogatott edzőkkel egyeztetve határozzuk meg a válogatott versenyzők felkészülési tervét.

## Utánpótlás-nevelés

A sikeres sportoló neveléséhez nem elég „csak” az alapanyag, „csak” az edző és egy edzőterem, apró tételekből áll össze az eszencia, és nem melleleg szükséges a stabil családi háttér. Erős bizalmi kapcsolatnak kell kialakulnia ahhoz, hogy motiválni, ösztönözni tudjuk a sportolót.

Az edzéstervek írásakor sok mindent kell figyelembe vennünk a kollégákkal, és persze, néha ezeket is felülírják a mindennapok, ezért rugalmasnak kell lennünk, gyorsan reagálnunk a körülményekre. Nem mindig elég az akarat és a szorgalom, ha valaki lelkiileg aznap nem képes a teljesítményre. Észre kell vennünk, együtt kell lélegeznünk edzőkkel és ökölvívókkal egyaránt. Meg kell tanítanunk, hogy hogyan reagáljanak a váratlan helyzetekre, hogyan viseljék a győzelmet, hogy dolgozzák fel a vereséget, vagy legyenek sportszerűek.

Az egyesületükből kilépve terhelésük folyamatosan nő, magasabb intenzitással dolgoznak. Biológiai érettségüket figyelembe véve fejlesztjük gyorsaságukat, erejüket, tudatosan neveljük az edzés előtti bemelegítés, az edzés utáni nyújtás, a relaxáció, regeneráció fontosságát. Edzőink és a betanult gyakorlatok segítségével képesek önállóan elvégezni ezeket, ismerik és alkalmazzák a dietetikus által megtanítottakat. Más környezetbe kerülnek, távol a családtól. Hatalmas nyomás nehezedik rájuk, nekünk pedig mellettük kell lennünk, hogy kibírják, hogy ne adják fel. Igyekszünk a távol lévő család helyett biztonságot, a sportoláshoz és a tanulmányokhoz megfelelő feltételeket és támogatást nyújtani.

A testi nevelés csak akkor tud hatékony lenni, ha következetes pedagógiát alkalmazunk. Az ilyen szellemben nevelkedett sportoló tervszerűen dolgozik az iskolában, a munkában, az edzésen, tisztában van azzal, mit akar elérni az életben és a sportban, és ezért minden sportszerű és észszerű áldozatot elvállal.

Kiss Levente ifjúsági ökölvívóm a 2021. április 10–24. között Kielcében megrendezésre kerülő világbajnokságon bronzérmét szerzett. Sajnos a körülmények

nem tették lehetővé, hogy vele lehessek, pedig korcsoportjának nagy esélyese volt a szupernehézsúlyúak között. Nyilván felesleges belemenni, mi lett volna, ha ott lehettem volna vele. Közöttünk igen jó, bizalmi kapcsolat van, mindent meg tudunk beszélni egymással, telefonon folyamatosan egyeztettünk, elemeztük az ellenfeleket, de a meccs hevében nem hallhatta a hangomat, a menetek közötti szünetben nem adhattam neki tanácsokat, nem ösztönözhettem. Saját bevallása szerint felnéz rám, példaképnek tart, ezért ez nagyon hiányzott neki.

Én vehemens vagyok, sokszor a sikerbe hajszolom a gyerekeket, de meg kellett tanulnom türelmesnek, atyáskodónak, szigorúnak, következetes lenni, érzelmileg is személyiségeket fejleszteni. Ugyanazon kell keresztülmennem, mint versenyzőként, meg kell találnom, hol a helyem a társaim között, mire vagyok képes, ők hogy viszonyulnak hozzám, milyen válaszokat tudok adni az engem ért ingerekre, hogyan tudok alkalmazkodni. Amikor az ember saját magából ki tudja hozni a szenvedélyt, az átragad másokra, sokszor ökölvívóink ezzel, a szívükkel nyerik meg mérkőzéseiket. Szenvledély nélkül nem lehet gyerekeket edzeni, mert akiben nem lobog a tűz, az tőlük se várja el. A felkészülés és a verseny ideje alatt is próbáltam Levinek hitet és erőt adni, támogatni őt.

## Az edző

A sportolók értékelése az edzésnapló, az edzők és nevelők/tanárok feljegyzései alapján történik. Az ellenőrzés és értékelés célja, hogy a folyamatot végző személy különböző eszközökkel, módszerekkel meggyőződjön arról, hogy a kitűzött célok érdekében tett intézkedések és feladatok végrehajtása helyes eszköznek bizonyult-e a cél és a valóság összevetésekor. Ez egyrészt motivációval bír az ökölvívók számára, másrészt visszacsatolást biztosít.

Hiszem és vallom, hogy akit az ökölvívás élménye megfogott, azt soha el nem engedi, hisz aki egyszer felment a szorítóba, és ott megállta a helyét, az már győztese volt a küzdelemnek, ha nem is a mérkőzés végén, de legbelül önmagában bizonyosan. Hiszem, hogy az ökölvívás – mint a világ egyik legszebb küzdőjátéka – összekapcsolja az embereket, versenyzőket, szurkolókat, nézőket, barátokat, családokat, egyszóval mindenkit, akik ebben a játékban valamilyen formában részt vesznek. Tudom, hogy az, aki rendszeres testedzést végez, sportol, az önmaga teljesítményét fokozza, személyiségét formálja, életmódját alakítja, ellenfelét és társát tiszteletben tartja, a kudarcokat elviseli. Fontos, hogy az ökölvívásban tevékenykedő fiatalokkal megszerettessük a sportágunkat, és ezáltal a sport szépségeivel, értékeivel megismertessük őket, hogy olyan egészséges felnőtté váljanak, akik ellenfeleiket és klubtársaikat tiszteletben tartják, és a későbbiekben is megtalálják helyüket a sport világában. (Madárfészek Ökölvívó Akadémia Pedagógiai terve, 2015.)

Az ökölvívás a stressz levezetésének legjobb forrása, a haragot pozitív irányba lehet fordítani azáltal, hogy csökkentik az indulatokat. Stratégiákat állítunk fel, serkentjük az előre gondolkozást, mivel ha a diákok teljesítménye

szárnyal, sikeresek lesznek a tanulmányaikban, edzéseiken, önbizalmuk nő, motiváltak lesznek, egyre eredményesebbek lehetnek az ökölvívásban.

### **Felhasznált irodalom**

Bognár (2010): Pedagógiai és Sportpedagógiai ismeretek. Önkormányzati Minisztérium, Budapest.

Kovács (2015): Madárfészek Ökölvívó Akadémia Pedagógiai terve. <https://madarfeszekakademia.hu/>

Levelező szerző:  
Erdei Zsolt  
[madar@rikvest.hu](mailto:madar@rikvest.hu)