

FEHÉRVÁRI Kézilabda Club

FEHÉRVÁR KC



- FRISS HÍREK
- CSAPAT
- PROGRAM
- TABELLA
- STATISZTIKÁK
- UTÁNPÓTLÁS
- JEGYVÁSÁRLÁS
- VIDEÓK
- KÖFÉM SC KLUBTÖRTÉNET
- KAPCSOLAT

FEHÉRVÁR KC

### Több mint kapusiskola

2007.12.05.



"A legfontosabb, hogy értékes emberek legyenek, ami rajtunk múlik. Hiszen ha mi megfelelő értékeket közvetítünk, és ők minket mintáznak, akkor biztosan jó irányba fognak haladni." – Sugár Tímea ezen mondatai akár mottóként is szolgálhatnak ahhoz az interjúhoz, melyben a Cornexi-Alcoa kapusedzője a közelmúltban beindított szakmai programjáról mesélt.

Hogy született az általad kitalált kapusprogram?

A kapusedzői tevékenységgel kapcsolatos nyilatkozatokban már főlvoltam azon elképzelésemet, hogy a kapusok ne kizárólag szakmai értékeket kapjanak tőlem, hanem valami többet, melyet a civil életben is hasznosítani tudnak majd. A Cornexinél már megvalósulhatott az a szakmai képzés, amiben nagyon sokat tudunk nyújtani a kis kapusoknak. Ehhez jött az én elképzelésem a szóban forgó komplexebb kapusprogramról, melyre szerencsére tudtam pénzt szerezni, így el tudtam kezdeni. Ez egy az egyben az én ötletem, magam választom ki a gyerekeket, majd viszem a különböző programokra is őket.

#### Jelenleg hány utánpótlás korúval dolgozol együtt?

A klub utánpótlás-nevelésében sok játékosal dolgozom együtt, de jelenleg hét kapus van ebben a programban az ifi és serdülő korosztályból, ami azt jeleníti, hogy 15-18 éves gyerekekről van szó.

#### Miben sajátos ez a program, pontosan milyen pluszt nyújt a tanítványaidnak?

Mivel ez a hobbim, az időmet, a pénzemet és az energiámat is ebbe fektetem. Ha legalább annyit meg tanulnak a gyerekek ebből a programból, hogy bármilyen élethelyzetben önzetlenül segítsenek – mert valaha ők is ezt tapasztalták – akkor már tanultak valamit. Nem csak a szakmai tapasztalatok a fontosak, hanem az emberi és személyiségbeli fejlődésük is. Az, hogy ismerjék meg saját szervezeteiket, önmagukat, a reakcióikat az élet különböző dolgaira. Ebben az irányba szeretnénk elmenni.

Magyarországon nagyon jó szakembergárda van, megfelelő gépekkel, de egy klub nem tudja vállalni sem időben, sem pénzben, hogy ezeket megmutassa a játékosoknak. Úgy gondoltam, hogy ezt az új tudom pótolni, és megpróbálom a kapusoknak átadni ezt a tudást. Ráadásul személyes tapasztalataim vannak ezeken a területeken, hiszen dolgoztam ezekkel a szakemberekkel.

#### Mi az, amit már sikerült az elképzeléseidből megvalósítanod?

Dr. Kocs Mihálynak nagyon jó neve van a régióban, hiszen számos sportágon belül elterjedt a gépeinek a használata. Kiváló eredményeket ért el például a labdarúgóknál, atlétáknál vagy boksztólóknál. Hozzá mentünk el először a lányokkal, ahol Leonardo izomdinamikai eszközzel mértük fel a kapusok gyorsaságát, súlypont emelkedését, a lábak közti különbséget, a gerincterhelést, tehát a testi fizikális adottságaikat. Ezekből megtudjuk, hogy a gyorsaságukat hogyan kell fejleszteni, milyenek a fitességi állapotuk. Felmértük, hogy a lábaik között milyen eltérések vannak a terheléseknél, amiből látható, hogy későbbiekben bekövetkező kopások mikor és hol okoznak majd fájdalmat, problémákat abban az időszakban, amikor a legjobban kell teljesíteniük. De ha a civil életben a szülők példáját hozzuk, ott sem mindegy például a gerincdeformálás mértéke, ami problémát tud okozni.

A gyerekeknek személyre szabott Galileo-programot állítottunk össze. Természetesen a kezdeti állapotokat megfinanszírozom, és elindítom a gyerekeket az úton, de mivel a lehetőségek korlátozottak, idővel a szülőknek is be kell szállniuk, és áldozniuk kell anyagilag is a sportra, a gyermekükért. Ez az első állomás, amin már túl vagyunk, és a gyerekek nevében is mondhatom, hogy nagyon pozitív volt a fogadtatása, tetszett nekik a kezdeményezés.

#### És melyek lesznek a további lépések a programban?

Nagyon sok ötletem van, és több tudományág felé szeretnék majd elmenni, ahol más lehetőségek is adódnak. Elviszem őket allergiavizsgálatra, valamint megismerkednek a Bemer 3000 nevű géppel, amit a felnőtt csapatnál is használunk. Személyre szabott, specifikus programot írunk rájuk, ami a regenerációban és az immunrendszer erősítésében segít. Ezzel újabb képet kapunk. Ezt követően szeretném elvinni őket természetgyógyászhoz, ahol beszélgetéssel összeköve egy teljesen új világot nyit meg előttük, esetleg más szemléletekkel ismerkednek meg. Aztán sportdiétetikussal találkozunk, ahol a megfelelő táplálkozást sajátíthatják el.

#### A táplálkozási tanácsadásra különösen nagy szükség lehet, hiszen a mai világban – főleg a sportolóknak – rendkívül oda kell figyelni arra, mit és hogyan egyenek. Ennél a korosztálynál lehet ebben lépni, megértik miért fontos, és a sportkarrierért képesek is változtatni?

Szerintem, ha megfelelő eszközöket választunk, alternatívákat nyújtunk, akkor mindenképpen. Fontos, hogy az ember a maga életével is bizonyítsa, mi a helyes út, valamint megtalálja a hatást gyakorló pontokat – akár sporton belül, akár azon kívül. Ha egy gyerek a saját bőrén tapasztalja, hogy valami jó neki, akkor vevő lesz rá. A mai világban a testünk és egészségünk védelme elengedhetetlen. A mi dolgunk, hogy ezt a gyerekek megtapasztalják, megértsék, majd elsajátítsák. A célom, hogy ezt később a civil életben is alkalmazni tudják, illetve ha majd továbbadják egy következő generációnak, akkor már megint sokat nyertünk.

Különösen fontos lesz ez a sportpszichológus kapcsán is, ami nagy hangsúlyszerepet játszik az elképzeléseimben. A személyiségünk, önmagunk megismerése és feltárása rendkívül fontos, hogy minden változáskor, útkeresztződésnél jól tudjunk dönteni, és a döntéseket fel is tudjuk vállalni. A legfontosabb, hogy értékes emberek legyenek, ami rajtunk múlik. Hiszen ha mi megfelelő értékeket közvetítünk, és ők minket mintáznak, akkor biztosan jó irányba fognak haladni.

#### ESEMÉNYEK

2016. AUGUSZTUS									
h	k	szé	cs	p	szó	v			
1	2	3	4	5	6	7			
8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31	1	2	3	4			

#### FACEBOOK



#### SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

#### AJÁNLÓ




Nagy és Társa Bt.  
H-8000 Székesfehérvár, Madách u. 10/b.  
Tel.: +36 22 506 681  
[www.sporttalpbetet.hu](http://www.sporttalpbetet.hu)


**REX FONTANA**  
A VIZADAGOLÓ


**BERICAP**  
HUNGARY


  
**hummel**



**Mindig is híres voltál a szakmai igényességedről és tiszta technikádról. Milyenek értékeled ebből a szempontból a tanítványaid munkáját?**

Mivel mindig igényes voltam önmagammal szemben, ezért ugyanezt várom el a tanítványaimtól is. Ha ez az igényesség és tiszta technika ebben a korban még nem alakult ki náluk, akkor nekem kell mondanom, mutatnom és bizonyítanom, hogyan is kell csinálniuk, hogy sikerélményük legyen. Ez egy közös munka, amiben úgy érzem, jól tudunk együtt dolgozni. Jó visszajelzések érkeznek az edzőktől, ami azt gondolom, a munka elismerése is.

**Végezetül egy aktuális kérdés a franciaországi VB-vel kapcsolatban: hogyan értékeled az eddig látottakat?**

Egyelőre nem vagyunk csúcspontban, de semmi nincs veszve, mert ez a lebonyolítási rendszer nyújt még lehetőségeket. Ha a spanyolok elleni döntetlen okozta pofonból jól tudunk fölébredni, bármi lehet. Mi anno a vb-ezüstérem megszerzése során – ami majdnem arany lett – kikaptunk a németektől a csoportmeccseken, de fölálltunk belőle és végül a dobogóra is. A lényeg Németh András nyilatkozatából is kiderült: az edzők sokat dolgoznak, és ellátják a csapatot utasításokkal, hogy miként lehetnek sikeresek; de ha azt nem tartják be, akkor a saját dolgukat nehezítik meg.

*Presstige Média*

*Fotó: Bölcsföldi István Péter*

© 2009 FEHÉRVÁRI KÉZILABDA CLUB - MINDEN JOG FENNTARTVA.

**BLECH/A**

aluminium is our business  
innovation our destination

Gyógyulás érezhetően, mérhetően jobban!  
**C MED** Rehabilitációs és  
Diagnosztikai Központ

**Cosmo Sport**

Fitness, Wellness and more!  
[www.cosmosport.hu](http://www.cosmosport.hu)

OSZTOZUNK  
SZENVEDÉ-  
LYEBEN.  
BMW-KARRIER.HU

Tovább