

„Nem szabad csak a csúcsban gondolkodni” – Sugár Tímea az életre is neveli a jövő kézikapusait

Aktív pályafutása során klubszinten és a magyar válogatottal is mindenféle éremből kijutott neki, majd miután egy sérülés miatt abba kellett hagynia, az edzői pályán találta meg a számításait. Idén már ötödik alkalommal rendezte meg a nyári táborát, az elmúlt szezon végén pedig hiánypótló kapusedzőkönyvvel jelentkezett. Sugár Tímeával beszélgettünk a kapusok felkészítéséről és az edzői-tanári szakma kihívásairól.



Sugár Tímea kapusedzőként dolgozik Fehérváron

LELKILEG BELEHALT A KÉNYSZERŰ BEFEJEZÉSBE

Sugár Tímea a Ferencvárossal, a Cornexi-Alcoával és a magyar nemzeti csapattal is szép sikereket élt át, a Susu becenévre hallgató játékos általában bravúrok sorával segített a kapuból. 101-szeres válogatott, Európa-bajnok, világbajnoki ezüst- és bronzérmes, EHF-kupa-győztes, Bajnokok Ligája-ezüstérmes.

A 2005-ös EHF-kupa-győzelem során éppen korábbi csapata, a Ferencváros ellen játszott a Cornexi az elődöntőt. „Az első, fehérvári meccsen egy góllal kikaptunk, ami nem ígért sok jót a visszavágó előtt – emlékezett vissza Sugár Tímea a **feol.hu**-nak egy 2015-ös interjúban. – Én nem voltam beteges, ám amikor a hazai derbire készültünk, begyulladt a fülem. Gyógyszert kaptam, de nem javult. A masszőr jelezte,

„Mindent megéltem, voltam a csúcson és voltam a legmélyén. Hazai szinten, a nemzetközi kupában és a válogatottal is begyűjtöttem mindhárom éremből, ezt kevesen mondhatják el magukról. Aki csak fent van, az nem tudja átérezni, milyen egy kudarc” – mondta Sugár a Nemzeti Sport Online-nak. Márpedig neki tényleg kijutott mindenből, elég ha csak a pályafutása kényszerű befejezését jelentő térd sérülésre gondolunk.

„2007-ben még a bajnokság közben lett kimondva, hogy vége a pályafutásomnak. Mivel nem én hoztam meg a döntést, hanem a testem kényszerítette rá, ez merőben rá is nyomta a bélyegét a következő időszakra. **Lelkileg behaltam, hogy így kellett abbahagynom.** Biztos, hogy lett volna még pár évem, de nem úgy alakult.”

Szerencsére nem érte felkészületlenül a helyzet, ugyanis akkor már évek óta bontogatta a szárnyait kapusedzőként.

„Már 2000 óta kapusedző vagyok, az első nyolc évben viszont társadalmi munkában csináltam, azért, hogy ha egyszer eljön a lehetőség, élni tudjak vele. Akkoriban még nem is volt felkapott, hogy valaki az utánpótlásban kapusedzőként dolgozzon. Emellett tanárképzőt végeztem, mert biztos voltam benne, hogy ezt szeretném csinálni.”

Megtalálta a számításait Székesfehérváron, idén a tizenkettedik évét indítja el a legmagasabb szinten, és már nyolcesztendőskortól foglalkozik a gyerekekkel. Emellett Budapesten a XVI. kerületben és Tökölön is dolgozik: „Szerencsére mindenhol pozitívak a visszajelzések. Muszáj kimozdulni a komfortzónából, mert mindenből tanulni lehet.”

menjünk be az ügyeletre, ahol az orvos leüvöltötte a fejemet, fülfájással miért mentem be? Hozám vágott egy vényt, hogy ezt a gyógyszert kell megvennem. Párhuzamosan szedtem a pirulákat, a meccs reggelére bedagadt a nyakam, a bőrömön elváltozásokat éreztem. **Irány a kórház, ahol kiderült, gyógyszermérgezést kaptam, majd életmentő injekciót adtak be.** Javult a helyzet, a duzzanat kezdett visszaszívódni, kaptam levegőt, de az orvosok eltiltottak. Hívtam az edzőt, azonnal mondta, ilyen előzmények után nem játszom, én azonban közöltem, hogy pályára lépek. A mérkőzés előtt aláírtam a papírt, hogy saját felelősségre játszom. Indult a meccs, ott állt a csarnoknál a mentő, ha hirtelen, indokolatlanul elterülök, azonnal vágják a torkomat, hogy kapjak levegőt. Végig én védtem. Egyszer fejbe löttek, Edina szólt, menjek le, mondtam, nem. **Lefújták a meccset, utána négy napig aludtam.** Csütörtökön tréningeztem először, két nappal később vívtuk a visszavágót, amelyen ötven percet védtem. Két góllal nyertünk.”

SAJÁT FELELŐSSÉGÉRE JÁTSZOTT AZ EHF-KUPA ELŐDÖNTŐJÉBEN



Általános védésére irányuló technikák gyűjteménye

SUGÁR KÉZILABDA KAPUSMÓDSZER I.



Sugár Timea kapuskönyvének borítója

A könyv a shopeto.hu-n, ide kattintva közvetlenül megrendelhető

A KAPUSOKNAK ÚJ TECHNIKÁKAT KELL ELSAJÁTÍTANIUK

Mint mondta, edzőként egészen más helyzetbe csöppent, hiszen amíg sportoló volt, minden rajta múlt, hogy éppen milyen döntést hozott az adott helyzetben. Most csak annyit tehet, hogy minden tudását próbálja átadni, de aztán a pályán már a kapusoknak kell a döntést meghozniuk.

„Próbálok kreatív lenni, és állandóan azon töröm a fejemet, hogyan tudnék többet adni a tanítványoknak – folytatta Sugár Tímea, aki tavaly októberben töltötte be a 40. életévét. – Nincs két egyforma edzésem, ám ez abból is adódik, hogy sok különböző egyéniséggel dolgozom együtt. Azt kell kitalálnom, nekik mi a jó és hogyan tudnak fejlődni. A kézilabda szerencsére nem ragadt meg a harminc évvel ezelőtti szinten, hanem folyamatosan változik, és ez hatással van a kapusokra is. Erősebbek, gyorsabbak a játékosok, máshogy gondolnak az adott szituációra – ezért szép a kézilabda, állandóan meg kell újulni, nem szabad beleragadni a régi dolgokba.”

A kapura érkező labdáknál is változások vannak, ezért szükség van a régi technikák fejlesztésére, bővítésére – az új könyvében ezekre kínál megoldást.

„Az a cél, hogy a kapu minden egyes négyzetcentiméterére legyen válasza a kapusnak. Néha olyan helyekre jönnek a labdák, ami korábban nem fordult elő. A nagy sztároknak is sokszor csak az a céljuk, hogy a kapu felületét eltalálják.”

„A tervem az, hogy ebből egy könyvsorozat lesz, az első rész kizárólag az átlövések védelmére irányuló technikákról szól. Nem a védést írtam le, csak a technikát, hogy a kapustól számítva hova érkező lövésnél milyen technikát lehet végrehajtani. Ha több technikát tanítunk a kapusoknak, több minden közül tudnak választani.”



Csoportkép a hetedik alkalommal megrendezett Kapusok Találkozóján

A mostani könyv megírására vonatkozó igény már akkor megfogalmazódott benne, amikor a diplomamunkáját készítette, ugyanis kevés kapusoknak szóló szakmai könyvet talált, ami meg létezett, néha már az sem volt teljesen aktuális.

„Mégfogant bennem az ötlet, hogy valami pluszt tudok hozzátenni a témához. Folyamatosan fejlődött-tisztult a módszerem, és nagyjából két éve állt össze a könyv anyaga, azóta gyűjtöttem arra, hogy saját erőből kiadjam. Remélem, a megjelenés után a szövetség is beáll a kiadvány mögé.”

Eddig mindenki nagy nyitottsággal fogadta a könyvet, edzőknek, kapusedzőknek és kapusoknak is tud valamit adni. „Ha csak egy olyan információt találnak benne, amit használni tudnak, már megérte. Hiszek benne, hogy akkor van értéke a tudásunknak, ha azt közkinccsé tesszük.”

NEM SZABAD CSAK A CSÚCSBAN GONDOLKODNI

Sugár immár ötödik alkalommal rendezte meg a **kapustáborát**, idén 36 fővel, ahol a négyfős edzői stáb öt nap alatt negyven edzést vezényelt le. Az edzők között volt korábbi tanítványa, az éppen térdműtét után lábadozó Szikora Melinda is.



Sokan visszajárók a kapustáborába

„Büszke vagyok a tanítványaimra, akikkel megmaradt a jó viszony, azóta is gyakran találkozunk. Szikora Melit én fedeztem fel, öt évet dolgoztunk együtt, innen ment a Fradiba. Kiss Éva két évet volt Fehérváron, mielőtt átigazolta a Győr. Nagy boldogság, hogy neves kluboknak tudunk továbbítani kapusokat.”

Arról is megkérdeztük, a mostani nemzetközi mezőnyben van-e kedvence: *„Jelen pillanatban egyértelműen a francia **Amandine Leynaud a legjobb**, nagyon örültem, amikor a Győr szerződtette, biztos elviszem a kis kapusaimat az ETO meccseire, hogy lássák élesben.”*

A légióskérdésről is határozott véleménye van, szerinte aki arra érdemes, úgymint utat tör magának. *„Akik odavalóak, át fogják ugrani a léceket, aki nem odavaló, csak siránkozni fog, hogy miért nem kapja meg a lehetőséget. Korábban is meg kellett küzdeni a helyünkért, le kellett győzni az előttünk levőt.”*

Ezzel együtt az Alba Fehérvárnál azt a célt tűzték ki, hogy lehetőség szerint folyamatosan a saját utánpótlásukból meríthessenek. Az elmúlt esztendőben ezt a sérüléshullámok keresztülhúzták, de Sugár reméli, a következőkben megkapják a fiatalok a lehetőséget, és élni is fognak vele.

A beszélgetés végén saját céljai kerültek szóba, de ezt is a tanítványain keresztül fogalmazta meg. Kiemelte a kézilabda melletti tanulás fontosságát, hiszen a profi karrier után is meg kell találni a helyet az életben.

*„Mindig meg kell nézni az adott játékos saját képességét, s abból a legtöbbet kihozni, és kicsit tovább is tolni. Nagyon szerencsés az az edző, aki a legnagyobbak közé tud bevezetni egy fiatal játékost. De **nem szabad csak a csúcsban gondolkodni, a többieknek is meg kell találni a helyét.** Az utánpótlásklubnál, ahol dolgozom, az NB II-ben szerepel a női csapat, ám szuper emberek alkotják, akik a saját szintjükön a legtöbbet akarják kihozni magukból.”*

„Az a célom, hogy a saját tanítványaim életét jobbra tudjam tenni, hogy pozitívan befolyásoljam őket, hogy olyat tanítsak emberileg nekik, amit máshol esetleg nem tudnak megtanulni. A tanítás erről szól, én pedig pedagógus vagyok!”



Edzőtáborban az Alba Fehérvár csapatával