

Szenvedély és sípszó

Szeretet, türelem, elfogadás, kiváló kommunikációs készség és példamutatás – mindez nélkülözhetetlen, ha edző akarsz lenni. Van egy fiatal férfi, aki szívügyének érzi a gyermekek sportra nevelését. Játékosan, vidáman telnek a foglalkozásai, pedig a napját egy ügyvédi irodában kezdi. Mészáros Tamással, az FC Tiszaújváros utánpótlás edzőjével beszélgettem munkája nehézségeiről, szépségeiről, és arról, hogyan adja tovább tudását a fiatal generációnak.

➤ **Mióta dolgozik edzőként? Ez a főállása?**

- Az eddigi életem a sportokról, de legfőképpen a fociról szólt. Talán nem is volt, kérdés, hogy tovább akarom adni azt a tudást, amit én is kaptam és kapok minden egyes nap. Huszonkét éves voltam, amikor az akkori csapattársaim elkezdték a labdarúgó edzői alapképzést, és az volt az a mérőöldkő, amikor elhatároztam, hogy én is ezt szeretném csinálni ilyen formában. Ügyvédjelöltként dolgozom egy ügyvédi irodában az edzői munka mellett. És ez azt jelenti, hogy az edzői napokat lényegében a munkahelyemen kezdem.

➤ **Hogyan jutott el az edzői munkáig?**

- Lényegében az én képesítésem egy alapszintű labdarúgó edzői képzés, amely megtanítja az alapvető képességeket és tudást egy edzőnek. De nem itt válik igazán edzővé valaki. Én 7-8 éves koromtól kezdve futballozom. Ugyanott kezdtem, ahol most vagyok edző, a Football Club Tiszaújváros keretein belül, így volt lehetőségem megtanulni a labdarúgás alapjait. Felnőtt koromtól amatőr szinten focizom, több csapatot is megjártam, ahol sokféle személyiséggel találkozhattam. Ezek is hozzájárulnak ahhoz az úthoz, hogy edző legyen valaki. Az edzői képzésem után több helyen önkénteskedtem, segítettem és tanultam, hiszen így láttam nagyon sokféle tanítási módot. Azonban igazán akkor tanul sokat az ember, „amikor bedobják a mély vízbe”, saját bőrén tapasztalja az edzői létet. Mellékesen megjegyzem, hogy az edzői létet talán nem is nevezném munkának vagy foglalkozásnak, hanem egy élethivatásnak. Jelenleg is képzem magam nap mint nap, hogy én is jobb és több legyek.

➤ **Mit kell tanulnia egy gyermeknek, ha szíve vágya az, hogy edző legyen?**

- Ha egy gyermek edző akar lenni, akkor elsősorban a sport iránt érzett szeretetét tanulja meg kifejezni. Az edző akkor tudja megfogni a játékosokat és a sportolókat, ha látszik rajta, hogy szereti azt, amit tanít, ha az energiáját meg tudja osztani, és ezzel motiválni

tudja őket. A másik pedig a türelem és az elfogadás. Annyiféle emberrel találkozunk, és annyi története van mindenkinek a világon! Edzőként ezt meg kell tanulni, hogy mindenkivel máshogyan kell beszélni és bánni. Ehhez pedig sok türelem kell. Mindenki különleges és megérdemli, hogy odafigyeljünk rá. Aki pedig nagyobb korában is edző szeretne lenni, annak rengeteg lehetősége van az alapképzésektől elkezdve, az egyetemig, ahol mindent megtanulhat.



- **Hogyan néz ki Önöknél egy átlagos edzés? Mit tart fontosnak az edzésen?**
- Az adott napi edzéstervet általában előre készítem el, sokszor egy héttel előtte. Azon a napon előveszem, memorizálom, és ha szükséges, akkor átirom vagy átjavítom. Az edzői szakma pedig azért gyönyörű, mert itt mutatkozik meg az a jelenség, hogy akár újra át kell alakítani az edzést, hiszen sokszor a tervezett létszám változhat. Ez azt jelenti, hogy egy-egy gyakorlatot nem tudunk megcsinálni kellő játékos nélkül. Az edzés megkoronázása a mérkőzésjáték. Elmondhatom, hogy nemcsak a gyerekeknek, de nekem is a kedvencem, hiszen itt jelenik meg minden, amit tanultunk eddig. Edzés végeztével megvárom, hogy mindenki távozzon, vagy a szülei megjelenjenek.
- **Miként kezeli a csoporton belüli konfliktusokat?**
- Ez egy érdekes kérdés, mert sokáig nekem is tanulnom kellett, hogyan is lehet megfelelően kezelni egy ilyen szituációt. Nekem a kommunikáció az elsődleges, hogy beszéljünk róla. Ha két játékos között konfliktus van (ami egyébként ritka, de volt már rá példa), olyankor elmegyek velük beszélgetni. Először külön, majd mindkettőjükkel. Lényegében egy meditációs békítő eljárást tartok nekik, ami eddig mindig bejött. Megtaláljuk azt a megoldást, ami mindkettőjüket megnyugtatja. Természetesen az edzések után beszélek a szülőkkel is, hogy tudjanak róla.

- **Hogyan lehet motiválni a gyerekeket egy súlyosabb vereség vagy kudarcélmény után?**
- Kényes téma, hiszen nehéz elviselni a vereséget, még ha nem is ez az elsődleges a labdarúgásban, bennünk van a dac és a győzni akarás. Egy-egy kellemetlen mérkőzés után fontos, hogy visszatereljük a játékosokat a mederbe, nem szabad megengedni, hogy eltántorodjon, vagy a kedvét szegje. Fontos, hogy megtanítsam nekik, a rossz mérkőzés sosem felesleges, hiszen abból lehet tanulni. Sosem szabad ilyenkor szigorúan fogni a csapatot, együttérzően ott kell lenni velük, segíteni őket ebben a helyzetben.



Mészáros Tamás

- **Hogyan lehet ösztönözni gyerekeket arra, hogy a telefon, a videójátékok helyett a sportot, a futballt válasszák?**
- Az edzéseken fontos számomra a változatosság, hogy minél több ingert kapjanak a gyerekek, minél játékosabban. Talán ez az. Fontos megemlítenem, hogy a videójátékok és a telefon az életünk része. Nem is a legyőzésük a lényeges, mert van pozitív tulajdonsága a videójátékoknak, az agy területeit fejleszthetik, kikapcsolódást adhatnak, ha megfelelően kezeljük őket.
- **A mai utánpótlás rendszerében mi a legnagyobb kihívás?**
- Ez a kérdés nagyszerűen egészíti ki a többi kérdést. A mai utánpótlás rendszerben pont az az egyik legnagyobb kihívás, hogy hogyan találjuk meg azt az egyensúlyt, hogy elég játékosságot adjunk a gyerekeknek, ne legyen unalmas, de tanuljanak is. Sok

mindenben kell fejlődnie a labdarúgóutánpótlás-nevelésnek. Szerintem fontos, hogy emberközpontú legyen, ne a pénz legyen, ami elsődlegesen vezessen.

- **Mi az a két legfontosabb dolog, ami szükséges ahhoz, hogy valakiből profi futballista legyen?**
- Ha nagyon őszinte akarok lenni, akkor sokszor a szerencse az, ami meghatározó faktor, mert láthatunk olyan focistákat, akik nem biztos, hogy a legjobbak voltak, de mégis ott vannak a top csapatokban. Talán a legfontosabb az öröm, az, hogy élvezd, amit csinálsz. A másik lehetne a kitartó munka, a problémamegoldó készség. Szerintem a profi focisták zöme azért kerül oda, mert a legváratlanabb szituációkat is képesek megoldani, és képesek hirtelen gondolkodni. Ha képes vagy egy új szituációból kihozni a maximumot úgy, hogy ezt közben élvezed, akkor a legjobbak közé kerülhetsz.
- **Mi lenne az üzenete annak a gyermeknek, aki szívesen futballozna, de még bizonytalan?**
- Mindenképpen azt javasolnám, jöjjön el egy pár edzésünkre. Először a pályáról figyelje az edzéseket, aztán lehetőség van arra, hogy a korosztályában próbajátékokra menjen. Ha látja a csapat tagjait örülni, önfeledten játszani, a bizonytalansága hamar elrepül.
- **Köszönöm szépen a beszélgetést. Munkájához további sok sikert, minél eredményesebb edzői pályafutást kívánok! Én gyermekként is úgy gondolom, az utánpótlás nevelése rendkívül fontos, hálás feladat, és ha már csak egyetlen gyereknek sikerült felkeltenem az érdeklődését a futball és az edzői munka iránt ezzel a beszélgetéssel, már megérte.**

Brudnyák Botond

Újtikos-Tiszagyulaháza Általános Iskola

6. b osztály

Bemutakozás

Brudnyák Botond vagyok, s az Újtikos-Tiszagyulaháza Általános Iskola 6. b osztályos tanulója. Egészen kicsi gyermekkorom óta vonz a futball világa. Én is focizom a Tiszaújváros Football Clubnál négy éve. Jelenleg az U12-es korosztályban játszom.

„Az igazi bajnokok a célt látják maguk előtt, nem pedig az akadályokat” – mondta Lionel Messi. A futball számomra nemcsak egy sport, hanem hűség, alázat és szenvedély is egyben. A labdarúgás szeretete azt jelenti, hogy hiszel a csodákban, értékeled a küzdelmet, és tudod azt, hogy soha nem vagy egyedül. Erre a sportra szeretném hívni a társaimat is. Szeretném az edzői munka fontosságát, szerepét hangsúlyozni, így az interjúalanyom az U12-es csapatunk edzője, Mészáros Tamás, aki már lassan két éve ösztönöz minket, segíti a fejlődésünket.

Brudnyák Botond

Újtikos-Tiszagyulaháza Általános Iskola

6. b osztály