

Szeretném bemutatni a 2010-es tanévben végző hallgatóinkat és ezzel is inspirálni mindazokat, akik alapszinten meg akarnak ismerkedni az edzői tudománnyal és edzőként akarnak alkotni és tenni a magyar atlétikáért. Bátor szívvel mutatom be Őket, mert sokat fejlődtek és többen egészen kiváló kvalitásokkal rendelkeznek. *Dr.Vágó Béla*

### **Krisztné Körmendy Katalin,**



-kinek nagymamája, Kövi Mária 2x-es olimpiai ezüst, 1x-es bronzérmes tornász (1948 Helsinki, 1952 London).

Édesapja, Körmendy Attila 4 sportágban volt I. osztályú versenyző, Édesanyja, Zalai Mária tornász volt és Testnevelési Főiskolát végzett.

- 1980-86-ig az Építők Tenisz Sport Clubban versenyzett, edzője Szemeti György volt, legjobb eredménye ifjúsági első osztály.
- Gödöllői tanulmányaival egy időben 1988-tól újra atletizálni kezdett Nagy Zsigmond tanár úrnál, aki néhány év alatt megtanította hétpróbázni és legjobb eredményeit is vele érte el.
- Felnőtt Magyar Országos Bajnokságon hétpróbában 3. lett 1992-ben.
- 

„Nagyon sokat köszönhetek Zsiga Bácsinak, nemcsak a sport terén, hanem mind emberileg, mind erkölcsileg.

Jelenleg a GEAC atlétika szakosztályában dolgozom segédedzőként Benkő Ákos tanár úr irányítása alatt, illetve tanítok egy sporttagozatos általános iskolában. Mellékállásban edzősködöm, nagyon élvezem és célom, hogy a „gyerekeimnek” is lehetősége legyen megismerni a sportok királynőjét, az atlétikát”.

***Katalin egészen kiváló szakmai ismeretekkel és fantasztikus pedagógiai érzéssel rendelkezik, gyermek-utánpótlás edzői szinten egyike az eddigi legígéretesebb tanítványaimnak! VB***

**Schvecz Péter**, aki a következőket vallja magáról:



„12-13 éves korban kezdtem ismerkedni a sporttal, általános iskolai keretek között. Testnevelő tanárom - Petz József tanár úr - tanított minket „ugrálni”, „dobálni” és „gyorsan” futni. Középiskolás éveimben Mátrai László tanár úr és Pál Ilona tanárnő foglalkozott velem, sajnos csak nagyon rövid ideig.

1988-ban kerültem át a HKVSC-hez, Buborék József kezei alá. A futás szeretete, a kemény edzésbe vetett hitem, - az, hogyha az ember jó eredményeket akar elérni a pályán, mindig minden körülmények között edzenie kell magát, az Ő érdeme.

1991-től egyedül folytattam a felkészülést, több-kevesebb sikerrel. A munka és egyéb fiatalkori kilengések miatt 1995-től végeztem rendes edzőmunkát 2001-ben bekövetkezett sérülésemig.

800m:~1'59, 1500m~4'03, 3000m:~8'57, 10 000m: ~32'29"58.

21km: ~1,08'51".42,195 m: ~2:38.

2001-től kedvtelésből, a jó kondíció megőrzése végett mozgok.

***Péter eleinte egy kicsit idegenkedett a különböző PowerPoint bemutatóktól, de belátta, hogy manapság már az edzőnek is alkalmaznia kell a sikeres képzés érdekében az adott technikai lehetőségeket. VB***

**Kafer Levente** (jobbról a második gátas):



Atlétikai pályafutását 2000-ben kezdte meg az UTE színeiben. Eleinte úgy nézett ki, hogy jó magasugró lehet belőle, kétszer is Budapest válogatott volt.

Az ifjúsági korosztály első éve után igazolt át a KSI-be. Ott főleg gátas felkészítést kapott, melynek eredményeként válogatott lett, részt vett Junior Világbajnokságon és Utánpótlás Európa Bajnokságon is.

Jelenleg Zsivoczky Attilával készül a tízpróbára - kiváló edzőjük, Dömötör Balázs segítségével. Az idei I.osztályú többpróba Európa Kupában csapattagként felnőtt válogatott volt.

***Gyakorlati bemutatási anyagokat igen színvonalasan teljesített, még egy-két írásbeli anyaggal tartozik, de remélhetőleg a versenyidény lezárásával ezeket is a gyakorlati bemutatások színvonalához méltóan pótolja.VB***

## Bodnár Gábor



Így nyilatkozik magáról és az atlétikáról:

„*Gimnázium (Nyíregyháza):*

Szervezett edzés, csak kosárlabda. De minden lehetőséget megragadtam az atlétikai számok megtanulására. (gát, súly, magas, rúd (homokra ugrottunk az iskolaudvaron)

Versenyen nem indultam, mert szögesem sem volt, viszont kiváló gerelyt csináltam napraforgószárból és az erdön vágott fából, amit otthon a kertben dobáltam.

A magasugró leérkező hely pedig szalmából készült. Ennek ellenére maximális elégedettséggel gondolok vissza ezekre az évekre, ami meghatározó lett egész életemre.

Vagyis, ha lehetőségeimhez mérten tűzöm ki a céljaimat és azt elérem, vagy túlteljesítem, akkor elégedettnek kell lenni. Kifelé szerényen, de belül lehet büszke az ember a teljesítményére.

*Veszprémi Vegyipari Egyetem:*

Az egy éves katonaság után szeptemberben jelentkeztem Sipőcz Józsefnél, aki a Testnevelési Tanszéken oktatott és a Bakony Vegyész TC -ben edző (sprint, gát és távolugró) volt.

Itt már minden nap edzettem a csapattal.

A következőket hozta ki belőlem:

100 és 200m/ legjobb eredmény 1980-ban a Főiskolás Ob-n sikerült. Bajnok lettem mindkét számban (10,7mp és 22,00mp). Ezek maradtak az egyéni csúcsum is.

Tízpróba/ (Próbaképpen indítottak). Junior Ob 6. hely. A tanulmányaim mellett az erre való felkészülést idő hiányában nem tudtam vállalni, bár minden versenyszámra nagy kedvvel edzettem volna.

Diplomázás előtt abbahagytam az aktív versenyzést, de minden amatőr sportmegmozduláson részt vettem. Az olajiparba kerültem dolgozni, a családalapításra és az egyéb elvárható teljesítésekre kellett ezután koncentrálni.

Valamilyen „sugallatra” 2008-ban indultam az első veterán versenyen és húztam szögest 28 év után újra. Ez hatalmas változást okozott, mert ettől a pillanattól kezdve gyökeres érzelmi és életviteli átértékelés kezdődött meg bennem... Minden nap edzeni akartam, mint 20 évesen. Versenyekre akartam járni, hogy halljam a rajtpisztoly dörrenését, hogy átérezzem a verseny izgalmát stb.

De a humánbiológia nem kívánságműsor... Továbbra sem adtam fel a sorozatos sérülések ellenére, inkább belátva a türelmetlenség rossz tanácsadását, szisztematikusan felépítettem az edzéstervemet. Újra kellett erősíteni az eddig kevésbé használt, de futásban meghatározó izmokat.

Mivel nem találtam korszerű magyar irodalmat az interneten, így az angol nyelven fellelhető modern edzésmódszereket és technikákat elolvasva próbáltam adoptálni a számomra megfelelő edzésmódszereket. Nyugaton a masters-sportnak nagy irodalma van...

A szakirodalom tanulmányozása közben jött a gondolat, mi lenne, ha a TF edzői tanfolyamán a gyakorlatban újra megtanulnám az atlétikai edzések módszereit, mivel a következőt nagyon igaznak tartom.

„An eyeful is better than a mouthful” lásd.

<http://www.nwaswimaths.com/presentations/NWA%20%20-%20%20Learning%20Basic%20Sk.pdf> és

<http://www.nwaswimaths.com/programs/VIDEOS2.pdf>

Több évre tervezem a szenior versenyzést és így saját magam edzője tudnék lenni, tehát ez motivált a tanfolyamra történő beiratkozásra.

Az első sikerek lassan, de biztosan jöttek, ebben az évben fedett pályán 60 és 200m –en is Országos bajnok lettem. A Szenior EB-n szeretnék a 100-200 m-es döntőbe bekerülni”.

*Gábor, érett fejjel, kiváló gyakorlati és szakmai érzéssel rendelkezik, nagyon sok jó dologra felhívta a figyelmem és nem csak a szenior atlétika kapcsán!*

*Gábor az 50 évesek kategóriájában győzött a Szenior EB-n, amihez ezúton is szívből gratulálunk Neki. Még biztosan hallunk róla a szenior atlétikában, de remélhetőleg nem csak versenyzőként! VB*



**Ülősor: Kulcsár Gergely, dr. Schulek Ágoston, dr. Molnár Sándor, dr. Tihanyi József, dr. Zarándi László, dr. Kovács Etele. Állósor: dr. Vágó Béla, dr. Radák Zsolt, Szalma László, dr. Sztipits László, Benczenleitner Ottó, dr. Keresztesi Katalin, Bánszky Ilona, Kotányi Magdolna, dr. Eckschmiedt Sándor, dr. Oros Ferenc, dr. Gyimes Zsolt.**