

Online interjú  
Kovács Dénes  
2010.01.27.

### **Kovács Dénes**

**1983-augusztusában települtem Salgótarjánba, és már ebben az évben kapcsolatba kerültem az úszással. Következő évtől hivatalosan is edzőként Csatlós Csaba irányításával foglalkoztam az úszókkal. Azóta folyamatosan ott állok a medence szélén, igaz az SKSE úszói időközben a GDSE - hez kerültek.**

**Tanári, vagy a sporthoz kapcsolódó munkákat végeztem főfoglalkozásként, az úszás pedig a többi időmet tölti ki. Az edzői képzésemet szakedzőire cseréltem 1994 – ben.**

### **Kérdés:**

*Melyek azok az eredmények, amelyek a mindennapos edzőmunka elvégzésére ösztönzik a gyerekeket és továbblandítik őket a nehézségeken?*

### **Válasz:**

A mindennapos edzőmunka már egy nagyon jó eredmény, hiszen ennek az eléréséért nem kevés erőfeszítést kell tennie szülőnek, versenyzőnek, edzőnek. Az itt résztvevő gyermekek már tudnak több úszásnemből úszni, de nem feltétlen van „kék könyvük, vagy ahogy a köznyelv tudja: leigazolva”, hisz ahhoz szakmai minimum vizsgán kell megfelelni minden úszásnemből.

A kérdésre válaszolva, mindenképp az elérhető célokat, s annak a tényleges elérését emelném ki, amit reálisan az edző tud kitűzni, hiszen versenyző, szülő, közvélemény képes ezeket nagyon elrugaskodottan meghatározni. Ezek az elérhető célok lehetnek: a javuló versenyidők elérése mellett meghatározott feladatok (rajt, forduló, célba érkezés, távközi úszás, stílus, levegőkorlátozás, stb. más medencében, időmérési feltételek mellett bizonyos idő újra elérése, illetve, a teljesített edzőfeladat is. Edző számára ez utóbbi a legfontosabb, kevésbé hozzáértők csak az időt, és helyezést látják.

### **Kérdés:**

*Milyen követelményeknek kell megfelelni országos versenyeken való részvételhez?*

### **Válasz:**

Országos bajnokságról írok, amit a MÚSZ ír ki, (felnőtt, korosztályos, vidék, rövidpályás, seregszemplék, stb.), és ahol a győztes bajnok címet kap.

Csak felsorolás szinten:

- meghatározott időre nevezni interneten,
- igazolni, hogy az egyesületnek nincs köztartozása (adó, TB, VÁM), max. 3 hónapnál korábbi idejű igazolással,
- igazolni, hogy az egyesület befizette az éves 50.000 Ft tagdíjat a MÚSZ felé,
- rajtonként 900,- vagy 1.000,- nevezési díj,
- gyógyszerhasználati nyilatkozat, amennyiben a felkészülés folyamán bármilyen gyógyszert szedett a versenyző, (Ki az aki nem szokott beteg lenni, s nem ír fel gyógyszert az orvosa?)
- be kell mutatni a 600 LEN pontú (az időket pontozzák) versenyzők érvényes egyesületi szerződését, (2 szerződésünk van, de csak egy 600 pont feletti)
- ellenőrzik az úszó ruhákat, (szabályoknak megfelelő anyagú, típusú, méretű és darabú lehet, „legutóbb belenéztek a gatyába is”, szabályos gépátvétel volt)
- plasztik kártya, (Nemzeti Sportigazolvány, ezt évente készíttetni kell)

- két könyv, ebben az érvényes sportorvosi, és szakmai minimum vizsga megléte szükséges, az egyesületi igazolás mellett
- korosztálynak megfelelő nevezési idő elérése, ennek igazolása újabban, hogy hol és mikor úszta, csak elektromos időmérésű adat elfogadható, (kemények a szintek)
- nevezéskor meg kell jelölni a „kontakt személyt”, aki kompetens a verseny ideje alatt intézkedni.

Remélem mindent leírtam, s kíméljenek meg attól, hogy felsoroljam azt, hogy mi van, ha nem ússza meg valaki a szintidőt versenyen, vagy változtatni akar valamin az ember, mert nem csak bonyolult, hanem költséges is. (minimum 2600 Ft/fő)

**Kérdés:**

*Mennyire nehezíti meg a 25 m-es medencében edző gyerekek helyzetét az, hogy a versenyek többsége 50 m-es medencében van?*

**Válasz:**

Eléggé. Bizonyos képességeket nem tud megszerezni az ember, mindig hátrányban van az ötvenesben úszókkal szemben. Olyan, mintha csak futófolyosón készülne valaki ezerötre, vagy maratonira. Pl: 100 háton ötvenesben hosszanként tesz 27 tempót (15 méter vízalatt delfinezve, + utolsó tempóra hasra fordul és bukózik, az 3 méter) összesen 54 tempó százra. Addig huszonötösben szabályos fordulóval (15+3) 7 méter mondjuk 6 tempó, az százra is csak 24. Ha arra edzünk, hogy több tempót tegyünk huszonötösben, akkor gyakoroljuk a rosszabb fordulót. A rosszat pedig nem kell gyakorolni, az magától is rossz, sőt rosszabb lesz! A jót kell gyakorolni. Megragadunk minden alkalmat, hogy többet tudjunk ötvenesben úszni, ezért szervezzük az edzőtáborainkat ötvenesbe, illetve versenyen, ha nincs valakinek aznap száma, küldöm be „teljes bemelegítésre” a többiekkel, míg ki nem zavarják a vízből.

**Kérdés:**

*A magas iskolai követelményeknek megfelelni a mindennapos (napi kétszeri) edzés mellett nem egyszerű feladat. Márpedig az úszóknak ennyi edzést (és még többet) kell elvégezni a szintidők eléréséhez.*

**Válasz:**

Ez így van, de meg lehet csinálni, és ügyesen hozzá lehet szokni. Mi csak 7-9 kilométert tudunk leúszni egy nap, és csak kilencszer járunk egy héten. Erre van lehetőségünk. Az országos átlag ettől azért több. 12-18 km, és 10 edzés, + szárazföldi tréning. Ez is teljesíthető, nagy segítsége van ebben a csapatnak, iskolai elismerésnek, támogatásnak. Ha eredményekben az országos átlagot el akarjuk érni, akkor az országos átlag munkát el kell végezni, vízben töltött idő, edzésszám, teljesített méter és az intenzitás terén is. Ha többre vágyunk, akkor többet kell tenni érte! Főt hajtok minden versenyzőm előtt, aki helytáll iskolában, edzésen egyaránt.

**Kérdés:**

*A nagyobb városokban sportoló gyerekek lehetőségeivel ellentétben Salgótarjánban nincsenek olyan sportosztályok melyek alkalmazkodnak az edzésidőkhöz. Ez a helyzet mennyiben befolyásolja a gyerekek teljesítményét? Mit tanácsolna a komolyan edző gyerekeknek, iskoláiknak és szüleiknek, megelőzhető az élsporttól (sporttól) való eltávolodás?*

**Válasz:**

Sportági osztályok tudomásom szerint voltak Salgótarjánban is, az már más kérdés tudtak e élni a lehetőséggel. Most beindítania sportági osztályt, hát nem is tudom. A mostani helyzet, ami az iskolák körül van, biztosan nem előnyös az ügynek. Lehet hogy érdemes lenne azért körbejárni a témát. Azt a helyzeti előnyt, ami a Gagarinnak van, rutintalan dolog nem kihasználni. Az is igaz., hogy ha számol az ember, és alsóban emelt szinten foglalkozol úszással minden osztályban, felsőben úszó osztályt indítasz, akkor nyolcadikra már nem tudod hol edzeni a tanulókat, mert nincs sem hely, sem idő számukra. Tehát pusztán egy osztály felsőben, az csak szép álmom. És a középiskola? Elkelné egy ötvenes medence.

Már az is egy pozitív hozzá állás az iskola részéről, hogy elengedik a tanulókat néha versenyre, s nem írnak be az ellenőrzőbe késést, ha a reggeli edzésről háromnegyed nyolc után érkeznek az iskolába.

A tapasztalatom az, és ezt tolmácsolom a szülők felé, hogy nem kell félni attól, ha nem testnevelés tagozaton, vagy sportági osztályban tanul a gyermekük, mert ugyanolyan, vagy jobb eredményt is el lehet érni „külsősként” is.

Az élsporttól (sporttól) való eltávolodást úgy lehet megszüntetni, hogy olyan csoportokat hozunk létre, ahol mindenki megtalálja a számítását.

**Kérdés:**

*Az eredmények publikálása, a lakosság tájékoztatása a médiában, a gyerekek eredményeinek ilyen formában történő elismerése szükséges? Hol az egészséges határ a „sztárolás”, a tájékoztatás és az elismerés között? Az eredmények nem önmagukért beszélnek?*

**Válasz:**

Az igazság az, hogy ez az újságírók asztala, ami külön szakma, és nem az én területem. Az eredmények publikálása a médiában, a sport velejárója. Arról írnak többet, akinek szebb eredménye van, s ha ő az ügyeletes eredményhozó, akkor a sokadik tényközlés lehet kellemetlen a sóvárgók számára. Talán ez még nem sztárolás. Éles határ biztos nincs, hiszen egyénfüggő, hogy ki minek veszi a médiában való megjelenést. Talán én azt hoznám az olvasók tudtára még, hogy kik azok a versenyzőtársak, akik munkája feltétlen benne van abban az egy eredményben még, hisz köztudott, hogy egyéni verseny ide vagy oda, felkészülni csak csapatban lehet!

**Kérdés:**

*Salgótarjánban a sportágak közötti versengést a támogatottságért (népszerűségért) mennyire tartja sportszerűnek?*

**Válasz:**

Az egészséges versengés mindig előre mozdít, viszont, hogy ennek kimenetele határozzon meg valami rangsort különböző sportágaknál ...? A támogatottságnak a sportkonceptió szerint kell lennie, s nem valami lobbí, vagy versengés eredményétől függnie. A sportszerűséget pedig a sportban szerzett intelligenciával tudom azonosítani.

**Kérdés:**

*Mi az, ami eredménynek számít ebben a nehéz sportágban a támogatók szempontjából?*

**Válasz:**

Ha azt nézem, akkor fő támogatónk a város maga, hisz biztosítja a rendszeres munkához a feltételeket, ami az edzést és versenyrendezést illeti. A másik fő támogatónk a szülők, akik biztosítják a számos versenyen való részvételt. Véleményem szerint mind két dolog a helyén

van a teljesítés oldalról is. Ha igazi támogatóra tetszik gondolni, aki kicsenget 1-2 milliót, finanszíroz többhetes melegítő edzőtábort, és egyéb nyálákságot, akkor csakis EB, VB dobogós helyeket tudnék említeni minimum, ami Salgótarjánból még nem volt meg, tehát oda valamit nagyon másképp kellene csinálnunk, ha ez a közvetlen cél.

**Kérdés:**

*A sportolás természetes velejárója a megmérettetés. Mi véleménye arról, hogy egyre kisebb korban versenyeztetik a gyerekeket?*

**Válasz:**

Ez nem igaz. 5-6 éves korban tanulnak meg úszni általában, 6 éveseknek már 40 évvel ezelőtt is voltak versenyek. Aki fiatalabban megtanul úszni, az pedig kivel versenyezzon? Nem rendeznek nekik versenyt. Az viszont elgondolkodtató, hogy a kluboknál a teljesítmény kényszer milyen hatással van, illetve mi célt, érdeket szolgál az, hogy a cápa és gyermek korúaknál (10-14 év) nincs 50- s szám az OB-n, a béka, delfin korúaknál (fiatalabbak) pedig csak pillén van 50 méter? Illetve más úszásnemben hosszabbak.

**Kérdés:**

*Van-e lehetőség a versenyzésben kezdő gyerekek számára az életkoruknak és felkészültségüknek megfelelő versenyeken való részvételre?*

**Válasz:**

Igen feltétlen. A szomszédos klubok rendezvényein nyílik főleg rá lehetőség, Célszerű az edző utasításait követni. Előbb edzeni kell, mert csak egy bizonyos tudás birtokában állhat valaki fel a rajtköre.

**Kérdés:**

*Milyen tanácsot adna a versenyzésben még kezdő gyerekeknek és szülőknek?*

**Válasz:**

Kívülálló számára: több a kudarc, mint az öröm, mert csak 3 fő állhat a dobogóra. Aki benne van, az megtanulja a részeredményt is sikerként elkönyvelni. Ebből áll majd össze az egész, maga az ember.

**Kérdés:**

*Milyen lehetőségei vannak az úszószakosztálynál azoknak a gyerekeknek akik nem szeretnének versenyezni, de szívesen úsznak rendszeresen?*

**Válasz:**

Több csoportban foglalkozunk különböző szintű úszástudással rendelkező gyermekkel, akik biztosan eljutnak a jó úszó szintig, s nem feltétlen lesznek versenyzők, igaz a versenyen való megmérettetés igénye adja magát. Kisebb helyi versenyeken (Ebihal) lehetőség is nyílik rá. Aki csak az egészségéért úszik az is megtalálja a rendszeres tréninget nálunk. Egy adat: a versenyzőim háromnegyede orvosi javallatra kezdte el az úszást. Némelyiknek elég jól megy.

**Kérdés:**

*Hogyan segítette a mindenkori uszodavezetés az úszók munkáját?*

## Válasz:

Köszönöm a történelmi áttekintő kérdést. Nem egyszerű megválaszolni, hiszen amióta rálátáson van a dolgokra, ('83.) azóta volt talán már rendszerváltás is, de legalábbis a lobogók cserélődtek, az biztos. Nyilván más a vezetés, elvárás, normák.

Persze a sport ugyan az, de mégis van utána igazodása a dolgoknak.

Nehéz megítélni, választani. Mindenki a maga tudása, jóindulata, és lehetőségei szerint támogatott minket. Ami elment egykor, azon most csodálkozunk. Pl: dohányzás az uszodában – micsoda felháborodást váltott ki mikor egy orvos véleményét nyilvánította, „ő megtiltaná az uszodában”. Ma már más értékrend szerint élünk, igaz nem biztos, hogy mindenben jó úton járunk.

A vezetőket talán egy gyümölcsös tálhoz tudnám a legjobban hasonlítani, amiben sokfajta és különböző érettségű gyümölcs van. Mind valahol ugyan azt tudja nyújtani, mégis más.

Nem úszómúlttal rendelkezők vezették az uszodát, (van kivétel) és ebből adódóan azt a rendet, ami alapján dolgozunk, meg kell beszélni, legalábbis el kell fogadtatni a vezetővel.

Gondolok itt olyan dolgokra, mint a:

Víz hőmérséklete – jelenleg ez úgy néz ki, hogy aki ácsorog benne annak hideg, aki úszik, annak kellemes, akit edzésen meghajtanak, annak pedig meleg. A versenysport szempontjából az a jó hőmérséklet edzésen, amilyen hőmérsékletű vízben van a verseny, az pedig 26,5 °C általában. (Nálunk ettől valamivel melegebb.) Higgyék el, fél fokot megérez az ember, főleg ha sokat van vízben. Más hőmérsékleten más lesz az ember keringése, pontosabban befolyásolja a teljesítményt, s ebben a sportágban tizedek, sokszor századok számítanak.

Nekünk sem jó viszont minden csoportnál ez a hőmérséklet, van kiscsoportunk, középhaladó, stb, ahol szerencsésebb a jelen hőmérséklet, a kezdőknél, ahol főleg vízben-állós gyakorlatok vannak, pedig a melegebb. („Gazdagabb uszodákban” több medence van.) Képzeld el, hogy ez a kis uszoda kiszolgál(t) fürdővendéget, iskolai oktatást, óvodás vízhez-szoktatást, gyógytestnevelést, úszókat, bűvárokat, triatlonosokat, különféle tanfolyamokat, rendezvényeket, és mindenkinek más hőmérséklet lenne az ideális, még csoporton belül is.

Nincs uszoda, vezető, aki ezt követni tudná. Trükkök azért vannak, s például nekünk itt segítettek a vezetők, hogy a technológia szerinti visszamosatást, s a vízpótlást, ami csapi víz, a hőmérsékletével együtt, edzésünk kezdetére időzítették, amikor ugyanis „hirtelen” tud csökkenni a víz hőmérséklete.

Úszósapka használat – volt idő mikor nem volt kötelező az úszóknak, persze ez nem azt jelenti, hogy a hosszú hajúak nem viseltek sapkát. Versenyen sem kötelező felszerelés, igaz eléggé elfogadott viselet mára. Itt arról van szó, hogy azok akik napi két edzésen 4 órát vízben vannak, (sajnos kevesen) 100% rövid a hajuk, s gyakorlatilag 0 a hajhullásuk. Gondoljanak bele, mennyire szolgálja az egészséget, ha naponta 4 órát fő az ember feje. No Ők, meg szoktak izzadni edzésen. A vászon úszósapkának nincs tartása. (Ezen még dolgozunk.)

Vizes fürdőruha, úszófelszerelés elhelyezése – örökös téma, ami még egy uszodavezető mandátuma alatt is többször változott. Némelyik gyerek úszófelszerelés nélkül is úgy felmálházva megy az iskolába, mint más férjhez. (Ezen folyamatosan dolgozunk.)

Uszodába érkező gyerekek (szülők) várakozása az épületen belül – megint csak egy újabb tétel, hogy kultúrált és ételszagú legyen munkánk. (Ezen még dolgozunk.)

Most csak a mindenkinél jelentkező témák egy részét soroltam fel. Szóval mindenki támogatott, s a problémákra találtunk rendszerint megoldásokat. Én személy szerint a mindenkori (leköszönő) vezető mellett voksoltam, hiszen a közösem kialakított rendet, munkát kezdetem elölről, s minden új vezető biztosan változtatott az addig megszokottakon. Az úszók részéről a legrosszabb vezető talán én voltam, amikor is a vonatkozó uszodai dolog egy az egyben, minden apelláta nélkül ment át, nem volt, aki biztonsági szelepként tompított volna a dolgokon.

Még egyszer köszönöm a kérdést, már csak azért is, mert szeretném visszadobni a labdát, hogy mely sportágak, egyesületek, szakosztályok (csoportok) alakították környezetüket, tették a szeretett sportágukat használhatóbbá a kívülállók számára úgy, mint az úszók?

Tudom, hogy vannak azért, természetjárók, montisok, síelők, (szaunások), akik ténykedését nem csak a „házon belüliek” élvezhetik.

Mi ugyanis: iramóra, rajtkövek, hajszárítók, pályaelválasztó kötelek, úszó felszerelések, dobogók, zuhanyrózsák, szauna pihenő ágyak, (melyeket mindenki használhat) rendezvények lebonyolítása, stb, stb, járultunk hozzá az uszoda működéséhez, a fürdővendégek, iskolai oktatás, társ- és egyéb sportágak kultúrált időtöltéséhez.

**Kérdés:**

*Folynak tárgyalások a Tanuszodában működő úszószakosztály és a Létesítmény és Sport Nonprofit Kft között, a fennálló gazdasági problémák megoldására?*

**Válasz:**

Igen, elég gyakran tárgyalunk, szinte naponta.

**Kérdés:**

*Az elmúlt évek tapasztalatai alapján nyilván lennének megoldási javaslatai. Bevonják az intézkedési tervek kidolgozásába ?*

**Válasz:**

Részben vonnak be, ez természetes is. Megtiszteltetésnek veszem, hiszen csak akkor voltam jobban benne a dolgokban, mikor alkalmazásban álltam a Kft-nél.

Az ötleteket átbeszéltük, de a nagy részével mi is elakadtunk annak idején.

**Kérdés:**

*Milyen célkitűzései vannak a Palóc Úszás Alapítványnak? Mi az amit megvalósított?*

**Válasz:**

A célkitűzéseket, az alapító okiratban fogalmaztuk meg, aszerint ténykedünk. Amit megvalósítottunk, a fel nem sorolt versenyeken, edzőtáborokon és egyebeken kívül, azt megemlítettem az előzőekben.

**Kérdés:**

*Hogyan érinti a GDSE úszószakosztály és a Palóc Úszás Alapítvány munkáját a térítésmentes létesítményhasználat csökkentése és a rendezvénytámogatás ingyenességének megszüntetése?*

**Válasz:**

Tapasztalatom még nincs, de szerintem nem kedvezően. Elkezdtünk egy munkát, s a hátralépés csak a táncban mutatós. Ez pedig úszás.

Amit nem tudunk kifizetni, az elmarad. Ha kívágod a sétány árnyas fáit, holnapra nem tudod „visszacsinálni”! Sokáig fog duplán égni a fejed, ha arra jársz!

**Kérdés:**

*A térítésmentes létesítményhasználat csökkentésével hogyan lehet növelni a tanuszoda bevételét?*

**Válasz:**

Azt hiszem sehogyan. Ha a jól fizetősöktől veszed el a vízfelületet, akkor igen, de nincs ilyen!

**Kérdés:**

*Az úszószakosztály az alapvető működési költségeit milyen forrásból tudja fedezni?*

**Válasz:**

Majdnem teljes egészében szülői támogatás.

**Kérdés:**

*Nyereséges az úszószakosztály működése? Nyereséges egy úszóverseny megrendezése? Amennyiben megszűnik a rendezvénytámogatás ingyenessége, hogyan tudja előteremteni az ezzel járó pluszkiadásokat?*

**Válasz:**

Az első kettőre válaszolva: nagyon is nyereséges!!! Mégpedig ott, ahol egy iskola, könyvtár, színház, sportcsarnok, uszoda és kórház. Sorolhatnám még a civilizáció bástyáit. Persze úgy nem, hogy a bevétel fedezi a költségeket. Ugye nem mondtam újat? A plusz kiadásokat? Valószínű, hogy én is továbbtolnám, esetleg futnék egy kört, de sokat futkosni nincs értelme, mert az már atlétika. No jó. A futásnak van értelme.

**Kérdés:**

*Hogyan tudna együttműködni a Tanuszoda üzemeltetőivel?*

**Válasz:**

Mindig is együttműködtem. Az lehet, hogy nem voltam mindig szépfiú, de ahogy nézem a tükrozt reggelente, ... a foncsor már nem a régi.

**Kérdés:**

*Képesítés nélkül oktathatnak-e az uszodában, vezethetnek e edzéseket?*

**Válasz:**

Már régóta van egy olyan hazai kezdeményezés a MÚSZ és "TF" részéről, hogy csak licenc megszerzésével állhat valaki a medence szélén (edző, testnevelő, oktató), ezzel valamennyi jelen és volt úszószakosztályi kollégám rendelkezik, rendelkezett. Uszodai vezetésem alatt e téma hozzám tartozott, ma már nem foglalkozom másokkal.

Az iskolai tanóra területén kínos ez a téma - meglátásom szerint.