

„Edzőként és tanárként is a helyemen vagyok.”

- beszélgetés Vén Zoltánnal, a Dunaharaszti Judo Club elnökével –



Névjegy:

Vén Zoltán 1979-ben született Budapesten, 1989-től számos európai és világversenyen vett részt, többszörös magyar bajnok, magyar válogatott kerettag, valamint több kiváló - európa- és világbajnoki versenyen elért - helyezéssel büszkélkedhet (EB 5. helyezés, VB 5. helyezés, Masters Európa Bajnokság 2. helyezés). 2006-ban az ELTE Testnevelési Karán szerzett tanári diplomát. Jelenleg a Dunaharaszti Hunyadi János Általános Iskola testnevelő tanára és judo edző.

A híre jócskán megelőzte. Amikor néhány éve Dunaharasztra költöztünk, rendszeres sportolási lehetőség után kutattam az akkor ötéves kisfiamnak. „Csak 'a Zoli bácsi'-hoz vidd, judora!”, „Dunaharasztiiban a judo szakosztály felülmúlhatatlan!” – hallgattam a véleményeket, és kíváncsivá tett, hogy ki lehet ez a híres-neves edző, akit „imádnak a gyerekek, mégis rend és fegyelem van nála”. Nos, számomra akkoriban ez a fogalom pár egy paradoxon volt, pláne azzal az előzménnyel, hogy négy évesen a fiam szűrét kitették az ovis focidzészről, mert „nem azt csinálta, amit kellett”.

Igaz-e a legenda? Az azóta begyűjtött személyes (pozitív) tapasztalásaimon túl ennek próbáltam utánajárni.

- **Mi a titkod? Ha van egyáltalán bárminemű tudatosság abban, ahogyan a gyerekeket kezeled.**

- A legfontosabb a gyerekekkel szembeni érzékenység és befogadókészség. Úgy is fogalmazhatnék, hogy „le kell menni” az ő kis szintjükre, ami alatt természetesen nem egy alacsonyabb fizikai, mentális vagy pszichés színvonalat kell érteni, hanem azt, hogy minden gyerek egy külön kis univerzum, egyedi szokásokkal, ízléssel, motivációkkal, gondolatokkal, érzésekkel. Meg kell őket hallgatni, azáltal megismerni, és másképp közelíteni mindegyikükhöz. Az edzés nem csupán a test neveléséről szól, attól sokkal összetettebb a feladat: egységben kell kezelni a test, a lélek és a psziché, vagyis tulajdonképpen a komplett személyiség nevelését, jó irányba való terelését. Előfordul, hogy – amennyiben ők is igénylik - meghallgatom a magánéleti problémáikat, tanácsokat adok, gyakran érdeklődöm az iskolai teljesítményük iránt is, hiszen egy gyerekhez csak úgy tudok igazán közel férkőzni, és ezáltal kihozni belőle a legtöbbet, legjobbat, ha teljes valójában megismerem őt magát, az edzésen kívüli életét és egy kissé a lelkét is. Nem hinném, hogy mindez titok lenne, egyszerűen csak megfelelően rá tudok hangolódni a gyerekekre, talán értek és makogok is egy picit „gyereknyelven”.

A cselgáncs vagy judo (magyarul dzsúdónak is szokták írni) a 19. század végén kialakult, és Magyarországon a 20. század elején meghonosodott japán küzdősport. Jellemzői a test-elleni harc, az ellenfél földre dobása, gáncsolása, földön való leszorítása, karjának feszítése, illetve az ellenfél fojtó fogással való ártalmatlanná tétele. A judo egyre növekvő népszerűségét mutatja, hogy 1964 óta olimpiai sportág is. /forrás: Wikipedia; Magyar Judo Szövetség honlapja/

- **Ez a képesség az, ami viszont nemigen tanulható. Valakiben vagy alapvetően benne van az erre való készség, vagy nincs, de akkor nem is sajátítható el soha igazán. Te hogyan döntötted el, hogy a pedagógusi életpályát választod?**
- Korábban föl sem merült bennem, hogy tanár legyek, emiatt édesanyámnak lehetek hálás, aki megtalálta számomra az Eötvös Loránd Tudományegyetem testnevelői szakát, ahová felvételi nélkül fölvettek az elért sporteredményeim alapján. Vagyis, tulajdonképpen véletlenül, de így utólag azt gondolom, nagyon is szerencsés módon sodort ebbe az irányba az élet.
- **Kilenc éves korodban kezdted a judot, azóta versenyzel is. Miért pont ezt a sportágat választottad?**
- Édesapámnak volt egy ismerőse, akitől jókat hallott magáról a sportról és az edzőről is, ezért ő vitt le először a terembe, és mondhatni, ott „ragadtam”. Nagyszerű edző szárnyai alá kerültem, ő volt Sanyi bá’. Javarást neki köszönhetem, hogy az lettem, aki ma vagyok, olyan nevelést kaptam tőle, ami megalapozta a teljes judos pályafutásomat, és részben a személyiségemet is. Mai napig jó kapcsolatot ápolok vele, ha a közelében járok, mindig meglátogatom, sőt néha még versenyeken is összefutunk, hiszen mai napig aktívan dolgozik. Ő az edzői mintaképem: szigorú, következetes, eredmény-centrikus, mindamelllett, hogy csupaszív és emberséges is. Szinte azonnal elkezdett versenyekre hordani, így onnantól fogva a gyermekkoromból azért sok minden kimaradt: osztálykirándulások, hétvégi láblógatások, bandázások a haverokkal. Viszont mindezt egyáltalán nem éreztem áldozatnak az elért sporteredményekért cserébe.
- **Egy teoretikus kérdés: jó sportolóból feltétlenül jó edző is lesz? Én azt gondolom, hogy nyilvánvalóan nem, de szerinted milyen plusz kell ahhoz, hogy valaki a versenysport abbahagyása után edzőként helyezkedjen el, és abban is sikeres legyen? Hogyan alakult ez ki nálad?**
- Valóban, attól, hogy valaki jártas és sikereket ért el egy adott sportágban, még nem feltétlenül alkalmas arra, hogy a megszerzett tudását átadni is képes legyen, pláne gyerekek részére. Ehhez kell az a plusz elhivatottság, rengeteg türelem, empátia és némi pszichológiai érzék, amelyek mentén egy „oktató” jó edzővé válik. A versenysportolói pályafutásom lezárását követően mindaddig nem gondoltam arra, hogy edzőként is folytathatnám, amíg nem érkezett egy felkérés, hogy Dunaharaszti-ban lenne igény judo-edzésre, és vezető edzőként rám gondoltak. A megállapodás alapján először a Rákóczi Ferenc Általános iskolában oktattam judo-alapú testnevelést, majd a Hunyadi János Általános Iskolába kerültem, ahol testnevelést és órarendbe épített judot tanítok minden évfolyam részére heti két alkalommal. Jelenleg az iskolai oktatás keretén belül is több, mint 150 diák foglalkozik ezzel a sportággal. Egy jó edzőnek mindenképp a gyerekek egyedi igényeit kell szem előtt tartania, és aszerint fejleszteni őket. Nálam is edz olyan gyerek, akinél érzem, hogy muszáj versenyeznie, mert őt ez viszi előre, ez motiválja kellőképpen, és olyan is előfordul, hogy – bár valaki nagyon jó judos – ez a fajta kihívás egyszerűen nem az ő világa. S noha a tíz éves kor alatti gyermekek nem versenyezhetnek (csak úgynevezett játékos vetélkedőkön mérettethetik meg magukat), az erre való felkészülést és szoktatást már ebben a korban is fontosnak tartom elkezdni a versenyrutin megszerzése és a kezdetben gyakran előforduló versenydrukk leküzdése miatt.



- **Térjünk át a 2008-ban megalapított Dunaharaszti Judo Clubra, melynek te vagy az elnöke! Az egyesület, megalakulása óta, sok fejlődésen ment keresztül. Úgy tudom, nemrég egy kisbuszra is sikerült szert tenned, amellyel kapcsolatban egy jópofa felhívást olvastam a facebookon. Mesélj erről valamit!**

- Igen, valóban nagy lépéseket tettünk előre az elmúlt tíz évben. Az Egyesületet ugyanis soha semmilyen fórumon vagy formában nem propagáltuk, nem „vadásztuk” a gyerekeket, mégis elkezdtek szivárogni hozzánk, aztán pedig egyre-másra hozták, ösztökélték egymást, és

egyszer csak hirtelen nagyon sokan lettünk, szerencsére. Érdekesség, hogy a kezdeti, úgynevezett „próbaidőszakban” még ingyenesek voltak az edzések, akkor jóval kisebb volt a lelkesedés, és sokkal több a hiányzás, hanyag sportolói hozzáállás. Amikor bevezettük a tagdíjat, mindenki elkezdte komolyabban venni, és lemorzsolódtak azok, akik korábban kizárólag csak unaloműzésből estek be alkalomadtán egy-egy edzésre. Az egyébként még mindig jelképesnek mondható tagdíj rendszeresítésével megszűnt a sportolás büntetésből való megvonása is, amikor tudniillik a szülők azért nem engedték el a gyereket edzésre, mert valamiféle retorziót akartak alkalmazni nála. Ez semmiféleképpen sem volt helyénvaló és követendő magatartás.

A kisbusz pedig régi nagy álmom volt, és most hatalmas öröm számomra, hogy sikerült megvalósítanom, még akkor is, ha egy nyolc éves és nem kevés kilométert futott járműről beszélünk. A kisbusszal versenyekre tudom hordani a gyerekeket, ezáltal nem vagyunk többé kiszolgáltatva a szülők hétvégi elfoglaltságainak, és napi szinten is hasznát veszem az alsó tagozatos gyerekek fuvarozásában, akiket még nem merek egyedül kóricálni hagyni a két iskola között. A kisbusz már készen is áll új feladatára, egy valami hiányzik még: a kulcsín. Tudom, hogy a gyerekek mennyire szeretnek rajzolgatni, az én judokáim közül pláne sokan nagyon kreatívak, ezért kitaláltam, hogy meghirdetek egy rajzpályázatot, melyre április 30-ig várom a gyerekek judoval kapcsolatos rajzait. A legjobban sikerült rajzok matrica formájában dekorációként az autóra kerülnek majd. A lelkesedés megvan szerencsére, már érkeznek is a munkák, magamat ismerve, úgy gondolom, minden „gyerekem” rajzának kerítünk majd helyet a karosszérián.

- **Úgy tudom, heti ötszöri alkalommal edzed az iskolásokat, és az egyik dunaharaszti óvodában is tartasz játékos judot a legkisebbeknek. De mi a helyzet az iskolát elhagyó judos gyerekekkel? Vannak-e hosszabb távú terveid? Utánpótlás-képzés, judo-akadémia létrehozása, stb.?**

- Természetesen igen, hosszabb távon „nagyban” is gondolkodom. Az iskolát elhagyó gyerekek közül jelenleg is sokan visszajárnak még edzeni, de ha kinő az első generáció, meglátjuk, hogyan tovább. Tekintve azonban, hogy a judo olimpiai sportág, a serdülő korosztályt elhagyva már nagyon megemelkedik a költségvetése az európai- és világversenyekre történő felkészítésnek. Bízunk viszont abban, hogy amennyiben a gyerekek kiemelkedő ügyessége és fejlődése indokolja, a Magyar Judo Szövetség támogatásával megvalósíthatjuk ezirányú terveinket is.

Az egy-két hónapon belül átadásra kerülő sportcsarnok megnyitása révén, amelyben állandó judo terem áll majd a rendelkezésünkre, újabb lehetőségek nyílnak meg: még több edzés, még több gyerek, szélesebb korcsoport. Ehhez újfent fejlődünk kell, először is, szükségem lesz új edzőkre, hiszen a saját időm és energiám jelenleg is a maximumon van: ovis és iskolai szakkörök, délutánonként (ünnepnapokon is) iskolai edzés, hétvégén versenyek, iskolai szünetekben táborok. Az új edzők bevezetése és elfogadtatása még így is kihívás lesz nekem, hiszen mind a gyerekek, mind a szülők nagyon kötődnek a személyemhez, pedig a jelenlegi két edzőtársam is, akik alkalomadtán helyettesítenek, illetve a nagyobb létszámú csoportokban fölváltva kiegészítenek engem, kiváló és fölkészült szakemberek.

- **A judonak mint sportnak csupa pozitív hozadéka van. Nyilván jó néhány személyes tapasztalásod is volt már ezzel kapcsolatban.**

Valóban: a judo bizonyítottan javítja a mozgást, a helyes gondolkodás és viselkedés kialakításában is szerepe van, kifejezetten ajánlják például tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek részére. Ez a sport nem csupán önvédelemre és küzdésre nevel, hanem megtanítja a győzelem kellő alázattal és tisztelettel való viselését, és megtanít veszíteni is. Az óvodások pedig még nagyon picik, nekik inkább judo-alapelemekkel átszótt, játékos oktatást tartok. Kimutatható azonban, hogy az ő esetükben is mennyi pozitív hozadéka van a korai életkorban

Ha úgy tünne, hogy gyermekünk judo edzés után „halandzsázik”, az alábbi mini-szótár segítségével tudjuk őt megérteni (a leggyakrabban használt judo vezény- és szakszavak):

judoka: judot gyakorló

hajime: Rajta, kezd el!

matte: Állj!

gokai: párcsere

jocke rei/jocke zarei: köszöntés az edzés elején/végén

kyu: tanuló fokozatok (6-1)

judogi: judo ruha

tatami: judoszőnyeg, a küzdelem helyszíne

dojo: judoterem

megkezdett edzésnek: megtanulják az esést, fejleszti a koordinációs és koncentrációs képességüket, a vázizomzatukat, ezáltal javítja a tartást, és pozitívan formálja a személyiségüket.

Mindemellett a játékos feladatok alkalmazása az iskolások esetében is megmarad, mivel ezek során szinte észrevétlenül sajátítják el a helyes fogásokat és egyúttal fejlődnek, erősödnek is.

Volt olyan judokám, aki egyrészt tanulási nehézségekkel küzdött, másrészt nem tudott mit kezdeni a fölösleges energiáival, ezért a szülőkkel közösen kitaláltuk, hogy megpróbáljuk vele a heti ötszöri edzést. A gyerek tanulási problémái azóta teljes egészében megszűntek, és az energiái nagy részét is sikerült lekötöni. Fizikailag jóval leterheltebb ugyan, de sokkal nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb.

Összességében elmondható, hogy a gyermekkorban megkezdett judo hatása hosszú távon, akár egész életen keresztül pozitív hatással van a gyerekek jó közérzetére, egészségére és állóképességére.

- **Ha valakinek e cikk hatására, vagy egyébiránt fölkelte az érdeklődését a judo, mit tudsz neki ajánlani? Milyen típusú gyerekeknek javasolnád legfőképpen ezt a sportot, illetve fennállhat-e olyan egészségügyi probléma, amely kizárja, hogy elvállald az edzését?**
- Igazából nincs semmilyen kritérium vagy megkötés, a mai mozgásszegény életmódra kényszerített gyerekek mindegyikének csak ajánlani tudom. Az esetleges egészségügyi problémák miatt sem kell aggódni, szinte bármire föl vagyunk készülve: van cukorbeteg és epilepsziával küzdő tanítványom is. Egy gyerekkori judos barátom pedig gyengénlátóként ért el nagyon szép eredményeket a paralimpián.
Ha bármely szülő úgy érzi, hogy gyermeke szeretné kipróbálni a judot, nagy szeretettel várom őket az iskolai edzéseken délutánonként, az Iparos utcai épületben (az iskolai edzést öt éves kortól ajánlom). Az első alkalmak ingyenesek, judoruhát is szívesen biztosítok a gyermeknek, hogy ne legyen szükség anyagi befektetésre addig, míg ki nem derül, hogy testhezálló lesz-e számára ez a mozgásforma.
- **Hogy érzed: a „helyeden” vagy jelenleg? Miféle jót kívánhatunk Neked búcsúzóul?**
- Igen, úgy vélem, abszolút a helyemen vagyok, szakmailag és emberileg is, nagyon jó érzés számomra a sok pozitív visszajelzés, amit kapok. A gyerekek egészségéért és jókedvéért cserébe pedig semmilyen befektetett energia és áldozat nem haszontalan. A kívánságom egyszerű: szeretném, ha minél több gyerek sportolna, judozna, és ráérezne a sport ízére, a mozgás nyújtotta örömeire.
- **Akkor neked ezt kívánom, a gyerekeknek pedig pluszban még valamit: jó sokat belőled!**

Elérhetőség: www.facebook.com/dunaharaszti.judoclub

Készítette: Ujj Boglárka