

Aktuális kérdések és problémák a súlyemelősportban. IV. rész

Mi várható a jövőben, mi az edzők szerepe, kell-e edzőképzés, a korszerű informatika nyújtotta lehetőségek

Current questions and problems in the weightlifting sport. Part IV.
What to expect in the future, what is the role of coaches,
do we need coaching training, advanced IT

Szabó S. András¹, Zsuga Imre², Hanzlik János³, Pálinkás Gergely András⁴,
Máthé Gabriella Nóra⁵, Szegszárdi Bence⁶, Huszka Mihály⁷

¹Élelmiszerfizika Alapítvány, 1118 Budapest, Somlói u. 14-16.

²3700 Kazincbarcika, Egressy tér 2. 2/10.

³2890 Tata, Vágó u. 16. A.

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportélettani Kutató Központ, 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

⁵Óbudai Árpád Gimnázium, 1034 Budapest, Nagyszombat utca 19.

⁶BVSC Edzőközpont, 1142 Budapest, Tatai utca 79.

⁷MSSZ Masters Bizottság, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

E-mail: andras.szabo061148@gmail.com

Összefoglalás

A négy részes cikksorozat IV. része is fontos kérdéseket boncolgat, például azt, hogy mi várható a jövőben a súlyemelősportban, hogy mi is az edző szerepe, és mitől „nagy” edző valaki. Kell-e hazai és nemzetközi edzőképzés, szükséges-e az edzők továbbképzése? Vagy netán a korszerű informatika mindenre megoldást ad?

Úgy véljük, hogy a súlyemelősport jövője sajnos bizonytalan. Az edzőnek fontos szerepe van a versenyzők oktatásában, nevelésében, de igazán kiemelkedő edzőből nagyon kevés van. A korszerű informatika ugyan sokat segíthet az edzőknek és a versenyzőknek is (főleg a kutatóknak), de nem pótolhatja a közvetlen kapcsolatot.

Kulcsszavak: a súlyemelés jövője, az edző szerepe, edzőképzés, információs technológia (IT)

Abstract

Part IV of the 4 four-part series also dissects important issues, such as what to expect in the future of weightlifting. Then we discuss the role of a coach and what makes one a great coach. We ask if there

is a need for coaching education on both domestic and international scales and is there a need for further training of coaches? Or maybe modern IT provides a solution for everything?

We believe that the future of weightlifting is unfortunately uncertain. The coach has an important role in the education and training of competitors, but there are very few truly outstanding coaches. Although modern IT helps a lot for coaches and competitors (dominantly for researchers), it cannot replace direct contact.

Bevezetés

A Magyar Sporttudományi Szemle hasábjain négy részes dolgozatot terveztünk/tervezünk a súlyemelősporttal kapcsolatos egyes aktuális kérdésekről és problémákról, megpróbálva átfogóan elemezni a sportág nemzetközi és hazai vonatkozásait is. A következő témakörökben fejtettük/fejtjük ki véleményünket:

- a sportág története (nemzetközi és hazai)
- a súlyemelés, mint önálló sport, illetve alapsport más sportágak számára, kapcsolata a többi sportággal

- XXI. század: CrossFit vagy súlyemelés?
- eddig olimpiai sport volt, ezután is az lesz?
- edzés módszerek kialakulása, tudományos háttér a súlyemelősportban
- van-e eredményes erőfejlesztés más sportágakban súlyemelés nélkül?
- női súlyemelés, beváltotta-e a női súlyemelés a sportág korábbi vezetője (Gottfried Schödl) reményeit az elmúlt csaknem 40 év alatt?
- ki a legerősebb ember, ki a legerősebb nő, ezek súlyemelők?
- fejlődik-e a sportág az eredmények tükrében?
- ennyire döntő a dopping?
- a géndopping lehetősége
- mit hoz a jövő, illetve a közeljövő?
- edzők, nagy edzők
- kell-e nemzetközi (és hazai) edzőképzés? Avagy a korszerű informatika mindent megold?

A tervezett cikksorozat I. és II. és III. részében a felvázolt témakörök közül az első 11-ről esett szó (Szabó és mtsai, 2021, 2022), itt a IV. részben a következő, illetve már befejező 3 tárgykört fogjuk elemezni. Azaz arról értekezünk, hogy mit hoz a jövő, az edzők szerepéről írunk s arról, hogy kell-e edzőképzés, vagy a korszerű informatikai lehetőségek kihasználása minden problémát megoldhat.

Mit hoz a jövő, illetve a közeljövő?

Gyorsan változó világban élünk s ebből adódóan meglehetősen nehéz prognózist adni hosszabb időszakra. A jósök, jóvendőmondók ideje lejárt (Nostadamus már régen halott), de természetesen a meglévő társadalomelméleti, politikai, gazdasági, műszaki, orvosi, statisztikai stb. ismeretek birtokában bizonyos valószínűséggel adott időtartamra a várható változások előre-jelezhetőek. Persze lényegében az eddig ismert trendek alapján. Az viszont jól ismert, hogy minden tendencia megtörik egyszer új, eddig nem jelenlévő, vagy eddig nem domináns hatások kezdenek érvényre jutni. Az biztosan állítható, hogy minél nagyobb időbeli extrapolációt kívánunk, annál nagyobb lesz várhatóan a tévedés valószínűsége. Így inkább csak a közeljövőre, és nem pedig a hosszú évtizedekben mérhető távolabbi jövőre vonatkozóan fejtünk ki néhány gondolatot a súlyemelősport jövőjét illetően. Tehát nem akarunk és nem adunk proféciát évtizedekre.

Úgy véljük, hogy ahhoz hasonló forradalmi (értsd drasztikus) változások, mint amelyek a XX. század második felében jellemezték a súlyemelősportot, a XXI. század most következő éveiben nem várhatók. Hiszen már eltörölték a nyomást, szakításban és lökésben áttértek a beüléssel technikára az ollózás helyett, bevezették a doppingellenőrzést, rövidítették a

súlyra szólítási idő és a gyakorlat megkezdése közötti időt, korlátozták az adott versenyen induló emelők létszámát, önállóvá vált a női súlyemelés, a világ csaknem minden országában hivatalos sportágként s önálló nemzeti szövetségként lett nyilvánírtva a súlyemelés, a fejlődés következtében a média (például TV-közvetítés) számára is eladhatóvá vált a sportág, minden kontinensen kiépült az adott földrészre vonatkozó szövetség, amelyeket (a nemzeti szövetségekkel együtt) az IWF fogott át és irányított hatékonyan. Az elmúlt évek változtatásai – az ún. egy kg-os szabály bevezetése, a mérlegeléskor a kisebb testsúly előnyének eltörlése – csak finomítások voltak, de azért hozzájárultak a sportág további fejlődéséhez, hiszen az IWF-nek – a világ ötödik legnagyobb sportszövetsége – már 192 tagországa van, és sportágunk (még) szerepel az olimpiai játékok programján. Sajnos egyre kisebb részvételi aránnyal az indulók létszámát tekintve.

Mit hoz a jövő? Nem tudjuk. Nagy változás sem technikai, sem versenyrendezési téren nem várható, más téren azonban valószínűsíthető változás. A tiltott teljesítményfokozás elleni küzdelem azonban folytatódni fog és nehezen jósolható meg a végeredmény. Az azonban könnyen elképzelhető, hogy a súlyemelés mozgásanyaga – elsősorban erőfejlesztési, a fittség biztosítását szolgáló céllal – elég nagy számú ember számára hozzáférhető, elérhető lesz, hiszen talán egyre többen ismerik fel a szellemi munkavégzés mellett a fizikai erőnlét, a jó edzettségi, fittségi állapot megszerzésének szükségességét. Ez a megállapítás persze döntően nem az élsportoló emelőkre vonatkozik, de a bázis szélesedése elvezethet néhány tehetség kiemelkedéséhez is. Szóval nagyon is elképzelhető, hogy a jövőben a súlyemelés (tömegsport szinten űzött formája) szinte hasonló lehet ahhoz a 150 évvel ezelőtt űzött tevékenységhez, amikor a súlyemelés, az erőemelés, a birkózás és a testépítés még nem vált el élesen egymástól. Sőt, kiégésül most a CrossFit sportággal, ami igencsak integráló jellegű és valóban korszerű és egyre felkapottabb sportág, amit többféle mozgásanyag egybeépítésével alkottak meg. Nem csupán testmozgásra, edzésre, de versenyzésre is kiválóan alkalmas, azaz tömegsportolók és élversenyzők egyaránt űzhetik.

Hogy a súlyemelés élsport jellege megmarad-e, az függ néhány tényezőtől, a legfontosabb talán a finansziális háttér biztosítása. Nem nagyon várható el (egykét kivétel azért volt sportágunk történetében, például Naim Suleymanoglu esete), hogy egy világbajnok vagy olimpiai bajnok emelő hasonló pénzjutalmakban és a kiemelt szponzori támogatásoknak köszönhetően olyan anyagi háttérrel rendelkezzen, mint egy világklasszis focista, teniszező vagy kosárlabdázó.

Sok súlyemelő szakember a korábbi években igencsak pozitívan nyilatkozott a súlyemelősport várható jövőjéről. A volt elnök, Gottfried Schödl például el volt ragadtatva a női súlyemelés eredményeitől, a fokozatos előrelépéstől és térhódításától egyre több országban (Schödl, 2007), de a sportág egészségét tekintve is határozottan prosperitást remélt (Lunzenfichter, 1998). De említhetnénk a lengyel kétszeres olimpiai bajnok és később kiváló edző és sportvezető Waldemar Baszanowskit is, aki 2005-ben, az IWF alapításának 100. évfordulóján nagyon optimista nézeteket vallott és úgy vélte, hogy a súlyemelősport következő 100 esztendeje még az első évszázadnál is fényesebb, sikeresebb lesz (Baszanowski, 2005). Egyébként az IWF volt főtitkára majd elnöke, Aján Tamás is sok interjúban – például Jancsó, 2012 – adta jelét optimizmusának és nyilatkozott pozitívan a sportágunk fejlődéséről és persze számos megoldandó feladról. Aján Tamást – mint valószínűleg minden sikeres nemzetközi sportvezetőt – sok kritika érte az utóbbi években, de azt ellenfelei sem vitatták, hogy sikeresen tudott egyensúlyt találni kelet és nyugat között. Ennek az egyensúlynak jelenleg nyoma sincs és a 2020-ig jól szervezeten működő, határozott irányvezetésű IWF most egy szétesőben lévő szervezet benyomását kelti. Káosz és bizonytalanság uralkodik, nem tudni ki fogja a gyeplőt és nem tudni, hogy milyen lovakkal és merre tart a szekér. Szomorú ezt leírni és főleg szomorú ez a tény olyan emberek (a cikk szerzői) számára, akik életében a súlyemelés meghatározó szerepet játszott.

Miben lehet jelentős változás a korábbi évtizedekhez? Nos, folyamatosan módosul a súlyemelősportban a valóban meghatározó országok listája, már bőven túlléptünk a korábbi szovjet-bolgár dominancián, azután a török és görög súlyemelés fénykora jött, visszatért a sportágba néhány volt szovjet tagköztársaság is kiváló teljesítménnyel, azután a kínaiak, thaiföldiek, irániak. Közben persze doppingbotrányok, lenullázott országok, majd újraszületések. Most – úgy tűnik – egyes dél-amerikai államok egyre erősebbek, megszűntek a korábban bebiztosítottak vélt pozíciói egy-egy országnak, és persze a folyamatosan változtatott, egyre nehezített olimpiai kvalifikációs rendszer is megtette a maga hatását, meg a versenyző- és edzőimporrt.

Az is elképzelhető, hogy a jövőben a sportfogadás megjelenik a súlyemelésben is. Ugyanis az IOC az összes nagyobb nemzetközi sportfogadó irodával – szinte minden sportágra vonatkozóan – szerződéseket kötött az elmúlt években, csak a súlyemelés maradt ki. Pedig adná magát a helyzet, illetve a lehetőség, mivel a sportág szabályrendszere meglehetősen objektív kritériumok alapján működik, és sok-

féle módozatra lehetne fogadni. Az IOC rákényszerült erre, mivel felismerte, hogy az illegális sportfogadásban egyre több pénz forog, és bár ezt nem tudja megakadályozni, legalább legalás mederbe próbálja terelni azt, amire hatással tud lenni. Hiszen – kissé félve írjuk le – a doppingkérdésen túl ez a másik tényező, ami hosszabb távon akár erodálhatja az egész olimpiai mozgalmat. Valószínűsíthetően az illegális és legalás sportfogadásban kontinensenként akár több száz milliárd USD is mozoghat. Például a tadzsik asztalitenisz „X” ligájában is lehet bármilyen meccsre fogadni, elég ehhez csak a Nemzeti Sportot kinyitni, ahol több oldal is foglalkozik a legalásznútlenebb, legérdektelenebbnek tűnő fogadásokkal. Ez persze más változásokat is generálhat, például azt, hogy a kérdéses sportágot sokkal nehezebb lenne kézi vezérléssel irányítani és „feltőkésednének” a szereplők.

Úgy véljük, mára a súlyemelés is kitermelt olyan „influenszereket”, akiket az online térben érdemes lehet követni, és ekkor a felülről történő irányítás, szankcionálás, szabályozás már kibővíti. Nem vitatható persze a 4 évtizeden keresztül angolul (később spanyolul és oroszul is) negyedévente megjelenő World Weightlifting magazin szerepe, hatása és jelentősége. De ma már szinte minden információ valós időben kerül megosztásra, és bizony erősen szűrnie kell a tartalmakat az érdeklődőknek. Egyébként az IWF igyekezett lépést tartani a digitális világban tapasztalható informatikai fejlődéssel, e téren hosszú éveken keresztül az IWF keretében Nagy Róbert igen komoly munkát végzett. Természetesen van YouTube csatornája a Nemzetközi Súlyemelő Szövetségnek is, bár egyesek szerint némileg azért megkéskéve.

Ami a hazai súlyemelősport jövőjét illeti, nem tűnik rózsásnak a helyzet. Az elmúlt évek eredményei – inkább eredménytelensége – alapján nem is csoda, hogy a magyar sportvezetés nem sorolta a súlyemelést a kiemelten támogatandó sportágak közé. Nem kedvező tehát a helyzet, kicsi a versenyzői létszám, súlyos anyagi gondok jellemzik a még működő szakosztályokat, nagyon-nagyon mérsékelt a színvonal az országos bajnokságokon és megkopott, kiüresedett az edzői gárda. Más hazai sportági szövetségeknél komoly programok futnak az edző-utánpótlás hosszabb távú biztosítására. Nálunk ilyen nincs. Mindezen túl pedig nem vagyunk kiemelt sportág, ami azt jelenti, hogy forráshiányosak maradtunk, mert nem kerültünk a kiemelt tizenhat közé. Ezt legalább részben szövetségi hibának gondoljuk, ugyanis soha nem volt még ennyi pénz a magyar sportban. Persze ezen pénzeszközök, ha mostantól rendelkezésre állnának, nem biztos, hogy megmenthetnének minket. Igazából az a probléma

(vízió hiány), hogy nincs jövőkép. Stagnálás, illetve visszafejlődés van, az utánpótlás magas szintű megszervezése a ma edzői számára szinte megoldhatatlan feladat. Az ok: lustaság, érdektelenség, a lelkesedés hiánya és persze a jövőkép hiánya. Nincs életút modell! 18 éves kor után a legtöbb versenyző kényszerből búcsút int a súlyemelésnek, az indok lehet továbbtanulás is, de többnyire a valós ok, hogy dolgozni kell és kedvezményt (mint egykoron a szocialista rendszerben) nem kap a fiatal a munkahelyen. Azaz, az élsportolóvá nevelés folyamata megtörik és ebből a szempontból nézve 3-4-5 év munka kárba vész. Súlyemelő sportiskola persze segíthetne, de ez megszűnt a hozzáértés hiányában.

Feltehető a kérdés: Mit hoz a jövő, quo vadis magyar súlyemelés? De úgy is kérdezhetnénk, hogy várható-e érdemi és pozitív változás? Talán igen. Reménykedni lehet. Mi is kellene ahhoz, hogy szeretett sportágunk a közeljövőben ismét sikeres (nemzetközi szinten mérve is) legyen, egyúttal népszerű, kedvelt sportág a fiatalok (és idősebbek) között? Korábban (Szabó, 2002, 2003; Szabó és Zsuga, 2013; Hanzlik és Szabó, 2019) már leírtunk és röviden elemeztünk 6 gondolatot, ha úgy tetszik javaslatot, amelyeknek megfogadása, megvalósítása – nézetünk szerint – kedvező hatással lehetne a hazai súlyemelősport jelenlegi állapotára, elősegítené a fejlődést, az előrelépést. Ezek a következők voltak:

1. Határozott, stabil, konzekvens vezetés az MSSZ részéről.
2. A sportág népszerűsítése, ismertségének növelése a fiatalok körében, toborzás.
3. Edzőképzés, az edzők szakmai felkészültségének emelése.
4. Szponzorok felkutatása, lobbizás a sportág érdekében, az anyagi háttér megteremtése.
5. A korszerű súlyemelés edzésmethodikájának beépítése a testnevelő tanárok képzésébe.
6. A média minden ágának és a modern információ technológia lehetőségeinek felhasználása a sportág alapsportág jellegének igazolására, a súlyemelés elismertségének javítására.

Meggyőződésünk, hogy a sportág népszerűsítése egyszerűen kulcskérdés. Ugyanis csak azokból lehet válogatni, akik rendszeresen emelnek, és csak akkor lesznek élversenyzők, ha a hátország, a meritési bázis is erős. Ha továbbra is – minden korosztályt, a legfiatalabbakat és a veteránokat is figyelembe véve – a létszám csupán néhány 100 főre tehető, akkor a súlyemelősport a későbbi években sem lesz sikersportág, sőt, a nagyon behatárolt létszám miatt a fiatalok testi fejlődésében, erejük növelésében betöltendő feladata sem realizálódik. Pedig igencsak szükség lenne erős, teherbíró, egészséges fiatalokra és

ehhez a súlyemelés kellő alapot tudna biztosítani. Hogy is írta Bessenyei György „A természet világa” c. versében?:

„Erős terhet kíván a külső ortalom,
Ahol testi erő nincsen, nincs hatalom.
Erős testtel bátrabb, hidd el a lélek is,
Mert van mihez bíznom, ha néha félek is.”

Emeljünk ki még egy fontos tényezőt a sportágunk sikerességének biztosításához, ez pedig a megfelelő anyagi bázis. Ennek megteremtése önmagában persze szinte semmire nem elég, de nélküle gyakorlatilag semmi sem valósítható meg. Azaz szükséges, de nem elégséges feltétel. Hogy ez milyen úton érhető el – például korábbi híres emelők megnyerése, kapcsolatrendszerük kihasználása, új szponzorok felkutatása, lobbizás az állami sportvezetésnél – arról meglehetősen megoszlanak a vélemények, de az biztos, hogy ez a feladat nem csupán a MSSZ-re hárul. Hanem az edzőkre, a klubvezetőkre is, akiknek a feladata a mai, piacorientált világban immár nem csupán a szűkebb értelemben vett szakmai tevékenység, de pályázatok elnyerése, kapcsolatok kihasználása (marketing potenciál) folytán a közvetlen vagy közvetett pénzszerzés is (Cioroslan, 2007).

Összegezve a képet nemzetközi szinten a súlyemelősport jövőjét illetően, bizony nincs ok túl nagy derűlátásra. A közeljövőben el fog dőlni, hogy a súlyemelés jelen lesz-e a következő olimpiákon, s ha igen, milyen változtatásokkal. Ez nyilvánvalóan szoros összefügg az új vezetőség megválasztásával és az ő döntéseikkel. Arról azonban már érkeztek hírek, hogy várhatóan tovább csökkentik az olimpiai súlycsoportok számát. Hosszabb távon azonban féltő – amennyiben nem tud változtatni a sportág és érdemi választ sem tud adni a sok negatív véleményre –, hogy sajnálatos módon nem fog tudni ebben a formában fennmaradni.

Edzők, nagy edzők

Úgy véljük, egyet lehet érteni azzal a nézettel, hogy nem mindenki alkalmas edzői munkára. Igazán nagy edző kevés van és az egészen biztosan állítható, hogy nagyon sok kiváló súlyemelőből csak közepes (vagy inkább gyenge) edző vált. Volt olyan is, aki egyáltalán nem volt képes edzői sikerek felmutatására és ezt az állítást a hazai helyzet is egyértelműen alátámasztja. Viszont voltak olyanok – például Magyarországon Orvos András, Horváth József –, akik bár nem voltak kiemelkedő versenyzők, de évtizedeken keresztül rendkívül hasznos edzői munkát végeztek és vitán felül áll, hogy valóban hatni is tudtak a versenyzőkre. Persze könnyen említhetnénk a nemzetközi porondon olyan sikeres edzőket, akik nem csupán kiemel-

1. táblázat. Az edző szerepe (szakterület és feladat)
Table 1. The role of the coach (field and task)

Tréner	a versenyzők fizikai erőnlétének javítása
Tanár	új ismereteket, készségeket és ötleteket ad át
Instruktor	oktató, irányító tevékenység a gyakorlatban
Menedzser	szervezés és tervezés
Motivátor	pozitív és határozott megközelítést generál
Fegyelmező, szabályozó	a jutalmazási és büntetési rendszer meghatározása
Adminisztrátor	a papírmunkát intézi
Reklámügynök	a médiával történő együttműködés
Szociális munkás	tanácsadás
Barát	segítés, támogatás
Tudós	elemző, értékelő és problémamegoldó tevékenység
Diák	hajlandó meghallgatni a versenyzőt, tanulni és új ismereteket szerezni

kedő emelők voltak, de komoly edzői sikereket is elértek. Mondjuk Tommy Kono (USA), vagy Vaszilij Alexeev és David Rigert (mindkettő Oroszország) neve ide kívánczok (World Weightlifting, 1999, 2000; Boskovics, 2004) A másik oldalon meg – amikor nem volt valóban kiemelkedő sportolói múlt a rendkívül sikeres edzői karrier előtt – Ivan Abadjiev és Jordan Ivanov (Bulgária) neve fémjelzi az edzői tevékenységet (Shabanski, 1994; Cheresev, 1997).

Úgy is fogalmazhatnánk, hogy vannak edzők és vannak EDZŐK! Edzőből sok van, de az EDZŐ-re az jellemző, hogy az EDZŐ a széleskörű elméleti ismereteken és gyakorlati tapasztalatokon alapuló tudását és megszerzett képességeit kifejezetten eredményesen tudja alkalmazni versenyzői felkészítésében. Az informatika nyilván nem old meg mindent, a személyes kontaktus hiányát semmiképpen. Hiszen az edző és a tanítvány együtt készül, együtt küzd a fejlődésért, együtt szenved az edzéseken és együtt örül a sikernek, és persze osztozik az esetleges sikertelenségben is. Az ún. CCP-ről van szó – coach and competitor partnership – azaz az edző és a versenyző közötti együttműködésről. Az a mondás is ismert, hogy az edző, azaz az átlagos edző a máról beszél, a nagy edző, az EDZŐ viszont a jövőt is célozza.

Eléggé ismert tény, hogy lényegében 3 típusú edző van, a demokratikus, a liberális és az autokratikus, persze minden egyes konkrét edzőt inkább az ezen – élesen elkülönülő – típusok közötti átmenetek jellemzik. Persze az, hogy az adott tulajdonságokkal, felkészültséggel, viselkedési kultúrával rendelkező edző mennyire sikeres az jelentős mértékben függ attól a közegetől is, ahol dolgozik, azaz a versenyzőitől is. Az egészen biztos, hogy professzionális szintű versenyzőkhöz professzionális képzettségű edző szükséges. Az is állítható, hogy sportágunkban ma a

kiváló edzőtől igencsak sokszínű képesség és képzettség várható el, hiszen az edző nem csupán tanít, nevel, oktat, követel, versenyeztet, de példát is mutat, igazi pedagógusként működik és esetenként – a valóban szorosan vett edzői feladatokon kívül – sok más tevékenységet is ellát. Például maga is versenyez, versenybíróként dolgozik, pszichológusi, masszőri, táplálkozástani segítséget nyújt emelőinek, vezetői és esetenként nehéz döntéseket igénylő feladatokat lát el, szervezői munkát végez, sőt hozzájárul (például kapcsolatai révén, pályázatokon való részvétellel) a sportág, a klub, a szakosztály eredményes anyagi működéséhez is, kihasználva a súlyemelésben is rejlő marketing potenciált (Cioroslan, 2007).

Korábban egy széleskörű felmérés alapján – 10 jellemző tulajdonságot, illetve paramétert rangsorolva – az derült ki, hogy a legfontosabb, igazán meghatározó paraméter, amit el lehet várni az edzőktől, az mind az edzők, mind a versenyzők véleménye szerint az ismeretátadás képessége volt (Szabó, 2012, 2014, 2015). Szóval a sok egyéb, adott szinten fontos képesség, készség – például a fizikai képességek, motiváltság, segítőkészség, kinézet, viselkedés, szellemi felkészültség – is fontos, de a legmeghatározóbb az a képesség, hogy mennyire tudja az edző valóban átadni azt a tudást a versenyzőjének, ami saját magában rejlik. Fehér (2006) szerint egyébként a sikeres edzőre jellemző tulajdonságok, illetve paraméterek három csoportba sorolhatók:

- személyi, emberi jellemzők
- professzionális jellemzők
- külső és kondicionális jellemzők.

Természetesen az edzők a felkészültségüknek és a kapott megbízásoknak megfelelően különböző szintű feladatokat kaphatnak és az IWF három szintet ismer el, így beszélhetünk klubedzőről, országos

2. táblázat. Az edzői típusok összehasonlító jellemzése

Table 2. Comparison of the major types of coaches

Paraméter	Az edző típusa		
	Tekintélyelvű	Kooperatív	Nemtörődöm
Filozófia	győzelempont	sportolókörpont	nincs kiemelt hangsúly
Célkitűzés	feladat orientált	szociális és feladat orientált	nincs célkitűzés
Döntéshozatal	az edző hozza	edző és versenyző együtt	versenyzői döntés
Kommunikációs stílus	közlés	közlés, kérés, meghallgatás	meghallgatás
Kommunikáció fejlődés	kicsi vagy nincs	jelentős	nincs
Mi a győzelem?	edző által megítélt	sportoló által megítélt	nincs meghatározva
Bizalom a sportoló felé	nincs vagy kevés	van	nincs
Motiváció	néha	mindig mindenkit	nincs
Edzési struktúra	merev	rugalmas	nincs

szintű (nemzeti) edzőről és nemzetközi felkészültségű edzőről, hogy a kérdéses edző mennyire felkészült valójában, mennyire alkalmas az adott konkrét feladat megoldására, az persze számos tényezőtől függ. Az biztos, hogy a kiemelkedő edző rugalmas is, de szigorú és következetes. Továbbá nem csupán a fizikai fejlesztést helyezi a fókuszba, hanem támogatást nyújt (saját példával illusztrálva) a harmonikus életvitel, az egészséges életvezetés kialakításában is. Az igazi feladat pedig – lévén a súlyemelő edző nem személyi edző, hanem egy team (5-10-15 fős csoport) edzője –, hogy miképp képes harmonikusan együttműködni a tőle pszichés jellemzőiben esetleg meglehetősen távol álló versenyzőkkel is. Ismert ugyanis, hogy az emberek (azaz köztük az edzők és a versenyzők is) alapvetően négy csoportba sorolhatók (Hippokratész): kolerikus, szangvinikus, melankolikus és flegmatikus. A kiváló edző, azaz, az EDZŐ bármelyik csoportba tartozó versenyzővel is képes olyan eredményes kapcsolat kialakítására, amelynek során versenyzői trénerként és emberként is fel tudnak rá nézni és igénylik a társaságát. Nem véletlen, hogy nagyon-nagyon kevés ilyen edző van.

Nyilvánvalóan az edző személyisége igen jelentős befolyással lehet a versenyzőire. Az 1. táblázat arról tájékoztat, hogy mi a szerepe és milyen feladatai vannak/lehetnek egy edzőnek, a 2. táblázat pedig az edzői típusok összehasonlító jellemzéséről informál (Zsuga, 2012).

Természetesen jelenleg ahhoz, hogy egy súlyemelő kiemelkedő eredményt érjen el, nem elég pusztán egy edző, akár a legkiválóbb edzők egyike sem. A világ abba az irányba halad, hogy a sportolókkal egész stáb dolgozik, ezzel egyidejűleg az eredeti edzői feladat is kissé változik. Korábban az edző feladata volt, hogy szinte mindent tudjon a versenyzője sikeres felkészítéséhez. Figyelembe véve a világtenden-

ciát, manapság már egy-egy sportoló mögött szinte elengedhetetlen (lenne) az edzőn kívül fizioterapeuta, pszichológus, táplálkozási tanácsadó, PR szakember, orvosi stáb stb. is. Ennek oka egyértelműen az, hogy egyre nagyobb tudás van a kezünkben, amit már képtelen az edző egy emberként kezelni. Így aztán sok sportszakember ma már úgy vélekedik (a nagy egyedi edzők, az edzői polihistorok kora lejárt!), hogy a legjobb edzők ma azok, akik a sportolójuk igényeinek megfelelő legjobb háttértámogató csapatot tudják összerakni (természetesen a sportági szakmai tudáson kívül) és azt hatékonyan tudják működtetni. (Azon persze lehet vitatkozni, hogy az ilyen ember edző-e még vagy inkább csak menedzser.)

Kell-e nemzetközi (és hazai) edzőképzés? Avagy a korszerű informatika mindent megold?

Ebben a kérdésben nincs különbség a cikk szerzői között, valamennyien úgy véljük, hogy nemzetközi szinten (és ezen belül esetleg európai, ázsiai stb. szinten) és természetesen hazai szinten is szükséges az edzőképzés, sőt az edzők továbbképzése is. Még a mai, információkkal igencsak túlterhelt világunkban is, ahol bizony a korszerű információs technológia (IT) nyújtotta lehetőségekből adódóan olyan mennyiségű információ- és adathalmaz zúdul ránk, amelynek érdemi feldolgozása, nyomom követése szinte megoldhatatlan feladat. Még inkább megoldhatatlan feladat a szűrés, annak eldöntése – ehhez kell kiváló szakembernek lenni! –, hogy az adott információ korrekt-e, azaz szakmai érvekkel egyértelműen alátámasztható-e, vagy csupán egyike a világhálót befonó, milliárdnyi érdektelen, szükségtelen, sőt félrevezető, butaságokat közvetítő, a lényegét torzító közlésnek.

Igen, kell edzőképzés nemzetközi szinten és az IWF nagyon határozott, az edzők és a súlyeme-

lősportban dolgozó más szakemberek (bírók, orvosok, kutatók, pszichológusok) fejlődését, továbbképzését biztosító céllal 1978 óta nagyon sok komoly nemzetközi szimpóziumot rendezett, természetesen a rendező ország, illetve az adott kontinens szakszövetségének közreműködésével. Kezdődött ez 1978-ban Varsóban (Lengyelország), aztán 1981-ben Tatán (Magyarország), 1983-ban Várnában (Bulgária), majd 1985-ben Bad-Blankenburg (az akkori NDK) következett, majd 1987-ben ismét Várna és 1989-ben ismét Magyarország (Siófok). Aztán az ókori olimpiai játékok helyszínén, Olympiában, Görögországban 1993-ban és 1997-ben, majd Rómában (Olaszország) 2002-ben és 2007-ben. Számos regionális kurzus volt emellett például Törökországban, Egyiptomban, Üzbegisztánban. Az IWF óriási munkát végzett az IOC Olympic Solidarity programjának anyagi támogatását felhasználva az egyes országokban (esetleg 1-2 környező ország csatlakozásával) rendezett kurzusok, regionális kurzusok rendszeres biztosításával, megszervezésével, átfogva minden kontinenst. A cikk írói aktív részesei, előadói, kurzusvezetők voltak e rendezvényeknek, amelyek korábban döntően az edzők és a bírók képzését és továbbképzését szolgálták, az utóbbi években azonban kibővültek egyértelműen a doppingellenes tevékenységgel kapcsolatos konferenciákkal, kurzusokkal is (Trombitás, 2014). Számos olyan ún. workshop (például Bratislava, 2015) megrendezésére is sor került, ahol a feladat az edzők edzése, felkészítése és továbbképzése (train the trainers) volt (Moska, 2015).

A nemzetközi edzőképzéshez kapcsolódóan említenünk kell a TF immár több évtizedes szerepét az ún. ICC (International Coaching Course) szervezésében, amely sportágtól függően tavasszal és ősszel 10-10 hetes, angol nyelvű tanfolyamot jelent a világ bármely részéről érkező, tanulni kívánó edző-jelölteknek. A súlyemelés az őszi programban szerepel és a jelöltek a valamennyi sportágra vonatkozó közös tárgyak (például a sportélettan, sporttáplálkozás, sportpszichológia) mellett 180 órás szakképzést kapnak a súlyemelés edzőmódszertanáról. (Szabó, 2016). Sajnos a COVID-pandémia nem tett jót az intézményhez szervesen kapcsolódó nemzetközi sportszakemberképzésnek. Bizony azt is el kell ismernünk, hogy a jelentkező súlyemelő-edzők számára a magyar súlyemelés respektjének utóbbi években történő csökkenése és az IWF vezetőinek és doppingellenes működésének támadása és ezáltal a Szövetség körül kialakult botrány sem volt éppen vonzó perspektíva. Pedig igencsak sikeres volt eddig sok súlyemelő edző-jelölt számára az edzőképzés, és olyan résztvevői is voltak a programnak, mint például az

iráni világcúcstartó, vb aranyérmes és olimpiai bajnok (London, 2012) ólomsúlyú súlyemelő, B.S. Kordasiabi, aki a +105 kg-os súlycsoportban versenyzett (World Weightlifting, 2012) és a felkészüléséről szakmai cikkben is beszámoltunk (Kordasiabi és Szabo, 2020). Szóval egyre nehezebb a toborzás.

A korszerű informatika nyilvánvalóan sokat segíthet – de ehhez felkészült szakemberek is kellenek – és ma már számos elemző szoftver és mérőrendszer áll rendelkezésre. Bár ilyen jellegű vizsgálatok, mérések, alkalmazások már a 80-as években Magyarországon is elkezdődtek Zsuga Imre vezetésével, de az igazi folytatás (és ennek eredményes hozadéka) elmaradt. Pedig lehetne folytatni, hiszen manapság szinte egy iPhone alkalmazás is tudja már produkálni azokat a pályagörbéket, amire korábban csak nagy kamerák voltak képesek. És ez komoly hozzájárulást is adhat az élsportolók felkészítését végző edzők munkájához. Persze azért azt is gondoljuk, hogy talán ezek nélkül is lehet komoly súlyemelő eredményeket elérni, ha jó szemű és magas szinten képzett edző áll rendelkezésre. Továbbá, mivel bármely sporttevékenység az edző szempontjából ugyan elsősorban szakmai feladat, de egyúttal emberi, szociális igényt is kielégít, ezért a súlyemelésben – bár egyéni sportágról van szó – nem lehet nélkülözni a társas kapcsolatokat úgy, ahogy például egy futópádon egy fitnessteremben, a plazma TV-t nézve. Szóval szükséges az edző, annak útmutatása, a végzett munka értékelése, elemzése. A továbblépéshez, a fejlődéshez a jó edző jelenléte és hatékony segítsége úgy véljük nélkülözhetetlen. A korszerű informatika sokat segíthet, de nem helyettesítheti az edzőt, csupán segíthet az edzőmunka sikerességében. Ahogy korábban már írtuk, ha professzionális versenyzőről van szó és annak felkészítéséről, akkor persze professzionális szintű edző is kell!

Hazai vizekre evezve is szeretnénk néhány gondolatot megfogalmazni. Idehaza viszont nagy-nagy szükség volna az edzőképzés hatékonyabbá tételére. De legalább az időszakonkénti kötelező edző-továbbképzésekre. Régen is volt ilyen. Sőt: aki két év alatt nem vett részt egyen sem, annak nem hosszabbították meg az edzői igazolványát. Sajnos a mai magyar súlyemelő edzők jelentős részére az jellemző, hogy nem fogékonyak az új dolgokra, ugyanakkor a tudomány támogatását hiányolják. De amikor kellene, akkor egy komoly kérdést sem tudnak feltenni, olyat, amit egyébként a tudomány érdemben meg tudna válaszolni. Talán úgy is fogalmazhatunk, hogy hiányzik az innovációs készség.

Edzőkre és persze edzőképzésre mindig szükség volt és várhatóan szükség lesz a későbbiekben is, ugyanis bármilyen korszerű mérés-technika vagy up-

to-date technológia sem fogja tudni helyettesíteni az edzőt, nem tudja átvenni a feladatát. Persze ahhoz, hogy versenyben tudjunk maradni nemzetközi szinten, az edzőknek tudnia kell/kellene alkalmazni a legmodernebb módszereket és eszközöket. E téren a magyar súlyemelés nagyon le van maradva. Az edzők száma is kevés és az ő tudásuk bővítésére sincsenek megfelelő törekvések. Itt azért említendő, hogy volt korábban együttműködés a TF-en a Petrekanits-féle Terhelés-életlani laborral (Petrekanits, 2004; Petrekanits és mtsai, 2017), most pedig lehetőség lenne a Sportélettani Kutató Központ szakembereinek segítségét kérni. A TF Sportélettani Kutató Központjának kettős feladata van, egyrészt tudományos munka, kutatások megszervezése, végzése és az eredmények publikálása, amit ezután az oktatásba, edzőképzésbe is be lehet építeni, másrészt a sportolók vizsgálata, teljesítményük elemzése, az edzői munka segítése is megjelenik az elvárás szintjén. Igencsak különböző, a gyakorló edzők számára is hasznos és fontos kérdésekre tudnak válaszokat adni az ott dolgozó kutatók, szakértők és a súlyemelés szervesen bele illik a kutatási-vizsgálati profilba (Pálinkás és mtsai, 2019, 2020, 2021). Csak kezdeményezés kell!

Eléggyé nyilvánvaló, hogy az IWF körül kialakult áldatlan állapot a hazai edzőképzésre sem vet jó fényt és hatással van/lehet a hazai szövetség működésére is. Megkésve lett YouTube csatornája az MSSZ-nek és nem nyílt ki az érdeklődők számára úgy, ahogy az új olimpiai programban részt vevő más sportágak esetében ez megfigyelhető volt. A Szövetség sajnos kullog az események után. Az edzők pedig (már) nincsenek kezdeményező helyzetben. Fiatalítás kellene, megtisztulás, reformáció és az alkalmatlan sportági vezetők lecserélése! A korábbi nagy, karizmatikus edzők színre lépésére vajmi kevés az esély, nagyon öregszik a gárda. A fiatalabbak pedig nem az összefogásban érdekeltek, nagyon megosztott a sportágunk, 2-3 ellentábor létezik és mindenki a saját pecsenyét próbálja sütögetni.

Nem vitatható, hogy az edzőképzés és az edzők rendszeres továbbképzése is lényeges feladat. A 80-as és 90-es években jól ismert ún. szakedző-képzés kifejezetten sikeres volt a TF-en, számos edzőkolléga szerzett levelező úton szakedzői diplomát. Sajnos az utolsó csoport (Szűcs Endre és kollegái) 2003-ban kezdte meg a 8 féléves képzést és 2007-ben államvizsgázott, de azóta nem volt beiskolázás. Holott – kissé ugyan módosult formában – ma is van lehetőség levelező úton felsőfokú edzői képesítést szerezni a TF-en, a ma már Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem nevű intézményben. Jó lenne, ha a MSSZ e téren is mutatna aktivitást, és

propagálná a képzés lehetőségét az edzők részére.

Bár a testnevelőtanár-képzés ma már messze nem csupán a TF privilégiuma, de azért meghatározó szerepe e téren továbbra is fennáll. Ezért is sajnálatos, hogy a TF tanárképzési programjában nem szerepel kellő hangsúllyal a súlyemelés – pedig alapsportág! – és a kikerülő testnevelők nem rendelkeznek elfogadható szintű ismeretanyaggal a súlyemelés korszerű technikáiról, a sportágunk speciális biomechanikai és fiziológiai kérdéseiről, modern edzéselméletéről. Ha egy adott iskola testnevelő tanára ezekről nem tud, hogyan tudna nyitott és elfogulatlan lenni a súlyemelősport iránt, hogyan tudná orientálni a fiatalokat e sportág felé? Sehogy, illetve, csupán esetlegesen, véletlenszerűen, egyéni ambíciókból adódóan. A TF nemzetközi edzőképzésében ez a lehetőség persze – mint már írtuk – hosszú évek óta fenn áll (és e sorok írói rendszeres óraadói e kurzusoknak), de mindez nagyon hiányzik a hazai graduális (sőt posztgraduális!) képzésből. E téren tehát változtatásra lenne szükség és ebben feladat hárul a MSSZ-re is! Itt bizony a sok kritika után lehetnének önkritikusak is, a cikk szerzőinek egy része bizony tehetett volna annak érdekében, hogy 2-3 évtizeddel ezelőtt a TF kereteiben létrejöjjön egy Súlyemelés-Erőfejlesztés önálló tanszék megfelelő kutatási háttérrel és szakmai stábbal. (A súlyemelés – kicsit alárendelt jelentőséggel – a Küzdősportok tanszékhez tartozott.) De, sajnos elmulasztottuk ezt, nem használtuk ki azt a lehetőséget, hogy minden bizonynyal a Budapesten székelő Nemzetközi Szövetség is támogatta volna a kezdeményezést. Valószínűleg a TF akkori vezetése – Istvánfi Csaba majd Tihanyi József – is zöld lámpát mutatott volna. Fájdalmas ezt leírni. A mi hibánk. Ha a tanszék megvalósul, akkor lehet, hogy a mai magyar súlyemelés szekere sem lenne ilyen mély kátyúban. Sajnos nem tettük meg azt, amit meg lehetett volna tenni. A sportágunk érdekében is.

A magyar súlyemelés már több krízist megélt, túl is élt, Jancsó úgy fogalmazott, hogy újra és újra talpra kell állni (Jancsó, 2007). Igen, küzdeni kell a túlélésért, az előre lépésért. A hírközlés minden területén – rádió, TV, sportlapok és persze elsősorban az on-line tér, hiszen a fiatalok döntően ott tájékozódnak – meg kell vetni a lábunkat, meg kell nyerni felelős szakembereket és hirdetni kell az ígét a sportág felemelése érdekében. Időt, energiát, pénzt lehetőleg nem kímélve kell harcolni a sportág megerősítéséért, támogatottsági körének bővüléséért, összefogás kell a szakma részéről és jó irányba, együttes erővel (viribus unitis) indulni el egy sikerre vezető úton! Építve persze a hagyományokra, tisztelve a múltat, de nem a múlt dicsőségét emlegetve

szomorkodni, hanem a jövő érdekében dolgozni kitartással és elszánt akarattal. Publikálni a súlyemelésről, tudósítani a versenyekről és az edzéslehetőségekről, tágítani a horizontot minden irányban, elérni minél több embert (szülőt, edzőt, tanárt, fiatal, sportvezetőt, sportkutatót, orvost) a sportág megismertetése és megkedveltetése érdekében! Alapsportról van szó! Természetesen ki kell szolgálni a médiát és erősíteni kell a reklámtevékenységet! Megkeresve a közös pontokat, fel kell hívni a figyelmet az egy hajóban evezés felelősségére, lehetőleg megszüntetve a sportág jelenlegi megosztottságát!

Az Orvos András mesteredzővel 2000-ben folytatott utolsó és publikált beszélgetés (Szabó, 2000) során az volt a záró kívánság a riporter részéről, hogy a magyar súlyemelés egén ismét olyan fényes csillagok ragyogjanak, mint Orvos András kapitánysága alatt. Ez lehetne talán most is a záró gondolat a hazai helyzet elemzése kapcsán, hiszen öröm és büszkeség lenne ismét nagyon sikeres magyar súlyemelőkről, egy hajdanán népszerű, s a talán legtermészetesebb fizikai tulajdonság, az erő fejlesztésében meghatározó jelentőségű sportág újabb sikerkorszakáról értesülni. Ahhoz persze, hogy újra kiváló élversenyzőink legyenek, az anyagi és tudományos háttérrel túl felkészült, alkotni akaró edzők és fanatikus, a sportág iránt elkötelezett, a súlyemelést élettevékenységük középpontjába állítani képes emberek is kellenek.

Az persze nyilvánvaló, hogy mindenkiből nem lehet bajnokot, csúcstartót nevelni, de a fiatalokat lehet fegyelemre, sportos életvitelre szoktatni és erős, edzett, egészséges, fizikailag és lelkileg is jól felkészült, boldog nemzedéket felnevelni. Megfelelő edzésmunkával, kitartással és szorgalommal az ugyanis gond nélkül elérhető, hogy valaki a saját testsúlyát könnyedén fel tudja emelni, és ezt a tulajdonságot, illetve megszerzett képességet természetesen a későbbi életében is gyümölcsöztetni tudja. Ha valakiben pedig fellobban a kiemelkedő tehetség lángja, akkor olyan körülményeket kell számára tartósan biztosítani, ami a tehetség kibontásához, a lehetőség megvalósításához, a szuper-teljesítmény eléréséhez szükséges. Akkor talán újra üdvözölhetünk majd magyar világbajnokot vagy netán olimpiai bajnokot (Földi Imre és Baczakó Péter után) a súlyemelésben.

Mottó:

„Régi dicsőségünk, hol késel az éji homályban?
Századok ültenek el, s te alattok mélyen enyésző
Fénnyel jársz egyedül. Rajtad sűrű fellegek, és a
Bús feledékenység koszorúatlan alakja lebegnek
Hol vagyon, aki merész ajakát hadi dalnak eresztvén
A riadó vak mélységet felverje szavával?”

Vörösmarty Mihály: Zalán futása)

Felhasznált irodalom

- Baszanowski, W. (2005): The next 100 years will be even more beautiful. *World Weightlifting*, **2**: 29.
- Boskovics, J. (2004): Secretive Alexeev accuses. *World Weightlifting*, **1**: 25-27.
- Chereshev, T. (1997): The glorious return of the Magician. Interview with Ivan Abadjiev. *World Weightlifting*, **4**: 46.
- Cioroslan, D. (2007): *Marketing potentials in weightlifting*. IWF Symposium, Ostia-Rome, Italy, 1-4 March, 2007, FIPCF, IWF, CD.
- Fehér, T. (2006): The role of the coach. In: *Olympic Weightlifting*. Erősport Libri Kkt, Budapest.
- Hanzlik J., Szabó S. A. (2019): *A súlyemelés alapjai*. MSSZ, Urbis Könyvkiadó, Szentendre.
- Jancsó K. (2007): Újra és újra talpra kell állni. *Magyar Súlyemelés*, 28-39.
- Jancsó, K. (2012): Exclusive interview with dr. Tamás Aján, IWF president. *World Weightlifting*, **3**: 42-44.
- Kordasiabi, B.S., Szabo, A.S. (2020): How to be an olympic champion in weightlifting. *Hungarian Review of Sport Science*, **83**: 58-61.
- Lunzenfichter, A. (1998): WW exclusive interview with Gottfried Schödl. The future begins tomorrow. *World Weightlifting*, **4**: 29-31.
- Moska, E. (2015): Report on the IWF „Train the trainers” workshop, Bratislava, Slovakia. *World Weightlifting*, **134**: 40-41.
- Pálincás, G., Tróznai, Zs., Utczás, K., Petridis, L., Szabó, T. (2019): Effects of a competitive phase followed by block periodized preparation phase on strength, power and explosiveness in a female weightlifter – A case study In: Bunc, V., Tsolakidis, E. (ed.): 24th Annual Congress of the European College of Sport Science – Book of Abstracts, Köln, Germany, European College of Sport Science. 847. 792-793.
- Pálincás G., Béres B., Utczás K., Tróznai Zs., Petridis L. (2020): A rezisztencia edzés szükségességének megnyilvánulása a hazai sportoló nők erő-sebesség profiljában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **87**: 30.
- Palinkas, G., Beres, B., Troznai, Zs., Utczas, K., Petridis, L. (2021): The relationship of maximal strength with the force-velocity profile in resistance trained women. *Acta Polytechnica Hungarica*, **18**: 5. 173-185.
- Petrekaniits M. (2004): Válogatott súlyemelők egyes testalkati, testösszetételi és állóképességi mutatói. *Magyar Súlyemelés*, 35-38.

- Petrekánits M., Gyurkovics F., Szűcs B., Gyóri Gy. (2017): Terhelésélettani vizsgálatok a súlyemelő sportban. *Magyar Súlyemelés*, 30-35.
- Shabanski, T. (1994): Exclusive interview. Everything will be tops in Istanbul says Yordan Ivanov, Bulgarian national coach. *World Weightlifting*, **3**: 13.
- Schödl, G. (2007): Women's weightlifting – a success story. *World Weightlifting*, **1**: 6-8.
- Szabó S.A. (2000): A múlt. Beszélgetés Orvos Andrásal. *Magyar Súlyemelés*, 53-56, 2000.
- Szabó S.A. (2002): Gondolatok és javaslatok a súlyemelősport jövőjét illetően. *Magyar Súlyemelés*, 40-43, 2002.
- Szabó S.A.: A súlyemelősport jövőjét illető néhány javaslat. *Magyar Edző*, 62-63, 2003(3).
- Szabo, S.A. (2012): Role of the coach: parameters, characteristics, peculiarities, expectations. *International Quarterly of Sport Science*, **1**: 45-49.
- Szabo, S.A. (2012): What is the meaning of sport coaching? (Expectations, possibilities, realities). *Sport Scientific and Practical Aspects*, **9**: 2. 39-44, 2012.
- Szabo, S.A. (2014): *To be a sport coach. Realities and expectations. What a good coach has to know and has to do.* Lambert Academic Publishing, Saarbrücken, Germany.
- Szabó S.A. (2015): Mit várnak el az edzőktől az edzők és a versenyzők? *Magyar Sporttudományi Szemle*, **63**: 31-34.
- Szabó S.A. (2016): Nemzetközi edzőképzés a TF-en. *Magyar Súlyemelés*, 43-44.
- Szabó S.A., Zsuga I. (2013): Mi lett/lesz veled magyar súlyemelősport? *Magyar Edző*, 41-44.
- Szabó S.A., Hanzlik J., Pálincás G., Máthé G., Szegszárdi B., Zsuga I., Huszka M. (2021, 2022): Aktuális kérdések és problémák a súlyemelősportban. I. Súlyemelés, CrossFit, olimpiai részvétel. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **94**: 78-85.
- Szabó S.A., Hanzlik J., Pálincás G., Máthé G., Szegszárdi B., Zsuga I., Huszka M. (2022): II. Edzés-módszerek, tudományos háttér, erőfejlesztés, női súlyemelés. III. A legerősebb férfi és nő, teljesítményfejlődés, dopping, azaz tiltott teljesítményfokozás, géndopping. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **95**: 60-74.
- Trombitás, M. (2014): What's news on the anti-doping front? *World Weightlifting*, **131**: 42-43.
- World Weightlifting (1999): *The David Rigert Academy for weightlifting.* David Rigert: A career of glory and drama. 1. 41-43.
- World Weightlifting (2000): Tommy Kono 70. 3. 33-34.
- World Weightlifting (2012): Behdad Salimi crowned as 2012 olympic strongest man +105 kg. 3. 38-39.
- Zsuga, I. (2012): *What is a coach? Part of the education program for weightlifters in India.* Army Sports Institute, Indian Defence Ministry, Pune, Maharastra, 2012.

