

Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetség (MHSSZ) akcióterv 2023-ra

Ez az anyag 2022 decemberében készült első sorban Farkas Tamás által, Radics Máté és a MOB egyik kollégájának közreműködésével, az MHSSZ részére. Ez akkor egy szakmai egyeztetésre szánt alapanyagként szolgált.

A mozgalom tagjai egyetértenek az irányvonallal, de természetesen elsősorban sportmászó edzők, az új szövetség tagszervezeteinek, és a teljes sportmászó közösség bevonásával kell meghatározni közösen az irányt!

Mivel ekkor még nem volt ismert a 2023-as versenysportra fordítható támogatás, csak azt tudtuk, hogy 2022-ben összesen 14,5 M Ft állt rendelkezésre a teljes versenymászásra fordítható programokban, így a számok terén csak azzal tudunk becsülni. Viszont a cél a támogatási rendszerek elméleti alapjának megalkotása volt.

0) MHSSZ 2023 akciótervének célja

Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetség (MHSSZ) utánpótlás fejlesztési 2022-2028 stratégiájához illeszkedően elindítani azokat a folyamatokat egy olyan utánpótlás rendszer felépítéséhez, mely hosszú távon-, újra és újra képes kinevelni élvonalbeli versenymászókat, akik (egészségük megőrzése mellett) eljutnak arra a szintre, hogy a világversenyeken és olimpiákon eredményesen tudják képviselni országunkat.

1) Utánpótlás fejlesztésért felelős munkacsoport megalakítása

2023 elején össze kell álljon egy csapat, akik hosszú távon elkötelezetten, az MHSSZ utánpótlás fejlesztési 2022-2028 stratégiáját elfogadva és ahhoz igazodva összedolgoznak, a hosszú távú céljaink elérésének érdekében. Ez egy olyan körből alakulhat ki, akik jelenleg is a Magyar versenymászás fejlődésén dolgoznak, és kézzelfogható eredményeket tudnak felmutatni.

A csoport feladata a 2. pontban leírt programok kivitelezése, lebonyolítása, ellenőrzése. Ezen programok próba jellegűek, a munkacsoport feladata azt megállapítani, hogy a különböző programok mennyire működnek hatékonyan, mennyire szolgálják a versenymászó utánpótlás fejlődését. A 2023-as tapasztalatok alapján további feladat megalkotni a hosszú távon jól működő rendszereket és programokat

24.02.25. Megjegyzés: A mozgalom által javasolt struktúrában ezeket a feladatokat az edzői munkacsoport, illetve a Szakmai Vezetőség végezné el.

A 2022-2028-as stratégiában bemutatott helyzetelemzés alapján 2023-ban az alábbi területeken akarunk fejleszteni:

2) Fejlődési irányok-támogatási programok

Jelenleg az edzéseket nagyobb arányban a termek szervezik, és csak egy-egy esetben valamely egyesület. Rövid távon (2023-ban) eldöntendő kérdés, hogy van-e mód ezt a szerepet áttenni az egyesületeknek, és a mászótermek a helyet biztosítják az általuk szervezett

edzésekhez, vagy a mászótermek gondolkodását próbáljuk meg fejlesztés szempontjából eredmény orientáltabbá alakítani, edzéseik megszervezése során.

Illetve ez alapján szintén megválaszolendő kérdés, hogy jelenleg működő sportszervezeti támogatási rendszer hiányában a különböző programokban megszerezhető támogatások a sportszervezeteken (egyesületek, sportvállalkozások-mászótermek) keresztül menjenek, vagy őket megkerülve egyenesen a versenyzőknek, edzőiknek és a termeknek, ahol edzenek.

2.1) Nagyobb merítés-tömegbázis növelése

Ugyan az elmúlt években nőtt a sportunk népszerűsége, úgy gondoljuk, hogy minél több gyerek mászik, annál jobb. A gyerekeknek azért, mert szórakoztató módon mozgatja meg gyakorlatilag a teljes izomrendszert, és szociális képességekre és idegrendszerre is kutatások által bizonyítottan jelentős pozitív hatással bír. A sport fejlődése szempontjából pedig egyértelműen nő a tehetséges gyermekek kiválasztásának esélye. Az alábbi programokkal kívánjuk bővíteni a bázist:

- Testnevelés órák kihelyezése mászótermekbe: támogatási rendszert alkotunk meg a mászótermekben megtartott órák alapján. Kiváló lehetőség a mászótermek környéki oktatási intézmények bevonása, mely egy kölcsönösen előnyös felállás a mászóterem-az iskola-és a mászósport számára.

Példa rendszer: támogatásra pályázni lehet, megtartott órák alapján felállított rangosban az alábbi támogatást kapják a sportszervezetek (mászótermek/egyesületek):

1. hely	500 000 Ft
2. hely	300 000 Ft
3. hely	250 000 Ft
4. hely	150 000 Ft
5. hely	100 000 Ft

Illetve a min. 20 tanórát megtartó termek/ egyesületek 50 000 Ft támogatásban részesülnek.

24.02.25. Megjegyzés: Tudjuk, hogy ezek az összegek nem magasak, még egyszer hangsúlyozzuk, hogy a versenymászás teljes éves költségvetésére 14,5 M Ft-al lehetett számolni. Magasabb forrás esetén viszont ezek az összegek felskálázhatóak olyan mértékre, ami feltehetően tényleges motiváló erővel bír!

- Iskolai mászófalak építésének szakmai (és akár anyagi) támogatása: az elmúlt években megnőtt az igény az ilyen jellegű falakra. Noha hosszú távú fejlődésre ezek a falak általában nem alkalmasak, nagy értékük, hogy sok gyerekkel megismertetik és megszerettethetik a mászást. Innen már csak egy lépés, hogy eljussanak komolyabb mászótermekbe, és belépjenek valamely egyesületbe. Több intézményben létesítettek ilyen falat magán mászófal építő cégek. Sajnos sok esetben ezek minősége elmarad a nyugatabbi országokban látható, gyerekeknek szánt falakétól, első sorban a falon lévő fogások sűrűsége és azok minősége szempontjából, de ezen könnyen lehet javítani.

Ennek egyik megoldási lehetősége, ha minőségi követelményeket írunk elő az ilyen cégeknek pl. Max. 2,2 M magasság, min. 18 mm-es rétegelt lemezek használata (farost ne legyen), min. 6 m² függőleges falfelület, min. 4 m² 0-10 fok közötti befelé dőlő falfelület, min 4 m² 0-20 fok közötti áthajló falfelület, 50 cm alatti részen 12 lépés/m²-, 50 cm feletti részen 15 fogás/m², melyek többsége legyen "zsebes", a falon több szín kizárólagos használatával végig lehessen traverzálni.

Egy másik lehetséges megoldás, hogy leszerződünk valamely mászófal építő céggel, akik megfelelő minőségben építik meg a falat. Ez egy részen akár egy szabványosított is lehetne, mely mindehol ugyanolyan, így egy adatbázisba mobilos applikáció segítségével fel lehet tölteni edzőutakat, ezzel segítve a foglalkoztató pedagógusok dolgát.

Egy másik faktora az iskolai falaknak, hogy az adott intézmény **testnevelő tanára** vagy óvónője **tudjon rajta tartani foglalkozást**. E célból el akarunk indítani egy rövid 1 vagy két alkalmas alapozó szakmai képzést az iskolai fallal rendelkező iskolák testnevelési pedagógusainak, illetve kihangsúlyozzuk a továbblépési lehetőségeket (környékbeli mászótermek, egyesületek).

- Mászótermeket és egyesületeket összeszedő weboldal frissítése, promotálható formába tétele: Össze kell hozni egy weboldalra az összes információt az országban lévő termekről-egyesületekről, ami elnavigálja a szülőket a hozzájuk közel eső intézmények felé (Van egy kezdetleges verzió, de azt rendbe kell rakni és frissíteni kell!). Ezt utána akár szórólap formájában lehet promotálni az iskolákban(például a mászófallal rendelkező iskolákban a foglalkozást tartó tanár továbbosztja), illetve megjeleníteni az iskolák facebook oldalán vagy honlapján, illetve meg lehet hirdetni social media felületeken.

2.2) Infrastruktúra fejlesztés-átalakítás:

- Meglévő termekben edzésekre alkalmas részek megfelelő minőségű kialakítása: előírásokat alkotunk meg, hogy milyen feltételek kelljenek a kezdő- és a haladó gyerek, valamint versenyző edzésekhöz szükséges "spray wall" jellegű falakhoz, és az előírásoknak megfelelő termék támogatásban részesülnek
- A fenti előírások segítségével szolgálhatnak az újonnan épülő termék számára, akár nagyobb, befektetési célból épülő-, akár kisebb egyesületi teremről legyen szó
- A terem tulajdonosok, illetve az ott dolgozó útépítők és edzők számára workshopot/képzést szervezünk a jó "spray wal" megépítéséhez és használatához
- Hosszabb távon legalább egy nemzetközi verseny megtartására- és arra való felkészülésre alkalmas nehézségi fal létesítésére is szükség lenne. Ez erőforrás igénye miatt mindenképpen állami beruházásként tudna csak megvalósulni (ez a nyugati országokban sincs másképp).
- Amennyiben a gyorsmászás szakág fejlődésnek indul, és növekszik az érdeklődők köre, szükség lesz szabvány fal felállítására, hogy ne csak 1 helyen (Mag47) legyen elérhető ilyen fal az országban. Ehhez szintén állami szerepvállalásra lesz szükség.
- Ahhoz, hogy a kiemelt válogatott keret gyerekek (U14 & ifi) hatékonyan tudjanak dolgozni, szükséges, hogy a termeket hétköznap délután használó tömeget elkerülve tudjanak

edzeni. Ennek érdekében a frekventált, és a heti szintű válogatott edzéseken használt termeknek bérleti díjat fizetni /vmilyen egyességre jutni annak érdekében, hogy a kiemelt időszakokban (kezdésnek heti 1 délután 2-3 órára) a válogatottnak legyen biztosítva adott falrész. (pl spraywall, slab "lezárása" lásd innsbruck)

2.3) Edzések szervezése/lebonyolítása

- A mászótermek/egyesületek számára ki kell hangsúlyozni a gyerekedzések fontosságát. Azt szeretnénk látni, hogy a termekben dolgozó edzők differenciálódjanak: legyen külön kezdő-, haladó-, és versenyző gyerekekkel foglalkozó edző (mindhárom kategóriában legalább 1-1), és közülük legyen kinevezve egy (utánpótlás) vezetőedző, aki koordinálja a többi edző munkáját, nyomon követi a gyerekek fejlődését, és indokolt esetben csoportváltást javasol.

Az edzők csoportban működésének további előnye, hogy egyeztetéseik-értekezleteik során meg tudják egymással osztani tudásukat-tapasztalataikat.

Ezt úgy szeretnénk ösztönözni, az ilyen rendszerben működő termék **24.02.25. Megjegyzés: vagy egyesületek** között átlátható szempontrendszer alapján bizonyos összegű támogatást osztunk ki, mivel egy ilyen rendszer fenntartása plusz költségekkel jár. Egyrészt a versenyzős és haladó csoportokban kisebb lesz a létszám, amit az edző felé kompenzálni kell, másrészt a vezető edző is plusz munkaterhet kap, amit ellenszolgáltatni kell. Plusz feltételnek hozzá lehet tenni, hogy legyen minimum 5 (Magyar Kupákon gyakran résztvevő) versenyző gyerek, 15 haladó gyerek, és 30 kezdő gyerek a csoportjaikban.

- Megoldandó probléma, hogy sok edző és gyerek a mászáson belül csupán az egyik számra, az esetek 90 %-ban boulderezésre fókuszál. Azt szeretnénk, hogy a gyerekek 12 éves kor környékéig boulder és nehézségi másszással is heti szinten foglalkozzanak, emellett a gyorsmászással is legalább havi 1-2 alkalommal. Ennél nagyobb korban a gyorsmászás specifikussága miatt külön válhat, de havi 1-2 alkalom boulder-nehézségi edzés továbbra is produktív lehet számukra is. A boulder és a nehézségi mászás viszont egészen az ifi korosztályok végéig (19 éves kor) pozitív hatással van egymásra, ezért heti szinten szükséges mind a két versenyszám specifikus edzés elemeit beültetni az edzésprogramokba. Szintén anyagilag meg lehet támogatni azon edzőknek/egyesületeknek a munkáját, akik ezeket a feltételeket teljesítik (pl. 12 éves korig legalább heti 1 boulder-heti 1 nehézségi-havi 1 gyors edzés), illetve ahol eredményekben is visszaköszön ott támogatásban az eredményességi alapból (lásd később, kombinált eredmény alapján történő támogatás).
- A strukturált fejlődési vonal mellett fontos, hogy jelenjen meg a multisport koncepció, különösen a 6-11 éves korosztálynál. Az edzésprogram részévé kell tenni, hogy más, széles mozgás repertoárt igénylő (ideálisan nem ciklikus) sportokat végezzenek a gyerekek a heti 2-4 mászóedzés mellett 1-2 alkalommal. Erre jó lehetőség, hogy a mászás más sportoknak szintén jó kiegészítő tevékenység, ezért más sportok egyesületeivel kialakulhat egy kölcsönös kapcsolat, így bevezető szinten részt vehetnek a gyerekek egymás edzésein.

2.4) Edzőképzés-továbbképzés:

- A Sportmászó-sportedző képzés széleskörű tudásanyagot tartalmaz, jó alapokat nyújt. Probléma viszont, hogy a kikerülő edzők gyakran mentorálás nélkül kezdik el tevékenységüket, ami megnehezíti tudásuk gyakorlatba ültetését. Ezt úgy szeretnénk megoldani, hogy a végzett edzőket edzői tevékenységük első hónapjában egy mentor edző segíts, egy Mentor-program keretében, valamint hospitáljanak minél többet kezdő-haladó és versenyző gyerekedzéseken. Ennek költsége megoszolható a Szövetség-az edzők-és az edző által érintett mászóterem között.
- Szükség van legalább évi 2 workshop- és továbbképzésre az edzők és mászóút építők számára, ahol az utánpótlásrendszer működését átbeszéljük, előadásokat tartunk és a szakemberek megoszthatják tudásukat-tapasztalatikat. Ezek jó alkalmak arra, hogy a gyerekedzések tartását vonzóvá tegyük az edzők számára (sokan, inkább rekreációs felnőtt edzések irányába mennek).
- A workshopok alkalmával szorgalmazni kell az edzők számára a MET-tagságot, és az általa nyújtott továbbképzési lehetőségeket
- Fel akarjuk venni a kapcsolatot a rokon sportágak szövetségeivel pl. szertorna, RG, elsősorban az edzés metodikai fejlődésünk érdekében, másrészt akár a sportok közötti átjárás is kölcsönösen előnyös téma lehet.
- 2017-ben a szlovén válogatott edzőjét, Urh Cehovint felkértük, hogy tartson a válogatottunk számára edzőtábort, illetve az edzők számára továbbképzést. Rengeteg hasznos tapasztalathoz és információhoz jutottunk ez alkalommal, és a válogatott számára szervezett programokon ezt a tudást nagyban felhasználtuk. Szeretnénk hasonló eseményt megszervezni idén is.
- A 2.c) pontban javasolt rendszerben működő termeknél/egyesületeknél a vezető edzők számára biztosítani lehetne például 100 eurós **24.02.25. Megjegyzés: havi 100 eurós** támogatást különböző online továbbképzésekhez (pl. Udini) vagy online edzésprogramokhoz (Lattice vagy PUC). Ezekon a programokon megszerzett tudást utána az országos workshopokon meg tudják osztani edzőtársaikkal.

2.5) Magyar kupasorozat:

- A Magyar kupák évek óta láthatóan hatalmas motivációt adnak a gyerekek számára.
- Támogatás: A rendezők jelenleg 180 000 Ft/kupaforduló támogatást kapnak+az európai viszonylatban is jónak számító informatikai rendszert az első számú szponzorunk a Simplexion Kft. jóvoltából. Szóba jöhet valamekkora támogatás emelés, de egyelőre lehetőségeinkhez mérten ez így is kiemelt területnek számít. **24.02.25. Megjegyzés: Tudjuk, hogy ez az összeg nem magas, még egyszer hangsúlyozzuk, hogy a versenymászás teljes éves költségvetésére 14,5 M Ft-al lehetett számolni.**
- Versenyrendszer: jelenleg a Magyar Kupák gazdaságossági okokból gyakorlatilag egyszerre látják el egy amatőr és egy profi szintű verseny funkcióját. Ez több szempontból hátrányos, ezért amint lehetőség lesz rá, nemzetközi mintára szétválasztjuk a kettőt. Lesz egy profi liga, ahol a nemzetközi szabályok szerint a nemzetközi formátumokban versenyeznek a sportolók (az U10-U12-U14 korosztályokban egy kicsit lazább formátumban), és lesz egy amatőr liga, ahol a szélesebb körű bázis tudja összemérni magát egy kicsivel szórakoztatóbb, könnyedebb verseny formátumban.

- Verseny útépítés: a versenyek többségén egy viszonylag szakmailag erős csapat dolgozik, viszont elég szűk ez a kör. Az edzői mentor program mintájára itt is el akarunk indítani egy mentor programot a tapasztaltabb és széles látókörrrel rendelkező útépítők számára.
- Versenybírók: egyelőre a versenybíráskodás önkéntes alapon megy, előfordulnak hibás bírói döntések a versenyek során. **24.02.25. Megjegyzés: Ami demotiválóan hathat a versenyzőkre.** Jelenleg úgy ahogy működik a rendszer, de amennyiben nemzetközi színvonalú versenyeket akarunk rendezni, elengedhetetlen lesz egy belső képzés, és a munkáért való ellenjuttatás a versenybírók számára.
- Magyar kupa részvétel támogatása: Ugyan egyre több gyermeket lehet látni a termekben, csak nagyon kis hányaduk jut el Magyar kupára, pedig lehet hogy motivációs löketet tudna adni számukra. Ráadásul látható tendencia, hogy boulder versenyszámban nagyobb a részvételi hajlam, míg vannak korosztályok, ahol nehézségi és gyorsasági mászásban csupán maréknyi induló áll rajthoz. Ezt elősegítendő a U10-U12-U14 korosztályoknál akik mind a 3 versenyszámban indulnak, és összesen legalább 6 Magyar kupán részt vesznek kaphatnak 2 nevezési díjnyi "voucher"-t a jövő évi versenyekre.

Mini (U10) kategóriában gyakran alacsonyabb az érdeklődés, főleg a nehézségi versenyen, pedig innen kellene építkeznünk.

Lehetséges program, hogy a nehézségi és gyorsasági Magyar kupákon legfeljebb 20 versenyző (10 fiú-10 lány) nevezési díjának megtérítéséig kezeskedik a szövetség (jelenleg ez Magyar kupánként legfeljebb 100 000 Ft költség). Illetve ugyanebben a korosztályban a boulder versenyeken az első indulás esetén a nevezési díjat szintén átvállalhatja a Szövetség.

Megtehetjük, hogy az U14 korosztályoknál a verseny részvétel alapján is részvételt lehessen nyerni a válogatottnak szervezett összetartásokon vagy sziklamászó napokon.

2.6) Válogatott:

- Újra visszavezetjük az évi 5-6 alkalommal történő összetartást
- A válogatott sportolók, és edzőik számára az összetartásokon és akár azokon kívül edukatív programokat szervezünk (pl. Dietetikai előadás)
- Több sziklamászó napot érdemes szervezni a válogatott számára, ezzel is bővül a perspektíva a gyerekek számára
- A fenti programok terhére lecsökkentjük a Szövetségi forrásból szervezett külföldi kiutazások (versenyek, edzőtáborok) mennyiségét és létszámát, ugyanakkor valamilyen rendszert kell biztosítani azon válogatottak számára, akik önköltséggel el kívánnak indulni nemzetközi versenyen. A nemzetközi versenyekre a kiutazást max 6 versenyző+2 edző felállításban támogatja a szövetség, a keretet a verseny előtt min. 1 hónappal jelölik ki a válogatott edzők.

2.7) Eredményességi támogatás

Elkerülhetetlen, hogy az eredményesség anyagilag is honorálva legyen: **24.02.25. Megjegyzés: átlátható, mindenki számára tiszta szempontrendszer alapján.**

- egyrészt lehet a Magyar kupa összesített eredmény alapján, versenyszámonként külön-külön, korosztályonként akár progresszíven növekvő mértékben
- A több versenyszámban való versenyzés ösztönzése miatt U10-U12 versenyszámban lehet akár a 3 versenyszám kombinált eredménye alapján, valamint U14-U20 korosztályokban boulder-nehézségi kombinált eredmény alapján
- Európai- vagy Világversenyeken a döntős eredmények a következő évi nemzetközi versenyzés (bizonyos szintű) támogatásával lehetnek honorálva
- A 3 eddigi kiemelkedő eredményeket felmutató fiú számára nem lehetetlen a kvalifikáció a 2024-es Olimpiára, ezért a kiutazásukat megtámogatja a Szövetség a két 2023-as kvalifikációs versenyre: Bern VB 2023 augusztus, Laval EB 2023 október. Ezen kívül még 2 európai lokációjú Európa-vagy Világversenyre való kiutazásukat tudja megfinanszírozni a Szövetség.

3. A támogatások felhasználása

A fenti programokkal megszerzett támogatást az alábbi célokra lehet fordítani:

- Edzésre használt létesítmény belépő díja/bérlete
- Felkészítő edző/mászó útépítő/kiegészítő szakemberek (pl. masszőr, gyógytornász, sportpszichológus) díja
- Mászóterem támogatása esetén rezsiköltségekre/bérleti díjra **24.02.25. Megjegyzés: vagy egyéb fenntartási vagy fejlesztési költségre**
- Edzőtáborok/versenyek költségei: nevezési díjak, útiköltség, szállás, étkezés
- Edzőfelszerelés: pl. mászócipő, otthoni hangboard, TRX