

## Magyar Hegy- és Sportmászó Szövetség (MHSSZ) utánpótlás fejlesztési stratégiája (2022-2028)

24.02.25 megjegyzés: Igazából teljes sportágfejlesztési koncepciók is szerepelnek benne, nem csak utánpótlás fókuszú.

**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!**

### **1) MHSSZ utánpótlás stratégia célja:**

Célunk egy olyan utánpótlás rendszer felépítése, 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.

A stratégia időtávja 2028-as(32es) Los-Angeles-i olimpiáig nyúlik, mivel a megfelelően kivitelezett változásoknak és fejlesztési programoknak a hatása, csak ilyen időtávon belül tud érvényesülni a fent elvárt mértékben. Ugyanakkor bizakodunk benne, hogy a 2024-es olimpián is lesz magyar versenyző.

### **2) Magyar versenymászás jelenlegi helyzete:**

- 2.1) Merítés-népszerűség: Az elmúlt 10 évben a mászás (első sorban a falmászás) egyre több ember érdeklődését keltette fel, ezáltal egyre több gyermek találkozik a sporttal. Mivel változatos és szórakoztató tevékenységről van szó, ezért a mászást kipróbáló gyerekek általában hosszú távon is folytatják a sportot. Jelenleg kissé szervezetlenül érkeznek a sportba a gyerekek, a fejlettebb mászótermeknek ugyan vannak hirdetések social média felületeken, de ezek sem feltétlenül a gyerek korosztályokat célozzák meg, illetve a legtöbb kisebb terem edzéseiről, az interneten csak célzott kereséssel jutunk információhoz.
- 2.2) Edzések helyszíne-infrastruktúra: Az edzések mászótermekben történnek. Viszonylag kevés (kb. 30 db) ilyen terem van jelenleg az országban, és azok is főleg a fővárosban összpontosulnak. Az ország jelentős részén nincs elérhető távolságban mászóterem, sajnos van több megyei jogú városunk, ahol nincs tisztességes mászófal (pl. Szeged). Nemzetközi szintű felkészülésre, *boulder* versenyszámban van már egy-két mászóterem Budapesten (pl. Flow boulder, Gravity boulder), de *nehézségi* mászásban nincsen még igazán versenyszínvonalú termünk. Nem csak minőség tekintetében, hanem mennyiségben is elmaradásban vannak a nehézségi termek, jóval kevesebb helyen van köteles mászásra lehetőség, mint boulderezésre. Szabvány *gyorsmászófal*, mely lényegében elegendő a nemzetközi szintű felkészüléshez, jelenleg 1 db található az országban (Budapest, MAG47 mászóteremben). Sok helyen probléma, hogy több

mászóterem főleg a felnőtt belépőkre koncentrál, ezekben a termekben gyerekek számára alkalmas rész (ahol pl. kisebb távolságban vannak a fogások) nem- vagy csak limitált mértékben található.

Hosszú távon szintén fontos stratégiai lépés egy válogatott műhely építése, ahol csak a válogatott edzhetne, mivel a komolyabb boulder termekben a falhoz hozzáférhetőség problémás az iskola/munka utáni időszakban, illetve szabadabb mozgástér lenne a versenyjellegű mozdulatok gyakorlásában. Ez kb. 50-100 M Ft közötti beruházást jelentene, ezért sajnos ez pusztán szövetségi forrásból elképzelhetetlen.

**24.02.25. Megjegyzés: ez nyilván jelenleg ennél nagyobb összeg, de ez meg is jelenik az MHSSZ stratégiában Beliczky Péter számításaiban.**

- 2.3) Edzések szervezése-lebonyolítása: A legtöbb teremnek van hozzátartozó egyesülete, de az edzések általában a mászóterem - mint vállalkozás - szervezésében történnek, az edzők az ő alkalmazásukban/megbízásában dolgoznak. **24.02.25. Megjegyzés: vagy legtöbb esetben egyéni vállalkozók.** Előny, hogy az edzők érdekelték a tanítványaik megtartásában, hosszú távú edzésük fenntartásában. Hátrány, hogy a termék nem támasztanak eredmények iránti elvárásokat, legtöbb esetben nincs előírt fejlődési irányvonal. Az edzésekre bekerülő gyerekek elé nincsenek különböző kimenetelű jövőképek vázolva. Magyar kupáról sok gyerek nem is hall, versenyekre való felkészítést, az arra motivált maréknyi edző végez csupán.

Megoldandó probléma, hogy sok edző és gyerek a mászáson belül csupán az egyik versenyszámra, az esetek 90 %-ban boulderezésre fókuszál. Ez az arány a Magyar Kupákon a 3 versenyszámban indulók számában is megmutatkozik. Az elmúlt két évben átlagosan évi 900 körüli nevezés volt a boulder versenyeken, míg nehézségiben 350-, gyormászásban pedig 60 körül alakult ez a szám.

További kihívás, hogy kompetens nehézségi edzők-, illetve sok helyen elérhető köteles terem hiányában a nehézségi mászásban a gyerek-serdülő korosztály váltásnál a top-rope biztosításról (felső standnál rögzített biztosító kötéllal megoldott mászás), előlmászásra váltásnál (a mászó a magára kötött biztosító kötelet felfelé haladva maga akasztja be a biztosítási pontokba, nagyobb eséssel járhat, mint a top-rope biztosítású mászás) sok gyerek lemorzsolódik, mert nem kapja meg a megfelelő biztonságtechnikai, illetve pszichés képzést. Ugyanilyen kihívás a lányok motivációjának fenntartása, akik U18 korosztályra lemaradnak a nemzetközi szinttől, míg a másik nemnél ilyet nem látunk.

Napjaink kihívása továbbá, hogy az utánpótlás versenyzőket felnőtt mezőnyben is megtartsuk, megtaláljuk a problémás pontokat, hogy átvezetésüket minden téren megtámogassuk.

- 2.4) Edzők: Edzői képesítést a Sportmászó sportoktató/sportedző (eddig) OKJ-s képzésen lehetett szerezni, melynek felelőse Bubb Ferenc. Komoly elméleti tudást kér számon, emellett számos hasznos gyakorlatot is tartalmaz a képzés. Problémás, hogy a képzésről kikerülő edzők egyesületi rendszer hiányában mentorálás nélkül, és utánpótlás nélkül kezdik el tevékenységüket, ezáltal saját képességeikre és ambícióikra vannak bízva.

- 2.5) Magyar Kupa-sorozat: a Magyar versenymászás fő színtere a Magyar Kupa-sorozat, melyet mindhárom versenyszámban: boulder-nehézségi-gyorsasági rendeznek meg, egészen a mini (U10) korosztálytól 2 éves váltásokban a Junior korosztályig (U20), valamint nyílt kategóriában. A gyerekek számára ezek az események nagy motivációs erővel bírnak. Az elmúlt években önszerveződve elindultak amatőr versenysorozatok is, melyek látványosan nagy érdeklődést keltettek fel a rekreációs szintű mászók körében. Ezeket a szövetség elismeri, versenynaptárjába beépíti, és lehetőségeihez mérten támogatja is.
- 2.6) Válogatott: minden év elején kihirdetésre kerül az adott évi Magyar versenymászó válogatott keretet, mely a kupasorozatban szerzett előző éves eredmények összesítése alapján történik. Mivel a versenymászásban való gondolkodás pár éve indult csak el itthon, ezért felnőtt válogatottról nem is igazán beszélhetünk, a nyílt mezőnyben is az ifjúsági korosztályos (14-19 éves) versenyzők járnak élen, ezért a továbbiakban a válogatott alatt igazából az utánpótlás válogatottat értjük.  
A kerettagok részt vehetnek a 2018 óta együtt dolgozó válogatott edzői csapat által szervezett és lebonyolított nemzetközi versenyekre való kiutazásokban, és az azokra való felkészülést szolgáló összetartásokon és edzőtáborokon.

A 2022-es év válogatottak szervezett programjainak összefoglalója:

Esemény	Dátum	versenyzők száma	Edzők száma	Napok száma
Felkészülési versenyek, edzőtáborok				
Cseh ifi edzőtábor, Prága	02.11-13	6	2	3
Válogatott edzés	02.19	50	3	1
Cseh boulder kupa Prága+Nehézségi felmérő Brno-ban	02.25-27	20	4	3
Graz U14-, ifi-, felnőtt boulder verseny	03.05.	20	4	1
V4 boulder edzőtábor, Pozsony	03.18-20	6	2	3
Cseh nehézségi edzőtábor Brno	03.27-28.	6	2	3
Cseh nehézségi kupa	04.16-17.	12	2	4
Fő nemzetközi versenyek				
Meiringen boulder világkupa	04.08-10	4	1	4

Brixen boulder Európa kupa	05.07-08	4	1	3
Prága boulder Európa kupa	04.29-05.01	4	1	3
Innsbruck edzőtábor (21-26)+ Imst nehézségi ifj. Európa kupa (27-29)	05.21-29	12	1	9
Innsbruck boulder és nehézségi világkupa	06.22-25	3	0	4
Dorbirn nehézségi ifi európa kupa (07.02-03)- Innsbruck e.t.- Augsburg ifi nehézségi EB	07.01-07.10	12	2	10
Zsolna L EC	07.15-17	4	1	3
Graz ifi B EB	08.03-06	15	3	4
München EB	08.11-18	1	0	6

- 2.7) Eredmények: 3 jelenleg U20 korcsoportos versenyzőnk szerezte meg az eddigi legjobb eredményeket. A teljesség igénye nélkül néhányat kiemelve a legjobbak közül:  
Vályi Gergő: 2019 Ifjúsági EB 1. hely, 2021 Ifjúsági Európa kupa 1. Hely, 2022 Ifjúsági EB 4. hely, mindhárom a nehézségi versenyszámban;  
Radics Attila: 2019 Ifjúsági EB olimpiai versenyszám 6. Hely, 2021 ifjúsági VB 4. Hely (boulder-nehézségi-gyorsasági) kombinált versenyszám), 2022 Ifjúsági Európa kupa 4. Hely (nehézségi versenyszám);  
Tusnady Nimród 2019 Ifjúsági EB 3. Hely, 2021 ifjúsági VB 8. Hely mindkettő kombinált versenyszám.

Az ifjúsági nemzetközi versenyekre (általában) minden nemzet 3 versenyzőt delegálhat egy korosztályban, a kiválasztás mindenhol különböző. Nálunk a Magyar kupa eredmények, korábbi nemzetközi eredmények és az edzőtáborokban nyújtott teljesítmények alapján döntenek el a válogatott edzők, hogy adott versenyre kiket küldünk. Sok esetben az U18-U20-as versenyzők már felnőtt világkupákon is képesek döntőbe jutni. Elmondható, hogy nemzetközi szinten eredményes versenyzők általában azokból válnak, akik az ifjúsági nemzetközi versenyeken stabilan képesek döntőbe jutni.

Csapat szinten az ifi korosztályoknál (U16-U18-U20) 2018-2019-ben a közös válogatott keret szintű programoknak köszönhetően egy fejlődő tendencia volt látható. A 3 fiún kívül több versenyző is ért el döntő közeli eredményt európai versenyeken. Az elmúlt két évben viszont láthatóan csapat szinten elkezdtünk lemaradni a környező országoktól, melyeknél láthatóan infrastruktúráisan és szervezettségben komoly átalakulások történtek.

### 3) Stratégia fő elemei

Látva több ország versenymászó utánpótlás rendszerét, számunkra a leginkább megvalósítható és követendő példa a szlovén modell. Náluk természeti adottságok miatt a mászás gyakorlatilag nemzeti sporttá alakult, a legtöbb gyerek valamilyen formában (sziklamászás/hegymászás/falmászás) találkozik a sporttal. A modell alapja abból áll, hogy az országban szerte mindenhol, viszonylag kicsi (kb. 80-150 m<sup>2</sup> falfelületű), egyesületek által üzemeltetett termek vannak, melyek kialakításánál (dőlésszögek, méretek, fogássűrűség) elsődleges szempont a gyerekek edzése. Az egyesületek 3 szinten differenciálódott edzőkből állnak (sok helyen ez 3 edzőt jelent): a kis (6-9 éves) gyerekekkel-, az "A" (versenyző) csapattal-, valamint a "B" (rekreációs szintű) csoporttal foglalkozó edzők. A nemzeti kupáikon megnyilvánuló tehetségeket pedig betereleik a 3 komolyabb edzőközpontjukba: Koper, Ljubljana/Kranj, Celje valamelyikébe, ahol minimum heti egyszer, de általában inkább 3-4 alkalommal az ifi- (14-19 évesek) és a felnőtt válogatott kemény magja közösen edz.

Nálunk 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 átteni 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.

**24.02.25. Megjegyzés: a mozgalom tagjai azt az irányt szeretnék követni, hogy a 14 év alatti korosztályokban első sorban a tagszervezetek (egyesületek és sportvállalkozások) kapják meg a támogatást, ily módon ők szerveznék az utánpótlás fejlesztési programokat. Az ifi és felnőtt korosztályoknál nagyobb lenne a központi szövetségi szervező erő a kiemelt versenyzőknél és válogatott keretnél, de ezen korosztályoknál is lenne kirendelt feladat és forrás a tagszervezeteknek.**

#### 3.1) Merítés-tömegbázis növelése

Ugyan az elmúlt években nőtt a sportunk népszerűsége, úgy gondoljuk, hogy minél több gyerek mászik, annál jobb. A gyerekeknek azért, mert a mászás szórakoztató módon fejleszti a fizikai-pszichés-kognitív képességeiket, és a szociális készségekre is kutatások által bizonyítottan jelentős pozitív hatással bír. A sport fejlődése szempontjából pedig egyértelműen nő a tehetséges gyermekek kiválasztásának esélye. **24.02.25. Megjegyzés: ha minél több gyerek mászik.**

Fontos, hogy szervezettebben, irányítottabban vonjuk be a fiatalokat a sportba, és egyből kapjanak orientációt valamely szervezett edzéslehetőség irányába. Ennek egyik leghatékonyabb módja az iskolák bevonása lehet, akár a mászás beintegrálásával a testnevelés órákba, vagy ha például az adott testnevelő tanár javasolja valamely környező mászótermet/egyesületet. Ezen felül az egyik legfontosabb lépés egy olyan weboldal megalkotása, ami egy helyen összeszedi az országban található mászótermeket és egyesületeket, így mindenki meg tudja találni a számára elérhető mászóedzési lehetőségeket. Egyik másik irány stratégia partnerség kialakítása

más sportágakkal, részben a multisport koncepció érdekében, így már aktívan sportoló gyerekek is találkozhatnak ezzel a mozgásformával.

A fenti lépések kulcsfontosságúak, ezért ezeket a 2023-as év elején el akarjuk indítani.

### 3.2) Infrastruktúra fejlesztés-átalakítás:

Cél, hogy szerte az országban minél több helyen legyenek jelen kezdő- és haladó gyerekek, valamint versenyző edzésekhez szükséges "spray wall" jellegű boulder falak (áthajó, nem nagy falrészeken nagyon sok fogás, melyen az edző szabadon tud kitalálni utakat), mivel ezek egyaránt szükségesek a boulder és a nehézségi versenyszámra való felkészüléshez is. Előírásokat kell megalkotni, hogy a 3 kategória (kezdő-haladó-versenyző) számára ennek milyen feltételei vannak. Ez is 2023-as feladat, melybe a válogatott edzőket, versenyző edzésben dolgozó edzőket, illetve az effektív mászófaltervezésben jártas embereket kell bevonni. A meglévő termeket arra kell motiválni, hogy ezeknek megfelelő részeket alakítsanak ki, valamint az előírások az újonnan épülő termek számára iránymutatásul szolgálnak.

A "spray wall" jellegű edzőfalak előnye, hogy viszonylag kis beruházás igényűek, viszont a megfelelő használatukhoz edzői szakértelem szükséges. Ezért az edzőképzés szerves részévé kell tenni az ilyen jellegű falak használatával kapcsolatos ismereteket és gyakorlatokat, valamint a jelenlegi edzőknek és edzőút építőknél továbbképzéseket kell tartani az ilyen jellegű falak megépítéséről és használatáról.

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 gyorsmászó szakág fejlődésnek indul, és növekszik az érdeklődők köre, szükség lesz több szabvány fal felállítására, hogy ne csak 1 helyen (Mag47) legyen elérhető ilyen fal az országban. Ehhez szintén állami szerepvállalásra lesz szükség.

### 3.3) Edzések szervezése/lebonyolítása

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

Reálisan egy ilyen átalakulás a nagyobb termekben: Budapest-Flow, Fless!, Gravity, Spider, Big Wall, Mag47, Gi, Miskolc-factory, Szombathely-Mászóka, Pécs-CampOne ilyen jellegű edzésszervezési átalakulás reálisan 2025-re várható el.

Megoldandó probléma, hogy sok edző és gyerek a mászáson belül csupán az egyik számra, az esetek 90 %-ban boulderezésre fókuszál. 12 éves korig mind a 3 versenyszám gyakorlása kölcsönösen pozitív hatással lehet egymásra.

A boulder és a nehézségi mászás egészen az ifi korosztályok végéig (19 éves kor) végéig pozitív hatással van egymásra, ezért heti szinten szükséges mind a két versenyszám specifikus edzés elemeit beültetni az edzésprogramokba.

A strukturált fejlődési vonal mellett fontos pont, 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.

### 3.4) Edző 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. Az is probléma, hogy sokan félnek, vagy nem akarnak gyerekekkel foglalkozni (feltehetően) a nagyobb felelősség miatt, inkább a rekreációs szintű felnőttekkel foglalkoznak.

Ezt kiküszöbölendő a frissen végzett edzők számára fontos volna, hogy hospitáljanak kezdő-haladó és versenyző gyerekedzéseken, és a gyerekekkel foglalkozó edzőket tevékenységük első hónapjában egy mentor edző segítse őket, egy mentor-program keretében.

Az országban lévő tudásanyagot bővíteni kell és ezt megosztani az aktív edzők körében gyakori workshopok és továbbképzések keretében. Fontos hogy nemzetközi és hazai workshopokon-továbbképzéseken, más nemzeti válogatottakkal közös edzőtáborokon, illetve más sportágakkal való együttműködések során.

2023-24-es feladat, hogy elkészüljön egy "Hosszútávú sportolói felkészítési modell" anyag (LTAD), mely irányt mutat az egyesületeknek és edzőknek, hogy a különböző korosztályokban milyen képességek, mely szinten várhatóak el, és melyeket lehet effektíven, és milyen módon fejleszteni.

### 3.5) Versenyrendszerek

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, és aki ezt "kinövi", feljebb léphet a profi ligába.

Egy másik kiküszöbölendő probléma, hogy 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. Meg kell találni azokat a motivációs elemeket, amellyel a kisebb korosztályokban növeljük a versenyzési hajlamot mind a 3 versenyszámra.

### 3.6) Eredmény-elvárások

A fenti feltételek biztosításával a szövetség joggal támaszthat elvárásokat az egyesületek és a versenyzők felé. Fel kell állítani egy igazságos támogatási rendszert, mely arra ösztönzi a versenyzőket és egyesületeket (és/vagy termeket), hogy a lehető legjobbat hozzák ki magukból, és amellyel a kiemelkedően teljesítők számára minél biztosabb háttérrel biztosítsunk felkészülésükhöz-versenyzésükhöz.

A kiemelkedő eredményeket elérő 3 versenyzőnk: Vályi Gergő, Tusnády Nimród, Radics Attila Zsombor számára biztosítani kell a lehetőséget 2024-es olimpiai kvalifikációra.