

1.4. KEREKASZTAL BESZÉLGETÉS – QUO VADIS MAGYAR SPORT?

Moderátor: Prof. Dr. Balogh László

Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Intézetigazgató;
Kosárlabda Specifikus Módszertani Központ, Tudományos Igazgató

Részvevők: Ekler Luca, Koch Máté, Rabb Krisztián



Prof. Dr. Balogh László a résztvevőket a stáb összetételéről, taktikai beleszólásról, feladatbevonásról kérdezte, kiemelve a szülők kezdeti áldozatos támogatását (edzésre szállítás, logisztika). Összekötötte az élsportolói karrier tudományos háttérét az oktatással, hangsúlyozva, hogyan segíti ez a csúcsteljesítményt.

A résztvevők hangsúlyozták a multidiszciplináris stáb (edzők, erőnléti szakemberek, pszichológusok, dietetikusok) kulcsszerepét a csúcsteljesítmény elérésében. Koch Máté kiemelte a mentális felkészítés fontosságát a vívásban, ahol a 9 perces asszókban a fókuszkihagyás végzetes lehet, miközben a verseny közbeni taktikai beleszólás korlátozott, a lényegi munka edzőtáborokban zajlik. Ekler Luca a modell-

vezérelt formacsúcs-időzítést és Rabb Krisztián a családi háttérrel kiegészített hosszú távú pszichológiai-erőnléti együttműködést (14 éves kortól) emelte ki, jelezve az autonómia növekedését a karrier előrehaladtával.

A táplálkozás tudatos menedzsmentjét mindhárman kulcsfontosságúnak tartották: Koch Máté 4 éves dietetikus partnerségét, heti mentáltréninget és koncentrációs gyakorlatokat méltatta, Rabb Krisztián a versenyekre szabott kiegészítőket, Ekler Luca pedig az edzés-specifikus menüket és empirikus optimalizálást nevezte meg. Ezek a megközelítések lehetővé teszik a fizikai és mentális regenerációt, különösen a vívás rövid, intenzív szakaszaiban vagy a távolugrás elhúzódó eseményeinél.

Balogh László a csapatsportok videó- és statisztika-alapú analitikájára utalva kérdezett rá: Koch Máté a csapatvideózást csapatépítő kikapcsolódásként értékelte, Rabb Krisztián a jegyzetalapú videóelemzések fejlesztését szorgalmazta az olimpiára, Ekler Luca pedig fejlődési potenciált látott az területen. Ez rávilágít az egyéni sportágakban a kvalitatív visszajelzések dominanciájára, szemben a kvantitatív mérőszámokkal.

A záró gondolatokban Ekler Luca a parasport nemzetközi felzárkózását (német-amerikai modellek), Rabb Krisztián a folyamatos önfejlesztést, Koch Máté pedig a támogatottságot hangsúlyozta, mint a magyar élsport erősségét. A szülők áldozatos támogatását is kiemelték, összekötve az oktatást a sportkarrierrel.