



EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI TERV

A Magyar Evezős Szövetség
Versenybíró Testületének
tagjai számára

KIVONAT

Melyek azok a speciális körülmények, amelyeknek meg kell felelnie egy versenybírónak? Mit lehet tenni annak az érdekében, hogy egy versenybíró a legmagasabb szinten tudja végezni a munkáját? A kulcsszó: testi és lelki egészség

Klucsai Róbert

2013.10.22

I) A program célja és jelentősége

„A MESZ¹ versenyztetési feladatait versenybírók közreműködésével oldja meg. Evezős versenybíró az a magyar nyelvet folyékonyan beszélő természetes személy, aki a MESZ Szervezeti és Működési Szabályzatában és mellékleteiben rögzített előírásoknak megfelel és a szabályzat szerinti versenybírói minősítéssel rendelkezik a MESZ versenybíró nyilvántartásában.”²

II. éves orvostanhallgató, hobbievezős és evezős versenybíró vagyok. Bíró kinevezésemet 2012 őszén kaptam meg, azóta vagyok a Magyar Evezős Szövetség Versenybíró Testületének aktív tagja. 2012-ben összesen nyolc versenyen vettem részt. Hat versenyen mint gyakornok, kettőn – kinevezésemet követően - mint versenybíró. Idén jelenleg tíz versenyen dolgoztam bíróként, és a versenyévad hátralévő részében is beosztásra kerültem.

(1) Versenybírói munka

A Magyarországon megrendezett versenyeken versenybírók tekintetében változó létszám tapasztalható, ez nagyban függ a versenyek típusától, de legkevesebb 8 versenybíró szükséges a versenyszabály előírásai szerint. A versenybírók beosztása a MESZ Versenybíró Bizottság elnöke által történik, az adott versenyen való különböző munkaállomások betöltése (indítóbíró, rajtbíró, pályabíró, célbíró, stb.) az adott verseny versenybírósa elnökének jogköre. A versenyeken való közreműködéskor gyakran tapasztalom a megfelelő körülmények és munkaeszközök hiányát, mely gyakran megnehezíti a ránk bízott munka elvégzését, illetve jelentős többletmunkát jelent. Tovább emeli a munkánk nehézségét és a vele járó stresszt, hogy a Versenybíró Testület jelenleg nyilvántartott bírói (összesen 37 személy) közül kevés az aktív versenybíró, ezért a versenyeken döntő többséggel ugyanaz, vagy legalábbis összeállításában nagyon hasonló (és általában alacsony létszámú!) „bírói team” dolgozik. Olyan szempontból valóban előnyös a majdnem állandó bírói kar a versenyeken, hogy a tagjai összehangoltan tudnak dolgozni, de az előbb említett alacsony létszám miatt az esetek többségében erőteljes, stresszes a munka, aminek a levezetésére a többnapos versenyek versenynapjai végén nincsen lehetőség. (Egynapos versenyek időpontja, illetve a többnapos versenyek utolsó versenynapjai vasárnapra esnek, emiatt akkor nem adott a lehetőség egészségfejlesztő program végrehajtására). A versenyprogramok általában 9 órától 18 óráig tartanak, bár vannak ettől

¹ rövidítés: Magyar Evezős Szövetség

² Magyar Evezős Szövetség Szervezeti és Működési Szabályzata

hosszabb versenyprogramok. A versenybírók számára így hajnali indulás, és késő éjszakai hazaérkezés mellett zajlanak az ország legkülönbözőbb pontjain versenyek.

Elmondható, hogy az előbb felsorolt helyzetek (kevés bíró, nem megfelelő munkakörülmények, munkaeszközök) a Magyarországon megrendezésre kerülő versenyek jelentős részén fenn állnak. Egyedüli versenypálya a szegedi Gróf Széchenyi István Evezőspálya (Maty-ér), ahol ideális körülmények között éves szinten kétféle versenyt rendez meg a szövetség: a Dr. Simády Béla Emlékversenyt és az Országos Bajnokságot. Az idei évben azonban az Országos Bajnokság átkerült a Velencei-tóra, így az éves versenynaptárban szereplő, MESZ által szervezett normáltávú versenyek (összesen 5 verseny) közül csak egy került megrendezésre Szegeden, ezzel megnehezítve a bíró munka maradéktalan ellátását. Természetesen a legoptimálisabb versenypálya sem tudja kompenzálni az időjárás szeszéjeit. Gyakran kell tűző napon, szélben, esőben és szélsőséges időjárási körülmények között tevékenykednünk, versenybíró öltözetünk – mely sötétkék zakó, világoskék ing, szürke nadrág – kevésbé ideális ezekben a helyzetekben. Ugyanúgy kell dolgozni a szabad ég alatt negyven fokos hőségben nyáron, mint szakadó esőben, vagy közel nulla fokban az őszi hosszútávú versenyen. Ez nem csak a versenybíró mentális státuszát viseli meg az esetek egy részében, hanem a versenyzőkre is kihatással van, így növeli a versenyző kontra versenybíró konfliktus kialakulásának az esélyét, ami hosszútávon stresszhelyzetekhez vezet.

Plusz stressz forrás, hogy a versenybíróként dolgozó emberek a hétköznapiakon is dolgoznak (orvosként, egyetemi tanárként, könyvelőként, épületgépészként), így a munka utáni lazítást átveszi az evezés, így a versenybírók a legtöbb esetben a szabad hétvégéiket áldozzák be a versenyek érdekében. Sőt a versenybírók elnökeinek és titkáráinak hétköznapiakon, „polgári” munkájuk mellett is dolgozniuk kell, az ő feladatuk a versenyre érkező pótnévezések, változások és lemondások átvezetése, a nevezési lista folyamatos frissen tartása, ami rengeteg időt és energiát emészt fel, és az adott verseny előtt, melyre kinevezték őket, két héttel már kezdetét veszi.

(2) Célkitűzés

Az egészségfejlesztő program célja, hogy elősegítse a versenyek során a hatékony munkakapcsolat kialakulását, összehangolja a bírói kart, közvetlen és közvetett módon vezesse le, illetve előzze meg a munka során fellépő stresszt.

Miért is fontos ez? Elsősorban azért, mert ha nem áll módunkban a külső tényezők módosítása, akkor arra mentálisan és fizikailag is fel kell készülni. Nem lehet elvárni, hogy egy négy napos bajnokságon, vagy akár egy három napos Diákolimpia – Tisza Kupa versenysorozaton az egész testület konstans magas szinten dolgozzon, úgy, hogy nap végén ne lenne semmilyen szervezett lehetőség arra, hogy a versenybírók tagjai kellőképpen le tudják vezetni a stresszt, ki tudják magukat pihenni.

(3) Versenybíró populáció

A 37 fős testületről szinte kivétel nélkül elmondható, hogy az evezős versenybíróvá válásának egyik kezdeti lépése az volt, hogy evezős hajóba ült, később versenyekre is eljárt, esetleg válogatott kerettag lett. Ez a tény jelentősen megkönnyíti a helyzetünket, ugyanis ez azt jelenti, hogy aki versenybíró, az tud evezni is. Fontos kiemelni azt, hogy ez az evezés nem egyenértékű a kajakozással, kenuzással; teljesen másmilyen módon kell végrehajtani egy evezős csapást, mint egy kajakost vagy egy kenust, és még a hobbievezéshez is elengedhetetlen a mozgásforma kellő ismerete és a megfelelő gyakorlati ismeretek! Köszönhetően az evezős társadalom belterjes jellegének, minden bírónak megvan a saját „anya egyesülete”, ahol tanult evezni, illetve jobban ismeri az ottani versenyzőket, edzőket, vagy esetleg még ma is aktív tagja az egyesületi munkának. Ezek a körülmények nagyban megkönnyítik az egészségfejlesztő program végrehajtását.

II) A program rövid áttekintése

A program alapvetően két részre osztható: egyik fele a versenyek közötti, felkészülési időszakra vonatkozik, a második része pedig a versenyek időtartamát foglalja magába.

(1) Otthoni evezés

Relatíván könnyen megvalósítható, ugyanis a bírók többségének van lehetősége akár a „nevelő egyesületénél” vagy pedig a hozzá közelebb lévő egyesületnél evezésre. Azonban eléggé nehéz lenne összehangolni az egy klubhoz tartozó bírókat egy közös evezésre, emiatt a szervezésnek klub szinten kell megtörténnie. A versenybírók tekintélye és az evezős társadalom hierarchikus felépítése miatt a klubok szívesen segítenek a versenybírók evezési lehetőségének előmozdításában, hiszen alapvető érdekük a jó munkakapcsolat kialakítása.

(2) Versenyeken

Versenyeken két féle program valósítható meg: közös versenybírói evezés, leginkább a versenynap után, vagy a megfelelő létszámú versenybírói jelenléte esetén akár versenybírói csapatokat indítani a versenyeken. Szerencsére erre jelenleg is van példa, főleg a masters korcsoportban vannak versenyző versenybírók.

Tekintettel kell lenni arra, hogy a bírói kar néhány tagja életkoránál, egészségügyi helyzeténél fogva már nem ül hajóba, emiatt kiszorulnak a versenynap végi evezésből (otthoni körülmények között azonban van lehetőség, ergométerezni, elliptikus tréneezni), így egy másik lehetőség a mentális felfrissülés, kikapcsolódás szempontjából egy közös vacsora főzése. Az esti közös evezéshez, a közös bográcsozáshoz – mely elősegíti a közösségi szellem kialakulását – a versenybírók részéről abszolút befogadást és támogatást tapasztaltam. Ehhez az szükséges, hogy a versenyprogramok feszített tempóján változtassunk, a rajtidőket lehetőleg ne estébe nyúlóan írjuk ki, és a MESZ Versenybíró Bizottságának határozata alapján az egy versenynapon lebonyolítható futamok száma ne haladja meg a kívánt 60-at (jelenleg van olyan verseny, ahol 97 futamot bonyolítunk le egy nap, teljes körű adminisztrációjával együtt).

III) Program részletes leírása

(1) Otthoni evezés

A program ezen részének végrehajtásához szükséges az egy klubhoz tartozó bírók közös szervezésére, ugyanis a versenybírók a betöltött munkakör szerint nagyon különbözőek, emiatt szinte lehetetlen központosított szervezéssel egy időpontot kijelölni, e helyett a programban részt venni kívánó bíróknak saját maguknak kell a klubbal felvenni a kapcsolatot, hogyha evezni szeretnének menni. A legtöbb magyarországi klubban akkor van lehetőség edzésidőn kívül, nem saját tulajdonú hajó használatára, ha arról előzetesen egyeztetettek a klubbal. Tekintve a különböző egészségügyi helyzetű bírókra, nem csak vízi evezés lehetséges, hanem az egyesület által a tagoknak felkínált többi szolgáltatás is: ergométer, spinning, elliptikus tréner, konditerem.

(2) Versenyen való evezés

Érdekes módon a versenybírók tagjai közül állandó igény van arra, hogy versenyeken versenyzőként is részt vegyenek, bár a versenyző versenybírók leginkább masters korcsoportban indulnak el, illetve az indulók száma is meglehetősen alacsony, kb. 5-6 ember igényli a 37 fős testületből, hogy evezhessen. Idén Olaszországban került megrendezésre a Master Regatta, amin 3 versenybíró vett részt versenyzőként, és jó eredményeket tudtak elérni.

Konfliktust okozhat a program ezen része a versenyezni vágyó bíró és a kijelölt versenybírók elnöke között, ugyanis a bírók szeretik a két feladatot egyszerre végezni, azonban a jelenlegi munkakörülmények és bírói létszám mellett szinte ez kivitelezhetetlen. Meg kell találni az egyensúlyt a bírói munka végzése és a versenyzés között a hazai versenyeken, melyre akkor nyílik lehetőség, ha helyettes versenybírók kerülnek behívásra, így ugyanis lehetővé válna a pihenőidő kialakítása a versenynap során, azok a versenybírók, akik versenyezni szeretnének, pihenőidejük felhasználásával szabadon indulhatnának.

(3) Versenynap végén való evezés

Viszonylag könnyen kivitelezhető eleme a tervnek, ugyanis több bíró rendelkezik saját hajóval, ha pedig nem, akkor az egyik klubbal előre egyeztetve meg lehet oldani a hajó és a lapát kérdést. A legproblémásabb része az az, hogy a nap végére marad-e még elég energia az evezésre, ugyanis a leírtak alapján kitűnik, hogy a munkatársak a nap végére egyértelműen fáradtak, pihenésre vágnak, rosszabb esetben pedig még a céltoronyban dolgoznak a jegyzőkönyvön, vagy pedig a másnapi műsorfüzetet készítik elő. (Előfordult már olyan, hogy éjfélkor lett vége a munkának).

(4) Közös főzés

Valószínűleg a legtöbb időt és szervezést igénybevevő eleme a programnak, de az evezés mellett az egyik legjobban stressz oldó, kikapcsoló tevékenység a bírók számára. A versenybírók a versenynap végén részesülnek vacsorában is, ezt a vacsorát kellene a bográcsolással kiváltani, hiszen sokkal jobb légkörű szociális programra nyílna így lehetőség, mint egy kiszállított, előre csomagolt vacsora elfogyasztása esetén. Az idei Országos Bajnokságon volt már rá példa, azzal a különbséggel, hogy a vacsorát az egyik versenybíró jelölt készítette, a versenybírói kar pedig vendége volt a vacsorának, ami valóban kellemesen

telt, mindenki számára kellemes légkört biztosított a kikapcsolódásra, pihenésre, ami az egyik legfontosabb része a többnapos versenyeknek.

IV) A program megvalósítása

Az egészségfejlesztő programot benyújtottam a Magyar Evezős Szövetség Versenybíró Bizottságának, a bizottságvezető (Till Zsolt országos versenybíró, aki egyben az őszi hosszútávú versenyre kijelölt versenybíró elnöke is) javaslata alapján pedig elkezdtük a program megvalósítását. Jelenlegi álláspont szerint 2013. október 26-án, az őszi hosszútávú verseny (Csepel) után a Versenybíró Testület tagjai meghívást kaptak az egyik Budapesten élő versenybíró otthonába egy közös beszélgetésre, a munkaév lezárására, és a versenyen összeszedett feszültség levezetésére, melyre reményeink szerint kiváló hangulatban, finom ebéd, és borok társaságában kerül majd sor.

V) Program értékelése

(1) Visszajelzések gyűjtése

Tekintettel arra, hogy a versenybíró testület tagszáma jelenleg 37 fő, illetve hogy egy versenyen egyszerre csak kevesebb bíró van jelen, így a programról viszonylag egyszerű visszajelzéseket gyűjteni, nem célszerű kérdőíveket gyártani. Célravezetőbb, ha a program után végigkérdzem a résztvevőket, elbeszélgetek velük.

(2) A visszajelzések alapján

Céлом, hogy a programban részt vevő bírók visszajelzései alapján tovább bővítsük, gazdagítsuk a programot a Versenybíró Bizottsággal együtt, és ki tudjunk alakítani egy olyan Versenybíró Testületet, amelyben a fő hangsúly a konfliktuskezelésre, a stressz oldására és a kooperatív munkára helyeződik.