Széll Kálmán Ösztöndíj 2025

Szentgotthárd

Sportolási lehetőségek fiataloknak Szentgotthárdon és azok előnyei az életükben

Tartalom vázlata:

-Bemutatkozás, sportéletem és eredményeim

-Vidra Úszóiskola bemutatása, és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-Szentgotthárd Városi Sport Egyesület (SZVSE) torna szakosztály bemutatása,és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-SZVSE futball szakosztály bemutatása,és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

- Máriaújfalui SE (MUSE) és SZVSE kézilabda szakosztály bemutatása , és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-SZVSE Íjász szakosztály bemutatása,és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-SZVSE asztalitenisz szakosztály bemutatása, és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-Zenit Dance Studio bemutatása,és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-PresiDance TSE bemutatása,és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-Galaxy Akrobatikus Rock'n Roll Klub bemutatása,és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-Gotthárd Team Kick-box SE bemutatása,és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-Sport Mindenkié Egyesület bemutatása, és fiatalok tapasztalatai a sport hatásairól

-Személyes összegzés

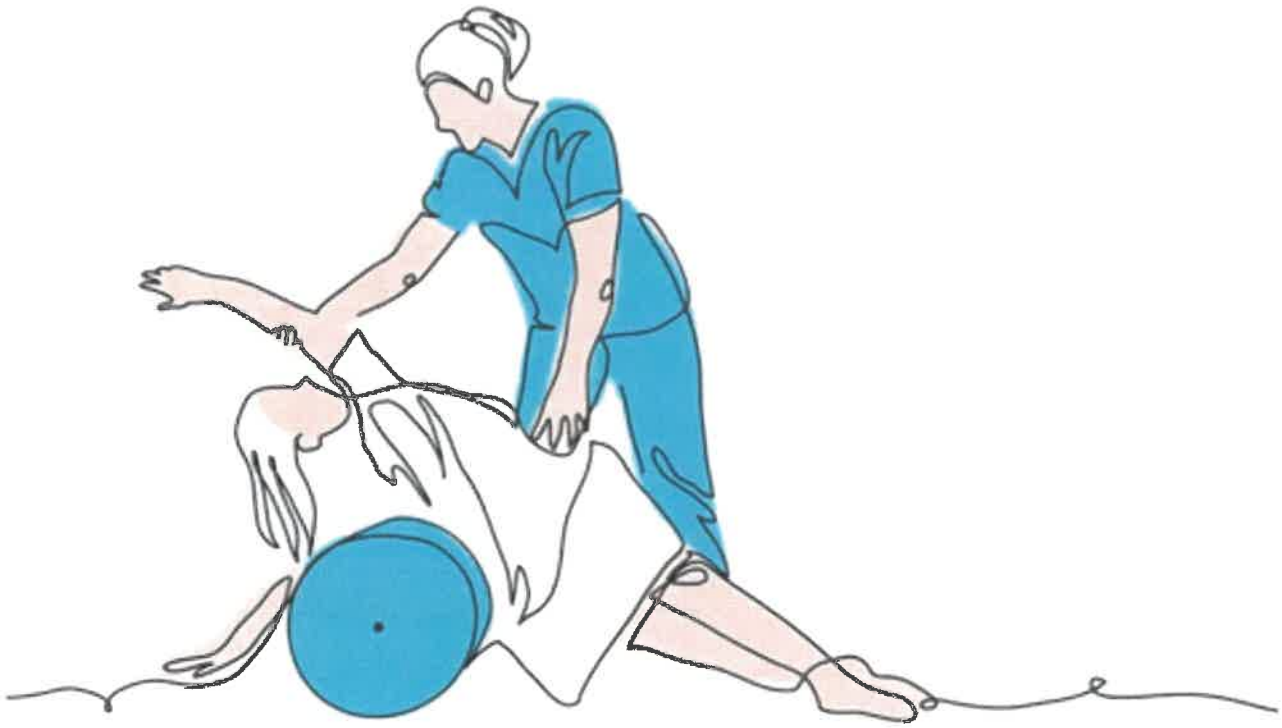
A forrásanyagot az egyesületeknél végzett kérdőívek kitöltéséből használtam.

Sipos Adél vagyok, 17 éves, végzős diák a Szent Gotthárd Gimnáziumban.
Az életemben kiemelt szerepet tölt be a sport és a mozgás, amely már kiskoromtól fogva szerves része a mindennapjaimnak.
Sokféle sportot kipróbáltam, mindig nyitott voltam és vagyok az új dolgokra, főleg ha mozgásról van szó. Táncoltam, úsztam, tornáztam, télen síelek vagy snowboardozok, most pedig szabadidőmben futok vagy funkcionális, Spartan edzésekre járok.
Részt vettem számos versenyen helyi, területi és nemzetközi szinten. Iskolás éveimben *úszás*ból többször indultam városi versenyen, ami mindig óriási élmény volt ,hisz ismert közegben versenyezhettem, szerencsére több alkalommal eredményesen. Sokszor utaztunk Körmendre, Szombathelyre versenyekre vagy Diákolimpiákra, ahol megyei szinten mindig szép eredményt sikerült elérnem.
Idén tavasszal bejutottam az országos úszó diákolimpia döntőjébe a váltó női csapattal. Budapestre utaztunk fel, ott volt a verseny.A hangulat, a hely komolysága nagyon motiváló volt és késztetett minket arra, hogy adjunk bele mindent.
Az úszóversenyeken kívül több alkalommal *torna*versenyen is részt vehettem. Csapatban és egyéni számban is indultam. Itt is sikerült sok szép élményt és eredményeket szereznem, például amikor eljutottunk egyszer csapattal,egyszer pedig egyénileg az országos torna diákolimpiára Veszprémbe. Elképesztő volt látni, hogy ott mekkora tornacsarnok van és milyen felszereltéggel. Teljesen más volt azokon a szereken versenyeznünk,mint amik itthon voltak. Ennek ellenére sikerült helyt állnunk és azokat a gyakorlatokat bemutatnunk ,amiket mi itthon heti 1-2 edzésekkel tanultunk. A helyi tornaversenyek hasonlóan olyanok voltak, mint az úszásé, itthoni, baráti környezetben mindig sikerült dobogóra állnom.
Versenyeken kívül rengeteg fellépésre mentünk itt Szentgotthárdon vagy a környéken, amikre imádtunk készülni.

A sport mellett szerettem zenélni és kreatívkodni, így alsós éveimben zongoráztam és képzőművészeti szakkörre is jártam. 8 év után zenéből és művészetiből letettem az alapfokú művészeti vizsgát.
Az idei évem, azaz 2025, számomra sikeresnek mondható volt, hiszen megszereztem a jogosítványomat, egy német B2-es nyelvvizsgát és előrehozott érettségit tettem testnevelésből középszinten. Ebben az évben részt vehettem a gimnázium képviseletében a Nemzeti Tudósképző Akadémián Szegeden, és jónéhány sportversenyen is képviselhettem a Szentgotthárd Spartan Training Group csapatát. Az elmúlt években Komlón 3. helyet, emellett Szombathelyen, Komárnóban és Somogybabodban 2. helyet,míg Bledben egyszer egy 2., majd egy 1. helyet is sikerült szereznem. Ezenkívül önkénteskedni is szoktam menni a Spartan csapattal. Voltam St.Pöltenben és Kaprunban világbajnokságon 2 alkalommal is. Szeretem ezt a gotthárdi Spartan közösséget, mert mindig tudok rájuk számítani, segítenek, ellátnak jó tanácsokkal és bíztatnak verseny előtt , alatt és utána . Együtt éljük meg az örömöket,nehézségeket, kudarcokat.Szívesen járok edzésekre és tartozok ehhez a csapathoz.

A rendszeres testmozgás nemcsak fizikailag formált, hanem megtanított a kitartásra, a figyelemre, precizitásra és a céljaimért való következetes munkára is. A sport segít abban, hogy kiegyensúlyozott maradjak, levezessem a feszültséget, és az előttem lévő kihívásokhoz mindig motiváltan forduljak, legyen szó tanulásról vagy a jövendőbeli céljaimról. Nagy álmom volt még, hogy balettozhassak vagy kipróbáljam a szörföt, és biztos vagyok benne, hogyha lesz rá lehetőségem nem fogok nemet mondani.

Az érettségi után tanulmányaimat Pécsen szeretném folytatni gyógytornász hallgatóként. Azért is választottam ezt a szakirányt mert ezt ideálisnak gondolom azoknak ,akik szeretik a mozgást és szeretnének a mozgás által emberek életminőségén javítani vagy azt jobbá tenni. Szeretnék majd új módszereket és technikákat megtanulni, amivel fejleszthetem magamat is. Fontos számomra ,hogy tudjak segíteni embereknek,akár gyerekeknek és szeretném,ha a munkámat szeretetteljesen , odaadással tudnám majd végezni. Úgy gondolom,hogy így a mindennapi munkámat majd nem teherként, hanem örömmel végezhetem. Igyekszem felvételt nyerni és ott helytállni, hiszen ez a szak magába foglalja számomra az egészséget, a sportot és az embereken való segítést.



Mivel a sport ilyen nagy szerepet töltött és tölt is be az életemben, így az ösztöndíj témámat is ezzel kapcsolatban szerettem volna írni.Összegyűjtöttem a sportolási lehetőségeket Szentgotthárdon, felkerestem az egyesületeket, a vezetőket és a sportot űzőket. Beszélgettem velük, kérdőívet töltettem ki velük,hogy rálátásom legyen a sportra,és össze tudjam foglalni az ott kapott válaszokból,hogy az adott sport főként milyen pozitív hatással van a sportolók életére.

A személyes érintettségem miatt a helyi úszó egyesülettel szeretném kezdeni.
Az egyesület neve **Vidra Úszóiskola**, vezetője és edzői, Császár-Bartakovics Csaba és Császár-Bartakovics Anita.
Szentgotthárdon 2013 óta működik és a mai napig foglalkoztatott.
Az idei évben az edző elmondása alapján kb. 80 fő jár az egyesületbe, és évről-évre kb. 10-15 új fő jelentkezik.
Ahogy én is tapasztaltam, de az edző is elmondta, hogy sok versenyre van lehetőség eljutni és megmérettetni magát a diáknak. Elmondásuk szerint a fő verseny mindig az évi aktuális diákolimpia, ahova az iskolák nevezik be a diákokat és mindig szép eredményt sikerül elérni, megyei és országos szinten is. Emellett számos meghívásos versenyekre mennek a gyerekek, Veszprémbe, Keszthelyre, Zalaegerszegre vagy Szombathelyre. Ezen kívül az egyesület is rendez hazai, helyi úszóversenyeket.
Pár kiemelkedő eredményt is említettek:
Diákolimpián 4x50 m mix gyorsváltó 1. hely, majd fiú 100m gyors III. korcsoport 1. hely, szintén fiú 100m hátúszás III. korcsoport 2. hely.
Aztán lány 100m mellúszás III. korcsoport 3. hely és lány 100m gyors III. korcsoport 5. hely.
A sok eredményhez vezető utat és kemény munkát szülői befizetésekből finanszírozzák, ugyanis helyi támogatást nem kaptak még.
Az edző biztosítottnak látja az egyesület fennmaradását Szentgotthárdon, ugyanis ez a sporttág itt is népszerű, keresett és mindig van érdeklődő.
Nevüket a közösségi médián keresztül tudják ismertetni, eredményességük általában megfogja az érdeklődőket.
Az egyesületből beszélgettem pár 13-15 éves fiatallal. Ahogy láttam az úszás leginkább a fiúk körében érdekelt, közülük sokan már kisebb korban elkezdtek úszóedzésekre járni,akár 7-11 éve. Nagyrészük csak úszik és nem csinál mellette más sportot, míg vannak akik futással erősítik még az állóképességüket és tüdőkapacitásukat.
Egy héten 3 edzése van a fiataloknak és mindenki elégedett azzal a sporttal, amit választott. A korosztály versenyszerűen űzi a sportot, ahol szép eredményeket érnek el. Sok megyei I. helyezés van, területi versenyeken dobogós eredmények, országos diákolimpiákon való részvételek,és dobogós eredmények,melyeket fentebb az edzőjük már elmondott. Emellett az ovis korosztály,és a kisiskolások is rendszeresen edzenek.
A diákokkal ezután az úszás előnyeiről beszélgettem és meghallgattam az ő tapasztalataikat és pozitív változásokat az életükben.
Az elhangzottakat összefoglalva véleményem szerint az úszás előnyei rendkívül sokfélék, ezért az egyik legegészségesebb sporttágnak gondolnám.

A rendszeres úszás során fejlődik a *kitartás*, hiszen a szervezet hozzászokik a hosszan tartó, egyenletes terheléshez.
Nagy szerepe van a *fizikai erőnövelésben* is, mivel a víz ellenállása egyszerre dolgoztatja meg a karokat, a lábakat és a törzs izmait, mégis kíméli az izületeket.
Az úszás hatékony a *mozgáskoordináció fejlesztése* szempontjából, mert pontosan össze kell hangolni a mozdulatokat és a légzést.
A szabályos levegővétel javítja a légzőrendszer működését, növeli a *tüdőkapacitás erősségét*, ami a mindennapi terhelést és más sportokat is könnyebbé tesz.
További előny, hogy az úszás *javítja a testtartást*, erősíti a gerinc körüli izmokat és segíthet a *stressz csökkentésében* is.
A vízben végzett mozgás nyugtató hatású, javítja a *koncentrációt* és az *állóképességet*.
Csoportos edzéseken, mint amilyenre a diákoknak van lehetősége járni ,fontossá válik az *egymás segítése*, a *figyelem* és a *közösségi élmény*, ami a társas kézségeket is fejleszti.
Azonban a gyerekek pár hátrányt is említettek.
Az egyik ilyen a *kevesebb szabadidő*, hiszen a rendszeres edzések *sok időt vesznek igénybe*, ami megnehezíti a tanulást vagyis más hobbi összegyeztetését a sporttal.
További hátrány az *anyagi finanszírozás*, mivel az uszodabérlet, edzés díja, versenyekre való utazás, és a felszerelés költséges lehet, főleg hosszabb távon.
Összességében mégis úgy gondolom,hogy az úszás egy egészséges, hasznos sport, aminek sok pozitív hatása van az életünkre és az egyik legjobb választás ,hogyha az ember sportolni szeretne valamit.

A következő egyesület az **SZVSE tornaszakosztály**, melyet szintén személyes "részemnek" érzek.
Bár az egyesület vezetője, Huszár Vanda távolléte miatt az egyesület jelenleg nem aktív, de nagyon jó alapokat adva az általános iskolai tornaoktatásnak pillanatnyilag helyi szinten itt működik.
A 10-12 kislányból álló tornász csapatot a helyettesítő tornatanár ,Gyuk Bendegúz vette át .
A lányok 9-10 évesek és többségében 5-6 éve tornáznak már.
Hetente 1 edzésük van, emellett van aki kézilabdázik vagy táncol.
Főként hobbyként sportolnak most, de a tavalyi évben megyei és országos versenyen is részt vettek.Itt csapatban sajnos nem,de egyéni versenyzőként megyei 6., és országos 2., és 9. helyet is elértek.

A lányok nagyon szeretnek tornaedzésre járni és a tornaszereken gyakorolni.
Többen ezeken egyensúlyozva *a mozgáskoordinációjuk fejlődését* figyelték meg, az *állóképességük* növekedését pedig az edzések előtti intenzív bemelegítésnek, az edzéseken különböző erőgyakorlatok elvégzésének köszönhetik.
A nyújások ,lazító gyakorlatok által a *hajlékonyságukat*,a zenére való gyakorlatok elvégzésével a *ritmikus érzéküket* is a torna előnyének vélik.
Van aki úgy gondolja, hogy *türelmesebb* lett a sport által,hisz minden esetben ki kell várniuk egymást,amíg a gyakorlatokat bemutatják és vannak akik a *koncentráltság növekedését* köszönhetik a sportnak,hisz 1-1 szeren nagy odafigyelés kell a pontos feladat végrehajtásához és egy-egy tornaelem bemutatásához.

Mivel csapatban edzenek, az *egymás segítése* szinte mindenkinek természetes válasz volt, míg többen még a *mentális egészséget* és a *figyelmet* is megemlítették,mint fontos jótékony hatás.
A sportág hátrányának főként *a sérülésveszélyt* és a *kevesebb szabadidőt* mondták, de volt aki a mentális sérülést említette meg,és egyben *a testképzavart* is.
Ez valószínűleg a tornászlányokról kialakult kép,azaz a vékony,izmos testalkattól való eltérés miatt alakulhat ki a serdülő lányoknál.
Fontosnak gondolnám ebben az életszakaszban a testük változásairól történő beszélgetések kezdeményezését, az adottságoknak és a különbözőségeknek az elmagyarázást és a helyes önértékelés kialakítását.
Személyes tapasztalatból fontos megemlítenem a torna általi jótékony hatásként a helyes testtartás kialakulását.
Véleményem szerint a megfelelő testtartással pedig az egyik legfőbb , növekedés időszakában kialakuló probléma, a gerincferdülés és lúdtalp megelőzése is összefüggésbe hozható lehetne.

Szentgotthárdon a fiatal fiúknak van lehetősége focizni.
Erre alkalmas hely 2db, egy edző- és egy centerpálya és van 1 db műfüves, világítással felszerelt pálya.
A futball egyesület neve: **Szentgotthárdi VSE futball szakosztály**, aminek elnöke Tróbert József és edzője Heiter László.
Az egyesület 1902 óta működik Szentgotthárdon, jelenlegi létszáma kb. 120-130 fő, ami évről-évre bővül kb. 20-30 fővel.
Megyei és országos szinten is van lehetőség sportági versenyekre eljutni, az egyesület azonban megyei szinten remekel.
Kiemelkedő erdmény volt eddig, hogy a csapat NBII-es, és NBIII-as szinten játszott.
Az egyesület támogatási alapból (TAO) és szponzori támogatásokból tartja fent magát. Helyi szinten az önkormányzat és vállalkozók is támogatják a csapatot.
Ezekből tudják finanszírozni az úti költségeket, a felnőtt igazolt játékosok játékfizetését, mezeket és a meccsek utáni közös pizzázást,mint csapatépítő megbeszélést.
Edző szerint jelenleg az utánpótlás még pár évre biztosítva van, viszont sajnos egyre kevesebb a sportolni vágyó fiatal, így egyre nehezebb működniük.
Közösségi oldalakon, médiában való megjelenítések és iskolákban, óvodában való hirdetésekkel tudják nevüket eljutattni a gyerekekhez és a szülőkhöz.
A gotthárdi focicsapatnak több korosztálya van U-7-től egészen a felnőttekig megyei I. osztályban.
Itt az U-19-es csapat tagjaival beszélgettem, ahol a csapatban játszó fiatalok átlag életkora 15-18 év.
Közülük vannak akik 10-13 éve űzik ezt a sportot és vannak akik 3-5 éve.
Heti 3 edzésük van és a nagy részük elégedett azzal, hogy focizhat.
Az ifi csapat legutóbbi eredményeként könyvelhette el,hogy sikeresen győzött a megyei baknokságon.
A felnőtt csapat tagjainak életkora 19-38 év közé terjed.
Sokan kiskoruktól fogva fociznak, és lelkesedésük a mai napig nem hagyta el őket.
Szintén heti 3 edzésük van és a nagy része a csapatnak elégedett a helyi focival, de vannak akik szívesen amerikai fociznának, vízilabdáznának vagy atletizálnának, hogyha lenne ezekre lehetőség Szentgotthárdon.

A foci pozitív hatásai sokoldalúak, ezért is az egyik legnépszerűbb csapatsport.
A *kitartást* és az *állóképességet* a rendszeres edzések és mérkőzések fejlesztik, mivel a játék folyamatos futást, gyorsaságot és hosszabb terhelést igényel.
A labdakezelés, passzolgatás és a lövések segítik a *mozgáskoordináció fejlesztését*, hiszen a játékosoknak egyszerre kell figyelnie a labdára, a társakra és az ellenfelekre.
A futball nagyban javítja a *koncentrációt* is, mivel gyors döntéseket kell hozni, és folyamatosan alkalmazkodni kell a játékhelyzethez.

Csapatsportként kiemelten fontos a *szociális kapcsolatok kialakítása*, hiszen a közös edzések, a csapatmunka erősíti az együttműködést, a kommunikációt és a barátságokat.
Emellett a foci fejleszti a *felelősséget* és a *fegyelmet* is, hiszen minden játékos szerepe számít a csapat sikerében.
A fociban az egyik legnagyobb probléma a *sérülésveszély*, mivel az ütközések, gyors iram és a hirtelen irányváltások miatt gyakoriak lehetnek a bokaficamok, húzódások vagy esések. Gyakran jelentkezik *izomláz* is, főleg edzések vagy mérkőzések után, ami átmenetileg fájdalmat okozhat. Emellett a *túlterheltség* fáradtsághoz vezethet, különösen akkor, ha nincs elegendő regenerálódási idő. A meccsek azonban *sok időt*, szabadidőt tudnak elvenni, főleg hogyha idegenbe ,azaz másik csapat városába kell utazni.
Összességében úgy gondolom,hogy a futball izgalmas és hasznos sport, ami a fizikai állapotot is javítja és a mentális, társas készségeket is erősíti.

Ha van foci, akkor kézi is.
Szentgotthárdon két szakosztály van a MUSE és az SZVSE.

MUSE, az egyesület teljes neve **Máriaújfalui SE**, edzőjének neve Császár Levente. 2015 óta működik Szentgotthárdon és jelenleg 17 játékos és 5 stábtag alkotja.
Az edző elmondása szerint kb. 3 évente 14-16 új diák jelentkezik.
A kézilabda leány csapat U15 Országos Lány Bajnokságban versenyzik, ami nagyjából 2 hetente kerül megrendezésre. Eddigi kiemelkedő eredmény, hogy 2025/2026-os szezonban volt,ahol bekerültek a felsőházba és rajtuk kívül szinte csak kézilabda-akadémiák voltak.
Az egyesület TAO támogatásokkal és szponzorációval tartja fenn magát, helyi szinten pedig egyéni vállalkozók eseti jelleggel támogatják a leány kézicsapatot.
Az utánpótlás jövője képlékeny, de talán biztosított, ugyanis nevüket igyekeznek szakkörökkel, toborzók tartásával, eredmények közlésével a közösségi médián hirdetni.
A csapat lány tagjainak átlagéletkora 13 év.
3 edzés van nekik egy héten és sokak csak ezt az egy sportot űzik, de vannak akiknek más mozgásformára is van ideje.
A csajok örülnek annak, hogy kézilabdázhatnak, azonban nagy részük szívesen röplabdázna, hogyha lenne erre lehetőség itt Szentgotthárdon.
A korábban említett eredményük mellett egy másik élmény volt a lányoknak a diákolimpián,a körzeti fordulón a dobogó első helyének megszerzése.
Elmondásuk szerint a kézilabdának sok pozitív hatását érzik életükben, ami hosszú távon maradandó testileg és lelkileg is.
Segít a *kitartás* kialakításában, hiszen az edzések és mérkőzések sokasága folyamatos erőfeszítést igényel.
Emellett egybehangzó jótékony hatásnak vélik az életükben az *állóképesség* fokozódását,a *fizikai erejük* növekedését, és a *figyelmük* fejlődését.
Voltak akik a *precizitást*,voltak akik a *mozgáskoordináció fejlesztését* és voltak , akik a *mentális egészséget* is ehhez a sporthoz kötik. Többségük a *koncentráció* fejlesztését és a *szociális kapcsolatok* kialakításának lehetőségét is megjelölték válaszukban,amit jótékony hatásként éreznek a mindennapjaikban.
Érdekes volt számomra,hogy csapatsportként és lányként nem jelölték válasznak az egymás elfogadását,de valószínűleg ez az életszakasz életükben inkább a személyes fejlődés korszaka.
A kézilabda hátrányának mindenki a *sérülésveszélyt* , és a heti edzések száma miatt a *kevesebb szabadidőt* említette, de néhányan az *izomlázat*, a *türelmetlenséget* és a *stresszt* is mondták.

Azt gondolom viszont, hogy annak ellenére,hogy nincs közöttünk sok év, mégis mindez a mostani serdülők általános viselkedése, hogy türelmetlenebbek a környezetükkel szemben, és sokkal inkább befelé fordult életet élnek.
Ebben viszont rengeteget segíthet a sport,hogy ezt az időszakot anyukám szavai szerint "túléljék".

A másik csapat itt Szentgotthárdon a **Szentgotthárd Városi Sport Egyesület, SZVSE kézilabda szakosztály**, edzőjének neve Katona Dániel.
Az egyesület a jogelőd előtt már az 1970-es évektől, SZVSE alatt 2017 óta működik. Jelenleg 60-70 fő alkotja az egyesületet és évente egyesületi szinten 5-15 új gyermek jelentkezik, de változó. A csapatnak itt is sok lehetősége van mérkőzésekre.
Csapataik az NBII felnőtt, U20 III. osztály, U18 III. osztály és U12 területi versenyeit látogatják szervezett formában,mely az edző elmondása szerint nagyjából a Dunántúl északi, nyugati és középső (kb. Székesfehérvárig bezárólag) területét jelenti. Eddigi kiemelkedő eredményük volt ,hogy az U20-as és ifjúsági csapataik bajnoki címeket és érmes helyezéseket is értek el többször.
A felnőtt csapat legjobb eredménye az NBII -ben a 2. helyezés.
A serdülő csapat pedig kivívta a feljutást a serdülő II. osztályba.
A csapat tagdíjból és TAO-s támogatásból tartja fenn magát, illetve helyi szinten kapnak egy kisebb összeget támogatásként.
Az edző szerint egyre nehezebb itt Szentgotthárdon biztosítani a kézilabda jövőjét, mert alapból kevesebb diák jár rendszeresen sportolni.
Ezenkívül az általános iskolát befejezve a diákok inkább más városokba mennek el tanulni, így megtörik az egyesületi munka folytonosságát.
Sokaknak azonban a magas bérleti díjak vagy utazási költségek is megnehezítik a sportolást, így a működéshez biztosított jövőt.

A szakosztálynak Facebook oldala van, ahol az eredményeken kívül a mérkőzéseket is eseményben hirdetik.
Nevüket még az általános iskolákban is igyekeznek ismertetni.
Többségükben 13-14 éves fiúk válaszaiból megtudtam,hogy 2-4 éve kézilabdáznak, és főként csak ezt a sportot űzik heti 3 edzéssel.
Elégedettek a sportolási lehetőségekkel a városban, és mindenki versenyszerűen sportol.
Csapatként a legjobb eredményeik,hogy a Diákolimpia Vas vármegyei döntőjét többször is megnyerték,és az országos elődöntőig jutottak.
Elmondásuk szerint a *fizikai erőnövelés* mellett az *állóképességük*, *koncentrációjuk* és a *kitartásuk* fokozódását vették észre az évek során. Néhányan a *stressz levezetéseként* tartják fontosnak a sportolást,néhányan *türelmesebbek* ezáltal.Egyesek a *tüdőkapacitásuk* fejlődését is mondták jótékony hatásként és többen a *mozgáskoordinációjuk fejlődését* a kézilabdázáshoz kapcsolják. Voltak,akik *egymás elfogadása* és *segítése* mellett a *szociális kapcsolatok kialakítását* is fontosnak tartják ebben a csapatsportban.
Negatívumként egybehangzó válasz volt a *sérülésveszély*, de emellett volt aki az *izomlázat*,volt aki a *kevesebb szabadidőt*,és volt aki a *fizikai túlterheltséget* említette.
Összeségében viszont a fiúk és a lányok is szeretnek kézilabdázni, szívesen járnak edzésekre.
Véleményem szerint ez fontos, ha valamit szívesen csinálnak és főként csapatban,akkor az húzóerő is lehet a későbbiekben egymásnak és másoknak a nehezebb élethelyzetekben is.
A csapatsport legnagyobb előnyeit valószínűleg pedig ,majd a későbbiekben, a felnőttkori társas kapcsolataikban vagy a munkahelyeken fogják tudni kamatoztatni.

Míg a labdás sportok népszerűek a fiatalok körében, vannak mozgásformák amik a fiatal generáció számára kevésbé ismertek.

A **Szentgotthárdi VSE Íjász szakosztály**.
Elnök neve Létay Zoltán, edző neve pedig Dallos László.
Az egyesület 2004 óta működik Szentgotthárdon és jelenleg 20 fő látogatja.
Évről-évre kb. 3-4 új ember próbálja ki.
Lehetőség van területi, országos és nemzetközi versenyekre eljutni, a csapat azonban regionális, országos, EB és VB szinten érintett.
Kiemelkedő eredmény volt eddig, hogy Dallos Mariann 2x-es magyar bajnok, 1x-es Európa bajnok és 2x világbajnokságon 4. helyezést ért el.

Saját bevételekből és helyi éves szinten önkormányzeti támogatással tartják fenn magukat.
Az utánpótlást jelenleg biztosítottnak látják, hiszen mindig vannak új emberek akik kipóbálják, tetszik nekik, és folytatják.
Nevüket a közösségi médián tudják ismertetni ,de talán a bemutatók tartásával népszerűbbek, mert városi rendezvényeken is sokszor részt vesznek és többen találkozhatnak itt velük.
A fiatalokat azonban nehéz megtartani, hiszen hatalmas koncentrációt, nyugalmat, türelmet igényel ez a sport, és sajnos ez a mai fiatalokból, gyerekekből gyakran hiányzik. Persze vannak kivételek és ennek ellenére járnak fiatalok íjász edzésekre.
Az egyesület nagyobb részében inkább 40-60 év közötti emberek járnak.
Főként férfiak, de akadnak nők is akiket érdekel ez a sport.
A megkérdezettek már több éve ezt a sportot űzik és vannak akik még futással is növelik heti 1-2 edzésük számát.
Legtöbben hobbiként edzenek, viszont ha verseny van, akkor sokat készülnek és gyakorolnak.

Eddigi legsikeresebb versenyeredményeik voltak GP és OB 1. hely illetve sok dobogós helyezés.
A versenyzés mellett azonban sok pozitív hatása van az íjászatnak az ember életére. A lassú kontrollált légzés és a fókuszálás nyugtató hatású és *stresszoldó*.
A gyakorlás során folyamatosan növekszik a *kitartás*, hiszen a pontos találatokhoz sok ismétlésre van szükség. A *türelem* nagy szerepet játszik ebben a sporttágban, ugyanis minden lövés előtt fontos a belső lassítás. Az apró mozdulatok összehangolása, a célra emelés, az íj megfeszítése és húr engedése nagyfokú *precizitást* igényel. Javítja a finommozgásokat és a kéz-szem koordinációt.
A sport egyik legfontosabb eleme zavartalan fókusz, ezért kiemelkedően jó *koncentráció fejlesztésében*.
Megtanít kizárni a külső ingereket és arra hogyan legyünk teljes fókuszban az adott pillanatban. Fejleszti az *önfegyelmet és önismeretet*.
Azonban van az íjászatnak nehézségei.
Az egyik leggyakoribb kihívás az *anyagi finanszírozás*. A jó minőségű íjak, vesszők, védőfelszerelések és a karbantartáshoz szükséges eszközök drágák. Ehhez társulnak a különböző versenyek és utazások költsége.
Előfordulhat a *figyelmetlenség kockázata*. Mivel éles, komoly eszközöket használnak a sportban, a koncentráció hiánya *balesetveszélyes* lehet.
Összességében ez a sport olyan komplex élményt nyújt, amely harmónikusan fejleszti a testet, az elmét és a személyiséget is.

A másik kevésbé elterjedt sportág a fiatalok körében az asztalitenisz.
Egyesületként körülbelül 10 éve működnek,előtte már pár éve hobbiból jártak össze.
Az egyesület neve **Szentgotthárd VSE asztalitenisz szakosztály**,
vezetője Varró István.
Összesen körülbelül 30 fő van az egyesületben, itt évente 5-10 fiatal próbálja ki, de huzamosabb ideig néhányan maradnak csak.
Így főként az idősebb korosztály tudta kitölteni a kérdőívemet,az Ő véleményüket tudtam meghallgatni.
Az egyesületet tagdíjak befizetéséből tartják fenn,de kapnak a város önkormányzatától is támogatást.
Évente 1 alkalommal rendeznek hazai bajnokságot kb. 60-80 résztvevővel, de mások által szervezett versenyekre is mennek.
A legjobb eredményüknek vélik,mikor egy éven át az NB III-ban versenyezhettek, és a diákolimpián megyei I. helyezett fiataljaik voltak több alkalommal is.
A sportágat az iskolai rendezvényeken igyekeznek népszerűsíteni,de tudják azt is,hogy a gyerekek körében közkedvelt futball és kézilabda mellett nehezebb lépést tartaniuk.
Ennek ellenére örülnek,hogy évről-évre jönnek fiatalok, és kipróbálják ezt a sportágat is.
A megkérdezettek 49-73 év közöttiek voltak,akik zömmel 10 éve ping-pongoznak.
Hetente 2 alkalommal 2 órás edzésük van,és ezzel nagyon elégedettek.
A III. Béla Szakközép Iskola tornatermében tartanak jó hangulatú,szinte baráti edzéseket.
Többségük hobbiként űzi, bár ők is részt vesznek egy-egy versenyen.
Van aki viszont 25 éve sportol már,és megyei II. osztályban 3. helyezést ért el.

Elmondásuk szerint a sporttal legfőképp az egészségükért tesznek,hiszen a heti többszöri edzésekkel a mozgás életük része.
Ezáltal a szerveztük *ellenállóképességét* és az edzettségüknek megfelelően az *állóképességüket* is növelik.
A ping-pongozás nem egy könnyű sport.
A *koncentráció*, a *türelem* és a *ritmus érzék* mind-mind a sportág sajátossága,ahogy az *összehangolt mozgáskoordináció* is,miként megfelelő ütemben,megfelelő kéz-láb munkával ,sokszor ez nagyon gyors ide-oda ugrást kívánva, és legfőképp jó technikával kell a labdát visszaadni.
Mindezt lehet tanulni,és természetesen gyakorlással fejleszteni és a gyorsaságot növelni.

A közösség építő erejét itt is kihangsúlyozták, miszerint a társaik *elfogadása* és a *szociális kapcsolatok* könnyebb kiépítése is előny a sportolók körében.
Emellett a páros ping-pong még nagyobb *egymásra figyelést* és koncentrációt követel.

Igaz,hogy felszerelésként ha adott az asztal,az ütőn kívül labdák beszerzését és egy jó teremcipőt igényel,így hátrányként leginkább az intenzív edzések miatt az *izomlázat* és a *sérülésveszélyt* említették.
Úgy gondolom,hogy a *kevesebb szabadidő* természetes, hisz idejüket áldozzák a sportolók minden edzés alkalmával.
Ez az idő viszont megtérül az egészségüket,és a jó kondíciójukat látva, hisz 60-70 évesen is kimondottan fiatalosan, sportosan mozognak a mai napig.

Nagy örömmel kerestem fel a város tánc egyesületeit,hisz ebből 3 lehetőség is vár a fiatalokra.
Mindhárom helyi szinten,a latin tánc és a hip-hop helyi vezetővel,míg a rocki szombathelyi egyesületi edzővel helyi szervezeteként működik.

Elsőként a **Zenit Dance Studio** hip-hop táncosait kerestem fel.
Vezetőjük Fodor Bernadett,de mellette 2 másik segédedző (Nyári Jázmin , Gergye Csenge) is segíti munkáját.
Az egyesület 2020 óta működik Szentgotthárdon, de a környező településeken is számos csoportjuk van,így összesen körülbelül 300 fős létszámmal büszkélkedhetnek.
Egészen a 4 éves korosztálytól az ovis, iskolás csoportok táncórái mellett felnőtteknek szóló Fitdance edzéseik is vannak.
Számos országos és nemzetközi versenyre lehet kvalifikálni, de mind csak nevezési díjjal . A következő évben tervük,hogy több kategóriában is induljanak és kipróbálhassák magukat versenyzőként is.
Helyi és környékbeli szinten már többször megmutatták tánctudásukat, rendezvényeken, városi programok alkalmával és meghívásos videófilm készítésekor már számos koreográfiájukat megcsodálhattuk.
Ezáltal próbálják magukat népszerűsíteni és óvodákban, iskolákban plakátok, szóróanyagok eljuttatásával és bemutatók által invitálják a fiatalokat.
Reklámanyagokkal is hirdetik magukat a Social Media felületén.
Anyagi támogatást a szülői hozzájárulások jelentik számukra,emellett más anyagi forrásuk nincs.
Az edzéseket a Harmónia szalon kis edzőtermében tartják hétfői napokon ,hetente egyszer, de a fitdance edzések más alkalommal vannak.
A kérdőívet a 9-11, a 16-17 és a 40-60 közötti korosztállyal is kitöltettem, és beszélgettem velük.
Legrégebb óta a 16 évesek táncolnak,itt van aki 8,de a többségük viszont 4-5 éve.
A fiatalabbaknál is változó , van aki idén kezdte, de van aki 8 éve táncol már.
A felnőtt táncórák idéntől kezdődtek,így ebben a csoportban szinte mindenki csak néhány hónapja táncol.
A visszajelzések alapján a táncosok elégedettek, de van aki szívesen légtornázna, műjégkorcsolyázna vagy balettozna, ha lenne lehetőség erre itt helyben vagy a közelben.
A hiphop mint az összes táncforma számtalan pozitív hatással bír mind a testre, mind a lélekre.

Rendszeres gyakorlása fejleszti a *kitartást*, hiszen a táncos újabb és újabb mozdulatokkal, koreográfiákkal találkozik, amelyekhez következetes munka és állandó fejlődés szükséges.
Erősíti a *precizitást* is, mert a hiphop jellegzetes, pontos és ritmushoz igazított mozdulatai nagyfokú figyelmet, pontosságot és testtudatot kívánnak.
A stílus fejeszti a *mozgáskoordinációt*, ahogy a karok, lábak, törzs és a ritmus összehangolása egyre jobb, természetesebb legyen.
Emellett javítja a *hajlékonyságot*, fejleszti a *ritmusérzéket* és a *koncentrációt*, hiszen a koreográfiák megjegyzése, a ritmusok követése és a gyors váltások mind megkövetelik a fókuszt.
A táncórákon fontos szerepet kap az *egymás segítése*, mert a táncosok együtt fejlődnek, támogatják egymást és megosztják tapasztalataikat, látásmódjaikat.
Mindezentúl növeli az *önbizalmat*, javítja az *állóképességet*, reakcióidőt, *térérzékelést* és *kreativitást*.
Mint minden sportnál itt is jelen van a *sérülés veszélye* vagy *izomláz*.
Előfordulhatnak kisebb megerőltetések, rossz mozdulatok vagy egy-egy kellemetlen húzódás. Ezenkívül okozhat kihívást a *fáradtság* vagy előfordulhat *teljesítmény miatti stressz* is , például fellépések vagy versenyek közeledtével.
Azonban a hiphop egyszerre építi a testet, az elmét és a közösséget, így egy jó mozgásformának találom.

A másik táncforma, amire van lehetőség a társastánc.
Az egyesület neve **PresiDance Tánc Sport Egyesület**.
Edzőjének és vezetőjének neve Horváth Kristóf.
Az egyesület 10 éve működik Szentgotthárdon, amit jelenleg 80 fő alkot.
Évről-évre 20-30 új gyerek jelenkezik és próbálja ki ezt a mozgásformát.
Sok és különböző lehetősége van a diákoknak megmérettetni magukat.
Minden korosztálynak és ügyességi osztálynak saját rendezésű klubbközi, területi és országos bajnokságai vannak.
A legmagasabb szintű táncosoknak ezen kívül még országos ranglista, illetve magyar bajnokságaik vannak.
Az egyesület a Nyugat -területi bajnokságban, az Országos bajnokságban,az Országos ranglista versenyében és a Magyar bajnokságban érintett.
Számos kiemelkedő eredményt értek már el a táncosaik.
Závecz Roland-Tóth Júlia 9. helyezés a Tíztánc Magyar bajnokságban és Nyugat területi bajnokok.
Soltész-Bácskai Levente-Németh Lora Ifjúsági Tíztánc Magyar bajnokság 10. hely, Nyugat területi bajnokok és Országos 3. helyezettek.
Ezenkívül rengeteg területi versenyzőjük, országos bajnokaik, országos dobogós helyezettjük volt már kisebb korosztályokban is.
Az egyesületnek minden évben van lehetősége megpályázni a város civil alapból származó támogatást és ezenkívül minden évben az adó 1%-ból gazdálkodnak.
A társastánc jövőjét maximálisan biztosítottnak látják.
Mindent megtesznek az edzők, hogy az utánpótlás a megfelelő körülmények között fejlődhessen.
Aktívak a közösségi médián, nevüket így igyekeznek eljuttatni új emberekhez, illetve kis város révén gyorsan terjed a hírük.
Az egyesületből 2 párral beszélgettem, akik életkora 16 év volt.
Kb. 10 éve űzik ezt a sportot heti rendszereséggel, 4 edzéssel.
Örülnek, hogy társastáncolhatnak, viszont volt aki azt mondta, örülne egy teniszedzőnek, mert szívesen eljárna oda is.
Közülük van országos és területi bajnok is, nyugat -területi bajnokság 2. és 3. helyezett, országos bajnokságon 6. helyezett és klubbközi versenyeken dobogós és döntős helyezések.

A társastánc számos fizikai és lelki előnnyel jár.
A folyamatos gyakorlása fejleszti a *kitartást*, hiszen hosszabb edzéseken és koreográfiák elsajátítán keresztül tanuljuk meg nem feladni a nehezebb részeket sem. Emellett jelentősen növeli a *precizitást*, mivel a mozdulatok pontos és feszes kivitelezése és a ritmus követése alapfeltétel.

A tánc javítja az *állóképességet* és a mozdulatok széles skálájának köszönhetően jó hatással van a *hajlékonyságra* is.
Kiváló módja a *stressz levezetésének*, hiszen a zene, a mozgás és a koncentráció teljesen kizökkent a hétköznapi feszültségekből.
Mivel páros táncról van szó, fontos része *egymás segítése* és az *együttműködés*.
A táncpartnerek folyamatosan tanulnak egymástól, *támogatják egymást* és együtt érik el a fejlődést.
Persze mint mindenhol vannak nehézségek is ebben a sportban.
Az egyik ilyen a *kevesebb szabadidő*, hiszen a heti 4 edzés, a fellépések, versenyek miatt előfordulhat, hogy nehezebb összeegyeztetni más hobbikkal vagy pihenéssel.
Emellett számolni kell a *sérülésveszéllyel* és az *izomlázzal*.
A társastánc néha *mentális teher* is, hiszen lehetnek nézeteltérések a táncpárral ami feszült helyzetet tud teremteni.
Összegezve azonabn ez a táncforma egy sokoldalú, élvezetes tevékenység, amely egyszerre építi a testet, a lelket és az emberi kapcsolatokat.

Az utolsó táncforma amire van lehetőség itt Szentgotthárdon, az az akrobatikus rock and roll.
Az egyesület teljes neve **Galaxy Akrobatikus Rock and Roll Klub,**
edzője Molnár Nóra.
2022 októbere óta van lehetőség itt helyben rockizni, Nóri ugyanis nagy lelkesedéssel jár le minden héten edzést tartani.
Az elején kevés fővel, egész pontosan 8 fővel indult a gotthárdi csapat, jelenleg pedig 28-an járnak. Összesen azonban 120 fő igazolt versenyző és 300 fő utánpótlása van Nórinak.
Az egyesület a Magyar Táncsport Szövetség tagja, és táncosai képviseltetik magukat területi, országos, Magyar Bajnokság és világversenyeken.
Utánpótlásai pedig megmérettethetik magukat megyei és diákolimpiai szinten.
Az egyesület sikerekben gazdag ugyanis több szép eredmény született már.
Magyar Köztársaság Kupa győzelem több alkalommal, kategóriákban Európa és Világkupa győzelmek, országos versenyeken dobogósok, döntősök területi bajnokok és diákolimpia győztesek.
Pályázatokkal és fellépésekből tartja fenn magát az egyesület, helyi szinten pedig a Pannon Kapu Kultúrális Egyesület támogatja őket.
Az edző elmondása alapján még vannak aktív gyerekek, a kérdés az, hogy meddig...
Nóri szintén elmondta, hogy a legjobb reklám a jó név, az elégedett szülők és táncosok, illetve a fellépések után kialakított vélemények.
A legtöbb új érdeklődő fellépések után, valaki személyes tapasztalata alapján kereste meg az egyesületet. Azonban a netes posztok is nagy szerepet játszanak nevük eljuttatásában emberekhez.
A helyi táncos lánykák átlagos életkora 9-12 év és a többség 2-3 éve űzi ezt a sportot.
Heti 2 edzésük van ,viszont sokan még hip-hopoznak, tornáznak vagy atletizálnak emellett,viszont vannak lányok akik a rockyn kívül még szívesen balettoznának.
Amikor Nóri megkért, hogy segítsek neki és egy héten a második edzést tartsam én, örömmel mondtam igent.
A lányok heti 2 edzéséből az egyiket így én tarthatom, amiért nagyon hálás vagyok a Nórinak.
A torna és rocky múltam miatt nyújtó gyakorlatokkal edzem a lányokat, akrobatikus elemeket tanítok nekik és segítek nekik a pontosabb és precízebb táncolásban.
Nagy öröm számomra, ahogy látom, hogy mekkora szeretettel táncolnak és ebben én is részt vehetek.

Eddig szép eredményeket értek el duó és formáció kategóriákban is a gotthárdi táncosok.
Területi versenyeken,és hazai versenyeken is született több dobogós helyezés, májusban pedig a diákolimpián is megmérethették magukat a lányok.
Az országos döntőben több helyi kislány is szépen szerepelt és helytállt, kiemelt eredményeket is elérve.
Sipos Flóra egyéni versenykategóriában korosztálya 6. , Géczi Hanna 8., míg Ács Hanna-Géczi Hanna duója 10., és Klement Anna-Sipos Flóra duója országos diákolimpia 1. helyezettként a bajnoki címet nyerte el.

Az akrobatikus rock and roll nemcsak látványos és pörgős sporttág, hanem számos kézséget fejlesztő összetett sport.
A rendszeres edzés során fejlődik a *kitartás*, hiszen a gyors tempójú, intenzív koreográfiák végigvitele komoly *állóképességet* igényel, ami folyamatosan fejleszti is azt. A mozdulatok pontos kivitelezése miatt hangsúlyos a *precizitás*, amely segít abban, hogy a táncosok magabiztosan hajtsák végre az ugrásokat és forgásokat. Emellett jelentősen fejlődik a *mozgáskoordináció*, hiszen a tánc gyors, ritmusra hangolt lépéssoroknál máshogy mozog a kéz- és a lábtechnika, amit összehangoltan ütemre kell csinálni.
A különféle akrobatikus elemeknek köszönhetően nő a *hajlékonyság*, és elengedhetetlen a jó *ritmusérzék*.

Mivel párban, trióban és formációban is lehet űzni ezt a sportot így az *egymás segítése és figyelme* fontos szerepet kap.
A táncosok megtanulnak *együttműködni* , *figyelni* egymás jelzéseire és *támogatni* a másikat.
Mindezek mellett *fejleszti a testtudatot*, *testtartást*, *önbizalmat* és a *térérzékelést*.

A gyors mozdulatok, emelések és akrobatius elemek miatt nagy a *sérülésveszély* esélye.
A megfelelő bemelegítés és nyújtás megelőzheti a sérülést vagy akár a másnapi *izomláz* fájdalmait.
A tempó és a folyamatos mozgás miatt az edzések fizikailag kimerítőek lehetnek, ami sok pihenést iényel.
A speciális tánccipők, amik boltban nem kaphatóak, azaz úgy kell csináltatni őket *nem olcsó*ak és ehhez társul az extra, csillogó ruha.

Összességében az akrobatikus rock and roll segít energiát levezetni és örömet találni a mozgásban. A dinamikus zene és a lendületes mozdulatok különösen motiválóak így a sport egyszerre jelent kihívást és szórakozást.

Szentgotthárdon van lehetőség a küzdősportot is kipróbálni,és űzni.
Az egyesület neve , **Gotthárd Team kick-box SE.**
Az elnök és edző is egyben Kulcsár Ferenc.
Az egyesület már 25 éve működik,és megyei versenyeken kívül nemzetközi versenyekre is eljutnak a sportolók.
Sajnos az elmúlt években egyre kevesebben választják ezt a sportot, ezért az egyesület maximum 15-20 főt számlál.
Az utánpótlásról így egyre nehezebben gondoskodnak, de főként szóban és facebookon próbálnak hallatni magukról.
A sportolók között vannak,akik Európa-bajnokságon és Világbajnokságon is a magyar válogatott csapat tagjai voltak.
Területi bajnokságok mellett , Ausztriában és Szlovéniában szerepeltek előkelő dobogós eredményekkel.
Kiemelt eredmények Kulcsár Mário, Bedi Miklós, Cseszneg Ádám és Nagy Gergő nevéhez fűződnek.
A városból kevés támogatást kapnak, főként önköltséggel oldják meg a sportfelszerelések beszerzését , a versenyre való eljutást és az ott tartózkodást.
Inkább a fiúk választják ezt a sportot,de azért 3-4 lány is van az egyesületben.
Van aki 5-6 éve, van aki 1-2 éve kick-boxol heti 2 edzéssel.
Többségük ezen az edzésen kívül még futni jár vagy kondi terembe, és érdekes,hogy emellett még szívesen választották volna a karate sportot, ha lett volna rá lehetőség.

Elmondásuk szerint a kick-box legjobb hatását az életükben a *kitartásuk* és *fizikai erejük* növekedésében figyelték meg , többen a *hajlékonyságot* is előnyként említették. Volt aki a *stressz levezetését* is mondta, mint a sporttevékenység jótékony hatása és szinte mindenki az edzéseken kialakult közösség összetartó erejekét a *szociális kapcsolatok kiépítését* ia előnyként éli meg a mindennapjaiban.

Valószínüleg a versenyekre való utazás és a sportfelszerelések beszerzése miatt többen hátrányként mondták az *anyagi finanszírozást*. Emellett az *izomláz* és a *sérülésveszélyt* említették a sportág hátrányaként.

Személyes véleményként a közvetlen közelemben sportoló osztálytársam által láthatom,hogy milyen tudatossá teszi életét a versenyszerű sportolással.
Minden fontosabb bajnokság időszakában előírás szerint táplákozik, edzéstervet követve mozog és pihen,és természetesen rendkívül fegyelmezetten be is tartja mindezt.Úgy gondolom ezt csak így lehet csinálni, és így tudja felerősíteni a testét-lelkét egy Európa- ,Világbajnokság mezőnyéhez.

WAKO
YOUTH
EUROPEAN
KICKBOXING

1.
2.
3.

IKW
1
3

A sportolási lehetőségek tájékoztató leírását a fiatalok körében a **Sport Mindenkié Egyesület** bemutatásával fejezném be.
Személyes érintettségem miatt is,hiszen a mai napig én is a sportoló közösségük tagja vagyok,ezért nagy örömmel fogadtak a kérdőíveimmel együtt és a jó hangulatú baráti beszélgetés közben kitértünk az egyéni tapasztalatok megbeszélésére is.

Az egyesületet Dancsecsné Bedi Adrienn a bátyjával ,Bedi Péterrel és barátaikkal álmodták meg, így 2021 őszén meg is valósították.
Vezető és edző Dancsecsné Bedi Adrienn lett, de mellette edzőként Szívós Máté, Berkenyés Dóra, Sütöri Eszter és Tatár Tündi is segíti a naptárukat edzésekkel megtölteni.
Van lehetőség Pilates, aerobic, TRX, Step Thera -phi ,törpi torna, HIIT , Spartan sportágspecifikus edzés, funkcionális köredzés és Spartan Kids edzés közül választani.
A legfiatalabb korosztályú kis ovisok a Törpitornát,míg az iskoláskorú fiatalok a Spartan Kids edzéseket részesítik előnyben.
Az egyesületbe évente 15-20 fő jelentkezik,amit a kisvárosnak köszönhetően szinte szájról-szájra terjedve tudnak meg a felnőttek és fiatalok egyaránt.
Emellett persze az egyesületről éppen aktuális hírek, események, sporteredmények is megtudhatóak a social media által.
Az egyesület összlétszáma kb.100 főre tehető,de folyamatosan változik.
Országos és nemzetközi szinten is van lehetőség nevezési díj ellenében versenyezni, itt szinte mindig sikerül valakinek dobogóra állnia.
Az egyesület támogatást a tagdíjakból, adó 1% -ból, pályázatokból és szponzor cégek anyagi támogatásából szerzi meg.

A kids edzéseket Adri és Máté egymást kiegészítve tartja. Máté elmondása szerint kortól,nemtől ,fizikumtól és edzettségi állapottól függetlenül mindenki kipróbálhatja, biztosan lesz benne sikerélménye.
A beszélgetést 8-12 éves diákokkal végeztem,akik a kezdőtől a 3 éve edzőkig vegyesen fiúk,lányok voltak.
Nagy összhang volt a gyerekek között,érződött,hogy egy aktív,összeszokott közösség az alap,hiszen sokan edzésen és iskolán kívül is barátok,sőt régóta versenyekre is együtt járnak a szüleikkel együtt is.
Elmondásuk szerint a versenyeket azért szeretik,mert mindig kihívás teljesíteni a pályát,mely kortól függően egyre nagyobb táv lefutását és közben akadályok teljesítését jelenti.

Az edzések alkalmával ehhez erősítenek,futnak, fekvőtámaszt nyomnak, húzózkodnak,hogy az *állóképességük* és *fizikai erejük* növekedjen.
Sok ügyességi feladatot is gyakorolnak, mellyel a dobást, falmászást,gyűrűn való áthaladást is elsajátítják,ami által a *mozgáskoordinációjuk* automatikusan fejlődik.
Némely feladat elvégzéséhez kimondottan szükség van az összpontosításra,a *koncentrációra*.
Az edzések lehetővé teszik a napi *stressz levezetését*, hiszen kitombolhatják magukat a gyerekek a futás, dobás , ugrálás váltakozó gyakorlatai során.
Rendkívül nagy *kitartást* igényel 1-1 edzést végigcsinálni, a versenyek pedig még fokozottabb fizikai és lelki erőt vesznek igénybe.
A kemény edzések általi edzettség azonban megtérül, hisz az immunitásuk,azaz az *ellenállóképességük* és a *mentális egészségük* is erősödik.
Általában megfigyelhető válasz volt,hogy mindenki a saját képességeit,erejét használja a feladatok elvégzéséhez,sőt nem is igen tud másra figyelni,csak az elvégzendő feladatra,így inkább az idősebb gyerekek mondták válaszként az *egymás segítése* és *elfogadása* előnyös jellemzőket,amit életkoruknak megfelelően a kisebbek felé nyújtanak.
Az edzések keménységét tükrözte,hogy szinte egybehangzóan *izomlázra* mindig panaszkodnak.
Akik versenyszerűen edzenek,természetesen a heti 1 edzés mellett futni, atletizálni is járnak,így *kevesebb szabadidejük* van az átlagos iskoláshoz képest.
Sokszor ebben az életkorban még csak annyit látnak,hogy másnak mennyivel több ideje van,de idővel megtapasztalják,hogy nekik is ugyanannyira sok idejük van,csak másként beosztva.

Személyes élményeim fűződnek ehhez az egyesülethez is,az úszás és torna szakosztály mellett,és ezzel szeretném összegezni a sport hatásait az én életemben. Óvodás koromtól fogva sportolok.
Úsztam, tornáztam és 5 éve járok edzésekre a Spartan Training Group csapatához. Korábban hetente 2-3 alkalommal,most az érettségi évében 1-2 alkalommal tudok csak elmenni.
Voltam versenyeken,ahol megtapasztalhattam,hogy nem mindegy,ha valaki hobbiként vagy versenyszerűen indul 1-1 futamon.
Kezdetben úgy vettem részt életem első Spartan futamán,hogy 6 km-t lefutni úgyis tudok,hiszen testnevelés órákon is futunk 3 km-eket,akkor ennél többet is kibírok. Elég fiatal vagyok,bírom én a terhelést. Aztán a versenyen a 3. km után,mikor közben még 10 erőnléti és ügyességi feladatot is végre kellett hajtani,azt hittem, sosem fogok célba érni.Azonban feladni nem akartam,összeszedtem magamat,és célba értem. Utána természetesen már tudtam,hogy ezt ilyen felelőtlen ,fiatalos lendülettel nem lehet.A mélyponton átlendülve egy önismereti utazáson küzdöttem végig magamat és jutottam el a célig.

Össze kellett raknom magamban,hogy a sport ennél sokkal összetettebb feladat. Nem elég a fizikai erőnlét,a jó állóképesség, nem elég a jó mozgáskoordinácó,sőt a hajlékonyság sem akkora előny önmagában és a kitartás is kevés,ha nincs mellette megfelelő edzettség.
Itt mindez együtt kell,amiért dolgozni kell.

Kell,hogy az edzéseken egymást segítve,társaim véleményét,segítő szándékát elfogadjam és így egy jó, összetartó közösségé váljunk.
Kell az alázat,hogy nem tartom többre magamat,mint amire képes vagyok.
Kell a hit,hogy elhiszem,kellően felkészült vagyok és meg tudom csinálni.
Kell a kitartás,hogy akármilyen nehézség jön futam közben,mérlegelek és átlendítem magamat,hogyha fizikai akadály vagy sérülés nem áll utamban,akkor nem adom fel.
Kell a türelem,hogy nem azonnal várom az eredményeket,és nem vagyok elégedetlen.
Kell,hogy testileg és lelkileg is egyensúlyban legyek,mert az ellenállóképességem összhangban van az állóképességemmel.
Kell,hogy ismerjem önmagamat az előnyeimmel és gyengeségeimmel együtt és ezen dolgozva legyek egyre jobb.

Első alkalom egy edzéshez elhatározás ,hogy sportolj valamit.A második-harmadik és minden alkalommal egyre több,már életed részévé teszi a sportot,és hiányzik,ha valami oknál fogva kimarad 1-1 alkalom,és lassan beépülve így válik az ember életének részévé,így formálja az ember életét.
Úgy gondolom,hogy minden befektetett idő a sportra, az edzésre vagy akár bármi más művészetre is,az visszatérül.
Hiába érzi az ember úgy,hogy kevesebb szabadideje van,valójában mégsem elvesz az időből,hanem hosszabbá teszi az élete idejét, boldogabb ,elégedettebb és kiegyensúlyozottabb felnőtté válhat.
Szeretném,ha továbbra is a sport aktívan az életem része maradna ,és szeretném, ha másoknak is tudnék segíteni,hogy az Ő életük része is lehessen.