



MAGYAR EDZŐK TÁRSASÁGA

Magyar Sport Háza 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. fsz. 19.

Telefon: +36 1 460-6981 | Mobil: +36 70 452-8672

E-mail: met@magyaredzo.hu | Web: www.magyaredzo.hu

KONCENTRÁCIÓ ÉS VERSENYFÓKUSZ MŰHELYBESZÉLGETÉS

2017. ÁPRILIS 25., Magyar Sport Háza

A legfontosabb harminc perc

Egy tervezett sorozat első szakmai jellegű műhelybeszélgetését szervezte a Magyar Edzők Társasága a Magyar Sport Házában, ahol hazánk legtapasztaltabb edzői képviseltették magukat, hogy sportágukban a koncentráció fenntartásáról cseréljenek eszmét. A sportlövők kezdeményezték és a dr. Sós Csaba moderálta beszélgetést a tervek szerint újabb követi majd, minden hónapban összeülnek az adott a téma iránt legfogékonyabb szakemberek, hogy kicseréljék tapasztalataikat.

Április 25-én a Magyar Edzők Társasága kezdeményezésében és szervezésében került sor az első olyan műhelybeszélgetésre, ahol hazánk legjobb edzői osztották meg (és osztják meg a jövőben is) egymással gondolataikat, hogy segítsenek egymásnak a saját sportágaikban tapasztaltakkal. A szervezet úgy tervezi, ez csak az első lépés volt, és havonta egyszer szeretne hasonlóan kötetlen, de szigorúan szakmai beszélgetéseket folytatni egy előre meghatározott témában.

Az első ilyen beszélgetés címe a "**Koncentráció és versenyfókusz**" volt, melyet a Magyar Sportlövők Szövetsége kezdeményezett azzal a céllal, hogy megtudja, más sportágak milyen módszereket használnak arra, hogy a versenyzők koncentrációját éles helyzetekben is folyamatos fenntartsák, náluk ugyanis ez kiemelten fontos. Az ülés kezdete előtt Molnár Zoltán, a Magyar Edzők Társaságának elnöke köszöntötte az esemény moderátorának felkért dr. Sós Csabát, a magyar úszóválogatott szövetségi kapitányát, aki április huszadikán ünnepelte hatvanadik születésnapját.

Sós kiemelte, hogy remek kezdeményezésnek tartja a szakmai beszélgetések szervezését, egyrészt azért, mert az utóbbi tizenöt évben teljes generációk estek ki az edzőképzésből, annak hiánya miatt, másrészt egymástól mindig lehet és kell tanulni, márpedig az edzők kitől tudnak a legtöbbet tanulni, ha nem egymástól? Emlékeztetett Széchy Tamás egykori úszóedző szavaira is, aki szerint a lényeg az, hogy az edző abból, amit megismer, mit tud beépíteni a mindennapokba, mert ami nem használja a tanítványai fejlődését, az végeredményben felesleges. Egy edző számára ugyanis mindig a tanítvány kell, hogy a legfontosabb legyen.

A beszélgetésekről – és a fejlődés fontosságáról – szólva még megemlítette, hogy a sportba nagyságrendekkel több anyagi forrás áramlik az elmúlt időszakhoz képest, de végeredményben az edzőkön múlik az, hogy ezt a pénzt hogyan és mire használják fel. Ez pedig óriási felelősséget helyez a vállukra – már csak ezért is kötelességük, hogy egymást segítve, a lehető legkörülményesebben végezzék a munkájukat.

KELL EGY CSAPAT!

Gyurta Dániel és Lénárt Ágota sportpszichológus sikeres 2012-es közös munkája is mutatta, hogy az edzőkön kívül más szakemberre is szüksége lehet egy sportolónak, hogy ne csak testben, de fejben is teljesen ott legyen, és az adott versenyre tudjon koncentrálni. Sós szerint ugyanakkor ma már sokkal inkább egy komplett csapatra van szükség a sportoló körül, amin jelenleg is dolgoznak az

úszósportban. Ez Magyarországon nem megszokott, mert nincs meg a kultúrája, pedig alapanyag van, mert sok jó szakember dolgozik hazánkban – csak éppen külön-külön.

Hogy egy csapat összehangolt munkájára miért van szükség, azt Cseh László 2012-es példáján keresztül szemlélthette, amikor egy pszichológus közölte az úszóval, hogy szerinte túlterhelt, pedig talán szerencsésebb lett volna, ha ezt a vezetőedzőnek (*head coach*) mondta volna el, aki anélkül tudott volna belenyúlni az edzőmunkába, hogy felesleges információkkal tömi tanítványa fejét. Az ugyanis, ha egy sportolóval közlik, túlterhelt, tudat alatt is hatással van az önbizalmára és a hozzáállására: „Túlterhelt vagyok, ezért visszaveszek az edzéstempóból.” Ez is jelzi a csapatmunka fontosságát, mint ahogy például az is, hogy a négyszeres olimpiai- és világbajnok Darnyi Tamás annak idején mindegyik ellenfeléről tudni akarta, hogyan építi fel a négyszáz vegyes úszást, és míg nem kapta meg a róluk szóló elemzést (amit nyilván valaki más végzett el), nem feküdt le aludni. A csapatnak az a legfontosabb dolga, hogy a versenyző körül minden rendben legyen, és csak a sporttal és a versennyel tudjon foglalkozni.

Persze a számok bővületében élő tudományt is a helyén kell kezelni (a sportban dolgozó szakemberek nem is nagyon szeretik a statisztikákat), mert egyvalamit semmilyen szakember vagy módszer alkalmazásával nem lehet kikerülni: a rengeteg munkát. Ezt pedig a sportolóval is tudatni kell, mert ha azt sugallják neki, hajlamos elhinni, hogy kevesebb energia-befektetés is elég lehet a sikerhez. Egy edzőnek nagyon kell figyelnie az elvégzett munkára, de nem csak a fizikai részére, hanem a mentálisra is, a koncentrációra, ugyanis egy sportoló hiába edz végig egy egész évet (vagy esetleg olimpiai ciklust), hiába teljesen fitt, tíz másodperc alatt elbukhat mindent karrierje legfontosabb versenyén, ha fejben nem elég felkészült.

Az úszásban például az adott távot az edzéseken fel kell építeni, hogy a versenyen már csak automatizmusok működjenek. Gyurta Dániel már az első világbajnoki címét is úgy nyerte meg, hogy egyenletes iramra törekedett. Sós szerint óriási tévedés az, hogy Gyurtának a hajrá a fő erőssége, helyette inkább higgadtan megtalálja az ideális ütemet, és azzal teljesíti a távot. A taktika bejött, de kockázatos is lehet, mert nemcsak a fizikai, hanem az idegi energia is véges, a tapasztalatok szerint csak fél óráig tartható fenn a maximális koncentráció. Ugyanakkor még a legjobbakkal is történhet bármi, mint például Cseh Lászlóval Kazanyban, aki a dél-afrikai Chad le Clos taktikája miatt reflexből idő előtt kezdett el hajrázni a kétszáz pillangó döntőjében, és bár így is meglett az aranyérem, emiatt izgalmas lett a vége, Cseh csak két tizeddel nyert. A hajrázás ugyanis irányítható, de velünk született, emberi ösztön.

Sós ugyanakkor felhívta a figyelmet arra, hogy a világversenyeken döntőbe jutott magyar úszók ritkán csúsznak le az aranyéremről, általában csak akkor, ha egy másik magyar nyeri meg azt (1996 Atlanta, kétszáz mell, döntő, Rózsa Norbert és Güttler Károly), vagy ha nagy a különbség az első két helyezett között (Cseh Laci és az amerikai Michael Phelps csatája 2008-ban).

AHOL TÖBB KELL, MINT FÉL ÓRA

Az április 25-i beszélgetés témáját a Magyar Sportlövők Szövetsége kérésére jelölte ki a Magyar Edzők Társasága, hiszen a sportágukban a fent említett koncentrációt több mint fél óráig kell fenntartani. És mivel ez a sportág lényege, Szucsák László mesteredző szerint beszélni kell róla, mert ahhoz képest, mekkora szerepe van az eredményességben, nincs erre vonatkozó, rendszerszintű megoldás a sportágban, így az edzők csak sötétben tapogatóznak. A pszichológusok sem jelentenek megoldást, mert elutasíthatóságuk aránylag nagy ebben a sportágban, alkalmazásuk pedig azért is veszélyes lehet, mert nem értik annak lényegét, ami pedig különösen fontos lenne. Itt érdemes megjegyezni, hogy mivel minden egyes sportág más-más módon terheléssel jár, egy sportpszichológusnak ismernie kell azt,

amivel éppen foglalkozik, általános sémákat nem lehet ráhúzni valamennyi sportra. Mert lehet, hogy a szakember átsegíti a sportolót egy érzelmi válságon, de ha nem ismeri eléggé a sportágát, közben a technikát is kiveheti a mozgásából egy-egy jónak szánt, de végeredményben rossz tanáccsal.

Emiatt viszont több teher hárul az edzőre, akinek sokszor egyedül kell megoldania a problémát, pedig egy versenyen akár huszonöt méterre is lehet a tanítványától, aki éles helyzetben így teljesen magára van utalva. Sportlövészetben a koncentrációt még a legrövidebb számban is legalább ötven percen keresztül kell fenntartani, ami főleg a technika helyes kivitelezésére való koncentrációt jelenti. Ez az idő viszont sok, és a sportoló csökkenő figyelme miatt sokszor felül is írja a tanult sémákat, aminek viszont katasztrofális eredménye lehet egy versenyen. Mivel a figyelem óriási szerepet játszik, nehezebb fenntartani, már csak az említett harminc percig is.

Óriási szerepe van a közönségnek, amelynek megengedett, hogy zajt keltve zavarják kedvencük riválisát, akinek teljesen más hangzavarban kihozni magából azt az eredményt, amire az edzés csöndjében tízből tízszer képes. Paradox módon egy sportlövőt tehát nemhogy lelkesít a szurkolótábor, hanem kifejezetten zavarhat. És ez még akkor is igaz, ha a sportlövészet nem kifejezetten közönségcsalogató sport, ám ami visszájára sülhet el egy olimpián, ahol hirtelen megemelkedik az érem ársíója, fontos lesz a verseny a szurkolóknak is, így a világ- és Európa-bajnokságok viszonylagos nyugalma helyett hirtelen megjelennek a hangos szurkolók. Ezt a helyzetet pedig még egy profinak sem könnyű kezelni, hiszen olimpia négyévente van, vitathatatlanul a legfontosabb verseny egy sportoló pályafutásában, és nem lehet javítani, sokszor elég 1-2 hiba is a kudarchoz. Emiatt a sportág nem is kiszámítható, és sokszor nem is a legjobbnak tartott nyer.

A versenyek közti pihenőidőt sem a versenyző határozza meg, így kérdés az is, mivel érdemes eltöltenie, hogy regenerálódjon. Otthon betanulnak, és a napi edzés részeként végeznek 15-20 perces relaxációs gyakorlatokat, egyesek pedig autogén tréninget, és megoldásként felmerült az is, hogy az edzéshatékonyság növelhető, ha a koncentrációnak célt ad az edző. Ezek a módszerek azonban nem bizonyultak eddig eléggé.

Herendi Iván, BVSC-Zugló asztalitenisz szakosztályának igazgatója említett egy régóta működő módszert, egy anno a kiválasztásra használt, mára már továbbfejlesztett, de ugyanazon az elven működő műszert, melynek képernyőjén számpárok jelennek meg, és a páratlanoknál gombnyomással kell jeleznie a tesztalanyának. Mivel egy idő után egyre lassabb lesz a reakcióidő és nagyobb a hibaszázalék, mérhető vele a koncentrációs képesség. Sőt, fejleszthető is.

KEZELNI KELL A MAGÁNYT

Udvarhelyi Gábor, a magyar vívók szövetségi kapitánya hozta fel, hogy elismeri, kellene a társtudományok (nem hiába tartották egykor a vívást egyszerre tudománynak és művészetnek), de meg kell tanítani a mindig kételkedő és kérdező sportolóval, hogy bár a figyelem hullámzik, a páston vagy pályán egyedül kell boldogulnia, egyedül kell megoldást találnia. Egy edzőnek persze megvan a maga nagyon nagy szerepe, de ma már menedzselni kell őt is a sportolóval együtt, hiszen a tréner tehetsége a rengeteg technológiai újítás és módszer ellenre ma sem nélkülözhető, és sosem lesz az.

Ebbe beletartoznak az olyan „apróságok”, hogy a tanítványt hagyni kell egyedül ünnepelni, de időben visszarántani a mindennapokba, kudarc esetén pedig mellé kell állni és támogatni. De az is, hogy a tréner ne csak megtanítsa koncentrálni a tanítványát, hanem hogy akkor tudja előhozni magából, amikor a legnagyobb szükség van rá. Példaként említette, hogy Kulcsár Krisztián a 2007-es szentpétervári vívó-vb-n hétszer nyert egyetlen tussal, és lett végül világbajnok. Kell egy jól felépített taktika is, amiben szintén óriási az edző szerepe. A kapitány szerint, míg Szilágyi Áron londoni

győzelmét lehet azzal magyarázni, hogy jó napot fogott ki, a négy évvel későbbi riói címvédésre már tudatosan készült a versenyző, és nagyon fel volt építve a szereplése.

Az egykori Európa-bajnok cselgáncsozó, a jelenleg a Vasasnál edzőként dolgozó Hadfi Dániel mesélte a regeneráció fontosságával kapcsolatban, hogy ő minden meccs után szinte azonnal aludt egyet, és el is terjedt, hogy Hadfi Dani milyen nyugodt srác. Pedig ő akkor pihente ki a verseny mentális terhelését, ahol akár egy másodperc alatt eldőlhetett minden, ami hatalmas terhet rak a sportolóra. Az egykori klasszis elárulta, hogy mostanában golfozik, ami azért érdekes, mert teljesen más jellegű koncentrációt igényel, hiszen míg cselgáncsban elég volt öt percig fókuszálni, golfban néha négy-öt órán keresztül fenn kell tartani a figyelmet. Ez rávilágított bizonyos korlátokra is, hiszen edzésen hiába arra törekszik arra egy edző, hogy éles szituációt szimuláljon, ilyen hosszú ideig képtelenség.

Hogy a koncentráció és az önbizalom milyen kapcsolatban áll egymással, az amerikai Alex Honnold hegymászó példáján látta a legjobban, aki a világ legnehezebb sziklafalait mássza meg egyedül és biztosítás nélkül, mégis, egyik filmjében azt mesélte, hogy csak egyszer érezte magát életveszélyben, amikor öt percre elment az önbizalma a sziklán. És persze, ha magányról és annak kezeléséről beszélünk, az ő esetükben szintén fokozottan igaz.

Ez persze nem vetíthető le direktben az élsportra, hiszen motiváció szempontjából összehasonlíthatatlan, ha az ember az életéért küzd vagy egy olyan magasztos eszméért, mint az olimpia. Arra viszont rávilágít, hogy a koncentráció is ugyanolyan testi tulajdonság, mint bármi, éppen ezért fejleszthető. A sziklamászóknál ugyanis folyamatos a koncentráció, hiszen bármelyik percben az életük múlhat egy hibán, de a tét máshol is nagyon nagy. Gondoljunk csak egy teniszezőre, akinek három és fél óra játék után kell eldöntenie a meccset, vagy egy Formula-1-es versenyzőre, akinek nem egy körben kell nagyon gyorsnak lennie, hanem hatvan-hetven körön át nem lehet kiengednie. Ha mégis megteszik, egyetlen pillanat alatt úszik el minden, bármennyire kitűnő is volt a felkészítés. A koncentrációt illetően mindenkinek van egy alapadottsága, de a tehetségének és a korlátainak megfelelően ez akár harminc százalékkal is növelhető. Sokan végeznek a verseny előtt valamilyen rituálét, amely segít a tanult dolgokat előhívni az éles helyzetekben, ez a rituálé pedig begyakorolható.

AZ OLIMPIA NEM MODELLEZHETŐ

Edzéseken sok minden szimulálható, sok helyzetet le lehet modellezni (például szándékosan zavarják a sportlövőt, hogy megszokja), de az olimpiát nem, mert egészen más hatással lehet a sportolóra, mint bármilyen más világverseny. Ugyanúgy, mint ahogy lehet mérni sok képességet, de a tehetséget nem, az edzőnek kell észrevennie egy sportolóban az ún. *X-faktort*, ami megkülönbözteti mindenkitől, és amit nem mutat ki semmilyen műszer. Molnár Zoltán, a MET elnöke szerint az olimpiai ki- és beszámíthatatlan, így nem is lehet rá teljesen felkészülni, egy edző is csak akkor lehet sikeres az ötkarikás játékokon, ha megvan hozzá a speciális képessége, tehetsége.

Például Kemény Dénes háromszoros olimpiai bajnok férfi vízilabda-válogatottja együtt ment mindenhova, egyenruhában, nem csavargott el senki, tilos volt internetezni, arra a két hétre az olimpián és a vízilabdán kívül mindent ki kellett zárni, hogy semmi se vonja el a játékosok figyelmét. Ráadásul Kemény nemcsak a fegyelem megtartásában jeleskedett egy tizenhárom férfiből álló csapatnál, hanem a taktikában is, hiszen mind a három olimpiát másképpen nyerte meg, és a 2000-es csapatkijelölésnél ki merte hagyni a világ akkor egyik legjobbját, a 33 éves Vincze Balázst, csak mert bízott stábja tanácsaiban. Benne megvolt ez a speciális képesség.

De nem kell csüggedni, hogy kiből hiányzik, kiből van meg, hiszen például a legendás Széchy Tamás is csak negyedik olimpiájára tudott olimpiai aranyérmest kinevelni, pedig róla aztán nem lehetett elmondani, hogy hiányzik belőle az a plusz, amely a tréner egy olimpián is eredményessé teszi.

Molnár Zoltán szerint olimpia és olimpia közti különbséget jól jelzi a magyar csapat 2008-as és 2012-es szerelése, amely szinte teljesen más volt, pedig szinte ugyanaz a csapat indult. Ezt alapul véve szerinte nagy jelentősége van a más földrészen rendezett játékoknak, Peking és London között nagy a távolság. Szerinte megoldás lehet, hogy a versenyzőket az olimpia helyszínén is igyekeznek távol tartani a nyüzsgéstől, de az elvárástól és a nyomástól is, erre a magyar kajak-kenusok szolgáltatnak jó példát hosszú évek óta, megbízhatóan hozzák is az eredményeket.

„BESZÉLGESS A GYEREKKEL, AKKOR A TIÉD”

Kállai Ákos, a női öttusa-válogatott szövetségi kapitánya más aspektusba helyezte a témát, szerinte egy-egy területet ugyan lehet mérni és fejleszteni, de a legnagyobb gond szerinte ott van, hogy a sportolók nem tudják igazán hova helyezni saját magukat, és legtöbbször a versenyeket sem. Ennek oka, hogy hibás a rendszer, amely ma már túlságosan „versenyzőközpontú”, azaz ő dönti el, mit csinál, kivel dolgozik, az edző stáb tulajdonképpen kiszolgáló személyzet lett, az pedig mindent labilissá tesz, hogy ez számukra egzisztenciális kérdés is. Ennek eredménye az is, hogy egy sportoló sokszor már csak akkor fordul szakemberhez vagy a megfelelő trénerhez segítségért, amikor már nagy a baj, éppen ezért kijavítani is nehezebb.

Egy sportoló, főleg egy siker után gyakran „rendszeren kívülinek” érzi magát, pedig nem az, az eredményességét éppen annak köszönheti, hogy a rendszer része. Zsigmond Zsóka, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség tagja szerint a gyerekeknek ma már annyira beosztott a szabadidejük, hogy egyszerűen nincs idejük a sportra, de ha mégis, az első sikerek után „kis sztárok” lesznek egy adott közösségen belül, és nem tudják kezelni a helyzetet. Aki magabiztos, az csak az edzőjére hallgat, de aki nem, az a szülőkre is a barátokra is, ami normális körülmények között nem baj, de akkor igen, ha túl nagy szerepet kap. A média is a versenyzőket segíti, ami sokszor nem könnyíti meg az edzők dolgát. Az arany szabály szerint „beszéljess a gyerekekkel, akkor a tiéd”, vagyis tudj olyat mondani a gyerekeknek, ami felkelti a figyelmét, hiszen mindenki más családból jött, és lehet, hogy a beszélgetések teljesen hiányoznak az életéből. Ez már csak azért is nehéz feladat, mert a fiatalok ma egyre bizonytalanabbak és nehéz felkelteni az érdeklődésüket, nem könnyű motiválttá tenni őket, ami pedig az önbizalom és a magas szintű koncentráció alapja.

Juhász Gábor, a Magyar Tenisz Szövetség szakmai igazgatója, a Fed-kupa-válogatott szövetségi kapitánya a saját sportágából egy fontos dolgot említett, mégpedig a párkapcsolat kérdését, ami sokszor lehet kulcsa egy versenyző nyugodt háttérének, de a legtöbben nem engedhetik meg maguknak (nemcsak sportszakmai okokat szeme előtt tartva, hanem egyszerűen anyagilag sem), hogy magukkal vigyék a párjukat, pedig egy teniszezőnek rengeteget kell utaznia. És nemcsak az utazást, a távollétet kell kezelnie a sportolónak, hanem a vereségeket is, gyakran úgy, hogy több gémet nyer a meccsen, mint ellenfele (egy 7:6, 0:6, 7:6-os végeredmény esetében például). A kudarcok pedig a sűrű versenynaptár miatt gyakoriak, amit az edzőnek kell kezelnie, aki esetükben a legjobb pszichológus – vagy legalábbis annak kell lennie. Akik ezt az óriási igénybevételt hamarabb ki tudják pihenni, azokból lesz a legjobb játékos.

Telegdi Attila, a rövidpályás gyorskorcsolyázók szövetségi kapitánya szerint nekik kell alkalmazkodniuk ahhoz, ha kisebb a merítés a kiválasztásnál, és nem lehet mindenkit olyan szintre felhúzni, mint például Liu Shaolin Sándort és testvérét, Liu Shaoangot, hanem csak egy középszerű

nemzetközi szintre. Ehhez pedig nemcsak az kell, hogy megértesse a sportolóval a lehetőségeket, hanem jól felépített versenyzetési rendszer segítse az edzőket.

EGYRŐL SOKAT, VAGY SOKRÓL EGYET

Egy versenyzőnek az eredményesség szempontjából nem a tudomány, és nem más szakemberek, hanem az edző tud legtöbbet adni. A kettő között az az alapvető különbség, hogy míg a tudomány sok ember egy tulajdonságára kíváncsi, addig az edző egy emberről akar sokat tudni. Az ő felelőssége az, hogy éles helyzetben mindenre legyen megoldóképlet, hiszen leginkább a váratlan helyzetek tudják csökkenteni az önbizalmat.

Hogy egy edző mennyit számít egy sportoló eredményességében, azt Csabai Edvin tizenhét-szeres világbajnok kenus, a MET sportigazgatója szemléltette Kozák Danuta és Vasbányai Henrik riói példáján. Előbbinek óriási támaszt nyújtott edzője és férje, Somogyi Béla, aki még beteg tanítványának is magabiztosságot tudott adni, ami elég volt a győzelemhez, utóbbinak pedig nem volt hasonlóan erős támasza, bármennyire tehetséges is.

És mivel az edzők játsszák a legnagyobb szerepet egy sportoló életében, meg kell tenniük mindent, hogy a legjobbat hozzák ki tanítványukból, ebben pedig sokat segít az, ha rendszeresen beszélgetnek és megvitatják sportágaik nehézségeit, tanácsokat kérnek és kapnak egymástól. Erre már az első, mintegy háromórás beszélgetés is bizonyítékul szolgált, de a folytatásra a Magyar Edzők Társasága által elindított program remek lehetőséget kínál majd a jövőben is, és szeretettel várják a szövetségek vagy edzők által felvetett témákat, amelyekről a szakemberek úgy érzik, beszélniük kell kollégáikkal.

AZ ÁPRILIS 25-I BESZÉLGETÉS RÉSZVEVŐI:

Moderátor:

dr. Sós Csaba, a magyar úszóválogatott szövetségi kapitánya

A Magyar Edzők Társaságának képviselőiben:

Molnár Zoltán, a MET elnöke

Köpf Károly, a MET titkára

Csabai Edvin, a MET sportigazgatója

Juhász Péter, MET Projektvezető

Részvevők:

Gyórik Csaba, a magyar sportlövő válogatott szövetségi kapitánya

Szucsák László, sportlövész, mesteredző

Hadfi Dániel, a Vasas Judo vezetőedzője

Herendi Iván, BVSC-Zugló asztalitenisz szakosztály igazgatója

Juhász Gábor, a Magyar Tenisz Szövetség szakmai igazgatója, a Fed-kupa-válogatott szövetségi kapitánya

Telegdi Attila, a rövidpályás gyorskorcsolyázók szövetségi kapitánya

Darázs István, a Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség gyorsasági sportigazgatója

Tarcali Attila, gyorskorcsolya, az MTK utánpótlásedzője

Kállai Ákos, a női öttusa-válogatott szövetségi kapitánya

Zsigmond Zsóka, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség sportágfejlesztési bizottságának tagja

Altorjai Sándor, a Magyar Torna Szövetség főtitkára

Udvarhelyi Gábor, a magyar vívók szövetségi kapitánya

Benkó László, hegyikerékpáros utánpótlásedző