

# BESZÁMOLÓ

**Jövő reménységei edzőtábora  
Dalian, Kína  
2023. augusztus 6–16.**



## **Előzmények:**

Miután 2019 augusztusában a BVSC-s fiatalokkal és a soltvadkerti Lei Balázssal Dalianban, Kína egyik legkiemelkedőbb asztalitenisz iskolájában egy 10 napos edzőtáborozáson vehettünk részt, az edzőtáborban résztvevő Fang Yan, Vígh Zsolt és Herendi Iván úgy gondolták, hogy a magyar asztalitenisz jövője érdekében az ott tapasztaltakat kamatoztatni kellene. Ebből az elhatározásból született meg a Jövő asztalitenisz reménységei program!

A MOATSZ országos komplex utánpótlás-fejlesztési elképzeléseinek egyik innovatív elemeként, 2021 őszén került a SZEB, majd az Elnökség által elfogadásra – kritérium, hogy a megvalósítás külső anyagi erőforrások igénybevételével történjen – a Jövő reménységei program.

A programba 10 fő tíz évnél fiatalabb fiú versenyző került kiválasztásra.

A program keretében Győrben, a Club Aréna Sportközpont 12 asztalos, ETTU akkreditációval is rendelkező termében, havonta rendszeres, 3 napos összetartások keretében, a példakép effektust biztosító kiváló felnőtt edzőpartnerekkel, edzői soklabdás egyéni foglalkozásokkal, köztük a kínai edző Fang Yan magas színvonalú közreműködésével, a kínai edzésmódszerek beintegrálásával, a klubedzők esetenkénti bevonásával, motivációs beszélgetésekkel, oktató videók felhasználásával, gyorsasági-koordinációs tesztekkel, sportpszichológiai csoportos foglalkozásokkal, külön egyeztetett hétközi egyéni edzésekkel folyt a magas igényű, egyes vélemények szerint példaértékű munka.

A sikeres 2 évet maga mögött hagyó Jövő reménységei program csúcspontjának terveztük a Sárga-tenger partján fekvő Dalianba – a négy évvel ezelőtti BVSC-s edzőtábor helyszínére – elvinni fiatal játékosainkat, a kínaiakkal való közös edzőtáborozásra.

Mindezt azzal a meggyőződéssel gondoltuk, hogy a sportágunk kiemelkedő nagyhatalmának számító Kínában megszerzett szakmai tapasztalatok, különleges élmények jelentős hatással lesznek majd reménységeink további sportpályafutására!

Hiszünk abban, hogy a Jövő reménységei programba kiválasztottak közül többen is kiemelkedő nemzetközi eredményekre is képes versenyzőkké válhatnak, feltételezve, ha klubjaikban, majd az utánpótlás válogatott keretei között is biztosíthatóak lesznek számukra a fejlődésükhöz szükséges magas színvonalú feltételek!

## **Együttműködési megállapodás:**

Az Együttműködési megállapodás a Magyar Asztalitenisz Szövetség és Dalian University Table Tennis School között került megkötésére.

Ennek értelmében a Dalianban működő 96 asztalos, bentlakásos, Kína egyik legmodernebb tehetségközpontjaként is működő egyetemi asztalitenisz centrum meghívja és 2023. augusztus 7–15. között vendégül látja a MOATSZ Jövő reménységei program versenyzőit a kínai fiatalokkal közös edzőtáborozás céljából.

A Magyar Asztalitenisz Szövetség viszonzásul 2024-ben, a MOATSZ megalakulásának 100 éves évfordulóján, a Győr Olimpiai Sportparkjában megrendezésre tervezett Reménységek Világjátékán való részvételre és közös edzésekre meghívja és vendégül látja a kínai fiatal versenyzőket.

Az Együttműködési megállapodás 2023 júniusában mindkét fél által aláírásra is került.

## **A Dalianba utazó delegáció tagjai voltak:**

Jónyer István, delegáció vezető,  
Herendi Iván, JR program vezető,  
Fang Yan, JR program edzője,  
Vígh Zsolt, JR program edzője,  
Vígh Tímea, gyógymasszőr, eü-i felelős,  
JR program játékosai:

U12:

Zubor Péter (BVSC-Zugló),  
Kázmács Bence (Ajka ASE),

U11:

Zsigmond Simon (Ceglédi VSE),  
Müller Dániel (Soltvadkert),  
Csóka Teó (VSE Dunakeszi),  
Károly Mátyás (Budaörsi SC),

U10:

Gilicz Bálint (Turrís SE Sopron),  
Péntek Gábor (Győri AC).

## **Utazás:**

Budapestről 2023. augusztus 6-án, a 10:00 órai reptéri találkozót követően, 12:30-kor a Shanghai Airlines járatral indultunk el Kína felé. Több mint 10 órás repülés után, kínai időszámítás szerint hajnali 5:00 órakor szálltunk le Shanghaiban, ahonnan 7:45-kor a China Eastern Airlines járatával 9:45-kor érkezünk meg Dalianba.

Az átszállás Shanghaiban a hatalmas reptér labirintusában való nehéz tájékozódás és a többszöri szigorú átvizsgálás következtében izgalmasan alakult!

A csaknem bruttó 20 órás utazási időt a gyerekek dicséretesen átvészelték!

A hazaindulás augusztus 15-én, kínai idő szerint 19:55-kor történt Dalianból a China Eastern Airlines járatral.

22:00-kor landoltunk Shanghaiban, ahonnan 0:40-kor szálltunk fel a Shanghai Airlines járatral és 16-án, szerdán, magyar idő szerint 6:15-kor érkezünk vissza Budapestre.

## **Vendéglátásunk helyszíne, körülményei:**

Dalian Kína Észak-keleti részén, a Sárga-tenger partján fekvő kikötőváros. Ázsia egyik gyöngyszemeként is emlegetik, köszönhetően tengerpartja és a környező hegyek természeti szépségének.

Lakóinak száma több mint 7 millió.

A látottak igazolják Kína lenyűgözően dinamikus fejlődését!

A Dalian Egyetem hatalmas területen fekszik, modern épületekkel, parkokkal, tóval, uszodával, nyitott és fedett sportlétesítményekkel, stadionnal.

Az egyetem méreteit jelzi, hogy 16 ezer nappali tagozatos hallgatója van, 25 tanszékből áll, 64 területen ad diplomát.

Ebbe a komplexumba 10 évvel ezelőtt építették fel a Dalian Egyetem Asztalitenisz Iskoláját azzal a céllal, hogy a tizenéves tehetségek fejlődését biztosítsa. A bentlakásos iskola a sport és az általános oktatás professzionális kombinációját testesíti meg, Kínában egyedülálló módon!

A 4 hatalmas méretű, légkondicionált asztalitenisz csarnokban összesen 96 db DHS típusú versenysztal van elhelyezve. Konditerem, diagnosztikai felmérések terme, tanácstermek, konferenciaterem, tanterem, 60 fő számára bentlakásos elhelyezés és étterem található a modern épületegyüttesben.

A szálláshelyek kialakítása puritán, a szobák 2–4 ágyasak, fürdőszobások, légkondicionáltak, minden szobához erkély tartozik. A szobából kilépve, néhány méter megtétele után be lehet lépni az edzőterembe.

A mi delegációnk is 6 szoba igénybevételével itt lett elhelyezve. Játékosaink 2 db 4 ágyas szobát kaptak.

### **Napi történések, edzések kronológiája:**

#### *1. nap, aug. 7., hétfő:*

- megérkezésünkkor Dalian repterén vendéglátóink Wang vezetőedzővel az élen, egy, a kínai-magyar együttműködést üdvözlő transzparenst magasba emelve, 8–9 éves kínai gyerekek kis magyar zászlókat lobogtatva, megható módon fogadtak minket!
- autóbusszal a szálláshelyünkre utaztunk,
- ebéd, pihenés, kipakolás,
- vacsora,
- esti 75 perces 1. edzés a kínaiakkal közösen:
  - 15 p. komplett bemelegítés gimnasztikával, futással, futás közbeni koordinációs láb, törzs, kar mozgásokkal,
  - 50 p. technikai edzés, egyszerű feladatokkal, 10–15 perces feladat cserékkel,
  - 10 p. szuper nyújtás.
- 21:30 lámpaoltás.

#### *2. nap, aug. 8., kedd:*

- 6:45 ébresztő,
- 7:15 reggeli futás, gimnasztika,
- 7:30 reggeli
- 9:00 ünnepélyes megnyitó, ünnepi beszédek, ajándékaink átadása a kínai prominenseknek, Jónyer beszédet mondott és pár perces bemutatót játszott a Daliani Asztalitenisz Szövetség főtítkárával.
- 9:45–11:30 edzés:
  - 15 p. zenés komplett bemelegítés
  - + 10 p. asztaloknál végrehajtott sasszék, árnyékolások, dinamikus végrehajtással,
  - 40 p. technikai edzés,
  - 40 p. meccsjáték.
- 11:30 ebéd,
- 12:30-14:00 csendespihenő,
- 15:00 a teljes infrastruktúra körbejárása, séta a környéken,
- 17:30 vacsora,
- 19:30 60 p. szabad edzés,
- 20:30 megbeszélés,
- 21:30 lámpaoltás.

#### *3. nap, aug. 9., szerda:*

- 7:00 ébresztő,
- 7:15 reggeli futás, gimnasztika,
- 7:30 reggeli,
- 8:30-11:30 edzés:
  - 20 p. zenés bemelegítés, gimnasztika, futás közbeni koordinációs mozgásokkal,
  - 90 p. technikai edzés,
  - 20 p. pihenő,
  - 30 p. 2 pontos csapatmérkőzés, vegyesen összeállított 2 csapat között,
  - közben Jónyer az ő tiszteletére érkezett remekül játszó kínai veteránokkal meccselt!
- 11:30 ebéd,
- 12:30–14:00 csendespihenő,

- 14:30–17:30 edzés:
  - 20 p. a korábbiak szerinti zenés bemelegítés,
  - 80 p. technikai edzés, a korábbiak szerinti egyszerű feladatokkal,
  - 20 p. pihenő,
  - 50 p. soklabdázás edzők közreműködésével ill. a játékosok egymással,
  - 10 p. zenés nyújtás,
- 17:30 vacsora,
- 19:15 megbeszélés,
- 20:00-21:00 szabad edzés,
- 21:30 lámpaoltás.

*4. nap, aug. 10., csütörtök:*

- 7:00 ébresztő,
- 7:15 reggeli futás, gimnasztika,
- 7:30 reggeli,
- 8:30-11:30 edzés:
  - 20 p. a korábbiak szerinti bemelegítés,
  - 80 p. technikai edzés,
  - 20 p. pihenő,
  - 50 p. soklabdázás ill. 1 szettes "stoppos rendszerű" meccsjáték,
  - 10 p. zenés nyújtás,
- 11:30 ebéd,
- 13:00 autókkal indulás a tengerpartra, séta, sirályok etetése, tengeri motorcsónakázás,
- 18:00 a Daliani Asztalitenisz Szövetség főtitkárának meghívására ünnepi vacsora és Cherry születésnapjának megünneplése az elegáns New World Dalian Hotelben,
- 21:15 mosás,
- 22:00 lámpaoltás.

*5. nap, aug. 11., péntek:*

- 7:00 ébresztő,
- 7:15 reggeli futás, gimnasztika,
- 7:30 reggeli,
- 8:30-11:30 edzés:
  - 20 p. korábbiak szerinti bemelegítés,
  - 80 p. technikai edzés,
  - 20 p. pihenő,
  - 50 p. soklabdázás,
  - 10 p. zenés nyújtás,
- közben 10:00 órától megbeszélésre került sor az egyetem és az asztalitenisz iskola vezetőivel a kínai-magyar együttműködés szélesítéséről és az ezzel kapcsolatos jövőbeli elképzelésekről,
- 11:30 ebéd,
- 12:30-14:00 csendespihenő, mosás,
- 14:30-17:30 edzés:
  - 20 p. korábbiak szerinti bemelegítés,
  - 80 p. technikai edzés,
  - 20 p. pihenő,
  - 50 p. soklabdázás,
  - 10 p. nyújtás,
- 18:00 vacsora a Burger Kingben,
- 19:45-20:45 szabad edzés,
- 21:30 lámpaoltás.

*6. nap, aug. 12., szombat:*

- 7:15 ébresztő,
- 7:45 reggeli,
- 8:30-11:30 edzés:
  - 20 p. korábbiak szerinti bemelegítés,
  - 150 p. meccsjáték, váltakozó ellenfelekkel,
  - 10 p. nyújtás.
- 11:30 ebéd,
- 12:30-14:00 csendespihenő,
- 15:00-17:00 edzés:
  - 20 p. erőnléti edző által vezetett, az intenzív erőnléti munkára felkészítő speciális bemelegítés,
  - 90 p. lábmunka fejlesztésére irányuló, nagyon intenzív futó és szökdelő feladatok,
  - 10 p. nyújtás.
- 17:30 vacsora,
- 18:30-19:30 pihenő,
- 19:45-20:45 szabad edzés,
- 21:30 lámpaoltás.

*7. nap, aug. 13., vasárnap:*

- 7:15 ébresztő,
- 7:45 reggeli,
- 9:15–10:15 edzés:
  - 10 p. bemelegítés, elkülönülten,
  - 45 p. technikai edzés,
  - 5 p. nyújtás, elkülönülten,
- 11:15 autókkal indulás a hatalmas területen elterülő Kingdom of Discovery Vidámparkba, ahol az estebe nyúló program műsoros felvonulással és tűzijátékkal fejeződött be.
- 22:15 lámpaoltás.

*8. nap, aug. 14., hétfő:*

- 7:15 ébresztő,
- 7:45 reggeli,
- 9:00–11:30 edzés:
  - 10 p. bemelegítés elkülönülten,
  - 20 p. beütés,
  - 110 p. meccsjáték, a 8 fős magyar csapat változó összetételű 8 fős kínai csapat ellen, ebből délelőtt 4 forduló került lejátszásra,
  - 10 p. nyújtás.
- 11:30 ebéd,
- 12:30–14:00 pihenő, előpakolás,
- 14:30–17:00 edzés:
  - 10 p. bemelegítés elkülönülten,
  - 20 p. beütés,
  - 110 p. délelőtti meccsjáték folytatása, 4 fordulóval,
  - 10 p. nyújtás.
- 17:00 búcsúzások, közös fotók készítése.
- 18:00 vacsorázás a Burger Kingben,
- 19:45 záró megbeszélés,
- 20:30-tól közösségépítő játékok,
- 23:00 lámpaoltás.

*9. nap, aug. 15., kedd:*

- 7:30 ébresztő,
- 8:00 reggeli,

- 8:30 pakolás,
- 9:30 autókkal indulás vásárolni,
- 13:30 ebéd,
- 15:00 indulás a reptérre.

### **Szakmai tapasztalatok:**

- Az edzések előtti bemelegítések jóval hosszabb időtartamúak a nálunk megszokotthoz képest. Kb. 20 perc. Először a játékosok körben elhelyezkedve a gimnasztikai feladatokat hajtják végre és ezt követően kerül sor a futásra. A futás közben koordinációt fejlesztő láb, törzs és kar gyakorlatokat végeznek, jól megválasztott, ritmikus, motiváló, kellő hangerővel szóló zenével.
- Az edzések végén a nyújtásra nagy hangsúlyt fektetnek. Időtartama közel 10 perc, az ízületi mozgáshatárok növelését is célzó precíz végrehajtással.
- A technikai edzések feladatai döntőben egyszerű gyakorlatokból állnak és a nálunk megszokottnál hosszabb időtartamúak, 10–15 percesek.
- A technikai edzések az alapjáték technikájának tökéletesítésére, a lábmunkára és a biztonság maximális fokozására irányulnak.
- A lábmunka fejlesztésére nagy hangsúlyt fektetnek. Az asztalnál végrehajtott oldalirányú és mélységi mozgásokat árnyékolásokkal kombinálva, a bemelegítést követően nagy intenzitással és szigorú edzői kontrollal hajtják végre.
- Az edzések második fele az esetek döntő hányadában az intenzitás legmagasabb fokát biztosító soklabdázásból áll. Már a 7–9 éves játékosok is kiválóan hajtják végre a soklabdázás dobó feladatát is. Ilyenkor asztalonként több száz labda áll rendelkezésre és a labdaszedés is nagy odaadással történik.  
Természetesen az edzők is asztalhoz állnak a soklabdázásos edzésadagokban.
- A kínai fiatal játékosok az edzések teljes időtartama alatt nagy odaadással, rendkívül motiváltan, céltudatosan végzik edzőmunkájukat. Látszik rajtuk, hogy sikeresek szeretnének lenni és ezért mindent meg is akarnak tenni!  
A technikai edzések alatt a 24 asztalon folyó edzésen is csak a labda pattogását lehet hallani, senki nem beszél vagy komolytalankodik!  
A meccsjáték esetében viszont nagyon hangos lesz a terem. Minden játékos hangos kiáltásokkal biztatja magát.
- Az edzések elején és végén a játékosok az edzővel szemben két rendezett sorban felállnak, és így, nagyon fegyelmezetten hallgatják meg az edző instrukcióit.
- A fiatal játékosok jelentős mennyiségű edzőmunkát végeznek. Tanítási szünet idején délelőtt, délután és este is edzenek, sőt, vannak, akik még az esti edzést követően is külön edzői egyéni foglalkozást igényelnek. Ez az edzés mennyiség hozzávetőleg napi 7–8 óra!  
Tanítási időszakban is a napi edzőmennyiség minimum 5 óra, miután az iskolai elfoglaltság naponta csak 11:30-ig tart, így 14:00 órától már kezdődhetnek az edzések.
- A szülők motiváltságának az a magyarázata, hogy abban az esetben, ha gyermekük a legjobbak közé kerülne, az kiemelkedő egzisztenciát biztosítana a gyermek számára teljes életpályája során. Ezért már nagyon fiatal korban elengedik otthonról akár egy távolabbi város bentlakásos centrumába is, és a költséges edzői külön foglalkozások finanszírozását is vállalják.

### **Általános és szakmai észrevételek, javaslatok:**

- Játékosaink a kora reggeltől estig tartó feszített napi edzésprogramokat, az extrém hosszú utazás hatásait, a 6 órás időeltolódást és az étkezési nehézségeket is figyelembe véve, fegyelmezetten és nagy lelkesedéssel, dicséretesen hajtották végre!
- Számukra a megszokottnál jóval erősebb terhelés azonban kisebb sérülésekben és gyengélkedésekben jelentkezve mutatott rá arra, hogy terhelhetőségüket a jövőben fokozni szükséges.

- A meccsjátékban kiütközött a különbség az adogatások milyenségében, miután a kínai gyerekek nagyobb és veszélyesebb szerva repertoárral rendelkeznek. Ezen a területen feltétlen előrelépésre van szükség.
- A látottak alapján véleményünk szerint a terhelhetőség fokozásán és az adogatás problematikáján túlmenően leginkább az alábbiakban kellene előrelépni:
  - a lábmunka minőségében,
  - az alapjáték biztonságában,
  - a technikai elemek helyes végrehajtásának stabilizálásában,
  - a futóedzések számát növelni kellene,
  - lehetőség szerint az edzés mennyiségét, az edzői egyéni foglalkozások és a soklabdás edzések számát is növelni kellene,
  - szakember által vezetett, egyénre szabott, specifikus erőnléti edzések bevezetésére lenne szükség,
  - biztosítani kellene minél nagyobb számban a felfelé húzó hatást eredményező edzőpartnerekkel való edzőmunkát és a szemcsés borítás elleni edzéslehetőséget is.

### **Étkezés:**

- Az étkezéssel kapcsolatos nehézségekre előre számítani lehetett. Kollégiumi szintű étkeztetésben részesültünk, amit az otthonról hozott, a hazai ízeket felidéző zacskós levesporokkal igyekeztünk kiegészíteni. A reggeli, az ebéd és a vacsora alkalmával is 6–7 féle ételből lehetett önkiszolgáló módon válogatni. A választékban persze olyan ételféleségek voltak túlsúlyban, amik ránézésre nem voltak kívánatosak. Tej, joghurt, tojás, az ízletesen elkészített rizs, reggelente pirítós kenyér és méz minden alkalommal a tálcánkra kerülhetett. A közeli boltból és az otthonról hozottakból az étkezéseket ki lehetett egészíteni.
- Csapvizet nem fogyasztottunk. Palackozott, jó minőségű ivóvízről a közelben lévő boltból beszerezve gondoskodtunk.

### **Egészségügyi beszámoló:**

Játékosaink közül 8-ból 6 szorult kisebb egészségügyi ellátásra!

Az utazás és az edzőtábor teljes ideje alatt mindössze a 2 legfiatalabb, Gilicz Bálint és Péntek Gabó volt teljesen panaszmentes.

Vígh Timi, aki nagy gyakorlattal rendelkező gyógy- és sportmasszőr, minden elismerést megérdemel azért az erőfeszítésért, amit a gyerekek edzésre alkalmas állapotba hozásáért nap mint nap, kora reggeltől késő estig tett!

Nem csak nagy szakértelméért érdemel dicséretet – hiszen mindenkit talpra állított –, de a gyerekekkel való szeretetteljes, pótmamakénti, kiváló pedagógiai érzékkel történő foglalkozásáért is!

A Timi által készített Egészségügyi beszámolót az érintett gyerekek klubedzői és szülei számára személyre szabottan fogjuk továbbítani!

### **Külsőségek, megjelenés:**

Az oda és visszautazásunkkor, az edzések többségén és a közös programok alkalmával is az egységes sportruházatban való megjelenéssel is reprezentáltuk a csapategységet ill. jeleztük, hogy mi Magyarországot, a Magyar Asztalitenisz Szövetséget képviseljük.

### **Edzőtábort záró búcsúmérkőzés:**

Az utolsó edzőtábori napon 8 fős csapatmérkőzésre került sor.

A kínai csapat vegyes összetételben szerepelt.

8 éves lány volt a legfiatalabb és 17 éves fiú a legidősebb ellenfelünk.



A kínai játékosok korosztály szerinti összetétele:

8 évesek 2 fő, 9 éves 4 fő, 10 éves 3 fő, 11 éves 1 fő, 15 éves 2 fő, 17 éves 2 fő.

A mi 8 játékosunkkal szemben a fenti 14 kínai játékos szerepelt, random módon asztalhoz küldve.

### **Végeredmény: CHN – HUN 48:18**

Győzelmeinket szerezték:

Zubor Peti 5, (+ 1x 2/3)

Zsigmond Simi 4, (+ 3x 2/3)

Kázmács Bence 4, (+ 1x 2/3)

Gilicz Bálint 2,

Károly Matyi 1,

Müller Dani 1,

Péntek Gabó 1.

### **Köszönet:**

Kínába történő utazásunk nem valósulhatott volna meg támogatóink nélkül!

A jelentős utazási költségeket, az egységes, feliratokkal ellátott sportruházatokat, a kínai prominensek számára vásárolt ajándékokat, a gyógyszereket és kötszereket nélkülük nem tudtuk volna finanszírozni!

Támogatóink pontosan tudták, hogy milyen fontosságú ügy mellé állnak!

Külön ki kell emelni Fang Yan Cherry szerepét, aki nélkül részben nem valósulhatott volna meg a Daliannal való együttműködés, valamint Cherry a Kínában eltöltött idő szinte minden percében igyekezett mindenkinek segíteni, edzőként fáradhatatlanul közreműködni, hogy a delegációnk minden tagjának Dalian életre szóló élmény és nélkülözhetetlen szakmai tapasztalat is lehessen!

2023. augusztus 28.

**Jónyer István, Herendi Iván, Cherry,  
Vígh Zsolt, Vígh Tímea**











# “兴连英才计划” 全力打造近悦远来高品质人才

欢迎登录大连人才网 [www.dl-rc.com](http://www.dl-rc.com) 关注大连人才微信公众号











更高 Higher 更快 Faster 更强 Stronger



