



„A futballt akkor játszod jól, ha előbb gondolkodsz, mint az ellenfeled, viszont a játékos akkor tud érvényesülni, ha a technikád tökéletes.”

A VÁRHIDI FOCISULIRÓL

A **Várhidi Focisulit** azzal a céllal hoztuk létre, hogy óvodás-, és iskoláskorú gyermekek, adott esetben felnőtt labdarúgók részére szervezett keretek között kislétszámú egyéni képzést biztosítsunk, valamint Magyarországon egyedülálló módon a posztra képzéssel segítsük utánpótláskorú gyermekek esetében az Egyesületek munkáját, profi labdarúgók esetében pedig a pályafutásukat, folyamatos fejlődésüket. Célunk a sportág tömegesítése, a tehetségek felkutatása, valamint azok profi labdarúgóvá nevelése, abban való közreműködés. Természetesen mindezt úgy megvalósítva, hogy figyelembe vesszük a játékosok különböző életkori sajátosságait, valamint fejlődési szakaszait. Gyermekek esetében külön hangsúlyt fektetünk az egészséges életmódra-nevelés társadalmi fontosságára, a játék- és foci szeretetére.

A jó pedagógus, edző a 21. században is az, aki úgy tud gyermeknyelven, hogy ő maga is képes gyermekké válni, leguggolni az óvodás, kisiskolás mellé, és ezt nem érzi méltatlannak a felnőtt énjéhez. Nem a fejembe tömött ismeretek tesznek jó pedagógussá, hanem az élővé váló vonások. Deák Ferenc, aki Eötvös József gyermekének házitanítója volt, nehezen haladt a gyermekkel. Miért? Deák azt felelte: „Nem tudom megtanítani dolgokra, mert nem szeret engem.” Szeretni kell és bízni a gyermekekben, az úgynevezett butában is, hiszen nincsen gyenge képességű – a bátorító-pedagógiával szorongásmentesen mindenkit meg lehet nyitni. Ha pedig a pedagógus bele tud kerülni ebbe a Csíkszentmihályi Mihály által flownak nevezett állapotba, maga is épül. Ha egy tanórába belefeledkezik, kapcsolatba kerül, megmozgat és mindent belead, nem fárad el. A kiegészítő vizsgálatok bizonyítják, hogy csak az értelmetlen munkába fásulunk bele, viszont a visszatükröződő lelkesedés feltölt.

Annak tanul a gyerek, akit szeret és elfogad!

A Focisuli szakmai programjáért, működéséért maga az alapító, Várhidi Péter felel. Várhidi Péter korábbi labdarúgó, magyar bajnok edző, a magyar labdarúgó válogatott egykori szövetségi kapitánya és a Sport TV állandó szakkomentátora immáron több, mint 20 éve.

A futballról, mint szakmáról:

A futball a kezdetekben sikersportágunk volt. Olyan szakmai és technikai dolgokat ismertettünk meg a világgal, mely annak idején egyedülálló volt. A magyar futball mindig is az ötletről, kreativitásról és a tökéletes technikáról szólt. Ezt a gondolkodást az utóbbi évtizedekben sajnos kiölték a gyermekekből. Elkezdtünk különböző sikeres országokat utánozni anélkül, hogy megvizsgáltuk volna, erre alkalmasak-e a magyar gének. Jelenleg a magyar futball nagyon mélyen van. Ha megnézem az aktuális mezőnyt, alapvető dolgok hiányoznak a magyar játékosokból.



Ezek közül a legfontosabbak:

- Előre gondolkodás: A futballt akkor lehet gyorsan játszani, ha tudunk előre gondolkodni és amikor a labda felénk tart, már tudjuk a folytatást. Ebben nagyon nagy a lemaradásunk a világ futballjához képest.
- Technikai képzettség: Gyermekkorban 12-14 éves korig befejeződik egy játékos alapképzése. Ezeket mi elhanyagoljuk, nem ismerjük a lényegét az átadás-átvétel funkciónak, a labdakezelésnek és a rúgótechnikának. Ugyan elkezdjük a tanítását, de mivel az átlagnál „unalmasabb” és nincs benne látvány, ezért az edzők ezek felett átsiklanak, átugranak, a folyamatot felgyorsítják. Ennek következtében felnőtt labdarúgóink csak hiányosan rendelkeznek ezekkel az ismeretekkel.
- Kreativitás: A kreativitásba első sorban az előre gondolkodás, a váratlan megoldások és a cselező készség tartozik bele. Ha rendelkezünk már a tökéletes technikai tudással, úgy elő tudjuk szedni a kreatív megoldásokat. Ma nézem az NB1-es és válogatott mérkőzéseinket és alig-alig találkozom olyan játékosokkal, akik ennek tudatában vannak. Ezért van az, hogy a mérkőzések hibaszázaléka óriási, sok esetben unalomba fulladnak a mérkőzések. Senki nem vállalja a kockázatot, mindenki a biztonságra játszik a nem megfelelő technikai képzettség miatt. Mondhatnánk, hogy lassan játszunk, de a labda felgyorsítása maga a labda uralma nélkül nem megy. A csapatok nagy része „második szándékból” játszik, ami röviden megfogalmazva annyit jelent, hogy az ellenfél hibáiból próbálnak építkezni.

Koordináció fejlesztés

A Várhidi Focisuli képzésének egyik pillére a motorikus képességek fejlesztésére épül. Igyekszünk már a kezdetektől fogva sokoldalú fejlesztéseket alkalmazni. Általános ügyesség fejlesztésre törekszünk, s az idő előrehaladtával kezdjük meg a sportág specifikus mozgások rögzítését. Játékos formában alakítjuk foglalkozásainkat, ahol a pedagógiai ismereteken alapuló nevelés, oktatás és képzés folyik. Az edzések összeállításánál maximálisan figyelembe vesszük az egyéni képességeket és az életkori sajátosságokat, ezeket támogatjuk meg változatos edzésvezetéssel és eszközhasználattal. Igyekszünk a kiscsoportos foglalkozásokon belül is a társas kompetenciákat fejleszteni legyen az akár együttműködés vagy versengés. A koordináció – kondicionálás – stabilizáció harmonikus egységének kialakítást célozzuk meg, mindezt úgy, hogy lehetőségeinkhez mérten gyors döntéseket hozó labdarúgókat képezzünk.

A Várhidi Focisuli ezért szeretné képzését a fentiek irányába elvinni, ráadásul a világ futballja is e felé halad. Sajnos játékosaink nagy része önképző lett, amit a mi generációnknak a grund megadott, azt ma csak aprólékos, szisztematikus, hibajavító munkával lehet visszahozni. Sajnos a versenyrendszerünk belekényszeríti az edzőket a csapat építésbe, mindenki csapatban gondolkodik és elfelejtkeztünk a tehetség gondozásról. Versenyrendszerünk kétségkívül eredménycentrikus. Soha nem volt és a mai napig sincs olyan korosztályunk, ahol mindenkiből első osztályú, vagy válogatott futballista válhat. De hiszem, hogy minden korosztályban van 2-3, esetleg több olyan gyermek, akiből lehetne, ha rájuk oda figyelnénk és tehetségüket



gondoznánk. Azonban tisztában vagyunk azzal, hogy nem mindenből lesz, vagy lehet versenyszerű sportoló. De Ők is megérdemlik a törődést, az odafigyelést, az egészségre való nevelést. Időt, energiát nem sajnálva a lehetőségekhez mérten szeretném a legtöbbet megadni azoknak a gyermekeknek, akik hozzánk jelentkeznek. A magyar futballt is vissza lehet vezetni oda, ahol volt, csak hinni kell benne! A futball csapatsportág, de azon belül egyének, egyéniségek játsszák.

Az elsődleges ok, amiért gyerekek sportolnak, a szórakozás. Ezt követi az új képességek megtanulása, a barátokkal való együttlét, az új barátságok kialakítása, az izgalom, a siker és az edzettség fenntartása. A sportolás akkor optimális, ha a gyerekeket belső motiváció hajtja. A sportolás abbahagyásának elsődleges oka az öröm hiánya, valamilyen más tevékenység előtérbe helyezése az unalom, vagy az alkalmatlanság érzése. A győzelem hiánya a legkevésbé fontos okok közé tartozik. Sokszor a gyerekek gyenge képességének a tudatosítása is okozhatja a sport abbahagyását.

Az alábbi jelek mind-mind a gyerek belső motivációjának csökkenését mutatják:

- Fáj a feje vagy a hasa edzés előtt
- Kedvetlen edzés előtt vagy edzésen
- Kevesebbet eszik
- Nem barátkozik, bezár mások felé edzésen
- Hogyan mesél az edzésről vagy az edzőről?
- Mit mesél el vagy mesél-e egyáltalán?

Fontosnak tartjuk az utánpótlás sportpszichológiai felkészítését, mert fiatal életkorban a legfogékonyabbak a mentális fejlődésre és ekkor lehet a legjobban megalapozni egy jövőbeni élsportoló, vagy sikeres és hatékony személyiség pszichikai hátterét. Emellett megdöbbentő adat, de a sportoló gyerekek 75%-a abbahagyja a sportolást 15-16 éves korára. Biztosak vagyunk abban, hogy ez a szám csökkenthető és sok tehetséges, kiemelkedő sportoló pályán tartható lenne, ha a sportpszichológiai felkészítés is része lenne fejlődésüknek. Azonban akik abbahagyják a sportolást fiatal korban, legtöbbször éppen belőlük válik talán a legjobb sportvezető, vagy éppen sikeres üzletemberként támogató, vagy adott esetben elhivatott szurkoló.

A gyermekkori sportolás titka

Egyre több program foglalkozik azzal, hogy a szülőket is bevonja a sport világába. Annak ellenére, hogy az edzők vannak a legközvetlenebb kapcsolatban a sportolókkal, a szülők szintén jelentősen befolyásolják a gyerekük sportbéli szocializációját és az ennek következtében felmerülő pszichés következményeket. A „sportháromszög”, amely a szülőt, az edzőt és a



sportolót tartalmazza, természetes alkotóeleme a fiatalok sportnak, és az edző, valamint a szülő kapcsolata pedig nagyon fontos a gyermek sikeressége szempontjából. A fiatalok sport számos előnnyel járhat. Ezek lehetnek fizikai előnyök, mint például bizonyos sportkészségek kialakulása és az egészséges életmód; lehetnek pszichológiai előnyök, mint például az önfegyelem, a tiszteletadás, a versenyzőképesség, az együttműködés és a magabiztosság kialakulása. Ezek mind-mind hozzájárulnak a sportoló személyiségfejlődéséhez. Ezentúl a fiatalok sport olyan szociális tevékenységet jelent, melynek keretein belül a fiatalok új barátokat és ismerőseket szerezhetnek, és részeseivé válnak egy folyamatosan terjedő „szociális hálózatnak”. Ráadásul, ha a szülő is belép ebbe a folyamatba, úgy a családok is még közelebb kerülhetnek egymáshoz, és a családi összetartozás érzése is erősödhet. Persze nem hagyhatjuk ki azt sem, hogy a fiatalok sport nagyszerű szórakozás.

A képzés kiemelten az egyéni képességek kiaknázásán alapul. Célunk az, hogy minden gyermek Önmaga maximumát érje el, azaz tudásának 100%-át. Kiemelten egyéniség- és személyiség központú az oktatásunk, figyelembe véve az élettani sajátosságokat. Nagy hangsúlyt fektetünk mind a gyermekkel, mind pedig a szülővel történő kommunikációra. Véleményünk szerint a szülőket segíteni kell. A mai rohanó világban egységesíteni kell a sportolók képzését, oktatását. Ezzel pedig időt és pénzt takaríthatnak meg a családok. A jövő az egyéni képzésé. A Várhidi Focisuli által kínált lehetőségek ezen alapulnak. Az eredményesség kulcsa a minőségi oktatás szolgáltatása a szülők és gyermekeik, azaz a CSALÁD felé.

Alappilléreink:

- Minőségi oktatás
- Foglalkozásonként lényegesen több labdaérintés, mint csapatedzésen
- Magyarországon egyedülállóan posztra képzés
- Kor- és fejlődési sajátosságoknak megfelelő edzés módszerek
- Egyéni foglalkozás során hibajavítási lehetőség
- Mérközésszerű szituációk kialakítása
- Változatos segédeszköz használat
- Havonta írásos értékelés elkészítése szülők felé
- Szülői értekezlet/fogadóóra személyesen, vagy online

„A magyar futballt is vissza lehet vezetni oda, ahol volt, csak hinni kell benne! A futball csapatsportág, de azon belül egyének, egyéniségek játsszák.”

Várhidi Péter

Nagykanizsa, 2021. február 16.