



BUDAPESTI MŰSZAKI ÉS GAZDASÁGTUDOMÁNYI EGYETEM

Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar

Testnevelési Központ tanszék

2023-as U20 női vízilabda világbajnokság elemzése a magyar világbajnok csapat szemszögéből

Készítette: Golopencza Nóra

gazdálkodási és menedzsment
szakos hallgató

Konzulensek:

Bartha Zsolt

Testnevelő tanár,

Kincses Gábor

Testnevelő tanár

Tudományos Diákköri Konferencia

Budapest, 2023

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS	3
2.	IRODALMI ÁTTEKINTÉS	5
3.	HIPOTÉZISEK	7
4.	MÓDSZEREK ÉS ADATOK	8
4.1.	Vizsgálati minta.....	8
4.2.	Vizsgálat módszerek és adatok.....	8
5.	EREDMÉNYEK	11
6.	MEGBESZÉLÉS	15
7.	KÖVETKEZTETÉS.....	16
8.	ÖSSZEFOGLALÁS	17
9.	IRODALOMJEGYZÉK	19

1. BEVEZETÉS

A vízilabda Magyarországon a legsikeresebb sportágak közé tartozik. Már az 1900-as években kiemelkedő teljesítményt nyújtott az ország a férfi csapatokat tekintve. A női csapatok nemzetközi megmérettetéseken a 90-es években mutatkoztak be, 1994-ben szerezte első felnőtt női világbajnoki aranyérmét Magyarország. Ahhoz, hogy ilyen sikeres legyen mind a felnőtt férfi, mind a felnőtt női válogatott, elengedhetetlen, hogy az utánpótlás korú játékosok minimum ugyanolyan magas szinten legyenek képezve, fel legyenek készítve azokra a szituációkra, melyek a felnőtt válogatottban később rájuk várnak. Magyarországon a jelenlegi rendszerben a női utánpótlás korú játékosokat már igen fiatalon, 12-13 évesen korosztályos tehetségkutató, „elő-válogatott” edzésekre hívják egy évben többször, ahol a korosztály legjobb játékosai együtt sajátíthatják el a magasabb szintű vízilabda alapjait. A legelső nemzetközi verseny az U15 Európa-bajnokság, amin részt vesz a korosztályos válogatott, és onnantól felváltva szerepelnek a csapatok korosztályos Világ- és Európa-bajnokságokon.

Azért választottam ezt a témakört, mert 2018 óta én is tagja vagyok ennek a korosztályos válogatottnak, 2019-ben csapatkapitányként vettem részt az U15 Európa-bajnokságon, később edző- és kapitányváltás után rendes csapattagként szerepeltem a világversenyeken. Az élmények mellett szerzett rengeteg tapasztalat és tudás alapján szeretném bemutatni a korosztályos válogatott fejlődését és a vízilabda részleteit sportszakmai szempontból.

Jelen dolgozat a 2023-as U20 Világbajnokság körülményeit és az U20 válogatott felkészülését vizsgálja. Az idei évben az U20 női válogatott gerincét 2003-ban és 2004-ben született játékosok adták. A 2004-es válogatott első Európa-bajnokságán 7. helyen végzett 2019-ben (*Kirishi, Oroszország*). A COVID miatt 2020-ban elmaradt az U16 Világbajnokság, így a csapat csak a következő évben tudott bizonyítani az U17-es Európa-bajnokságon (*Sibenik, Horvátország*), bronzérmet szerzett a válogatott. Az utolsó esemény a Belgrádban rendezett U18 Világbajnokság, ahol szintén harmadikként végzett a csapat. 2022-ben a 2003-as korosztály világeseményén az U19 Európa-bajnokságon (*Netánja, Izrael*) sok 2004-ben született játékos szerepet kapott, és ezüstéremmel tért haza a magyar csapat. 2023-ban került sor ennek a korosztálynak az utolsó utánpótlás szereplésére Coimbrában (*Portugália*), utolsó nagy lehetőséget kapott a csapat, hogy megkoronázza az elmúlt évek munkáját. A most szeptemberben megrendezett U20 Világbajnokságon a válogatott önmagát felülmúlva, meggyőző játékkal megszerezte Magyarország történelmének első női U20 aranyérmét és világbajnok lett.



1.ábra: [U20 női világbajnok csapat 2023-ban: felső sor (balról jobbra): dr. Golopencza Péter János (csapatorvos), Hajdú Kata, Dömsödi Dalma, Benczur Márton (vezetőedző), Sümegi Nóra, Tiba Panna, Varró Eszter, Béres Gergely (kapusedző); középső sor: Almási- Szabó Marcella (masszőr), Neszmély Boglárka, Kardos Laura, Fekete Flóra, Golopencza Nóra, Golopencza Szonja, Kardos Krisztina (másodedző); alsó sor: Csapliczky Zsolt (videószerkesztő), Szegedi Panni, Aubéli Tekla, Kóka Zelma, Irmes Rozália, Mácsai Eszter, Tóth Andrea (erőnléti edző), hiányzik a képről: Biros Péter (szövetségi kapitány)]

Az U20-as világbajnokság előtt majdnem 8 teljes hétig készült fel közösen a csapat. A közös felkészülés előtt, 2023 júniusában minden csapattag kapott szinten tartó edzésprogramot, külön szárazföldi és külön vízi feladatokat, melyeket egyénileg kellett elvégezni. A felkészülést több részre fel lehet bontani: egyéni szinten tartás, közös alapozó edzések és a csapat taktikai összehangolása, játékkép kialakítása. Az alapozó időszakban vízi edzéseken túlnyomó szerepet kapott az úszás, lábtempó fejlesztése különböző medicinlabdás és gumiköteles gyakorlatokkal, a szárazföldi edzések pedig az erőfejlesztésről szóltak. A közös félkészülés második részén a gyakorlás, taktikai elemek elsajátítása került előtérbe. A Világbajnokság előtt egy héttel, Margitszigeten megrendezett felkészülési tornán vett részt az U20 válogatott. A Héraklész-kupára több országból érkezett U20 csapat: Új-Zéland, Olaszország, Amerikai Egyesült Államok, Görögország és Izrael ellen játszottak a lányok. A tornát az amerikai válogatott nyerte, a magyar csapat bronzérmert szerzett. A Világbajnokság során a válogatott Görögország kivételével, mindegyik csapat ellen játszott mérkőzést, mely részt vett a felkészülési tornán.

Jelen tanulmány feldolgozza az idei U20 Világbajnokság és az előzetes felkészülés adatait, illetve összehasonlítja a korábbi eredmények és az idei eredmények alapján a különböző

nemzetű U20 korosztályok közötti különbségeket, az eredmények alakulásának befolyásoló tényezőit.

2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

A vízilabda eredetileg Nagy-Britanniából származik, onnan indult fejlődésnek a sportág Európában és Amerikában is egyaránt. Eleinte igen sérülésveszélyes, brutális szituációk alakultak ki a vízben, de ezek idővel visszaszorultak és a kivitelezések is fejlődtek a biztonság irányába (A magyar női vízilabda válogatott oldala, 2008, 1). A sportág igen komplikált, felfedezhetőek a labdarúgás, a kosárlabda, a röplabda, jégkorong és az úszás elemei is.

A nyári olimpiai játékok a sportág legrangosabb megmérettetései, először 1900-ban, Párizsban szerepelt vízilabda az olimpiák történelmében, érdekesség, hogy kizárólag férfi csapatok indulhattak. A magyar férfi vízilabda válogatott igen sikeres volt az Olimpiai Játékok történelmében. Női vízilabda csapat csupán 100 évvel később, 2000-ben a sydney-i olimpián versenyezhetett először. A férfiak az első érmet 1928-ban a dobogó második fokán, a nők 2021-ben harmadik helyezéssel szerezték. Világbajnokságokon és Európa-bajnokságokon már 2000 előtt is játszottak női csapatok, a magyar női válogatott 1994-ben világbajnok lett Hollandiát legyőzve, első érmét Európa-bajnokságon már a legelső megrendezett Európa-bajnokságon megszerezte a válogatott 1985-ben, második helyezést értek el (Magyar női vízilabda válogatott, 2023, 1). A 2000 Sydney, 2004 Athén, 2008 Peking magyar férfi olimpiai aranyérmes csapataiban részt vevő játékosok közül többen is fontos szerepet töltenek be a Magyar Vízilabda Szövetség jelenlegi tevékenységében, a női utánpótlás válogatottak jelenlegi szövetségi kapitánya, Biros Péter rengeteget segített az U20 világbajnok csapat nyári felkészülésében és a portugáliai Világbajnokságon.

Jól látható a történelemben, hogy jelentős különbséggel indult a két nem versenylehetősége a sportágban. Ez a differencia sokat javult napjainkig, és manapság is folyamatosan bővül a női vízilabda csapatok versenylehetősége. Azonban nem tűntek el teljesen a különbségek, sztereotípiák, utánpótlás korú, női játékosként tapasztalok eltéréseket az utánpótlás és felnőtt korosztály, illetve a férfi és női játékosok kezelésében. Gál-Kovács-Velenczei *Sport, gender és média: A női és férfi sportolók megjelenítése a sajtóban* című tanulmányában így írtak a női vízilabda lemaradásáról a férfi vízilabdát és a többi sportágat tekintve:

„A női csapatsportok megjelenítését vizsgálva érdemes a vízilabdázást kiemelten tárgyalni. Képviselői tűntek számunkra kétségtelenül a legelkeseredettebbeknek:

„Minden tekintetben nagyon keveset írnak rólunk, akár a férfiakhoz, akár egyéb csapatsporthoz viszonyítjuk. Én ezt nem érzem igazságosnak, mert a női csapatsportok közül az utóbbi években csak mi nyertünk világbajnokságot. És nem hiszem, hogy ennyire nem érdekli az embereket... Tudom, hogy sosem fogjuk utolérni a férfiakat, akármit csinálunk, de ennyi médiatámogatással meg sem fogjuk közelíteni őket...” (Gál-Kovács-Velenczei, 2008, 46)”

„A Blikk sportújságírója szerint azonban nem lehet mindig figyelmen kívül hagyni ezeket a sportágakat: „Borzalmasok a nők férfias sportágai, hisz milyen nőiességet talál abban bárki is, hogy két nő, bocsánat a kifejezésért, esetlenül püföli egymást? De azért írunk róla, mert az eredmény mindent felülír. A női vízilabda, az más, mert az mégiscsak valamennyire népszerű, és nem emliteném egy lapon a női súlyemeléssel...” (Gál-Kovács-Velenczei, 2008, 47)”

„Csapatsportágakban, ha a férfi szakággal vetekedhet a női, akkor ebben első helyre a kézilabdát teszem. Itt az emberek jobban szeretik a női válogatottat, mint a férfit, ki is vannak a szövetségben, hogy ez hogy lehet...A második helyre teszem a kosárlabdát, bár szerintem a férfi szakág alatt van a női, a röplabdát nem ismerem. A női vízilabdáról csak annyit, hogy a felnőtt női válogatottat a serdülő fiú csapat agyba-főbe veri, a többit meg nem tudom komolyan venni. Ilyen, hogy női hoki, számomra nem létezik...” (a Magyar Nemzet munkatársa)” (Gál-Kovács-Velenczei, 2008, 53)”

A női vízilabda ilyesfajta kezelése a kialakult sztereotípiák miatt jelent meg, általában a társadalom nagy részében megdöbbenést és egyes esetekben felháborodást vált ki a tény, hogy nők férfias sportágakat űznek.

„Az ambivalens megítélés másik oka éppen a tradicionálisan férfias sportágat űző női versenyzők nemi identitásának kétféle, egymásnak sokszor ellentmondó megnyilvánulása. A másik tradicionálisan férfiterület a csapatsportokat érintve éppen a labdarúgás a jégkorong vagy a vízilabda, melyben a nők megjelenése nemtetszést váltott ki a társadalomból. Ezeket a hölgyeket automatikusan sztereotípiák övezik, melyek szerint ezek a sportok nem nőknek valók.” (Béki, 2017)

Az U20 női válogatott csapattal zajló idei nyári felkészülés alatt tapasztaltam először némi különbségcsökkenést a korábbi évekhez képest, bár szembetűnő „hátrányt” mutatott, mikor csapatunk felkészülési tornája és a felnőtt férfi Magyar Kupa ugyanazon hétvégén, 2023 augusztus utolsó hétvégéjén került megrendezésre a Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodában, mégis a Magyar Kupát már nagyjából másfél héttel az esemény előtt hirdette a Szövetség (Magyar Vízilabda Szövetség), míg az U20 Héraklész-kupa megrendezését csupán 2 nappal a torna előtt kezdték el reklámozni a médiában. A torna után, mikor már kiérkeztünk a Világbajnokságra, több bejegyzés került ki a médiába a csapatunkról, mérkőzéseinkkel lépést tartó cikkek jelentek meg a szövetség oldalán, később az aranyérem megszerzését és a hazaérkezést követően több internetes portál írt a történelmi sikerről, interjúkat készítettek a csapat tagjaival, melyek később leadásra kerültek a sajtóban.

3. HIPOTÉZISEK

1. H1: Magyarország kiemelkedő vízilabda történelmére való tekintettel egy bizonyos elvárás alakult ki a Magyar Vízilabda Szövetség és a közvélemény részéről, miszerint már utánpótlás korosztályokban is a magyar válogatottnak mindenképp minimum az első négy helyezés valamelyikén kell, hogy végezzen egy világeseményen.
2. H2: A magyar válogatott csapat és az 1-6. helyezettek között nincs számottevő tudásbeli különbség évről évre tekintve a korosztályos világversenyeket.
3. H3: Korábbi utánpótlás versenyek szakmai elemzései alapján a csapat eredményes játékának megvalósulása és a könnyed győzelem érdekében kritikus pont a mérkőzés során az emberelőnyök és az emberhátrányok százalékos kihasználása.

4. MÓDSZEREK ÉS ADATOK

4.1. Vizsgálati minta

A tanulmány elsősorban a 2023-as női U20 vízilabda Világbajnokság 1-6. helyezett csapatok mérkőzéseinek adatait veszi alapul, de figyelembe veszi ezen korosztály (2003-2004 születésűek) korábbi világeseményeinek mérkőzésadatait az 1-6. helyezett csapatokat illetően (LEN Women's..., 2021, 1; FINA World Women's..., 2022, 1; LEN Women's..., 2022, 1; World Aquatics Women's..., 2023, 1).

Továbbiakban a dolgozat vizsgálja a korosztályos válogatott eredményességét mérkőzésekre és azon belül egyes taktikai szituációkra, jelen esetben az emberelőnyökre és az emberhátrányokra fókuszálva. Felhasznál adatokat a válogatott csapat felkészülési edzéseiből, fizikai felkészültségüket méri és levezeti azok hatását a csapat világbajnokságon elért eredményére.

4.2. Vizsgálat módszerek és adatok

Az alábbiakban válogatott edzőimmal készített mélyinterjúk során kapott adatokból összeállított ábrák és táblázatok segítik a dolgozat témájának megismerését. A mélyinterjú indoka az volt, hogy az alábbi sportvezetőknek (vezetőedző, másodedző, erőnléti edző) rálátásuk van a választott kutatási témára. Az interjúk időtartama 50-60 perc között változott. A mélyinterjú során az előre megfogalmazott kérdések mellett felmerültek spontán kérdések is, melyek előidéztek a témában való tartalmasabb elmerülést is. Az interjú készítésének főbb lépései az alábbiak voltak:

- Feltérképeztem az eddig megjelent szakirodalmat, tanulmányokat, korábbi meccs-statisztikákat
- Meghatároztam a kérdéseket
- Tájékoztattam és ismertettem az interjúalanyokkal a kérdéseket, a részükről való felkészülés érdekében

A megszerzett eredmények kvalitatív technikák alkalmazásával kerültek elemzésre.

Az alábbi adatok bemutatják a 2003-2004-es korosztály elmúlt 4 évének eredményeit a korosztályos világversenyeken, melyek a későbbi elemzésekhez lényegesek lesznek.

2023 U20 Világ bajnokság végeredménye (1.-6. helyezettek):

1. **Magyarország (5 nyert mérkőzés, 1 döntetlen után elvesztett csoportmérkőzés)**
2. Spanyolország (5 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)
3. Hollandia (4 nyert mérkőzés, 3 elvesztett)
4. Olaszország (3 nyert mérkőzés, 3 elvesztett, 1 döntetlen után megnyert)
5. Amerikai Egyesült Államok (4 nyert mérkőzés, 2 elvesztett)
6. Görögország (3 nyert mérkőzés, 3 elvesztett)

2022 U19 Európa-bajnokság végeredménye (1.-6. helyezettek):

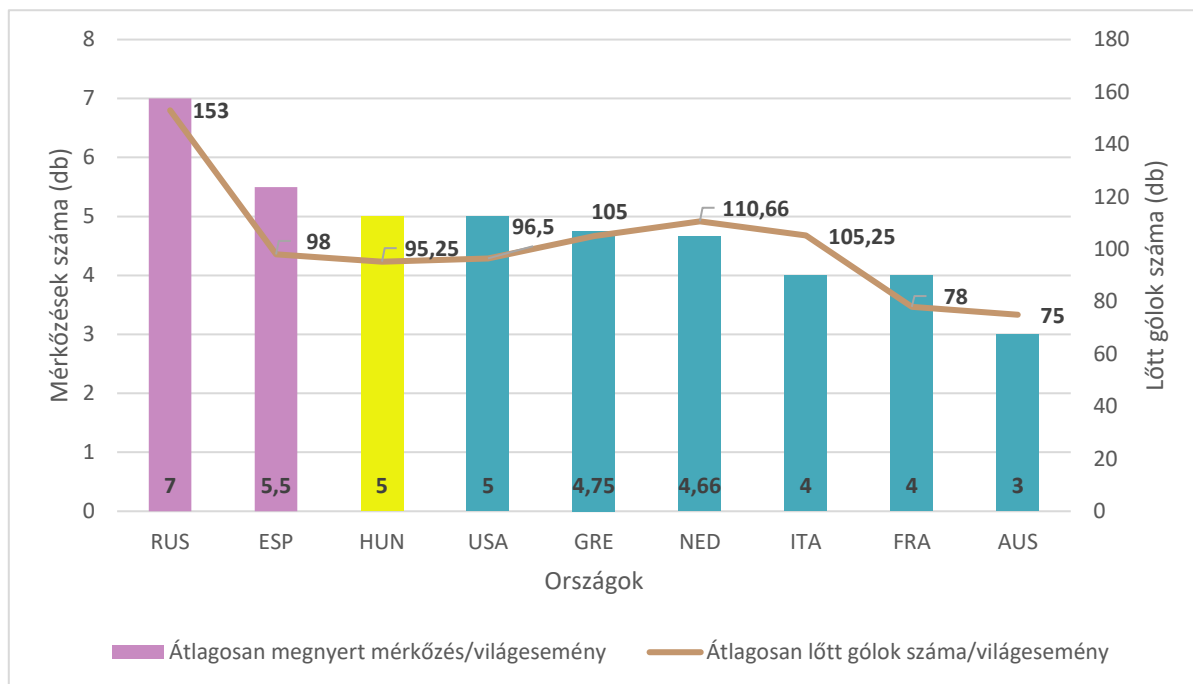
1. Spanyolország (7 nyert mérkőzés)
2. **Magyarország (5 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)**
3. Görögország (5 nyert mérkőzés, 2 elvesztett)
4. Hollandia (4 nyert mérkőzés, 2 elvesztett)
5. Olaszország (5 nyert mérkőzés, 2 elvesztett)
6. Franciaország (4 nyert mérkőzés, 2 elvesztett)

2022 U18 Világ bajnokság végeredménye (1.-6. helyezettek):

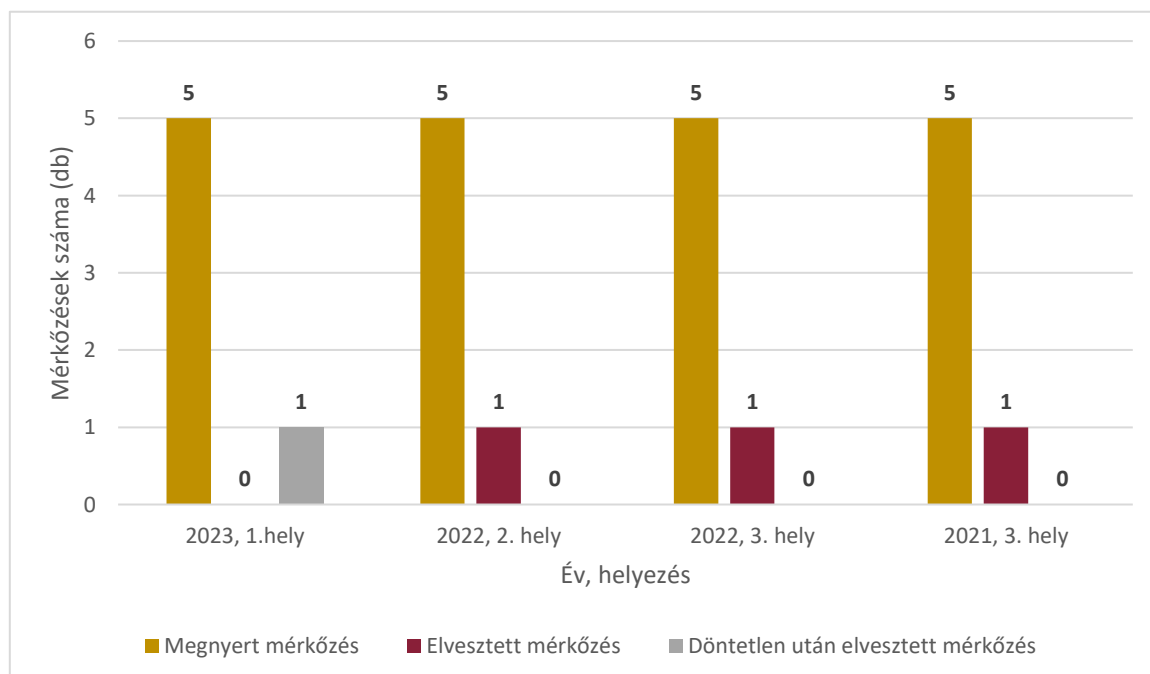
1. Amerikai Egyesült Államok (6 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)
2. Görögország (5 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)
3. **Magyarország (5 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)**
4. Olaszország (4 nyert mérkőzés, 3 elvesztett)
5. Spanyolország (5 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)
6. Ausztrália (3 nyert mérkőzés, 3 elvesztett, 1 döntetlen)

2021 U17 Európa-bajnokság végeredménye (1.-6. helyezett):

1. Oroszország (7 nyert mérkőzés)
2. Görögország (6 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)
3. **Magyarország (5 nyert mérkőzés, 1 elvesztett)**
4. Olaszország (4 nyert mérkőzés, 3 elvesztett)
5. Hollandia (6 nyert mérkőzés, 2 elvesztett)
6. Spanyolország (5 nyert mérkőzés, 2 elvesztett)



2. ábra: [Női 2003-2004 korosztály nemzeti vízilabda csapatainak átlagos győztes mérkőzései és átlagosan lőtt gólszáma 4 korosztályos világvb alatt]



3. ábra: [A magyar női 2003-2004 korosztályos válogatott mérkőzéseinek alakulása a négy korosztályos világvb-en]

5. EREDMÉNYEK

Egy vízilabda mérkőzés során többször előfordul olyan szituáció, mikor valamelyik csapat egyik játékosát kiállítja a játékvezető 20 másodpercre, az ellenfél gólra törő mozdulatsorának megakadályozása, nők esetén dressztépés vagy egyéb a kívánnál agresszívabb megmozdulás miatt. Ilyenkor az emberelőnybe kerülő csapatnak több esélye van góllal befejezni a támadást, mint egyenlő létszámú támadás esetén, így az évek során kiemelt figyelem került az emberelőnyös-emberhátrányos taktikák magas szintű kivitelezésére és folyamatos fejlesztésére a szakmai stáb részéről.

A 8 hetes nyári U20 felkészülés második felében esett nagyobb hangsúly a taktika ismertetésére, begyakorlására. Már az első közös gyakorlásokon kiemelte az edzőnk, Benczur Márton, hogy nagyon fontos szerepet játszik a mérkőzés során az előnyök és a hátrányok százalékos kihasználása. Elsődleges volt, hogy valamennyi emberhátrányt kivédekezzen a csapat és elől az emberelőnyöket lehetőség szerint hibátlanul fejezzük be. Benczur szakmai tapasztalata és a női U20 válogatott felkészülési tornáján és világbajnokságán készült statisztikák alapján elmondható, hogy egy mérkőzés során túlnyomó részt az a csapat nyer, melyik emberhátrányait 50% felett, emberelőnyeit pedig 40% felett teljesítette. Az alábbi táblázatokban ábrázolom a női U20 válogatott góllal befejezett emberelőnyei és kivédekezett emberhátrányai százalékos hatékonyságát a Héraklész-kupáról és az U20 Világbajnokságról.

1. táblázat: [U20 női válogatott emberelőny, emberhátrány százalékos hatékonysága a Héraklész-kupán]

A magyar csapat ellenfelei a Héraklész-kupán	Emberelőny (%) (góllal befejezett/összes)	Emberhátrány (kivédekezett/összes)	Magyar győzelem vagy vereség
Görögország	36,4% (4/11)	45,5% (5/11)	vereség
Amerikai Egyesült Államok	28,6% (2/7)	37,5% (3/8)	vereség
Olaszország	63,6% (7/11)	60% (9/15)	győzelem
Izrael	40,0% (2/5)	55,6% (5/9)	győzelem
Összesített	44,1% (15/34)	51,2% (22/43)	3. helyezés

2. táblázat: [U20 női válogatott emberelőny, emberhátrány százalékos hatékonysága a Világbajnokságon]

A magyar csapat ellenfelei az U20 Világbajnokságon	Emberelőny (%) (góllal befejezett/összes)	Emberhátrány (%) (kivédekezett/összes)	Magyar győzelem vagy vereség
Olaszország	38,5% (5/13)	66,7% (6/9)	döntetlen – vereség
Amerikai Egyesült Államok	40% (2/5)	58,3% (7/12)	győzelem
Izrael	61,5% (8/13)	66,7% (10/15)	győzelem
Új-Zéland	70% (7/10)	85,7% (6/7)	győzelem
Olaszország	20% (1/5)	64,3% (9/14)	győzelem
Spanyolország	54,5% (6/11)	61,5% (8/13)	győzelem
Összesített	50,9% (29/57)	65,7% (46/70)	1. helyezés

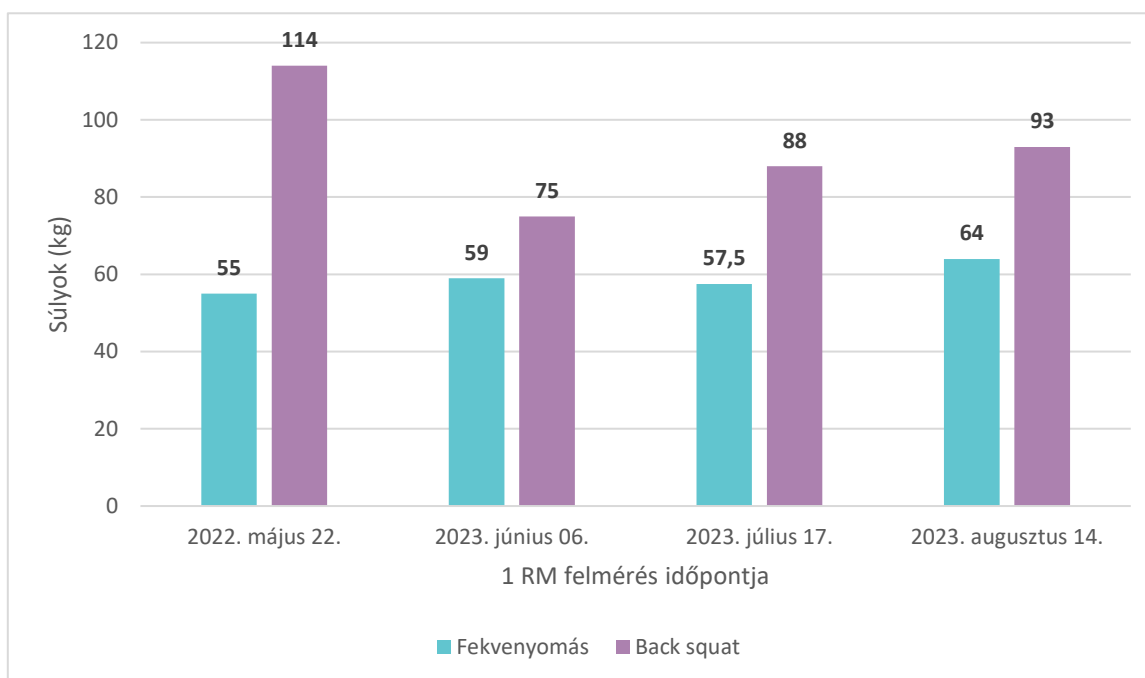
A megfelelő fizikai felkészültség és a játékosok erőnléte alapvetően hozzájárul a sikeres szerepléshez, illetve a szükséges állóképesség kialakulásához, mely a mérkőzősorozatok során döntő tényezőként jelenhet meg a két egymással mérkőző válogatott között. Mindezek kialakítására, fejlesztésére majdnem teljes 8 hét állt rendelkezésre (2023.07.17.-2023.09.05.), heti 8 vízi és 4 szárazföldi edzéssel. Az első 4 hétben a vízi állóképesség növelése és az erőfejlesztés volt az elsőszerű cél az edzéseken. Az úszóedzések 1,5 óra hosszúak voltak, az átlagos táv egy edzésen 4km közelében mozgott. Az úszófeladatokat magas pulzusszámon kellett teljesíteni, annak érdekében, hogy a csapattagok állóképessége edzésről edzésre fejlődést mutasson. A szükséges fizikai erőnlét megszerzését a szárazföldi edzések erőfejlesztő gyakorlatai segítették elő. Egy kezdeti felmérés (2023.07.17.) (Mészler, Tékus, Dr. Váczi, 2015) eredményeiből kiindulva személyre szabott listát kaptak a válogatott tagjai azokból a súlyokból, melyekkel dolgozniuk kellett a megfelelő fizikai állapot elérése érdekében. A felmérés során a játékosoknak olyan súllyal kellett végrehajtani a kért feladatot, mellyel kizárólag 9 ismétlés alatt tudták teljesíteni a feladatot. Ebből az eredményből kiszámításra került az a súly (1 RM súly, kg), mellyel csakis egyetlen ismétlésre lenne képes az adott sportoló. A kiadott dokumentumban szerepelt a súlyok listája, amivel a sportolónak dolgoznia kellett később a felkészülés során, illetve egy táblázat arról, hogy egyes feladatok közben az adott játékos az napi saját testsúlyának hányszorosát bírja el. Az említett táblázatban szereplő adatok felhasználásával, előre meghatározott pontszámokkal értékelték a játékosok teljesítményét. A fejlődés mértékét 1 hónappal később (2023.08.14.) vizsgálta Tóth Andrea erőnléti edző egy újabb, a kezdeti felméréssel megegyező 1 RM felmérés segítségével.

3. táblázat: [Golopencza Nóra 1 RM felmérés eredménye]

Feladatok a felmérőn	2023.07.17. felmérő 1 RM súly	2023.08.14. felmérő 1 RM súly	Fejlődés a két felmérő alapján	Testsúlya hányszorosát bírja el (kg/tt)	Kapott pontszám
Fekvenyomás	57, 5 kg	64 kg	6,5 kg	0,83	3
Guggolás hátul feltett súllyal (back squat)	88 kg	93 kg	5 kg	1,21	3
Húzódzkodás	5 db	5 db	0	-	3
Lehúzás (mellhez)	66 kg	73 kg	7 kg	-	-
Vállból tolás féltérden bal kar	24 kg	23 kg	-1 kg	-	-
Vállból tolás féltérden jobb kar	23 kg	24 kg	1 kg	-	-
Lábtoló	159,5 kg	186 kg	26,5 kg	-	-

4. táblázat: [Az 1 RM felmérés során kapott eredmények pontozási alapja]

Fekvenyomás (kg/tt)	Back squat (kg/tt)	Húzódzkodás (db)	Pontszám
0,6 alatt	0,9 alatt	0	0
0,69 - 0,6	1,049 – 0,9	1	1
0,79 – 0,7	1,19 – 1,05	2-4	2
0,89 – 0,8	1,349 – 1,2	5-7	3
1 – 0,9	1,5 – 1,35	8-10	4
1 felett	1,5 felett	10 felett	5



4. ábra: [Golopencza Nóra fejlődése 2022 és 2023 válogatott felkészülése során végzett 1 RM felmérések során elbírt súlyok (kg) alapján, fekvenyomás és back squat feladatokat illetően]

A 2. ábra és a mérkőzések felsorolása egyértelműen mutatják, hogy a 4 különböző korosztályos világverseny alatt az első hat helyezett csapat nem változott szignifikánsan, csak a végső sorrendet tekintve. Ebből következik, hogy nincs számottevő különbség az érintett csapatok között a világeseményeket vizsgálva, több egymás ellen lejátszott mérkőzés végeredménye mutatja, hogy nincs két olyan csapat az első 6 csapat között, akik az egymás ellen játszott összes mérkőzésük alapján ugyanazt a mintát követték volna. A 4 különböző győztes átlagosan minimum 5 mérkőzésen győzött, és maximum 1 elvesztett mérkőzést játszottak. A felsorolásban látszik, hogy adott világversenyen több ország megegyező mutatóval szerepel (2022 U18 Világbajnokság, GRE, HUN, ESP), mégis eltérő helyezést értek el. Ennek a magyarázata a következő: a végeredmény kialakulásában igen fontos, hogy az adott ország a mérkőzéssorozatokban melyik meccset nyeri meg, és melyiket veszíti el. Nincs olyan mértékű befolyással az eredményre, ha az egy darab elvesztett mérkőzés valamelyik csoportmérkőzés. Ellenben az egyenes kieséses szakaszban (negyedöntő, elődöntő, döntő) egy darab elvesztett mérkőzés kiemelkedő befolyással bír az adott csapat későbbi helyezésére.

A magyar csapat a vizsgált négy korosztályos világeseményen mindig az első három helyezés valamelyikén végzett, az elvárásoknak megfelelően. Az adatok alapján elmondható, hogy valóban fontos szerepe volt a győztes mérkőzések magas számának. A hasonlóan magas teljesítményt később a felnőtt válogatottban is elvárják a csapattól, már az újonnan felnőtt keretbe kerülő játékosoktól is, akiket többségében az utánpótlás válogatottakból válogatják a

felnőtt kapitányok. A magyar női vízilabdában az elmúlt évek tapasztalatai alapján elmondható, hogy az utánpótlás korú játékosokat sikeresen építi be a Szövetség a felnőtt keretbe, ugyanis nincs szignifikáns törés az utánpótlás válogatottak és a felnőtt női válogatott világversenyeken elért eredményeit vizsgálva. 2023-ban az U20 női válogatott csapattagja közül két játékos szerepet kapott a felnőtt válogatott keretében a 2023.07.16.-28. között, Fukukában (Japán) megrendezett 16. női Világbajnokságon, ahol 6. helyezést értek el a felnőtt nők, 3 héttel a Világbajnokságot megelőzően, 2023.06.23.-25. között pedig egy U20 játékoskal a keretben az Amerikai Egyesült Államokban megrendezett Világkupa Szuperdöntőről 4. helyezéssel tért haza a nagyválogatott.

A táblázatok (1. táblázat, 2. táblázat) mutatják, hogy a feltevés, miszerint kritikus szituációk közé tartoznak az emberelőnyös és emberhátrányos játékpercek egy mérkőzés során, igazolható. Azon esetek többségében nyert a magyar válogatott, mikor az emberhátrányok több, mint 50%-át kivédekezte a csapat. A végeredmény alakulását nagyobb mértékben befolyásolja a hátrányos védekezések százalékos alakulása, ugyanis a táblázat alapján a Világbajnokságon játszott második Olaszország elleni mérkőzésen csupán az emberelőnyök egyötödét fejezte be góllal a válogatott. Mégis, a több, mint 64% feletti kivédekezett emberhátrány miatt tudott nyerni a csapat az elődöntőben. Az elemzett két eseményen az összesített emberelőnyök és összesített emberhátrányok százalékos mutatója és azok egymáshoz viszonyított nagymértékű javulása magyarázza az U20 válogatott helyezésének is pozitív változását. Az adatokból látszik, hogy a csapat sokkal jobban kihasználta az emberelőnyök adta helyzeteit a Világbajnokságon, és sokkal hatékonyabban védekezett ki az emberhátrányait, ami a védekezés összképének jelentős javulását reprezentálta. A hatékonyabb kihasználás jelentős mértékben a csapat jó állóképességének köszönhető, képesek voltak a játékosok a pontos lövésekre, passzokra és olyan szinten bírták a meccs közbeni terhelést, hogy fontos szituációkban jól tudtak dönteni, melyek emberelőnyös gólokhoz, vagy kivédekezett emberhátrányokhoz vezettek.

6. MEGBESZÉLÉS

Azon játékosoknak, akik jól szerepeltek utánpótlás világeseményeken, sokkal több lehetősége adódik a magyar mezőnyben, vagy akár külföldön tudását kamatoztatni. Az U20 korosztály az utolsó utánpótlás válogatott, ezt a korosztályt az Universiade és a felnőtt válogatott követi, ahova bekerülni a legtöbb magyar korosztályos válogatott játékos célja pályafutásuk során. A 2023 portugáliai U20 női világbajnok csapat tagjai mind rendszeresen

szerepelnek a MOL Női OB I. magyar országos bajnokságban játszó csapatokban. Szeptembertől április-májusig tart a felnőtt bajnokság Magyarországon, így a játékosok egész évben edzéseken és mérkőzéseken tudnak fejlődni, játéklehetőséget kapni. A játékszezon során nem csak a hazai országos bajnokság ad lehetőséget a megmérettetésre, a magyar egyesületeknek módjában áll a Magyar Kupán és a női Bajnokok Ligájában részt venni. A Bajnokok Ligája mérkőzéseken nemzetközi csapatok neveznek, nagy létszámban indulnak spanyol, görög, olasz és magyar egyesületek. Nem csak a magyar utánpótlás játékosok kapnak lehetőséget nemzetközi mérkőzésekre, a külföldi korosztályos válogatott tagjai többsége szintén szerepel egyesületükkel a Bajnokok Ligája bajnokságban.

Egy korosztályos világeseményen kiemelkedően játszó játékos felkeltheti nem csak magyar, hanem külföldi edzők figyelmét is, akik lehetőséget ajánlanak az adott játékosnak egy másik nemzet egyesületében való szereplésre a következő szezonok valamelyikében. Ilyenkor legtöbbször a megfelelő tanulmányi lehetőségeket is biztosítják a sportoló számára, aki egyetemeken tudja elkezdni vagy akár folytatni főiskolai tanulmányait.

A korosztályos válogatott játékosok saját fejlődésük érdekében az év közben zajló edzéseken begyakorolhatják azokat a feladatokat, technikákat, melyeket a válogatott felkészülések során tanultak edzőiktől. A szezonbeli mérkőzéseken pedig kamatoztathatják tudásukat, bizonyíthatnak klubedzőjüknek, illetve az idősebb korosztályok edzőiknek képességeiket illetően. Az edzések felépítésének változtatásával, folyamatos fejlesztésével tudnak az egyesületek hozzájárulni játékosaik teljesítményének fejlődéséhez, újfajta módszerekkel történő kísérletezések és azok beépítése az edzésekbe a sportolók képességeinek bővülését eredményezhetik.

7. KÖVETKEZTETÉS

A dolgozat elején ismertetett hipotézisek bemutatásra és igazolásra kerültek a tanulmány során. Az elsőként megjelölt feltevés (H1), miszerint a magyar vízilabda válogatott csapatainak mind felnőtt és minden utánpótlás korosztályban a megrendezett világversenyeken a résztvevő magyar csapattal szemben felállított elvárás szerint az első 4 helyezés valamelyikén kell végezni. Az U20 női válogatott 2023-ban és a korábbi években megrendezett világeseményeken elért helyezéseivel bebizonyította, hogy a fennállásban lévő várakozások teljesíthetők. 2021-2023 között megrendezésre kerülő 4 korosztályos világesemény (2 Európa-bajnokság, 2 Világbajnokság) mindegyikéről éremmel tért haza az U20 válogatott.

A továbbiakban (H2) megvizsgálásra kerültek a 2003-2004 korosztály elmúlt években megrendezett világversenyeinek eredményei a nemzetközi csapatok közötti különbségek felmérése végett. Az egymás ellen játszott mérkőzések végeredményei és az egyes országok megnyert mérkőzéseinek összesített száma mutatja, hogy nincs szignifikáns különbség ennek a korosztálynak a legerősebb 6 csapata között. A vizsgált 4 világversenyt 4 különböző ország csapata nyerte meg, emellett az 1. 6. helyezett csapat sem volt minden 4 világversenyen ugyanaz, a sorrend mindig változott, illetve alkalmanként bekerültek olyan országok is, akik csak azon a világversenyen tudták a 6. helyezést elérni.

A 3. elmélet (H3) a vízilabda mérkőzésen előforduló emberelőnyös, emberhátrányos szituációk fontosságát vizsgálta. A feltevés szerint az érintett játékelemek százalékos hatékonysága nagymértékben kihat az adott mérkőzés végeredményére. Az ismertetett adatok, mérkőzés végeredmények alapján kijelenthető, hogy valóban az elemzett játék helyzeteknek hatékonyságától függhet az érintett csapat győzelme. A magas százaléku hatékonyság eléréséhez szükséges volt a csapat megfelelő erőnlétének és állóképességének kialakítására melyen a világbajnokság előtt az U20 válogatott szakmai stábjával dolgozott a válogatott. Ezek eléréséhez 8 hetes felkészülés állt rendelkezésre, a vízben az állóképesség kialakítására úszófeladatok, a szárazföldön pedig a szükséges fizikai erőnlét elérésére erőfejlesztő feladatok szolgáltak. Az intenzív felkészülés nélkül nem lett volna garantálva az U20 válogatott sikeres szereplése a világbajnokságon, ugyanis a kis differencia a legerősebb válogatottakhoz képest, kizárólag az extrém munkával és felkészültséggel volt legyőzhető.

8. ÖSSZEFOGLALÁS

A 2003-2004 generáció kiöregedésével a fiatalabb vízilabdásokra hárul a feladat, hogy a következő években a korosztályos világversenyeken képviseljék Magyarországot. A tanulmányban vizsgált elvárás továbbra is fennáll a fiatalabb válogatottakkal szemben, ám az idei évi fiatalabb korosztályok Európa-bajnokságain elért válogatott helyezések azt mutatják, hogy a női vízilabda utánpótlás válogatott továbbra is fenn tudja tartani a magas színvonalat. 2023 nyarán az U17 korosztály Törökországban rendezett Európa-bajnokságot nyert, a 2008 korosztály (U15) Európa-bajnoki bronzérmet szerzett Horvátországban. Az idei U17 korosztály már a megelőző években is biztató eredményt produkált, ugyanis a 2022-ben rendezett U16 Világbajnokságot és a 2021-es U15 Európa-bajnokságot is aranyéremmel zárták, kiemelkedő dominanciát mutatva a mezőny többi résztvevőjével szemben. 2024 nyarán kerül

megrendezésre a 2005-ben születettek, akkor U19 korosztály számára az első Európa-bajnokság, melynek keretébe bekerülni az idei U20 világ bajnok csapatból sokaknak lehetősége van.

Az említett eredmények, és jövőbeli lehetőségek alapján kijelenthető, hogy biztos és igen sikeres utánpótlással rendelkezik a magyar női vízilabda, akikből idővel a jövő felnőtt válogatott játékosai is kikerülhetnek.

Lezárás dátuma: 2024 május

9. IRODALOMJEGYZÉK

Sztereotípiák a sportban, avagy a női sport létjogosultsága napjaink magyar társadalmában. (2017), Béki Piroska, Debrecen, Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei (Új sorozat 44. köt.). Vizsgálatok a sporttudomány és a társadalomtudomány területén= Acta Academiae Agriensis. Sectio Sport, 2017, 171-189, 2023.10.16.

http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/776/1/171-189_Beki.pdf

Sport, gender és média: A női és férfi sportolók megjelenítése a sajtóban. (2008), Gál Andrea, Kovács Árpád, Velencei Attila, Budapest, Szociológiai Szemle, 2008, 3: 32-60, 2023.10.16.

https://szociologia.hu/dynamic/SzocSzemle_2008_3_032_060_GalA.pdf

Motorikus képességek mérése. (2015), Meszler Balázs, Tékus Éva, Váczi Márk, Pécs: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, 2023.10.25.

<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/motorikus-kepessegek-merese.pdf>

Vízilabda története. A magyar női vízilabda válogatott oldala, Budapest, 2023. 10. 23.

<http://www.vizilabdavalogatott.gportal.hu/gindex.php?pg=20805785>

Magyar női vízilabda válogatott. (2023) Wikipédia, Budapest, 2023.10.23.

https://hu.wikipedia.org/wiki/Magyar_n%C5%91i_v%C3%ADzilabda-v%C3%A1logatott

LEN Women's European Junior Water Polo Championships 2021. (2021), Len European Aquatics, Nyon, Switzerland, 2023.10.23.

https://len.microplustimingservices.com/LENEJWPC2021W/index_web.php?cal=1

FINA World Women's Youth Water Polo Championships 2022. (2022), World Aquatics, Lausanne, Switzerland, 2023.10.23.

<https://www.worldaquatics.com/competitions/19/fina-world-women-s-youth-water-polo-championships/results?event=aab8aca2-84b6-454c-af87-064fb6ed4a08&unit=classification>

LEN Women's European Under 19 Water Polo Championships 2022. (2022), Len European Aquatics, Nyon, Switzerland, 2023.10.23.

https://len.microplustimingservices.com/lenu19wpc2022w/index_web.php?cal=1

World Aquatics Women's U20 Water Polo Championships Coimbra 2023. (2023), World Aquatics, Lausanne, Switzerland, 2023.10.23.

https://results.microplustimingservices.com/coimbra2023/index_mobile.php