



Tisztelt Kézilabdabarátok, Sportszeretők, kedves Olvasók!

Önök most a 2020. évi 2. lapszámunkat tartják kezükben. A korábbi években már megszokhatták, hogy ebben az időszakban a mögöttünk hagyott bajnoki szezont értékeljük, számot vetünk az elvégzett munkánkról. A koronavírus járvány miatt azonban mindezt rendhagyó módon tudjuk csak megtenni, hisz ez a nem várt esemény nemcsak a kézilabda sportot, hanem az élet minden területét érinti. Engedjék meg, hogy néhány gondolatban ismertessem az elmúlt hónapok eseményeit, illetve a jövőbeni terveinket.

A kialakult járványhelyzet következtében a Magyar Kézilabda Szövetség március 14-én előbb felfüggesztette, majd nem sokkal később törölte is a teljes 2019/20-as bajnoki szezont minden korosztály tekintetében. A közös edzések leállása után edzőink a legkisebbektől

a felnőtt csapatig mindenki számára egyéni edzéstervet állított össze, így megkezdődött egyesületünkön is a „home office” munkavégzés, melynek legfontosabb célja a korábban megszerzett erőnlét szinten tartása volt. Ezúton is meg szeretném köszönni mind az edzőink, mind a játékosaink, valamint az összes klubnál dolgozó kollégának, hogy ebben a nehéz időszakban is kitartóan és fegyelmezetten végezték feladataikat.

Természetesen a korlátozások ideje alatt sem állt meg az élet a házuk táján, a háttérben gőzerővel dolgoztunk a következő évad előkészítésével, hogy nyártól újult erővel, a megszokottaknak megfelelően kezdhesünk neki a 2020/21-es szezonnak. Felnőtt csapatunkba néhány távozó pótlására új játékosok is érkeznek, viszont örömteli, hogy alakulatunk gerince együtt maradt. Bízom benne, hogy az új játékosok beilleszkedése zökkenőmentesen fog megtörténni, egy jó felkészülés után egy

sikeres bajnoki szereplés elé nézhetünk. A közös munka terveink szerint július közepén fog elkezdődni, szeretnénk több edzőmérkőzést is játszani a felkészülési időszakban, hogy a bajnoki nyitányra együttesünk minél jobb formába kerülhessen.

A korábbi éveknek megfelelően idén is megrendezésre kerül a kézilabda táborunk, amely már a VIII. alkalommal várja a legkisebb sportolni vágyókat június 22 és 26. között.

Bízom benne, hogy hamarosan személyesen is találkozva, együtt szurkolhatunk csapatainknak a hazai mérkőzések során. A jövőben is legyen részünk közös sikerekben, örömet szerezve ezzel minden kedves szurkolónk számára.

Kiadványunkhoz kellemes olvasást, az elkövetkező hónapokra pihentető nyarat és jó egészséget kívánok Önöknek.

Hajrá Békés, hajrá BFKC!

Nagy Richárd
ügyvezető

Rendhagyó szezont után összeállt csapatunk a 2020/21-es bajnokságra

Az Optimum Solar-BFKC felnőtt alakulata a tavaszt remek szériával kezdte, mérkőzésről mérkőzésre gyűjtötte a pontokat, felzárkózva ezzel a bajnoki tabellán az élcsapatok mögé. A koronavírus-járvány következtében a Magyar Kézilabda Szövetség előbb felfüggesztette, majd néhány héttel később törölte a teljes 2019/20-as bajnokságot.

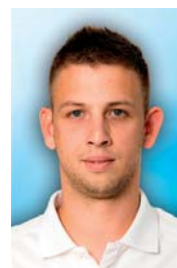
A járványhelyzet alakulására csapatunk vezetősége is gyorsan reagált, így március 16-ától a közös edzések megtartása szüneteltetésre került. Ettől kezdve minden korosztály tagjai egyénileg kapott edzésterv alapján otthon végezte az edzőik által előírt feladatokat. A játékosok, az edzők és a vezetők közötti kapcsolattartás ez idő alatt is folyamatos volt, melynek középpontjában az egészségügyi állapotok figyelemmel követése és az otthon elvégzett edzésprogramok álltak. A kormányzati előírások enyhítésével május közepétől már engedélyezett volt a csoportos tréningek megtartása is, fokozott figyelemmel a járványügyi előírások betartására. Ezt a lehetőséget kihasználva csapataink egy része a szabadban két hónap szünet után edzéseket tarthatott.

A háttérben sem állt le a munka. Az edzők napi szinten állították össze az otthoni edzésfeladatokat a játékosok számára, melyek teljesítéséről napi visszajelzéseket is kaptak. A vezetők sem tétlenkedtek ezekben a hónapokban, legfontosabb feladatot a következő bajnokságban induló együttesünk kialakítása jelentette. A folyamatos tárgyalások és egyeztetések következtében felnőtt csapatunk játékoskerete teljessé vált, melyhez szorosan kapcsolódik eddigi vezetőedzőnk szerződés-hosszabbítása is, melyről bővebben a www.bfk.hu oldalunkon olvashatnak.

Papp Bálinttal az újrakezdésről és az előttünk álló feladatokról beszélgettünk:

– Első kérdésként szeretnék érdeklődni: miképp vészeltétek át az elmúlt hónapok történéseit?

– A legtöbb csapathoz hasonlóan minket is érzékenyen érintett, számunkra egy ismeretlen szituációba kerültünk. Az egyéni edzéseket otthonában mindenki fegyelmezetten és felelősségteljesen elvégezte, és ami a legfontosabb mindenki egészséges maradt. A korlátozások enyhítésével mi is kerestük a megoldásokat és végül arra jutottunk, hogy az egyéni edzések mellett hetente két alkalommal



szabadtéren közös foglalkozásokat is tartunk. Arra ez mindenképp hasznos, hogy újra együtt vagyunk és végre előkerülhetett a kézilabda is.

– Véleményed szerint lesz-e a járványnak hatása az elkövetkezendő években a kézilabda világára?

– Mindenképpen lesznek változások sportszakmai, gazdasági és finanszírozási téren is, általában a sport világa, így természetesen a kézilabda is. Az utánpótlás esetében legfontosabb kérdés mekkora lemorzsolódás lesz. A felnőtt csapatok esetében pedig a klubok költségvetésének csökkenése miatti alacsonyabb bérek írhatják át az erőviszonyokat.

– Összeállt a játékoskeret a 2020/21-es bajnokságra. Mikor kezdtétek a felkészülést és milyen tervekkel vágtok neki a következő szezonnak?

– Ebben a bizonytalan időszakban örömteli, hogy már most teljes egészében megvan a keretünk. A csapatunk gerince együtt

→ Folytatás a 2. oldalon

Utánpótlás: Várjuk már a csoportos labdás edzéseket

A Békési Férfi Kézilabda Club utánpótlás csapatai sem voltak könnyű helyzetben az elmúlt időszakban. A közös edzések leállítását követően a felnőtt csapat játékosaihoz hasonlóan ők is egyéni edzésterv alapján, otthonukban végezték az előírt feladatokat. Az óvodásoktól kezdve egészen az ifjúsági korú játékosokig mindenki szépen teljesítette az edzőjétől kapott programot.

Kádas László szakmai igazgatóval beszélgettünk arról, miképp élték meg a fiatalok az elmúlt hónapokat, illetve a járványhelyzettel kapcsolatos enyhítések után hogyan tervezik a csoportos edzések újraindítását.



– A gyerekek hogyan élték meg ezt a szokatlan, korábban sosem tapasztalt szituációt, hogy sokáig sem csoportos, sem labdás edzések nem voltak?

– Mindenki számára egy teljesen váratlan élethelyzettel találkoztunk. A kézilabda egyértelműen teremsport lett, bár az idősebb korosztály – köztük még én is – játszottunk

korosztályok esetében tapasztaltuk leginkább az edzői segítség hiányát, a hibák kijavításának elmaradásából adódó problémák a későbbiekben fognak előjönni.

– A gyerekek hogyan

– A versenykiírás részletes értelmezését követően fogjuk kialakítani a képzési csoportjainkat. Továbbra is legfontosabb feladat a folyamatos versenyeztetés biztosítása mellett a fiatalok fejlődése. Minden játékosnak meg fogjuk keresni a számára legmegfelelőbb megoldást. Az országban gomba módra nőnek ki a stadionok és a sportszarnokok, a mi infrastrukturális lehetőségeink viszont szerénynek mondhatóak, így nem lesz egyszerű lépést tartani azokkal az egyesületekkel, akik összehasonlíthatatlanul jobban állnak ezen a téren.

– Meddig maradnak edzésben az utánpótlás csapatok, illetve mikor kezdődik a felkészülés a következő bajnoki szezonra?



– Bizonyos szabályok betartásával, de lehetőség nyílik a közös edzések megtartására. Hogyan sikerült átvészelnetek a március közepe óta tartó időszakot?

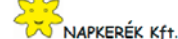
– A Magyar Kézilabda Szövetség a korlátozások hatályba lépése után egyértelmű utasításokat adott az edzések lebonyolításával kapcsolatban, amelyeket mi „jó katoná” módjára végre is hajtottunk. Az edzőkollegákkal megtervezett otthoni feladatokat a gyerekek nagyon ügyesen megcsinálták. A fiatalabb

még szabadtéren, esőben, salakos borításon, de az más sportág volt. Az enyhítések után ezért a szabadban nem erőltettük a labdás edzések megtartását. Az edzőtársaim nevében is elmondhatom, hogy nagyon büszkék vagyunk a játékosainkra, hogy ebben a rendkívüli helyzetben is fegyelmezetten, komoly alázattal dolgoztak.

– Véleményed szerint a járványhelyzet elmúlásával várhatóak-e változások az utánpótlás kézilabdában?

– Az előző évekhez hasonlóan június 22-től idén is megrendezésre kerül a kézi tábor a legkisebbek számára. Az „idősebb” korosztályokat is úgy szeretnénk elengedni a nyári szünetre, hogy előtte egy kicsit „labdázunk”. A felkészülést július 13-én kezdjük az évekkel ezelőtt kialakított és megszokott rendszerben. Mi vidéki kis műhely vagyunk, ebből következően egy lehetőségünk van, jó hangulatban, nagyon sokat dolgozva, tehetséges fiatalokat nevelni a magyar kézilabdázás számára. Hajrá Békés!

TÁMOGATÓINK



Hogyan javulhat a klímahelyzet?

Míg az emberiség jórészt a koronavírus-járvány negatív következményeivel szembesült, addig a Földünk fellélegezhetett. Az egyik legfontosabb védekezési lépés, amit tehattunk, hogy az elmúlt hónapokban otthon maradtunk, ezt pedig bolygónk sem hagyhatta szó nélkül.



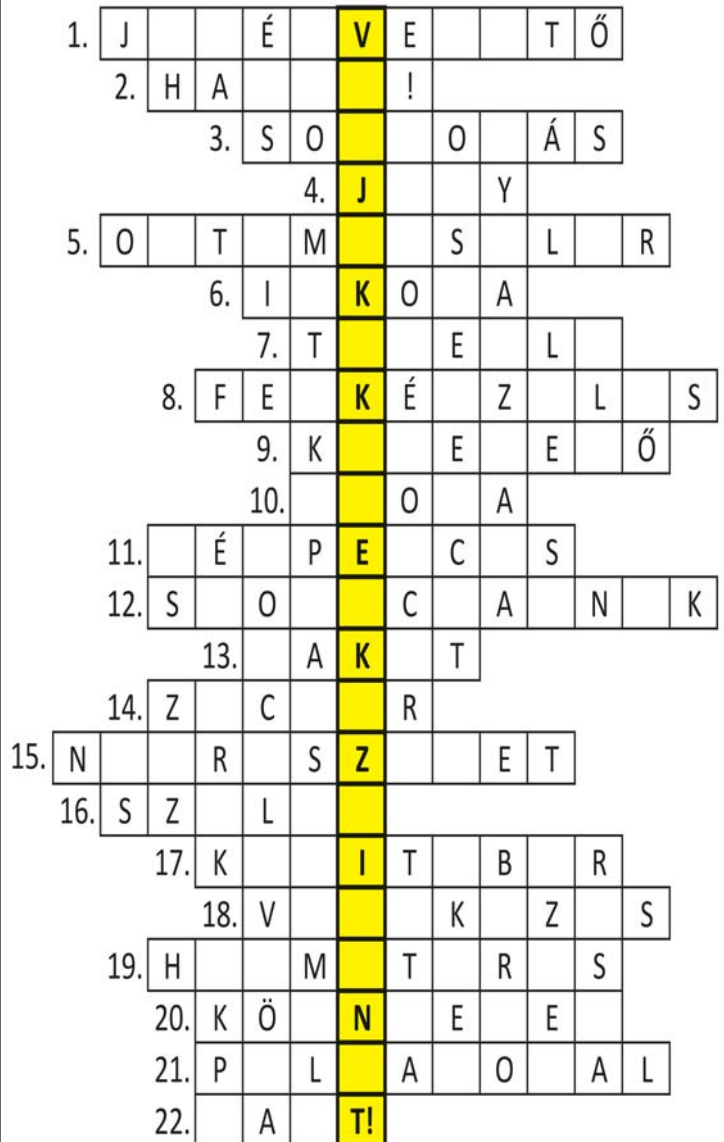
A legfrissebb adatok legalábbis azt bizonyítják, hogy a tömeges elszigetelődés meglepő hatást gyakorolt környezetünkre: Kínában évtizedek óta nem volt olyan tiszta a levegő, mint most, az amerikai metropoliszokban – Los Angeles, Chicago, New York – pedig a tavalyi évhez viszonyítva drasztikusan csökkent a levegőben érzékelhető nitrogén-dioxid koncentráció. Összefoglaltuk, hogy mit tanulhatunk a mostani helyzetből annak érdekében, hogy hosszú távon is mérsékeljük káros hatásainkat a környezetünkre.

Az már biztos, hogy a légszennyezés csökkenése az autós forgalom jelentős visszaszorulásának köszönhető. Az elmúlt hónapokban a legtöbb munkaadó kötelező home office-t rendelt el, amely felnyitotta mind a munkavállalók, mind a vezetők szemét, hogy nem feltétlenül szükséges irodai légkör a produktív munkavégzéshez, így a jövőben feltételezhetően még rugalmasabb munkakörülmények lesznek adottak. Ez hosszú távon kisebb autós forgalmat eredményezhet, ebből kifolyólag a légszennyezettség is csökkenhet.

A kitisztult levegőn kívül egy másik fontos hozadéka is van a jelenlegi helyzetnek, ez pedig a jól átgondolt vásárlás. Szinte már berögzült szokássá vált, hogy napi többször is leugrottunk a boltba néhány apróságot beszerezni. A jelenlegi helyzet azonban új ütemeket diktált: jól átgondolt, megszervezett vásárlási rutint kellett kialakítanunk. Megtanultuk, hogy azt tesszük a kosárba, amire tényleg szükségünk van, előre megtervezzük a heti menüt és bevásárlólistával indulunk útnak. Az átalakult vásárlási szokásaink szintén kedvező hatással vannak a Földünkre is, hiszen a termelésnek igazodnia kell a kereslethez.

Természetesen még nem tudjuk, hogy mit hoz a jövő, azonban úgy tűnik, hogy bármennyire is negatívan éltük meg a hátunk mögött lévő heteket, a klímahelyzet javulásnak indult. Törekedjünk arra, hogy a jövőben is tartsuk meg az újonnan kialakult jó szokásainkat.

Nyerj BFKC-s esernyőt!



1. Bíró, spori. 2. Szurkoló, buzdító szó. 3. A bajnokság mérkőzéseit tartalmazó összesítés. 4. Belépéskor vásárolják a szurkolók/nézők. 5. A klub névadó szponzora. 6. Tanoda. 7. A bajnokság eredményei ebben a táblázatban tekinthetők meg. 8. Alapozási időszak. 9. Előírt, muszáj. 10. A legfiatalabb kézilabda előkészítő korosztály. 11. Időleges kiállítás. 12. A mérkőzések helyszíne. 13. Zárszerkezet. 14. Az újságunk neve. 15. A gyerekek által legjobban várt, leghosszabb tanítás nélküli időszak. 16. A pálya két szélén játszó, gyors játékos poszt. 17. Tanszünetben programszerűen szervezett foglalkozás. 18. Támadás ellentéte. 19. Büntető dobás a kézilabdában. 20. Természet, élővilág. 21. A játékeret körülhatároló jelzések, mint a hétméteres, hatos, kilences, felpálya. 22. Start!

Várjuk megfejtéseiket 2020. június 30-ig a ziccerbfkc@gmail.com e-mail címen, vagy leadható a BFKC-s iroda postaládájában (Békés, Karacs u. 7. földszint) névvel és elérhetőséggel ellátva. A helyes megfejtők között kettő darab BFKC-s esernyőt sorsolunk ki.



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



A kiadványt a Békési Kézilabdázásért Alapítvány a Nemzeti Együttműködési Alaphoz benyújtott nyertes pályázatából valósította meg.