



Tisztelt Kézilabdabarátok, Sportszeretők, kedves Olvasók!

Elérkeztünk az idei év decemberéhez. A családok életében ez az időszak a karácsonyi várakozás jegyében telik. Számunkra is egy mérföldkő ez az időszak, ugyanis a bajnokságok feléhez közeledünk.

Minden év végén próbálok egy kicsit mérlegelni, visszatekintek arra, mi történt az elmúlt évben, és elmondhatom, az idei év is tele volt kihívásokkal, megoldandó feladatokkal.

Felnőtt csapatunk egy profibb NBI/B-s ligában ért el szép eredményeket összel. Gondoljunk csak a bajnokéves Eger vagy a Veszprém csapatainak legyőzésére, mely győzelmek jóvoltából ebben a nehéz bajnokságban előkelő helyen állunk. Külön kiemelném, hogy a csapat tagjai közül három ifjúsági és kettő serdülő korú játékos is egyre

több szerephez jut. Úgy érzem, élnek is a bizalommal.

A felnőttek mellett az utánpótlás csapataink számára is zajlik az élet, több, mint 140 gyermek edz és játszik mérkőzést nap mint nap, nagobbaktól az óvodásokig.

Kiemelendő a serdülő csapat teljesítménye, akik az ország legjobb négy csapata közé való bekerülést tűzték ki célul. A többi korosztály is szépen dolgozik, a mindennapos munka meglátszik a fejlődésükön.

Bízom benne, hogy a mellékelt naptárunk minél több otthonban kerül majd ki a falra, melyen az is jól látszik, milyen nagy közösséget alkotnak csapataink.

Segíteni mindig jó, épp ezért mindig készséggel nyújtunk segítséget, és szívesen állunk jótékony kezdeményezések mellé. Az idei évben fiatal kézilabdázóink adománygyűjtésben vettek részt, bölcsődei kirándulásban

segédkeztek, valamint a korábbi évekhez hasonlóan közreműködünk a „Hét Krajcár” ételosztási programban, mely a békési szociálisan rászoruló családoknak nyújt támogatást.

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik támogatására és együttműködésére ebben a szezonban is számíthatunk. Külön köszönettel tartozunk Békés Város Önkormányzatának, hisz támogatásuk nélkül nem tudnánk stabilan működni.

December végén egy rövid pihenőre megyünk, de január első napjaiban már folytatjuk is a munkát. Bízom benne, hogy jövőre még többen kilátogatnak a mérkőzéseinkre és szurkolnak csapatainknak!

Kívánok minden olvasónak Áldott, Békés, Boldog Karácsonyi Ünnepeket és Sikerekben Gazdag, Boldog Új Évet!

Hajrá BFKC! Hajrá Békés!

Nagy Richárd ügyvezető

A felnőtt csapat a bajnokság élmezőnyében

Az Optimum Solar-BFKC felnőtt együttese jól szerepel az őszi szezonban, ugyanis 13 fordulót követően a tabella 5. helyét foglalja el az immáron egycsoporthoz NBI/B-s bajnokságban. A mérleg: 7 győzelem, 2 döntetlen és 4 vereség.

Az őszi időszakból még két mérkőzés van hátra, előbb a feljutási álmokat dédelgető Pler-Budapest érkezik Békésre, majd idegenben a OTP Bank-Pick Szeged U21-es alakulatánál zárul a 2022-es év.

Padla József vezetőedzővel beszélgettünk a csapat eddigi teljesítményéről, valamint a jövőbeli feladatokról.

– Kérlek néhány gondolatban értékelj az őszi szereplést!

– A bajnokság nagyon kiélezett, gyakran születnek meglepetés eredmények. Megfigyelhetőek voltak szinte minden csapatnál hullámvölgyek és sikeresebb szériák is! Ez alól mi sem képeztünk kivételt! Több alkalommal kellett nélkülöznünk játékosokat sérülések és betegségek miatt, de ezeket a szituációkat is próbáltuk pozitívan kezelni, A hiányzók miatt új szerkezeti és taktikai elemeket kellett kipróbálnunk, amelyek gyakran nagyon jól „születtek el”. Az őszi bajnokságból van még hátra mérkőzés, így teljes értékelést akkor érdemes készíteni. Az



eddig lejátszott mérkőzések alapján szépen haladunk a kitűzött célok irányába!

– A farsztó és hosszú szezon után meddig tartanak idén még az edzések? Mennyi pihenőt kap a csapat az ünnepek alatt?

– December 18. vasárnap az utolsó bajnoki mérkőzés. Utána lesz még pár levezető edzés, azt követően leállunk a csapat szintű edzésekkel. Kettő hét áll rendelkezésre a fiúknak pihenőre!

– Mikor kezditek az edzéseket a téli pihenő után? Kérlek, pár szóban ismertesd velünk, milyen felkészülés vár majd a csapatra?

– Január első hetében el kell kezdeni a munkát ahhoz, hogy eredményesen tudjunk szerepelni a tavaszi szezonban is. Vegyes

felkészülés vár ránk, aminek az első része fizikális- és technikai jellegű, a folytatásban pedig taktikai elemeket fogunk átvenni, hiszen február 4-én már bajnoki mérkőzésünk lesz Egerben.

– Milyen célkitűzéssel vágtok majd neki a tavaszi szezonnak?

– A céljaink változatlanok, az élbolyban szeretnénk zárni a bajnokságot.

– Köszönjük, hogy összefoglaltad és megosztottad velünk az elmúlt időszak eseményeit. További sok sikert kívánunk a csapataknak és Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és jó pihenést!

– Köszönjük, a csapat nevében is minden kedves békési kézilabdabarátunk Kellemes Karácsonyi Ünnepeket kívánunk!

Utánpótlás csapataink szépen szerepeltek a bajnokság első felében

Az Optimum Solar-BFKC utánpótlás együttese eredményes őszt zártak. Az óvodásoktól kezdve egészen az U20-as korosztályig több mint 140 fiatal jár nap mint nap edzésekre, és képviseli klubunkat a különböző versenysorozatokban.

Az ifjúsági korosztályt jelentő U20-as alakulatunk jelenleg a tabella második felében helyezkedik el a zömében első osztályú, nagy múltú NB I-es gárdák utánpótlás csapatai között. Több szoros mérkőzésen szenvedtünk vereséget, amelyeken csak apróságok döntötték el a győztes kilétét.

Az U18-as együttes kiemelkedő teljesítményt nyújtva, a tabellán a második pozíciót foglalja el, csupán 2 ponttal lemaradva a listavezető, hibátlan mérleggel álló Pler-Budapest mögött.

– Az eddig lejátszott találkozóinkon nagyszerűen szerepeltünk az első osztályban, bírom benne, hogy tartani tudjuk ezt a formát és a végelszámoláskor ott leszünk a tabella elején. Addig viszont még sok munka áll előttünk. – nyilatkozta Tar Bence edző.

Az U16-os csapat Völent János irányításával a roppant erős, egész országot átölő egycsoportos bajnoki küzdelemben vesz részt. Az ellenfelek között megtalálhatóak az összes kiemelt akadémia korosztályos együttese, azonban így is sikerült már több szép győzelmet aratni.

Az eggyel fiatalabbak a területi elvű, viszont szintén a legmagasabb osztályú bajnokságban vesznek részt. Völent edző irányításával – több sérülés ellenére is – a



csoportjuk élmezőnyében találhatóak, ahol reális esély mutatkozik a felsőházba való kerülésre.

Az U14 és az U13-as korosztály Cifra Tibor vezetésével készül és vesz részt a bajnoki küzdelmekben. Az U14-ben a II. osztályban a Pick Szeged mögött a tabella 2. helyét foglalják el. A fiatalabbak esetében a kézilabda szövetség versenykiírása alapján már tabella nem kerül meghatározásra, azonban több magyaranyú győzelmet aratva, kiemelkedően szerepeltek az eddig lejátszott mérkőzéseken.

Csige Zoltán által irányított U11 és U12 korosztályokban sem vezetnek már tabellát.

Az edzői beszámolók alapján elmondható, hogy a gyerekek jól dolgoznak az edzéseken, a mérkőzéseken pedig a tanultakat kamatoztatva a legtöbb esetben szép győzelmeket arattak.

A tízévesek korosztályában lejátszott mérkőzéseken már az eredmény megállapítására sem kerül sor, a hangsúly a minél több játék lehetőségén, illetve a tanultak „éles helyzetben” való gyakorlásán van.

A korábbi évekhez hasonlóan az idei évben is elindultak az ovis foglalkozások 30 fő feletti létszámmal, amelyeken megismerkedhetnek a gyerekek a sport, a kézilabda és a mozgás világával.

MINDEN KEDVES OLVASÓNAK NAPSÜTÖTTE
HAVAS TÁJBAN GAZDAG ÜNNEPEKET
ÉS BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁN AZ
OPTIMUM SOLAR CSAPATA!



Békés Város
Önkormányzata



OPTIMUM
SOLAR



TÁMOGATÓINK

Kiemelkedő a Békési FKC közösségi szerepvállalása

A Békési FKC életében mindig nagyon fontos volt a közösségi szerepvállalás. Békés Városában ott próbálták segíteni, ahol tudtak klub adottságait kihasználni.

A Hét Krajcár étkeztetési programban évek óta egy étkeztetést magára vállal klub, a finanszírozás mellett, játékosok és edzők segédkeznek közvetlenül az ételosztásban.

Idén decemberben is sor került az ételosztásra a program keretein belül.

A Magyar Vöröskeresztrel karöltve rászoruló családoknak gyűjtöttünk tartós élelmiszereket, melyek az ünnepi időszak előtt kerülnek kiosztásra.

Az óvodákkal évek óta közösen dolgoznak az „Ovi-kézi” programon belül, idén még a Földvár Bölcsőde rendkívüli kirándulási lehetőségét valósítottuk meg, segítve a gyerekek utaztatását.

– Fontosnak tartjuk, hogy itt helyben Békésen segítsünk, amiben csak tudunk, hisz mi is rengeteg kapunk a várostól.
– jegyezte meg Nagy Richárd ügyvezető.



Évzáró



Változó, megpróbáltatásokkal és válságokkal teli „új” világunk a sportra is rányomta bélyegét. Az eredményesség, a változások követése, és a hozzájuk történő alkalmazkodás képessége a felszínen, netán az életben maradás alapvető feltétele. Természetesen ez éppen úgy igaz a nemzetközi, mint a nemzeti sportéletre, de egészen a legkisebb klubok, egyesületek életére is. Sőt ezen a szinten még fokozottabb és életbevágóbb a kérdés. A kézilabda sport életében is jelentős változások zajlottak le az elmúlt időszakban. A bajnokságok átszervezése megtörtént. Talán a szurkolók nem is igazán veszik észre, hogy sokkal nehezebb dolga van az egyesületünknek ebben az évadban. Az ellenfelek sokszor ugyanazok mint az elmúlt években, a menetrend hasonló. Ugyanakkor az idén már tizenöt másik csapattal versenyzünk a számunkra remélhetőleg minél előkelőbb helyezések megszerzéséért. Persze éppen ezzel a céllal vonulnak fel a pályára az ellenfél játékosai is minden hazai és idegenbeli meccsünkön. Kemény játék, az idegek csatája, vagy néha épp a higgadság, a megfontoltság dönt a kényes helyzetekben.

Mindezek fényében érzem úgy és mondhatom Önöknek, büszke vagyok a csapatra és elismerés illeti a munkájukat. A ranglista állása fordulóról fordulóra változik, minimális pontkülönbségek alakítják az aktuális helyezéseket. Azok közé tartozunk, akik a dobogó valamelyik fokára is esélyesek. No, de ne szaladjunk ennyire előre, koncentráljunk az aktuálisan következő feladatokra.

Csapatunk, ha nem is éppen a legalacsonyabb átlagéletkorú, de mindenképpen a fiatalabb játékosokra is építő gárdák közé tartozik. Persze ennek minden előnyével és hátrányával. Friss erő, fiatalos elszántság, ugyanakkor kevesebb tapasztalat és rutin. Összinté meggyőződés, hogy ez a jó útirány. Egyesületünk a kezdetektől fogva az utánpótlásra épít, a kézilabdára nevelésre fókuszál. A sportolói kvalitások kibontakoztatása, a testi képességek fejlesztése, mellett az emberségre, emberiségre, a lélek nevelésére is fókuszál. Ezek a fiatalok képesek arra, hogy a „mélyvízbe dobva” hamar megszerezzék a fent említett hiányzó tapasztalatot és rutint.

Büszkeségem és elismerésem, köszönöm tehát kibővítetten és hatványozottan a CSAPATNAK szól, nagybetűs értelemben. A-tól Z-ig, sportolótól edzőig, technikai munkatárstól segítőig. Fiattól öregig, gyermektől szülőig. Valamint természetesen a szurkolóknak és Önnek kedves Ziccer-olvasó. Mindannyiunk összefogásával továbbra is városunk sportéletének egyik meghatározója maradhat sportágunk, a kézilabda.

Az ünnepi időszak közeledtével természetesen talán helye van egy kis lazításnak is. A feltöltődés, a pihenés szükséges ahhoz, hogy jövőre újult erővel vághassunk neki a kihívásoknak, úgy a sportban, mint az élet minden egyéb területén is. Mindezek, valamint a sorban felgyűlő adventi gyertyák lélekmelengető lángja fényében kívánok a már említett kollégáimnak, ismerősömmek, barátomnak, de mindemellett minden embertársamnak kellemes, meghitt karácsonyi ünnepeket, majd békés, boldog új esztendőt!

Polgár Zoltán, Békés város alpolgármestere

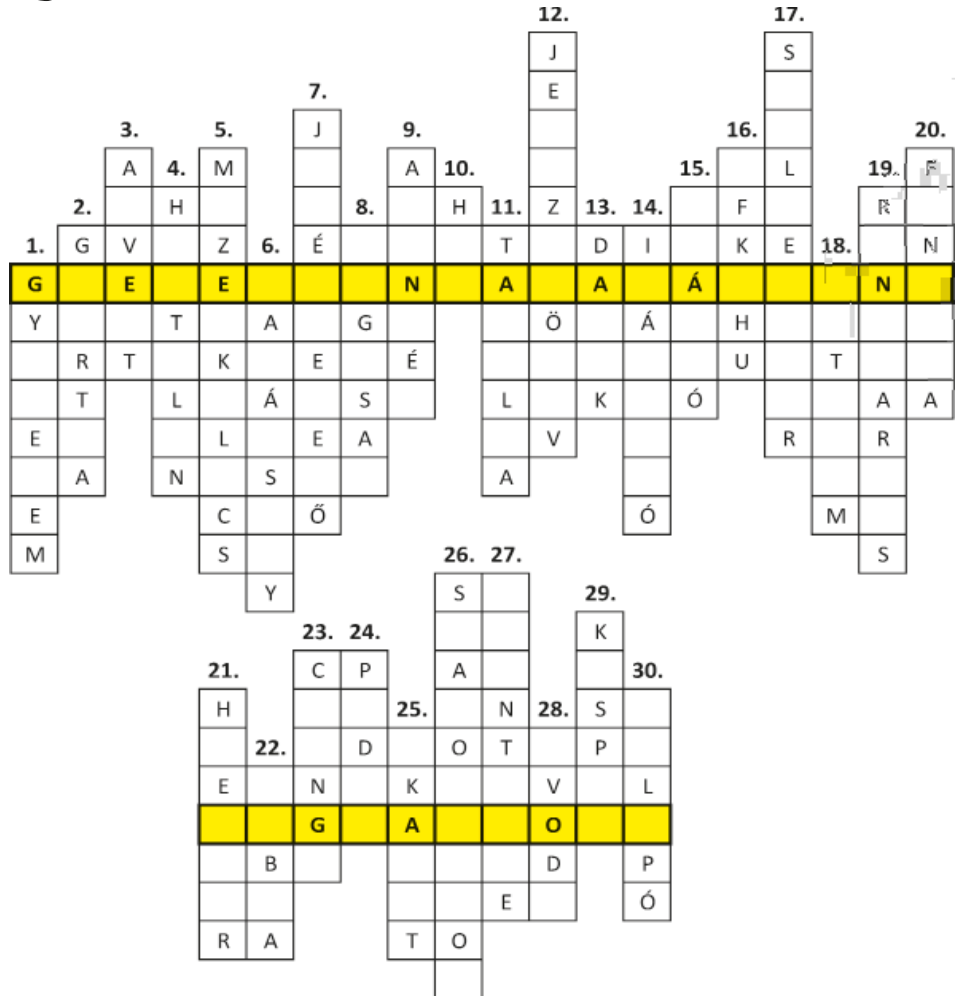
TÁMOGATÓINK



Nyerj BFKC-s faliórát!

1. A vereség ellentetje. 2. Viaszból készült, világító karácsonyi dísz. 3. Négy héttel karácsony előtt kezdődő időszak. 4. Azonnal, rögtön. 5. Finom illatos sütemény. 6. A szeretet ünnepe. 7. Mérkőzés bírói. 8. Ereszről lelógó fagyott víz. 9. A karácsonyfa alatt lapul, aminek mindenki örül. 10. Remény, szemlélet. 11. Bajnokság állását mutatja. 12. Mérkőzés eseményeit rögzítő dokumentum. 13. Karácsonyfa alatt is énekeljük. 14. Poszt: ő szervezi a csapat játékát. 15. Téli sporteszköz, a havon siklik. 16. A Klubunk honlapja www... 17. Az év utolsó napja. 18. Névadó támogatónk: ... Solar. 19. A Mikulás szánját húzza. 20. Ilyen fa, a karácsonyfa. 21. Hóból épül, az orrát répa helyettesíti. 22. A kézilabda játék eszköze. 23. Csengettyű. 24. Felnőtt csapatunk edzője: ... József. 25. Szándék, törekvés, küzdelem. 26. Édesség, amit a karácsonyfára teszünk. 27. December 24. napja. 28. Legkisebb korosztályunk. 29. A csere játékosok helye a mérkőzés közben. 30. Mikulás

Várjuk megfejtéseiket 2023. január 5-ig a ziccerbfkc@gmail.com e-mail címen, vagy leadható a BFKC-s iroda postaládájába (Békés, Karacs u. 7. fszt 2.) névvel és elérhetőséggel el látva. A megfejtők között egy BFKC-s faliórát sorsolunk ki!



Tudatos Karácsony

Hogyan lehet az ünnepek közeledtével a fenntarthatóság szempontjait is figyelembe venni? Fontos, hogy ilyenkor is próbáljunk meg tudatosan készülni és ne csak megszokásból vásároljunk. Sokak félnek tőle, de a környezettudatos karácsony fenntartása egyszerűbb, mint gondolnánk. A környezettudatosság nem igényel sok extra kompromisszumot, csupán egy kis odafigyelést, ami sok esetben pénztárcabarát megoldásokat is eredményez. Összegyűjtöttünk néhány tippet, amelyek segítségével megmarad a karácsony varázsa, de mégis környezetbarát megoldásokat használunk.

KÉSZÍTSÜNK LISTÁT!

Legyen szó a karácsonyi menüről vagy az ajándékokról, célszerű első lépésként

minden esetben listát készíteni. Ha látjuk, hogy mire van szükségünk, könnyebb tervezni és költségvetést készíteni, illetve a beszerzési folyamatokat is összehangolni.

GONDOLJUK ÚJRA A CSOMAGOLÁST!

Környezeti szempontból a csomagolás nélküli ajándékozás lenne a legfenntarthatóbb, azonban nem kell lemondanunk az ajándékok csomagolásáról. A tudatosság jegyében tanácsos először az otthon fellelhető csomagolóanyagokat használni, újra felhasználni. A díszítés tekintetében is törekedhetünk a természetes anyagok használatára, műanyag masnik helyett díszíthetjük termésekkel, szárított gyümölcsökkel az ajándékcsoomagokat.

TAKARÉKOSKODJUNK AZ ENERGIAVAL!

A karácsonyi fények sokak számára elengedhetetlen kellékek az ünnepi hangulat megteremtéséhez, ennél fogva érdemes átgondolni, hogy milyen megoldásokkal takarékoskodhatunk az üzemeltetésük során. Célszerű LED izzókat használni az ünnepi világítás esetén is, illetve időkapcsolók segítségével beállítani a működési időket, így elkerülhetjük a felesleges fogyasztást.

A karácsonyi varázslat és örömszerzés fontos része az évnek, ugyanakkor nem kell sokba kerülnie sem a pénztárcánknak, sem pedig a bolygónknak.

Minden Kedves Olvasónak napsütötte havas tájban gazdag ünnepeket és boldog új esztendőt kíván az Optimum Solar csapata!



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

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