

ziccer!

Ne hagyd ki! A Békési Férfi Kézilabda Club hírei első kézből.



Tisztelt Kézilabdabarátok, Sportszeretők, Kedves Olvasók!

A 2023-as év végéhez közeledve fogadják szere-
tetelt évzáró lapszámunkat.

Immár negyedik éve
oszthatom meg Önökkel év
végi összegzésem. Ilyen-
kor általában számadást

készítek az eltelt időszak eseményeiről, a csapata-
ink által elért eredményekről, és igyekszem ebből
építkezni a következő évre. Engedjék meg, hogy
gondolataimat idén is átadjam Önöknek.

Az egyre kiélezettebb NBI/B-s bajnokságban
felnőtt csapatunk mind hazai pályán, mind az
idegenbeli mérkőzéseken helytállva, a tabella él-
bolyában zárva vonul téli pihenőre.

Bízom benne, hogy a rövid szünetet követően
újult erővel és lendülettel lépünk pályára hétről
hétre, és a bajnokságot ismét célkitűzéseinknek
megfelelően fogjuk zárni.

Utánpótlás csapataink, valamint NBII-es
fiataljaink is aktívan dolgoznak és keményen

edzenek annak érdekében, hogy a bajnokság
végén minél szebb eredményt érjenek el. A leg-
kisebbség tekintetében elsődleges célunk, hogy a
gyermekek játékosan ismerkedjenek meg a sze-
zon végére a kézilabda alapjaival, és a jövőben is
szívesen vegyenek részt edzéseinken, hosszútávon
erősítsék csapatainkat.

Örömmel tölt el, hogy ősszel saját szervezé-
sű szakmai napot tartottunk fiatal játékosaink,
edzőink, valamint a környékbéli klubok szakem-
berei számára. A programot a Magyar Kézilabda
Szövetség utánpótlás-fejlesztési igazgatója, Zsiga
Gyula előadása nyitotta meg, majd gyakorlati
bemutatókkal folytatódott és zárult a találkozó.
Az időnyben még két alkalommal tervezünk ilyen
műhelymunkát megvalósítani Békésen, melyre
szeretettel várunk minden érdeklődőt.

A korábbi évekhez hasonlóan idén is szíve-
sen álltunk jótékony kezdeményezések mellé.
Fiatal kézilabdázóink a Magyar Vöröskereszt
Békés Vármegyei Szervezete által koordinált

adománygyűjtésben vettek részt. Már hagyo-
mánná vált, hogy közreműködünk a „Hét Kraj-
cár” Gyermekélelmészeti Programban, mely a
békési, szociálisan rászoruló családoknak nyújt
támogatást, valamint a City Falatozó által életre
hívott City Angyalt segítjük.

Támogatók, szurkolók, játékosok, edzők mind
egy csapatként küzdünk és együtt örülünk a si-
kereknek.

Ezúton szeretnék köszönetet mondani Önök-
nek, remélve, hogy továbbra is figyelemmel kísé-
rik mindennapjainkat és osztoznak örömeinkben.

Találkozunk jövőre is, és szurkoljunk együtt
csapatainknak!

Zárszóként engedjék meg, hogy megosszam év
végi jókívánságaimat.

Hozzon az ég örömből végtelent, szeretetből
önzetlent, sikerekből amennyit csak lehet, így kívá-
nok békés karácsonyi ünnepeket és boldog új évet!

Hajrá Békés! Hajrá BFKC!

Nagy Richárd ügyvezető

Jó úton a kitűzött célok megvalósítása felé

**Az Optimum Solar-BFKC felnőtt NBI/B-s
csapata jelenleg a tabella élmezőnyében
áll, időnként hullámozó teljesítménnyel és
eredményekkel.**

Az eddig lejátszott 13 mérkőzés mérlege:
8 győzelem, 1 döntetlen és 4 vereség. Az őszi
szezont december 16-i zárásáig hátralevő ta-
lálkozókon lesz még lehetőség a begyűjtött
17 bajnoki pont gyarapítására.

Padla József vezetőedzőt kérdeztük csa-
pata teljesítményéről.

– Hogyan értékeled az eddigi szereplése-
teket?

– Szépen haladunk a kitűzött célok irá-
nyába, sokat fejlődöttünk csapat és egyéni
szinten már a nyárhoz képest is. Fontosnak
tartom, hogy mindig tudjunk új elemeket
beépíteni a játékunkba, és mindenkinek
megtaláljuk ezekben a saját feladatát.

– Sikerült az elvárt eredményeket teljesí-
teni a srácoknak?

– Összességében véve azt gondolom,
igen. A bravúros győzelmek és kimagas-
ló teljesítmények mellett azonban voltak
mérkőzések, ahol akadozott a gépezet és
maradt bennem hiányérzet, mert vesztet-
tünk el értékes pontokat. A rosszabbul si-
került mérkőzésekből is mindig próbálunk



tanulni és erőt meríteni, hogy legközelebb
már tapasztaltabban oldjuk meg az adott
feladatokat.

– Meddig lesznek még edzések az idei év-
ben?

– Az utolsó bajnoki mérkőzés december
16-án vár ránk hazai pályán, ezt követően
le is zárjuk az évet, hiszen július közepe
óta folyamatosan terhelésben vannak a já-
tékosok.

– Mennyi téli pihenőt tervezel a januári
felkészülésig?

– A szoros bajnoki rendszer miatt csu-
pán két hét szünetünk lesz, január elején
már kezdjük a négyhetes felkészülésünket
a februári bajnoki rajtra. A tavalyi évhez ha-
sonlóan ez két részből fog állni, az első idő-
szakban fizikálisabb, a második szakaszban
pedig taktikai jellegű munka vár a csapatra,
két edzőmérkőzéssel kiegészítve.

Az utánpótlás együtteseink szépen helyt álltak

Az Optimum Solar-Békési FKC utánpótlás csapatai a korábbi éveknek megfelelően idén is a legmagasabb osztályokban szerepelnek, ennek megfelelően NBI-es gárdák utánpótlásával mérkőznek meg hétről hétre.

Az ifjúsági korosztálynak megfelelő U20-asok jelenleg a tabella 8. helyén állnak. Mérlegük 11 találkozótól: 4 győzelem, 1 döntetlen és 6 vereség. A fiatalabb U18-as alakulat hasonló mutatókkal rendelkezve a 9. helyen áll, 5 győzelem mellett 6 alkalommal hagyták el vesztesen a pályát.

– Hétről hétre keményen dolgozunk a srácokkal, így biztos vagyok benne, hogy az elvégzett munkának meg lesz az gyümölcse, amely az eredményekben is megmutatkozik majd. Vannak napok amikor két edzés is szerepel a programban, a játékosok lelkiismeretesen elvégzik az edzőmunkát. – nyilatkozta Völent János edző.

Az U16-os együttes az egycsoportos elsőosztály középmezőnyére szorosan tapadva szerepel. Az erős mezőnyben megtalálható az összes kiemelt akadémia, így különösen nehéz feladata van Tar Bence csapatának.

Az U15-ös korosztály már tornarendszerben játszott le a bajnokság alapszakaszát. Szoros küzdelemben nem sikerült a felsőházi tagságot megszereznie, így a szintén jó csapatok alkotta alsóházban folytatják a szezon további részét.

– A kecskeméti játéknapon jól teljesítettünk, de ebből sajnos az utolsó alapszakasz fordulójában már semmi nem látszott. A



korosztály sajátosságából fakadóan gyakran szétszórtaak voltunk. Ez a munka leginkább a maratoni futáshoz hasonlítható, a célig sok nehéz pillanatot és buktatót kell leküzdeni. A saját magunkra való fókusz pedig ehhez elengedhetetlen. Hajrá Békés! – nyilatkozta Jámbor Viktor.

U14-es és a fiatalabb korosztályok esetében már nem kerül sor bajnoki tabella számítására. A csapatok területi elv szerint mérkőznek meg egymással. Természetesen nem az eredményen van a hangsúly, hanem

hogy mérkőzés szituációkban is gyakorolhassák az edzésen tanultakat.

U12-es csapatunk ez idáig két, U13-as csapatunk pedig három forduló alkalmával tudta bemutatni az eddig tanultakat. A mérkőzéseken a gyerekek szépen szerepeltek, mindenki lehetőséget kapott a pályára lépésre.

Az U11-esek november közepén játszották az első fordulót a 2023/2024-es bajnokságban, ahol remekül sikerült mindkét mérkőzésük.

TÁMOGATÓINK



**OPTIMUM
SOLAR**



Továbbra is sikeres az Ovi Kézi

Az Optimum Solar-BFKC közel egy év-tizede indította el a kézilabda foglalkozásokat óvodás gyerekek számára. A korábbi évekhez hasonlóan idén is nagy volt az érdeklődés a program iránt.

Az Ovi-Kézi elindulásakor, „Kezdetek” címmel bemutató foglalkozás került megtartásra október folyamán, amelyen majd 40 óvodás kisfiú vett részt, a nagy számban megjelenő szülők és hozzátartozók mellett. Az érdeklődők személyesen tapasztalhatták meg, milyen jellegű foglalkozásokon vesznek majd részt a gyerekek, ezáltal összehasonlítási alapuk lesz a májusi évzáróig elért fejlődésről.

– Bemutattuk a kezdeteket, hogy milyen szintről indulnak a gyerekek az év elején. Sok játékos feladattal igyekeztem a figyelmüket lekötni, amely nagyon jó hangulatban zajlott, az óvodásaink pedig nagyon aktívak és ügyesek voltak. A szezon végén ismételten várjuk a szülőket egy bemutató edzésre, ahol láthatják, mennyit fejlődtek gyermekeik. – nyilatkozta Kovács Andrea edző.



Év végén, félidőben

A labdajátékok esetében a naptári év vége gyakorlatilag a bajnokságok, a szezonok közepét, sportnyelven „félidejét” jelenti. Néhány nap szusszanást, egy kis pihenést, miközben mindenki egy kicsit ilyenkor már a következő meccsre, a következő kihívásokra is készül, eljátszik a gondolattal, hogy miként veszi majd be az ellenfél kapuját, vagy hogyan állítja meg annak legjobbját. A sportolók esetében a várakozás időszaka ilyenkor egy másik értelmet is nyer.

Spersze félidő ide vagy oda, magunkban valamennyien értékelünk. Áttekintjük az elmúlt hónapokat, a jó vagy rosszabb meccseket, felidézünk néhány nagyszerű gólt és remek védést, parádés győzelmeket, szép és nehezebb pillanatokat.

Szerencsére nekünk itt, Békésen van mire visszaemlékeznünk, van mire büszkének lennünk. Felnőtt csapatunk több emlékeztető mérkőzést játszott, nagyszerűen szerepelt az előző bajnokságban, és az idei szezonban is kiválóan helytáll. A nézők pedig magukénak érzik a csapatot,

őket is minden elismerés megilleti, amiért ott vannak a játékosok mellett és biztatják őket.

Nem szabad megfeledkeznünk utánpótlás-csapatainkról sem, hiszen a fiatalok rengeteg kimagasló eredményt értek el az elmúlt évben. Játékuk és szereplésük rengeteg örömet szerzett mindannyiunknak, és még inkább felhelyezte Békést a kézilabda térképére. A várost egyre magasabban jegyzik, és mára még inkább a sportág egyik legjobb hazai utánpótlás-nevelő bázisaként tekintenek településünkre, az itt zajló magas szintű szakmai munkára. Biztos vagyok abban is, hogy a következő évek újabb és újabb sikereket hoznak majd számunkra, miközben az edzések, a mérkőzések megszerettetik a fiatalokkal a sportot és a napjainkban annyira hiányzó közösséget is megadják számukra.

Akik átlapozzák a Ziccer legfrissebb számát, láthatják azt a fotót, amin együtt szerepelnek az utánpótlás játékosok és edzőik. Ez a kép évről évre kikerül a családok

otthonainak falára, ott van lakásokban, házakban, garázsokban, a szülők, nagyszülők pedig büszkén tekintenek gyermekükre, unokájukra, és ilyenkor elmondásuk szerint valami pluszt is kapnak a mindennapok taposómalmához.

Mert a sport a sikerek és az eredmények mellett valami sokkal több is. Egy, a játékosokat, az edzőket, a munkatársakat, a szülőket, a nagyszülőket és a szurkolókat összefogó közösség, amelynek erejét a közösen megélt pillanatok adják, kicsit úgy, mint amikor a karácsonyfa mellett, kizárva a külvilág zaját együtt vannak a családok, együtt élük meg az ünnep örömeit.

Bízom benne, hogy 2024-ben is sok ilyen ünnepet élhetünk át közösen.

Áldott ünnepet mindannyiuknak, s jövőre is hajrá Békés!

Polgár Zoltán alpolgármester



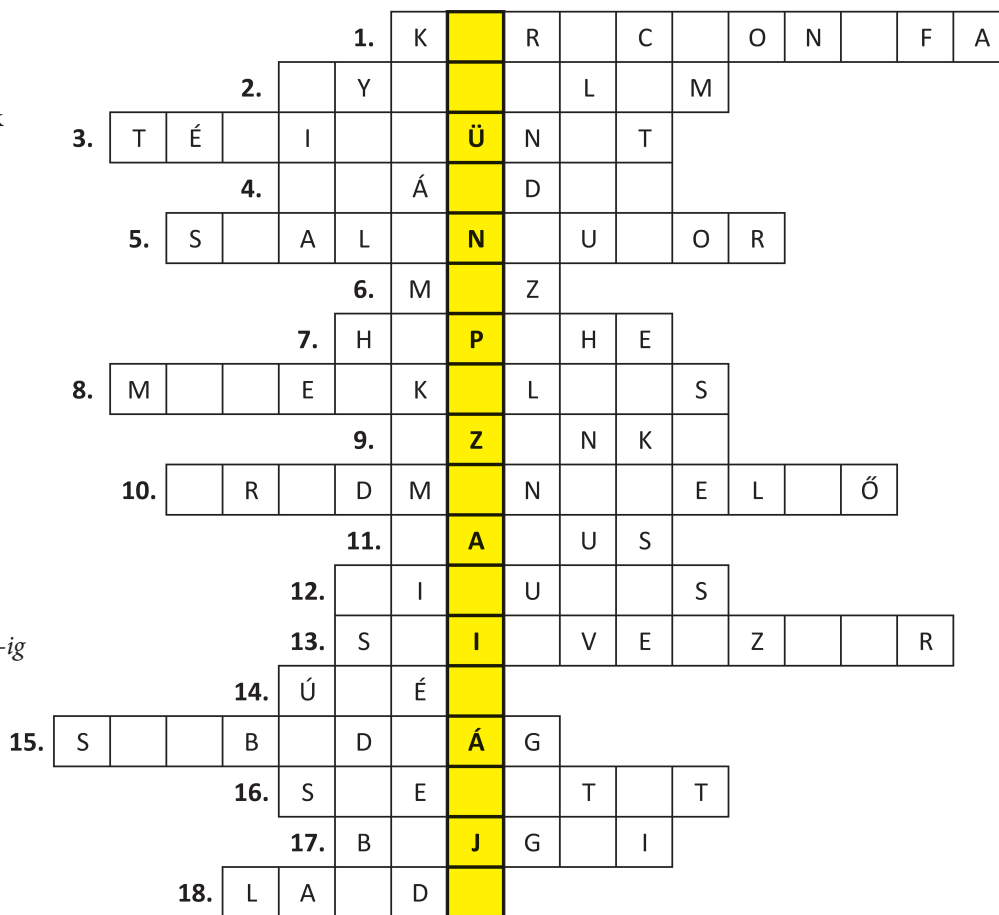
MINDEN KEDVES OLVASÓNAK NAPSÜTÖTTE
HAVAS TÁJBAN GAZDAG ÜNNEPEKET
ÉS BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁN AZ
OPTIMUM SOLAR CSAPATA!



Nyerj BFKC bérletet karácsonyi rejtvényünkkel!

1. Az ünnep díszített fája
2. Vereség ellentettje
3. Iskolai vakáció december végén
4. Meglepetés, melyet szeretettel adunk
5. Karácsonyi csokis finomság, apró csomagolásokban
6. Sporttrikó
7. Hópehely
8. Díszített karácsonyi sütemény
9. Hóban a kedvenc „járművünk”
10. A mérkőzés állását mutató tábla
11. A háló őre
12. Téliapó
13. Az év utolsó napja
14. Január elseje
15. Munkamentes nap
16. A karácsony a béke és a ... ünnepe
17. Mákkal vagy dióval töltött „kalács”
18. A sportágunk játékeszköze

Várjuk megfejtéseiket 2023. december 29-ig a ziccerbfkc@gmail.com e-mail címre, vagy leadható a BFKC iroda postaládájába (Békés, Karacs u. 7. fszt. 2.) névvel és elérhetőséggel ellátva. A megfejtők között egy BFKC bérletet sorsolunk ki.



Energiahatékonyság a Tanúsítványok tükrében

Környezetünkbe beköszöntött a decemberi hideg, ám ezúttal nem csak az időjárás hozott változást. November elsejétől életbe léptek új épületenergetikai szabályok, melyek szinte minden lakóhelyiségbe bekukkantanak, akár a padló alá is.

Megújult ugyanis az épületek energetikai tanúsítási rendszere, mely szerint 2024. január 1-től az eddigi 10 év helyett már csak 5 évig lesz érvényes az adott ingatlanra kiállított energetikai tanúsítvány. Ezt nem lehet figyelmen kívül hagyni, hiszen jövő év elejétől minden ingatlan eladásánál, bérbeadásánál vagy új épületek kivitelezésénél újfajta energetikai tanúsítványra lesz szükség.

Az új rendszer alapjaiban változtatja meg az épületek értékelését. Mostantól az épületek szén-dioxid-kibocsátására is jelentős hangsúly kerül. Ezáltal az energetikai tanúsítvány nem csupán a

fogyasztásra vonatkozó adatokat tartalmazza, hanem kiemelten foglalkozik az épület környezeti lábnyomával is.

Változott az épületek megfelelőségét igazoló energetikai számítási rendszer is. A 12 energiahatékonysági kategória megmaradt, de a jelzés a dupla betűs helyett, egybetűs lett. Az „I” jelzéstől az „A+++” jelzésig terjedő skála a hatékonyság kiválóságát mutatja be, ahol az „I” jelzés a legkedvezőtlenebb, míg az „A+++” jelzés a leghatékonyabb.

Az újítások között szerepel, hogy a tanúsítvány mostantól korszerűsítési javaslatokat is tartalmaz. Az épületek határolószervei, mint a homlokzati fal, a padlásfödém vagy a talajjal érintkező fal, most már energetikai minősítést kapnak – legyen az rossz, gyenge, közepes, jó vagy éppen kiváló. Ennek eredményeként a tanúsítvány nem csak a problémákat mutatja ki, hanem megoldási javaslatokat is kínál.

Érdemes már most a korszerűsítésen gondolkodni, mert a változások nem csak a tanúsítványokban lesznek láthatóak, hanem az ingatlanok mindennapi életében is érezhetőek lesznek.

Kulcskérdés azonban, hogy kire bízunk mindezt. Érdemes olyan céget választanunk, ahol minden egy helyen van, így már az egyes felújítási, korszerűsítési szakaszok tervezésekor célszerű szakértő segítségét kérni, akinek hozzáértésével időt és pénzt spórolhatunk meg, valamint aki segítségünkre lehet a különböző kivitelezőkkel való egyeztetésben is.

Felkeltettük érdeklődését?
Energetikai korszerűsítésében
gondolkodik?
Keresse bizalommal szakértőinket
a www.optimumsolar.hu
weboldalán.