
JAK MAGAZIN

2022.

TÉLI SZÁM



2022. DECEMBER 7.

**A SZÉKESFEHÉRVÁRI JÓZSEF ATTILA
KÖZÉPISKOLAI KOLLÉGIUM
DIÁKÚJSÁGA**

Kedves Olvasónk!

Ön a Székesfehérvári József Attila Kollégium fiúkollégiumi diákújságját, a JAK MAGAZIN első megújult számát olvassa. A több év kihagyás után, spontán diákkezdemenyezésen alapuló megjelenésünk célja kollégiumi témájú, kollégistáinkhoz köthető különféle írások bemutatása, továbbá az intézményi diákújság-írással kapcsolatos hagyományok újjáélesztése és ápolása.

Minden tanévben összesen három JAK MAGAZIN összeállítását tervezzük, követve az évszakok váltakozását: egy télit, egy tavaszt és egy kora nyárit. Az újságban megjelenő témákat azok aktualitása, érdekessége hívja életre; törekszünk olyan témákat bemutatni olvasóinknak, amely széles körben tarthat érdeklődésre számot.

Első számunkban a kollégiumi beköltözéssel, a tanév elindításával kapcsolatos témát dolgozzuk fel először a Székesfehérvári József Attila Középiskolai Kollégium igazgatójának, Dr. Borók László megszólításával. Interjúnkban a kollégisták beköltözésén kívül szóba kerülnek az intézményi szakkörök, illetve néhány érdekes további keresztmetszet a mindennapi közép fokú kollégiumi nevelésből.

Első számunk következő részében az egyik tehetséges kollégistánktól, Király Martintól mutatunk be néhány önálló verset, a szerző saját válogatásában.

A következő részben az erőemelés, a konditermi foglalkozások, a kollégiumi diák sportkör alapítójával, állandó szakmai vezetőjével, pedagógusával, Verbics Viktor Tanár Úrral történt beszélgetésünket mutatjuk be kedves olvasóinknak abban a reményben, hogy ugyanolyan komoly érdeklődés fogja övezni a beszélgetésünk elolvasását mint az általa szervezett erőemelő-konditermi programok, sportkörüi események kollégista látogatottságát.

Végezetül, de nem utolsósorban egy kollégiumi sakkfeladvánnyal zárjuk kiadványunkat.

Mindenkinek jó olvasást kíván a szerkesztő-újságíró csapatunk:

Németh Tamás, Bereck Barna Levente, Szabó Benedek, Szabó Vince, Király Martin, Macher Róbert, Zsoldos Szabolcs diákújságírók, valamint Dr. Pribék László segítő pedagógus.

A csapat e-mail elérhetősége: prajbek29@gmail.com.

Beszélgetés a kollégisták kollégiumi beköltözéséről. Rövid interjú Dr. Borók Lászlóval, kollégiumunk igazgatójával.

Interjúztató: Németh Tamás (Tomi).



Tomi: Köszönöm Igazgató Úrnak a mai beszélgetés lehetőségét, nyitottságát. Nos, az nem titok, hogy az interjú témáját tekintve főleg a kollégiumi beköltözést és a tanév elindításával kapcsolatos feladatokat fogja magában foglalni. Előtte azonban szeretnék néhány, a személyével kapcsolatos kérdést feltenni, ha megengedi.

Dr. Borók László: Természetesen!

Tomi: Ön nevelőtanárként több mint húsz, igazgatóként azonban „csak pár éve” dolgozik az intézményünkben. A koronavírus járvány miatt valószínűsítem, hogy sok újszerű helyzetben és szerepben kellett megállnia a helyét. Mesélne arról, hogy ezt az időszakot hogyan élte meg magánemberként és a kollégium vezetőjeként?

Dr. Borók László: Tagadhatatlan, hogy nem volt egyszerű, bármely szerepből tekintjük. Igazgatóként főleg az az időszak volt nehéz, amikor a kollégium úgy működött, hogy „nem is volt kollégium”, mert mindenkit hazazavartak a korona vírus miatt és nem lehattunk a kollégiumban személyesen jelen. Magánemberként igazság szerint azt tudom mondani, hogy nagyon sűrűn jöttek a változások, először igazgatóhelyettségé neveztek ki 2019-ben, aztán 2020-ban bejött a vírus, majd 2021-ben intézményvezető lettem. Így minden évre jutott valami vadonatúj feladat. Természetesen közben még a helyzetet bonyolította a menekültügy, meg hát minden egyéb, ami egy új pozícióban jön, amit meg kell tanulni. Úgyhogy a családom sokkal kevesebbet lát, ez tény, de talán azt tudom mondani, hogy maga a feladat viszont izgalmasabb.

Tomi: Köszönöm! Milyen új vezetői feladatokkal szembesült, amiket a COVID alatt máshogy, vagy egyáltalán nem kellett elvégezni?

Dr. Borók László: A tavalyi tanév már jobb volt, legalább úgy ment le, hogy mindvégig itt voltunk, végig volt jelenléti kollégium. Az előtte lévő tanév, tehát 2020-as év tavasza és ősze, meg a 2021-es év tavasza volt olyan, hogy lényegében online kollégium volt, ami hát valljuk be, kényszerből történő megoldás volt. Próbáltuk segíteni a diákokat, amelyhez a kollégiumi nevelés jellegéből fakadóan kellett volna a jelenlét. Nem akarom a pótcselekvés szót használni, igazából szakmailag megtettünk mindent, de az nem volt az

„igazi kollégium”. Az „igazi kollégium” lényegében 2021 tavaszán indult újra, és akkor az előző tanévre már azt lehet mondani, hogy egy békeidőkre emlékeztető tanév volt. Még féltünk a vírustól, voltak korlátozások, de már emlékeztettünk egy kollégiumra.

Tom: Köszönöm a választ! Mi volt az idei és a tavalyi kollégiumi beköltözés között a két legfontosabb különbség pedagógiai kihívásokat illetően?

Dr. Borók László: A tavalyi évben a beköltözésre nagyon rányomta a bélyegét még ez a vírussal kapcsolatos félelem, idén ez már sokkal kevésbé volt jellemző. Idén már tudtunk bízni abban, hogy egy olyan tanév jön, amely lezárásoktól mentes. Tehát ez a bizalom az egyik, hogy talán most már úgy tűnik, hogy megszeli ez a járvány. Most már a népesség nagyobb százaléka be van oltva. Meg hát most már túl vagyunk rajta, tehát van ötletünk arra, hogy mit csináljunk, ha megint ilyen helyzetbe kerülünk. Mert hát szerencsére ilyen még előtte nem volt. A másik, ami jelentős különbség, az talán az, hogy örvendetesen nő a kollégistáink létszáma. Éppen most beszélgettem a konditeremben egy fiúval, és kérdezte tőlem, igaz-e, hogy most 130 fővel kevesebb a kollégium létszáma mint tavaly. Hát én elhültem ezen a felvetésen, mert egyébként nem. Körülbelül huszonegy-huszonkét fővel vagyunk többen mint tavaly. Mármint a két intézmény együtt. A fiúkollégiumban olyan 10-zel-15-tel körülbelül. Tehát növekszik a kollégium létszáma. Sok elsős beköltözőnk van, lényegi különbség még, hogy tavaly a vírus miatt inkább szétköltöztettük a tanulókat, tehát próbáltuk azt elérni, hogy minden szobába csak ketten legyenek. Idén a háború és a menekültügy miatt a kilencedik emeletet nélkülöznünk kell. Most meg inkább az van, hogy sok diák van és őket meg össze kell költöztetnünk. Ezek inkább szervezési kérdések, nem pedagógiaiak. A pedagógiában nem nagyon érzek különbséget. Tehát a cél ugyanaz, hogy mindenki járhasson abba az iskolába, amelyikbe szeretne, függetlenül attól, hogy melyik városban, községben, faluban él és ez nem változik. A másik, ami nagyon fontos pedagógiai cél, hogy itt mindenki biztonságban legyen, a harmadik pedig egy pedagógiai lehetőség, hogy a telefonnyomkodáson kívül egy másfajta pedagógiai-szabadidős repertoárt kínáljunk, amivel reméljük, hogy minél többen élnek.

Tom: Köszönöm a választ! Bennünk, diákokban szerintem erőteljesen él az az elképzelés, miszerint a kollégium nyáron bezárja ajtajait és megy mindenki nyaralni. Azt feltételezem, hogy a menekülthelyzet kapcsán ezt is át kellett a kollégiumunkban értékelni. Miben tér el az Ön vagy kollégája időbeosztása egy kollégista felhőtlen vakációjától?

Dr. Borók László: Nagyon sokban. Eleve, amikor június tizenötödikén a tanév véget ér, akkor mi még nem megyünk sehova. Két okból sem. Egyfelől, mert nagyon sok munka van a tanév lezárásával, másfelől pedig azért, mert szakmai gyakorlat van még három hétig, sőt a lánykollégiumi tagintézményünkben ez akár a hat hétbe is belecsúszhat. Július közepéig eleve vannak itt diákok és beosztott tanárok, akik felügyelnek rájuk éjjel nappal.

Tehát maga az a nyár, ami a pedagógusnak szabadságként felfogható, az valamikor július első hetében, második hetében kezdődik el és aztán augusztus huszadikával vége van. Körülbelül ez az az időszak, ami egy nevelőtanárnak azt lehet mondani, hogy az éves szabadsága. Mindez, amit elmondtam, teljesen függetlenül létezik mindenfajta menekülthelyzettől. Az még erre jött pluszban rá.

Tom: Köszönöm! Ha jól gondolom, már az előző tanévben is a felsőbb éves kollégisták nem ugyanazon a napon iratkoztak be a gólyákkal. Ennek nyilván praktikus okai vannak. Mik ezek az okok, és miben más a két beiratkozás?

Dr. Borók László: Ez évek óta bevett szokás. Nem gólyatábort szervezünk, hanem gólyanapot. Augusztus 30-án jönnek a nyolcadikosok, kilencedikesek, tehát azok, akik új kollégisták, egy nappal előbb. Egyfelől azért van így, mert a diák-önkormányzatos kollégistáink ilyenkor csinálják a gólyanapot, ami harmincadika délutántól harmincegyedik délutánig tart. Programokat szervezünk nekik, körbejárják a várost, megmutatjuk nekik, hogy hol vannak a bankok, a posta, hol van a rendőrség, az autóbusz pályaudvar, stb. Akik vonattal járnak be Székesfehérvárra, azokat busszal is megtanítjuk közlekedni, akik pedig busszal, azokat pedig vonattal is megtanítjuk közlekedni. Kivisszük őket a Bregyó-közbe is, megmutatjuk nekik, hogy hol van a városi könyvtár, illetve próbáljuk őket egy kicsit összehozni. Először van a fiúknak külön egy-egy ilyen diákönkormányzat által szervezett vetélkedő, utána pedig a lányokkal közösen, kevert csoportokban. Fontos, hogy a diákok ne csak azt a két embert ismerjék meg, akikkel egy szobába kerültek beosztásra, hanem lehetőleg más kapcsolatokat is építsenek ki. Ez a legfontosabb indoka. Az első éjszakát talán jobb úgy eltölteni a kollégiumban, hogy csak ők vannak itt, meg egy két diák-önkormányzatis. Meg hát persze a nevelőtanárok.

Tom: Köszönöm! Egy átlagos kollégiumi beiratkozási nap után körülbelül mennyi időn belül áll helyre a rend, illetve rendeződik mindenkinek a sora?

Dr. Borók László: Hát igen, a kollégium az döntően más mint egy iskola. Egy iskolában már tavasszal tudják, hogy ki fog oda járni ősszel. Itt ilyen nincs. A kollégium szabadon igénybe vehető, tehát mi körülbelül szeptember első hetében látjuk azt, hogy nagyjából mi lesz a létszám. Természetesen be kell adni felvételi kérelmet, de abból egyáltalán nem biztos, hogy lesz beköltözés, mert meggondolja magát, mert nem akar. Később kapott észbe és akkor csak szeptember első hetében jön stb-stb. Úgyhogy eleve a létszámunk szeptember első hetében van meg, és akkor utána még legalább egy vagy két hét, mire fölmérjük, hogy ezek a tanulók mit szeretnének csinálni a szabad idejükben, hogy hogyan sikerült az előző tanévük, kell-e szilenciumra menniük kötelező jelleggel, vagy szabadon mászkálhatnak, milyen foglalkozást választ, stb. Azt lehet mondani, hogy mindennel együtt mondjuk szeptember harmadik hetére látunk sokkal tisztábban.

Tomi: Köszönöm! Vannak olyan speciális témájú kollégiumi szakkörök, programok, események, amelyekhez speciális eszközfeltételek biztosítása szükséges? Mi jelenti ezek közül a diákok számára a legnagyobb vonzerőt?

Dr. Borók László: A legnagyobb vonzerőt talán a konditerem jelenti a kollégistáink számára. Az a kondi termi felszerelés, ami ott van lent, a tízmilliós nagyságrendet súrolná, ha az első darabtól az utolsóig meg kellene vásárolni. Most a legfrissebb statisztikát nem láttam, de azért 60-70 látogatója biztosan van. Ez a legszélesebb körben látogatott foglalkozás. Ráadásul az az eszközpark, ami ott van, minden tekintetben megállja a helyét. Mi országos erőemelő versenyt rendeztünk ezzel a gépparkkal és senki sem panaszkodott. Verbics Tanár Úr érdeme, hogy összeszedte a gépparkot, meg összefogja ezt a társaságot. Nyikus Tanár Úrnak van a Kerékpáros-köre. Ehhez tudunk biztosítani tíz igazán modernnek mondható kerékpárt. Nyilván ezeket a Tanár Úr tartja karban szabadidejében. Ez megint egy olyan tanári áldozatvállalás, ami az ő hobbiját, érdeklődési körét fedi le, és ő megcsinálja ezt. Tehát ami speciális, hát leginkább talán ezeket mondanám. Ez mondjuk úgy, hogy talán nincs meg minden intézményben.

Tomi: Köszönöm a választ! Intézményvezetőként mit üzenne azoknak a diákoknak, akik komolyan elgondolkodnak azon, hogy bekapcsolódjanak-e a székesfehérvári diákéletbe, és a jövőben beköltözzenek-e a Székesfehérvári József Attila Középiskolai Kollégiumba?

Dr. Borók László: Kollégiumunk eléggé intenzíven bekapcsolódik a fehérvári diákéletbe. Pont ma kaptam egy hívást a Pedagógiai Oktatási Központból, hogy megoldható lenne-e, hogy november 30-án nálunk lenne a Megyei Diákparlament. Hát természetes, hogy megoldható! Itt is lesz, már le is beszéltük. Volt olyan év, amikor a székesfehérvári diáktanács elnöke is József Attila kollégista volt. Lényegében a kollégium benne van ezekben a dolgokban, központi helyen van, innen minden elérhető és aki itt diákönkormányzatos, az simán kapcsolatba tud kerülni 25-30 középiskola hasonló cipőben járó tanulóival, mert mindenfelé a kollégium körülbelül 30 iskolával áll állandó kapcsolatban. Azt lehet mondani, hogy tényleg minden tekintetben központi helyen vagyunk, földrajzilag is, meg olyan tekintetben is, hogy be vagyunk csatornázva minden iskolához Székesfehérváron. Tehát aki diák-önkormányzatban szeretne dolgozni, vagy a diáktanácsban, vagy a diákparlamentben részt venni, annak azt tudom mondani, hogy ennél jobb helyet nem találni ebben a városban, az biztos.

Tomi: Köszönöm szépen a beszélgetést!

Dr. Borók László: Én is köszönöm!

Verspercek

Király Martin: A saját Ugaron

Itt sétálok a saját Ugaron
Ahol semmi más, csak gaz nő nagyon
Sehol sincs termés, virág,
Csak dudva, muhar, mérgevirág.

Mélyen belenyúlok a humuszba
A sok-sok növényt ellátó talajba,
Próbálok helyrehozni, de nem lehet
Mert sok a gaz, kiírtani őket nem lehet.

Indák sokasága lepi be gyenge testem
Hogy lassan, szépen eltemessen,
Föld alá nem süt be a nap,
De még látni akarom, hogy süt be a nap.

2018.02.19 Balatonkenese

Verspercek

Király Martin: Légy önmagad (részlet)

Áruld el, hogy miként lettél jó, hiszen pokoli egy élet volt az,
Amiben voltál, és mivé lettél, te önmagad lesújtó paraszt!

Hiszen van egy okos bátyád, ki megmentett a pokolból,
Mert jókor lettél önmagad, mert elegend lett a rosszból!

Jobb életed lett általa Móron, mint anyád mellett Főkajáron,
Vedd áldásnak azt, amit tett, hiszen senki sem ment el érted!

Hagyd hátad mögött a múltat, mert az elmúlt, mint a nyár,
Nézz előre, ne hátra te bolond, most mutasd meg önmagad! (...)

Bárhova is visz a jövő téged, ne hagyd hogy elvegyenek
Minden jót tőled, és javaslom, hogy igen is legyél önmagad!

2021.12.08. Meghatározatlan helyszín (buszozás közben íródott)

Verspercek

Király Martin: Myria

Álomban tán egyen volt ő maga

De semmi nem él örökké,

Mert eme szép álom mára,

Csendben nyugszik kiégve!

Fáj nekem maga a tudat,

Hogy eme vasmadár nincs többé,

Egy korszak ért vele véget,

Kár, hogy nem láthatom többé!

2022.02.04. Székesfehérvár

Beszélgetés a kollégiumi erőemelésről, kondi teremről, diák sportkőről. Rövid interjú Verbics Viktorral, kollégiumunk nevelőtanárával.

Interjúztató: Bereck Barna Levente (Barni).



Barni: Először is köszönöm Tanár Úrnak a beszélgetés lehetőségét. Nem titok, hogy Ön már évtizedek óta vezeti azt a kollégiumi szakkört, erőemelő sportkört, amely a diákok között a legnépszerűbb. Első kérdésem ezzel kapcsolatban az lenne, hogy honnét az ihlet? Elárulná például, hogy kiskorában mit sportolt?

Verbics Viktor: A sport világa mindig is érdekelt. Gyerekkoromban úszással

kezdtém. Aztán kiderült, hogy az úszásban nem vagyok jó, mert nem olyan nagy lapát kezeim vannak, meg lábaim. Mondták, hogy nem leszek tökéletes. Úgyhogy átmentem vízilabdázni, és akkor egy darabig vízilabdáztam mindaddig, ameddig ki nem derült, hogy perforált a dobhártyám. Ott is eltanácsoltak. Utána átmentem dzsudóra kb. 12 éves koromban és ezt műveltem kb. 35 éves koromig. Szerettem és megtanultam a dzsudóban gondolkodni és a filozófiát valamennyire magamba átültettem. Közben voltak eredmények, egészen pontosan szakmai eredmények olyan értelemben, hogy a végén dzsudó oktatói minőségben már oktattam gyerekeket is. És hát nyilvánvalóan voltak erőnléti edzések is, azok hozzátartoznak a dzsudó sporthoz. Amikor elkerültem nevelőtanárnak, az erőnléti edzés gondolata megmaradt bennem. A dzsudó maga egy elvont sport. Ahhoz külön körülmények kellenek, amiket egy kollégium nem tud biztosítani, de egy erőnléti edzéshez egy konditermet gondoltam összehozhatok, vagy közös erővel összehozzuk. Kezdetben, ami volt úgy 35 évvel ezelőtt ebben a kollégiumban, az alkalmatlan volt bármiféle erőszint növelésére. Volt egy műhely, ahol most van a konditerem, meg volt egy tanterem. És akkor azt gondoltam, van ez a műhely, amely üresen áll. Volt pár esztergapad. Mondtam, hogy hát jó lenne valamit a gyerekeknek csinálni, valamilyen mozgási lehetőséget, mert abból egy csomó energia van, azt meg lehetne helyes mederbe terelni.

Megszületett az ötlet, hogy az erőemelés lesz az, amit itt a kollégiumban lehetne csinálni, mert igazából három darab versenygyakorlatból áll. Gyakorlatilag minden sportban elvárás a guggolás a felhúzás és a fekve nyomás. Bármelyik sportban, sőt felvételinél,

rendőrségen, katonaságnál ezeket be lehet iktatni erőnléti gyakorlatokként és felmérési alapot képeznek. Na, mondom ez teljesen rendben van, fejlesztünk célirányosan ezen a három területen. Már kezdetben is látszódott, hogy ennek segítségével sikerült egy kicsit növelni az önbizalmat meg az erőt. A kettő együtt jár. Elkezdtem szervezkedni. Természetesen ellenállás mindig volt, mert ugye jobb nem csinálni semmit és akkor nincs probléma. Tehát én itt unatkoztam volna magamban, ha ez nem lett volna, így szépen lassacskán a diákságot magam köré gyűjtöttem. Összedobtuk a pénzt és vettünk egy vasat, egy súlyzót, kettőt, hármat...

Évről-évre gyarapodtunk, párhuzamosan diákolimpiáztunk. 1999-ben kaptunk egy meghívást a középiskolai fekvenyomó országos bajnokságra. Mondtam a srácoknak megyünk, hiszen nekünk ez megy. Aztán megnyertük az elődöntőt, utána megnyertük az országos döntőt, és valahogy ott maradtunk, mert éreztem, hogy ez nekünk fekszik és így 1999-től versenyzünk is. Ha megvolt a csapatunk, akkor jellemzően megnyertük az országos bajnokságokat, mind fekvenyomásban, mind erőemelésben. Ami azt jelenti, hogy ha megvolt a létszámunk, tehát nem lett beteg, sánta senki, akkor simán vittük a bajnokságokat. Ez természetesen saját korosztályra értendő, mert az ifjúsági korosztály a mi korosztályunk, de volt olyan is, hogy 2012-ben megnyertük a junior magyar bajnokságot erőemelésben ifikkal. Akkoriban tehát volt egy elég komoly, kollégistákból álló kemény mag és ez működött kifogástalanul egészen addig, ameddig a kovid be nem ütött. Azóta valahogyan picit leépültünk. Én is lebetegedtem egy picit, voltak műtétjeim, csípőprotézis kellett, akkor volt egy kis leállás. Ez a kettő szerintem némiképpen hozzá tett a jelenlegi fejlődésbeli lassulásunkhoz, de hiszem, hogy újra szépen felépítjük magunkat, nem csüggedek. Két igazolt versenyzőnk teljesítménye most is bizakodásra ad okot országos szinten, Gábrriel korosztályában mindenféleképpen dobogóra esélyes. Isti pedig, aki időközben kinőtte az ifjúsági korosztályt és már juniorban versenyez (így kisebb az esélye a legjobbak közé bekerülni) nagyon pozitívan áll a lehetőséghez és mindent megtesz, megfogad, amit tanácsolok, javasolok neki az egyéni fejlődése érdekében.

A versenyzőinkön kívül nem beszéltem még a szakköri jelleggel kondi termünkbe rendszeresen lejáró, ott edző kollégistáinkról. A kovid előtti időszakban volt olyan tanévünk, amikor a kollégistáink csaknem fele, harmada rendszeresen igénybe vette a kondi termünk szolgáltatásait. Jelenleg sincs ez másképpen, a létszám kezd visszaállni a pandémia előtti szintre. A folyamatos tanulói érdeklődés mellett létezik tehát egy olyan masszív kollégista bázisunk, amely nem csak kitermeli a versenyző alkatú és versenyezni akaró tanulókat, hanem az egészséges életmód, az egyéni rekreáció területén egy rendkívül fontos szerepet tölt be a mindennapi kollégiumi nevelésben. Sok fiatal számára váltunk ki valódi egyéni érdeklődést és itt a preventív, egészséges szemlélet megalapozása mellett szeretném még kiemelni a kondi termi rendszeres testedzésünk folyamatos, fiatalokra gyakorolt egészség fenntartó hatásrendszerét is.

Barni: Köszönöm szépen a választát! Mi az, ami motiválja, hogy nap mint nap ilyen intenzitással csinálja, odaadóan figyeljen a konditeremre és segítse az ott edző kollégistákat?

Verbics Viktor: Mondom unatkoznék, ha ez nem lenne, az életem meghatározó részévé vált a kollégium és ezen belül a kondi termi edzésgyakorlatok szakszerű segítése. Egy nevelőtábornak meg kell számolni, hogy kinek van tele a lakószobai kukája és kinek nem. Azt is meg kell, ez is feladatunk. De igazából itt van egy ilyen lehetőség. Rendkívül motiválnak a gyerekek, nagyon jó a tanulókkal együtt dolgozni rendszeresen. Ez egy közös munka, egymást motiváljuk és akkor jobban sikerül minden. Nap mint nap a konditeremben az ember azért mégiscsak letesz valamit és fel is töltődik. Motivál, hogy közös és folyamatos munkában veszek részt a kollégistáinkkal, az is, amikor a diák sportkörünk elnökségével leülünk és látjuk, hogy működik a dolog. Tehát ez a valódi motiváció, ha megy a gépezet. És megy a gépezet, nem áll meg. Évről-évre nő a létszámunk, amely alapvetően attól függ, hogy mennyi a kollégiumi létszám. Körülbelül a diákjaink egyharmada, fele le szokott járni a konditerembe, mindez eleve egy motiváció, hogy az ember egy közösséghez tartozik és mindenki valahol egy közös cél felé halad. Nyilvánvaló, itt is megoszlanak a részcélok, hiszen valaki versenyezni akar, valaki meg csak össze akarja rakni magát valamilyen szinten, hogy az iskolai testnevelés órákon, vagy éppen bármelyik sportágban tudjon érvényesülni. Ennek a középiskolás korosztálynak pont jó a kondi termi lehetőség, mert a pozitív mindennapi szemlélet kialakításával, fejlesztésével párhuzamosan tud edzéseink révén fejlődni a fiatal szervezet. Nagyjából ez a motiváció. Ez a lényeg. Tehát mozgunk, csinálunk valamit, mindig pozitív élményeket szerzünk, adunk és kapunk. Ha meg elmegyünk versenyezni, sikerünk is van.

Barni: Nagyon szépen köszönöm a választát! Felvázolta számunkra, ahogyan szép lassan föl tudta szakmailag építeni ezt a konditermet. Ön egyébként szokott-e edzeni, és ha igen, milyen gyakorisággal?

Verbics Viktor: Hát ez változó, de a heti három edzés az úgy elő szokott fordulni, ha egyben vagyok és nincs sérülésem. Tehát hétfő, csütörtök, illetve még egy hétvégi nap, meg régebben talán egy kicsikét sűrűbben. Hamarosan 60 éves leszek, úgyhogy oda kell figyelni, hogy ne legyen komolyabb baj.

Barni: Köszönöm szépen! A kondi termünk fenntartása azért egy elég nagy feladatnak tűnik. Gondolom itt is vannak normák, szabályok, amiket be kell tartani. Melyek ezek?

Verbics Viktor: Az egymásra való odafigyelés talán az első dolog, amit elvárok a konditeremben a srácoktól és ők is elvárják egymástól. Látod, ha valaki komoly munkát végez, annak segítünk és nem zavarunk. Mindenki annak az elvnek van alárendelve, hogy magunk után elrakodunk, tehát hogy ha jön egy új társ vagy a másik edző társ, akkor ne ott kapirgáljon összevissza és gyűjtögesse a vasakat, hanem minden a megfelelő helyen legyen. Fontos, hogy itt is megszokják a rendet. Igen, ennek és ennek itt van a helye és ha elvégeztem a gyakorlatsorozatot, akkor visszateszem a helyére azt a tárcsát. Egymásra nagyon figyelünk, mert azért nem szerencsés, hogy ha valakire rászakad mondjuk száz kilogramm, vagy megreked akár a fekvőpadon 100 kilogramm alatt. Eleve próbáljuk jól beállítani a dolgokat, de tudomásul kell venni, hogy balesetveszélyes a terület és ezért kell a komoly előzetes eligazítás. Van egy szabályzat, amit alá kell írjon a kollégista; ebben egyébként a diákság maga foglalta össze, hogy mi az, amire ügyelni kell. Rendkívül fontos, hogy ne történjen baleset. Az egész olyan mint egy szerződéskötés. Ide eljön először a tanuló és akkor azt mondja, hogy szeretne tagja lenni a sportkörünknek. Akkor elmondjuk neki, hogy ilyen és ilyen lehetőségei vannak. Nekünk ezek az elvárásaink, hogy ha meg akarsz felelni, vagy meg tud felelni, akkor elfogadod, betartod, ha nem, nem probléma, akkor mész máshova. Tehát nem erőltetjük, hogy minden érdeklődő kollégistánk automatikusan belépjen a sportkörbe. Jellemzően mindenki be tudja tartani az előírásokat. A szabályzat betartható, de vannak alapvető dolgok még: pl. egyéni csúcskíséret esetén egyedül nem foghatod meg azt a súlyt. A magnéziának is megvan a funkciója. Papucsban nem megyünk le edzeni, mert ha ráejti a lábára az ember azt a 2.5kg-os tárcsát, nem beszélve a 25kg-osról, akkor leválik az ujj és azt nem szeretnénk. Tehát oda szoktunk figyelni. A fő elvárás, hogy mindenkinek saját maga felé legyen elvárása. Tehát ez a lényeg. A gyakorlatilag mindenki a saját szabadideje, kapacitása, energiája szerint kitalálja, mi a jó neki és mi ezt támogatjuk. Nyilvánvaló, hogy amikor már kialakul egy kemény mag is és versenyezni kell, akkor más elvárások vannak, hiszen meg kell felelni egy komolyabb szintnek. Akkor arra jobban készülünk és akkor ez megy. De alapjában véve én mindenkinek azt szoktam mondani, hogy a motiváció belülről kell, hogy fakadjon. Természetesen nincs előírás, hogy most akkor mi legyen a kollégistáknak a fontossági sorrend. Ha úgy érzi valaki, hogy vékony a karja és erősíteni akarja, akkor hát legyen ez az elsődleges prioritás. Abban segítünk neki, amiben szeretné, esetleg kiegészítő gyakorlatok közül választhat. De igazából nekem az első és legfontosabb az, hogy belülről szülessen meg az akarat, a motiváció is fejben dől el és ez egyéni történet teljesen. Erőltetni nem erőltetünk senkit, semmit.

Barni: Persze, természetesen! Itt a Covid idején jöttek-e be új kondi termi szabályok mint például a léghűtő...

Verbics Viktor: Próbáltam egy picikét fokozni a védettséget a korvidos járványügyi szabályokon túl, ha már egyszer előírták a maszk használatát. Nyilvánvaló, a kondi termünk egy olyan hely, ahol a légzés, a tiszta, fertőzésmentes levegő kérdése kiemelten fontos terület. A maszk gátolja a légzésben az embert, meg hát nem véd 100% osan. Ezért vettük ezt a légtisztítót, egy 8-as szintű szűrőrendszerrel, ami még a vírust is valamennyire megszűri. UV légszűrő is van benne. Jól megtisztítja a levegőt, egy óra alatt lecserélve az egészet. Nyilvánvaló, hogy a fertőtlenítők használata ugyancsak elő volt írva maszkkal együtt. Nehéz volt ezeket betartani és itt valamennyire próbáltam csökkenteni a fertőzésveszélyt. Emellett a teremben a levegő tisztítása folyamatosan működik, port, pollent, egyebeket úgyszintén megszűrünk. Jó, hogy van ilyen eszközünk.

Barni: Köszönöm szépen a válaszát! A kondi terembe innovatív dolgok is rendszeresen bekerülnek, ilyen legutóbbi példa erre az erőkeret. Részletezné, hogy lesz-e még további újítás?

Verbics Viktor: Folyamatosan van fejlesztés, a konditerem felújítását sportköri forrásból finanszírozzuk, úgy, ahogy az összes beszerzést is mi oldottuk meg. Néha van olyan, hogy pályázaton is becsúszik egy kis pénz, de alapjában véve minden önerő, gyakorlatilag egy kicsikét autonóm szervezet vagyunk. Kollégiumon belül diák-önkormányzati alapelvekre vannak kihegyezve a hangsúlyok. Diákelnök, diákpénztáros, diákcsoportvezető és hát nyilvánvaló a diákságnak a támogatásából hoztuk össze az egész konditermet. Előfordult olyan időszak is, amikor a kondi terem kapcsán komolyabb intézményi belharcok dúltak. A termet a fokozott kollégista érdeklődés okán bővíteni kellett és volt egy szomszédos tanterem, amely felé tudtunk növekedni térben. Az akkori vezetőség egyáltalán nem támogatta az ötletet. 380 kollégista aláírással odatettük az akkori igazgatónak az asztalára egy petíciót, azzal a kéréssel, hogy szükségünk van nagyobb működési térre és azt a tantermet mi megigényeljük. Az akkori tantestület igazgatói ellenszélben pedig megszavazta, hogy a termet átvehessük. Ekkor kezdődött a munka, a valódi kiteljesedés. Kibontottunk egy falat, közben építettünk egy kis zuhanyzót is oda, mindent önerőből, mindent saját pénzből.

Ha kapunk külső forrást, azokat vissza szoktuk forgatni a házi bajnokságunkra. Mindenki kap egy jó kis emlékpólót, lehet benne feszíteni. Egyébként az országban, mindenhol ismerik, megannyian vannak, aki találkozott ezzel a sportággal, még azt is tudja, hogy a JAK-osok ügyesek. Ügyes kis csapatunk van. Ilyen értelemben is mindig arra figyelek, hogy azért legyen valami frissítés. Tehát most is ezen agyalok, de ha mást nem, akkor akár a légtisztító, akár a műpadló csere a következő lépés. Legutóbb is volt műpadló csere, az egyik felét kicseréltük, volt egy kis festés előtte, a másik felét cseréltük ki, mert egyszerre nagy összeget nem adunk ki.

Mi egy olyan közösség vagyunk, amely megteremti a lehetőséget önmaga számára és ha kell, el tudunk menni versenyezni, mert van kikkel. Van erre keretünk, gyakorlatilag a működési szabályzat szerint járunk el folyamatosan. Tehát, ha versenyezni akar valaki, azt mondjuk, hogy „fiam lehet menni versenyezni”, mert biztosítjuk a lehetőséget és leigazoljuk, stb-stb. A hazai középiskolai kollégiumok közül nem soknál van olyan lehetőség, hogy tanuló pl. versenyzőként országos erőemelő versenyre tud menni Orosházára vagy éppen az Európa-bajnokságra. Akárhova. Sorolhatnám, hogy hány helyen, pl. Oroszországban, Bulgáriában, Lengyelországban, Ausztriában az évek során hány kollégistánk fordult meg versenyzési célból.

Barni: Köszönöm szépen! Ha már szóba került a verseny, esetleg néhány nagyobb eredményt ki tudna emelni, ami így az évek során összegyűlt?

Verbics Viktor: Azt tudom mondani, hogy évről-évre mindig volt országos bajnokunk, tehát aranyérmesünk különböző súlycsoportban, különböző ifjúsági korosztályokban. 1999-től számolva ez 22-23 év. Minden évben volt Magyar Bajnoki címünk, csapatunk is volt magyar bajnok, többször. Száznál több magyar bajnoki címet tudhatunk magunk mögött. Ezekben természetesen voltak országos csúcsok is, ezek között olyan is előfordul, amelyet még mai napig sem döntöttek meg. Olyan is volt, hogy 2-3 évig tartottunk csúcsokat guggolásban, fekvenyomásban, felhúzásban. Tulajdonképpen, az igazat megvallva mindig is rendelkezünk működésünk során ilyen eredményekkel. Ezek az eredmények végül is önmagukért beszélnek. Jellemző kollégistáinkra, ha valamelyikük egy országos versenyen szép reményekkel elstartol, majd győzelmét követően Európa-bajnokságon vett részt, nagy eséllyel találta magát a magyar válogatott keretében. Tényszerűen, szerencsére sokszor egykori JAK-ossal büszkélkedhetünk e téren. Rendelkezünk Európa-bajnokokkal, sőt világbajnokunk is volt, számos szép, dobogós eredményt értek el Európa-bajnokságokon a srácok.

Az albakoli.hu oldalon van egy kis bemutató, fel vannak sorolva konkrét nevek is mint például Pesszer Gábor. És sokan mások. Volt, amikor négy éven keresztül tőlünk volt az év sportolója. Tehát nagyon jók voltunk. Úgy egyébként is jók vagyunk, csak most kevesen. Majd összeállunk szépen és csináljuk. Mindenesetre hatalmas nagy sikerélmény, hogy ha valakinek összejön egy világversenyen dobogós helyezés, vagy akár egy aranyérem.

Barni: Köszönöm szépen a válaszát! A gondolatmenete során többször is szóba került, hogy kevesen vagyunk. Mit tudna üzeni azoknak, akik most kezdik ezt a szakkört, vagy új kollégistaként jövőre jönnének rendszeres testedzésekre a kollégiumi kondi terembe?

Verbics Viktor: Igazából én nem azt látom, hogy az új kollégisták nem elhivatottak, csak bizonytalanok és a bizonytalanságuk mögött sokszor a szülők hatása áll. A szülők olykor nem szeretnék, hogy gyermekük kiemelten foglalkozzon a testedzéssel, versenyezzen, inkább maradjon meg a helyzet hobbi szinten. Tehát van egy ilyen tényező. Kevesen vagyunk, de ettől függetlenül erősek. Ahhoz, hogy valaki versenyezzen, külön elhivatottságot igényel. Úgy érzem, hogy egy picit megszakadt a kovid miatt ez a folytonosság.

Mindig voltak követendő mintáknak olyan kollégistáink, akikre sokszoros országos bajnokokként alapozhattunk, igazodhattunk, illetve felnézhetek rájuk a feltörekvő korosztály tagjai a kondi teremben és azon kívül. Jelen pillanatban a kovid miatt kifutottunk ezekből mintatanulókból és újra kell építkeznünk. Remélhetőleg Gábiel ismét megnyitja ezt az utat és akkor majd hozzáigazodunk. Tehát kell a minta, kell a házi verseny, azt minden évben megrendezzük. Körülbelül 20 éve van háziversenyünk, ahol normál versenykörülmények között látjuk azt, hogy kinek, milyen tehetsége, vagy ambíciója van. Önmagában véve tehát az mindig kevés, hogy valaki erős, ahhoz még ezt a forma versenysportot abszolválni kell egy külön elvárásrendszer mentén, igazítani kell hozzá az életmódot. Ezeket a feltételeket nem mindenki vállalja, de ha van egy erős csapat, egy kemény mag, akkor szívesen tartozunk hozzájuk. Azért mondom, hogy kevesen vagyunk, mert most egy kissé kiment, leérettégizett a kovid előtti kemény mag, amelyet most újra kell kovácsolni. Úgyhogy most hárman lesztek: te Barni, Gábiel meg az Isti. Magatok köré gyűlnek a többiek. Körülbelül így tervezem, bár így is működik minden, de kell egy minta. Ha létrejön egy kemény mag, utána ide szívesebben tartozik mindenki és ott már könnyebb minden szempontból a dolog.

Barni: Nagyon szépen köszönöm az érdekes gondolatokat és válaszokat!

Verbics Viktor: Szívesen!

Kollégiumi sakkfeladvány rovatunk



Kedves Kollégistáink!

Kollégiumi sakkfeladványunkban az amerikai csodajátékos, Pillsbury egyik emlékezetes partijából láthatjátok az alábbi hadállást. Fekete hiába szeretne menekülni, világos lép és fonalasan nyeri a játszmát!

A megfelelő variációs lépéssorrendeket (mindkét színnel a legpontosabbakat lépve, elágazásos módon szerkesztve) Dr. Pribék László Tanár Úrnál adhatjátok le személyesen a VI. emeleti tanáriban! Az első három helyes megfejtő egy-egy tábla csokoládét kap ajándékba.

Megfejtési határidő: 2023. január 25.

Jó szórakozást, jó megfejtést kívánunk!