

KAJAK-KENU

2022 / I. negyedév

SZAKMAI

SZEMLE



KOVÁCS KATALIN NEMZETI KAJAK-KENU AKADÉMIA



**„A múlt sikereire alapozva,
a jelen lehetőségeivel élve,
a jövő nemzedékéért!”**



kknkkaofficial



Kovács Katalin
Nemzeti Kajak-Kenu
Akadémia



kknkkaofficial

Szakmaiság, hitelesség, érték, innováció, minőség

Kulcsszavai, alappillérei ezek a 2020 decemberében induló Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémiának, amely az egyéni sportágak közül elsőként kapott akkreditációt, működési engedélyt a magyar kormánytól.

Büszkeséggel tölt el, hogy névadóként, Akadémiánk kuratóriumának elnökeként ezen értékek mentén építhetem csapatommal együtt a honi kajak-kenu sport egyik jelentős utánpótlás bázisát, módszertani központját.

A sportág iránti elkötelezettségünkkel és edzőink szakmai fejlődésre való törekvésével a korosztályoknak megfelelő, strukturált rendszerben zajlik a munka Velencei-tavi edzőhelyszíneinken, ahol 2024-re elkészülhet az a világszínvonalú bázis, amelyben egyaránt biztosítottak lesznek a minőségi felkészüléshez szükséges feltételek, az innovációt segítő sporttudományos háttér és már most fellelhetőek azon szakemberek, akik Akadémiánk hitelességét garantálják.

Az akadémiai rendszerből, a módszertani központból adódóan utunk, működésünk során számtalan tudásanyagot halmozunk fel, új rendszereket dolgozunk ki és mutatunk be, amelyek megtalálhatóak lesznek most induló, három havonta megjelenő szakmai folyóiratainkban, ezzel is segítve az utánpótlásban dolgozó edzők munkáját.



Kovács Katalin
3x olimpiai bajnok,
31x világbajnok,
29x Európa-bajnok
a KKNKKA
kuratóriumának elnöke



3

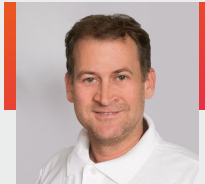
Kouács Katalin köszöntő



6

Amikor a szakértelemhez a sport szenedélye társul

Interjú Dénes Balázssal, a West Hungária Bau Kft. ügyvezető műszaki igazgatójával



8

Akadémiánk módszertani háttere is segíti a regionális rendszer fejlődését

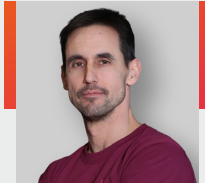
Interjú Schmidt Gáborral, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnökével



10

Versenykész állapot elérése szárazföldön és úizen

Szabó András László, a KKNKKA sporttudományi vezetőjének ajánlásával



24

A részcélokban rejlik a siker

Interjú Gyertyános Gergellyel, az ifjúsági fiú kajakos csoportunk edzőjével



28

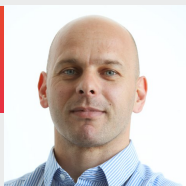
Az emésztőrendszer funkciója és állapota a sportolóknál



34

Nem mindegy a hátnak, miben futunk





Új nevelési szinterek, partneriskolák a kajak-kenu szolgálatában

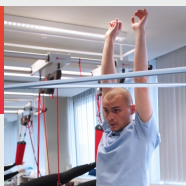
Interjú Betlenfalvi Istvánnal,
a KKNKKA szakmai igazgatójával

36



A TF gyakorlati edzőközpontja lesz a sukorói bázisunk

40



Gerinc prevenciós torna

Interjú Németi Norberttel,
a Doktor 24 gyógytornászával

42



Ötüzni a tradíciót az innovációval

Interjú Gyulay Zsolttal, a Magyar Olimpiai Bizottság
elnökével, Akadémiánk kuratóriumának tagjával

46

Éves versenynaptár

50

Elérhetőségek

52

Kiadó:

Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia
Alapítvány

Felelős szerkesztő:

Lipiczky Ágnes

Fotók:

Tumbász Hédi

Olvasószerkesztő:

Skrapits László

Tervezőszerkesztő:

Kónya Zsolt

Nyomda:

HM Zrínyi Térképészeti és Kommunikációs
Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Zrt.

Kapcsolat:

lipiczky.agnes@kna.hu



Amikor a szakértelemhez a sport szenvedélye társul

Az ünnepélyes alapkőletétel után, 2021 őszén gőzerővel elkezdődött a munka a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia sukorói bázisán, ahol a világon egyedülálló kajak-kenus sportkomplexum épül.

Számos stadion, csarnok, uszoda, multifunkcionális aréna után komplex létesítménykivitelezést hajtanak végre a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia számára. Sokrétűsége miatt mennyire más ez a projekt a WHB életében?

A komplexitása miatt mindenképpen különbözik a WHB portfóliójába tartozó eddigi kivitelezésektől. Korábban építettünk már önálló uszodát, sportcsarnokot, stadiont, szabadtéri sportparkot, de most mindezt egy komplexumban kell megvalósítanunk, méghozzá úgy, hogy az egyes részek önállóan is megállják a helyüket, ugyanakkor harmonikus egységet alkotva szolgálják ki az Akadémiát.

A kivitelezés szempontjából milyen érdekes megoldásokat hoz ez a projekt?

Egyértelműen az organikus, íves szerkezetű térkialakítások megvalósítása, amit Turi Attila gondos felügyelete mellett végzünk el, illetve a Velencei-tó közelsége és a talajvíz miatt a speciális mélyépítési munkák. Fontos megemlíteni a versenysportot kiszolgáló egyedi gépészeti megoldásokat is, amelyek elősegítik a felkészülést és a technikai elemzési feladatokat.

Mennyire motiváló a tudat, hogy a magyar sportértékek szempontjából a létesítményfejlesztés tekintetében jelentős területet fednek le Magyarországon? Milyen érzéseket vált ki a tömött lelátójú Puskás Aréna vagy a szegedi Pick Aréna?

A sportlétesítmények építése a magasépítéssel speciális területe. Az ilyen épületekre – különös tekintettel a profi nemzetközi sporteseményeknek is otthont adókra – különleges elvárások vonatkoznak, éppen ezért ez is egy kihívásokkal teli műfaj, éppen úgy, ahogyan példának okáért a műemlékek rekonstrukciója. Meggyőződésünk, hogy a műemlékekhez hasonlóan arénáink építését sem tudnánk sikerrel végrehajtani, ha építészeink szakértelméhez nem párosulna a sport iránti szenvedélyük. Büszkék vagyunk rá, hogy az általunk épített sportlétesítményekben rangos világversenyeket rendeznek, és pozitív visszajelzéseket kapunk a nemzetközi szervezetektől, mint a Pick Aréna esetében. És örömteli, ha ezen létesítmények bármelyike szakmai díjat nyer el akár hazai, akár nemzetközi szinten, mint ahogy a Puskás Aréna számos nemzetközi építészeti díjat nyert már. Szeretnénk maradandót alkotni abban az értelemben is, hogy a magunk módján hozzájárulunk a testedzés népszerűségének növeléséhez. Felelős magyar vállalatként igyekszünk minden tőlünk telhető megtenni a mozgás népszerűsítése érdekében.

Akadémiánkról



Hatévnyi előkészítő munka és sok-sok tervezés után 2020 decemberében Sukorón elkezdte működését Magyarország első, államilag támogatott kajak-kenu akadémiaja, a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia. Névadónk és akadémiaink elnöke a háromszoros olimpiai bajnok és harmincegyszeres világbajnok kajakozó, Kovács Katalin, aki több mint három évtizednyi szakmai tapasztalattal felvértezve álmodott új rendszereken nyugvó, világviszonylatban is egyedülálló sportakadémiát, amely hosszú távon kiemelkedő utánpótlásműhelye lehet Magyarország egyik legsikeresebb olimpiai sportágának, a kajak-kenuknak.

Akadémiánk elsődleges filozófiája a sportos, aktív életmódra nevelés, hogy a gyerekeknek megmutassuk, nélkülözhetetlen része életünknek a testi-lelki egészség. Ugyanakkor az élsport területén kiemelkedően fontos szerepet vállalunk a tehetség-gondozásban.

Céljaink elérése érdekében – a magyar kormány támogatásának köszönhetően – jelentős beruházást kezdhettünk el Sukorón, ahol 2024-re olyan sportkomplexumot, módszertani központot építünk fel, amely minden igényt kielégítő otthont nyújt majd akadémistáinknak, egyedülálló edzéslehetőséget biztosít a sportág legjobbjaiknak.

Akadémiánk nagy hangsúlyt fektet a kettős karrier-gondozásra, versenyzőink számára partneriskoláinkban garantáljuk a megfelelő képzést, a továbbtanulás lehetőségét, hogy sportolói pályafutásuk befejeztével a civil életben is hasonló sikereket érhessenek el, mint a versenypályán.

Bízunk benne, hogy szakmai elhivatottságunknak, törekvéseinknek, pedagógiai módszereinknek köszönhetően minél több gyerek ismeri és szereti meg ezt a csodálatos, természet közeli sportágot.





Akadémiánk módszertani háttere is segíti a regionális rendszer fejlődését

A Magyar Kajak-Kenu Szövetség tavaly indította útjára regionális akadémiai rendszerét, amelynek célja az adott régió egyesületeinek összekovácsolása, a közös gondolkodás, versenyztetés, az utánpótlásbázis szélesítése. Schmidt Gáborral, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnökével az elmúlt egy év tapasztalatairól beszélgettünk.

Az elmúlt egy év eredményei, tapasztalatai alapján mennyire mondható sikeresnek az új regionális akadémiai rendszer?

A visszajelzések alapján nagyon sikeres évet hagytunk magunk mögött – mondta Schmidt Gábor. Az új rendszer egyértelműen erősítette a régió tagszervezetei közötti korábban még csak esetleges kapcsolatokat. Az új platform lehetőséget teremtett a valós szakmai együttműködésre, amelynek eredményeként lényegesen javulhat a sportág utánpótlás-nevelési képessége. Már most látjuk, hogy ebben a rendszerben sokkal hatékonyabban valósulhat meg a tehetségek beazonosítása és menedzselése, pályájuk nyomon követése, illetve segítése.

Ez az új rendszer milyen változásokat generált az egyesületek mindennapjaiban?

Öröm számunkra, hogy az edzők – mind az idősebb, mind a fiatalabb generáció – nagyon lelkesek az új programok kapcsán, és maguk is sok ötletet adtak nekünk, miként tudjuk még tartalmasabbá tenni a táborokat, összetartásokat, felméréseket.

Ez nagy lehetőség a fiatal edzői generációnak arra, hogy ellessen a fortélyokat a sportág tapasztaltabb szakembereitől, a szövetség számára pedig, hogy olyan új elemeket hozzon be a felkészülésbe, mint például a gyógytorna, a sportágspecifikus erőfejlesztés vagy a diéta.

Ahogy fentebb említette, ez a rendszer hatékonyabbnak bizonyulhat a tehetséggondozás terén is. Miként kell ezt elképzelni?

Az új rendszerben sokkal közelebb kerültünk a mindennapi szakmai munkához. A regionális menedzserek, szakmai nagykövetek és a felkért edzők hetente konzultálnak és így naprakészen látjuk, hol és milyen formában szükséges a szakmai segítség, egy-egy tehetség egyéni menedzselése. Már most sok megbeszélésen ott ülnek a felelős utánpótlás szövetségi kapitányok, így sokkal zökkenőmentesebb lesz a regionális válogatott munka összekapcsolás a serdülő- és ifjúsági válogatott tevékenységével, jobban egymásra tud épülni a képzés.

Vannak-e új terveik, megvalósításra váró ötleteik?

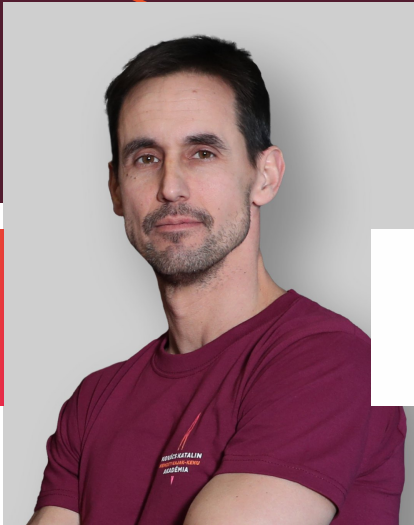
A legfontosabbnak az edzők képzését, továbbképzését tartjuk és emellett a szemléletformálást. Ennek fő lényege, hogy a gyerekek a megfelelő korban a megfelelő képzést kapják meg. Kényes kérdés a korai érzékenyítés, hiszen a korábbi 10-11 éves korban történő sportági beiskolázás mostanra 8-9 éves korra jött előre. Itt nagyon sokat segít a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémiánál ebben a témában meglévő tudás, hiszen az Akadémia a megalakulása óta foglalkozik e terület módszertani kérdéseivel. A szemléletformálás terén lényeges a mérések, a teljesítménydiagnosztika fontosságának hangsúlyozása, és az adatok elemzésének és értelmezésének elsajátítása.

Magyarországon egyedülálló ez a program, vagy más sportágban is létezik hasonló struktúra?

Úgy érzem, megint sikerült új szemléletet hoznunk a magyar sportban. Büszkék vagyunk, hogy annak idején a később Héraklész-programként országos programmá érett speciális tehetséggondozó munkát is mi kezdtük először a 16-19 évesekkel. A Magyar Kajak-Kenu Szövetség hozott létre először komplex edzői támogató programot, és azt gondolom, az a módszertani együttműködés, amelyet a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémiával közösen létrehoztunk, követendő példa lehet az egyéni olimpiai sportágakban is.



Szabó András László,
a KKNKKA sporttudományi
vezetőjének ajánlásával



Versenykész állapot elérése szárazföldön és úízen

Szárazföldi bemelegítés:

A megfelelő funkcionális szemléletű munka mellett a bemelegítés rövid és egyszerű lesz, mivel a versenyző elő van készítve a szervezetet érő várható stresszre, mechanikai behatásra, ami az edzésen és versenyen érheti. Ha a mozgásminta, a terhelés-pihenő arányok, a táplálkozás, a hidratáció, az alvás-pihenés mátrixa megfelelő, akkor mobil, stabil és megfelelő neuromuszkuláris állapotban lesz a sportoló.

Bemelegítés célja:

A sportoló fizikai és pszichikai felkészítése az edzés, a verseny optimális tolerálása, a jobb teljesítmény elérése érdekében. A szervezet fiziológiai, mentális, emocionális előkészítése, az izom és ízületi sérülések lehetséges előfordulásának csökkentése.

Funkcionális célok

Ízületi mozgékonyosság növelése

Izmok vérellátásának fokozása/keringési rendszer

Neuromuszkuláris rendszer aktiválása

Célzott mozgások (előkészítő-rávezető gyakorlatok)

Fokozatosság elve

A bemelegítés élettani hatásai

Bemelegítés hatására növekszik a szervezet energiafelhasználása

Izmok maghőmérséklete nő

Perctérfogat nő/ütőtérfogat nő

Működő motoros egységek száma nő (fokozatosság elve)

Szinoviális folyadék az ízületekben nő

Légzés fokozódik

Hajszálerek kitágulnak (a felgyorsult vérkeringés javítja az izmok oxigénellátását)

Verejtekezés hatására beindulnak a hűtési folyamatok

EXOS koncepció

Bemelegítést megelőző perszonalizált munka:

Fontos...

- Foam rolling (hengerezés)
- Egyéni korrekciós munka (FMS mérés alapján)

A szárazföldi bemelegítést két részre bontja:

- Pillar preparation: korrekció és aktivizáció.
- Movement preparation: mozgás előkészítése az edzés igényeihez alkalmazkodva.

Fejleszti a testtudatot és az izomkontrollt, aktiválja a központi idegrendszert, rögzíti a helyes mozgásmintákat, aktiválja a törzsstabilitásért felelős izmokat, 3D-ben gondolkodva, mozgássíkok aktív használata.

A vízre szállást megelőző bemelegítésnél kontra-indikált a statikus nyújtás! Mivel...

- Relaxatív hatást gyakorol, relaxáló és tónust oldó hatása van az izomzatra!
- Lassítja az izmok beidegzését (akár 2-3 órára is)!
- 5-30% deficitet okoz az erőtranszferben és ezáltal a teljesítményben!

Kinetikus lánc:

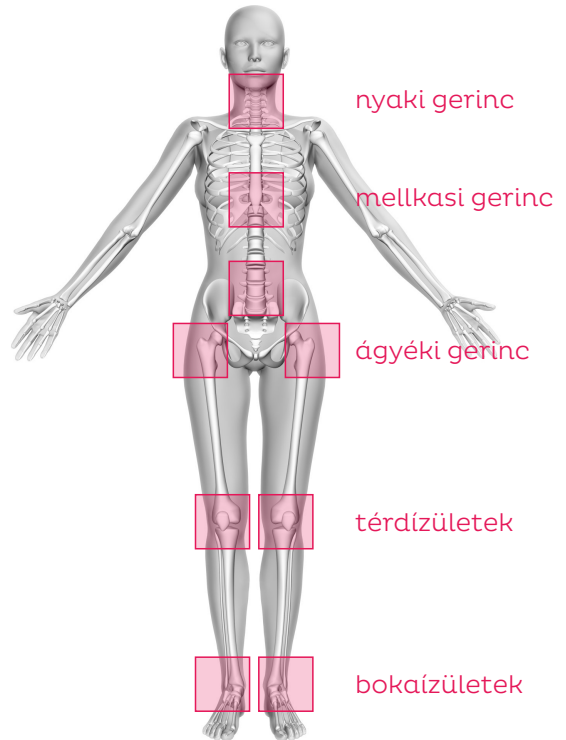
- „Ízületek rendszere, amely egy komplex motoros egységet képez” – Dr. Arthur Steindler.
- Minden testrészünk, beleértve az izmokat, ízületeket és idegeket, együttműködik, hogy létrehozzon egy mozdulatot.
- Minden mindennel kapcsolatban van a testünkben, minden mindenre hatással van. A kinetikus láncban jelentkező egyensúlytalanság egyes területek alulműködéséhez vezet

Pillar preparation:

- Törzs, váll, csípő körüli izmok aktivációjára koncentrálni.

Cél:

- Korrekció, helyes törzshelyzet megtartása nem csak a pályán!



Mindig SMR hengerezéssel kezdjük!

Olyan gyakorlatokat tartalmaz, amelyek aktivizálják és erősítik a törzset, mobilizálják a csípőt és a háti szakaszt, a megfelelő stabilitást és mozgásszabadságot megteremtve az összetettebb mozgásokhoz!

Movement Preparation:

Dinamikus nyújtás

- Aktív izomnyújtás, aktív ízületi mobilizálással.
- Funkcionális mozgásminták sorozata.
- Motoros egységek bekapcsolása.
- Stabilizációs feladatok.

Mozgásintegráció

- Folyamatosan növeljük a mozdulatok erejét és intenzitását.
- Egyszerű mozgásmintáktól az összetett mozgásokig (progresszió).

Leírás	Idő	Típus	Mennyiség
Bemelegítést megelőzően, egyénileg végrehajtva	5-8 perc	Mobilizáció, fascia előkészítés	4-5 gyakorlat, 4-6 ismétlés / oldal / végtag
Bemelegítés	15 perc	Mobilizáció/ dinamikus nyújtás/ mozgás integráció/neural activation	10-12 gyakorlat, 4-6 ismétlés / oldal / végtag
Stretching (edzés, verseny után végzendő)	8-12 perc	Stretching	4-6 gyakorlat, 15-20 mp/ gyakorlat

Összegezve:

Strukturált és jól szervezett keretek között sportolóink kompakt, irányított és kiszámítható feltételeket kapnak a protokollizált bemelegítés által, mely alapot képez a magas szintű terhelés leadására és az edzést kiváltó ingerek válaszadására. Mindemellett preventív szerepe is jelentős, amely segíti a sérülések csökkentését, és optimalizálja az idegrendszer készenléti állapotát.

Vízi bemelegítés:

Jellemzően a szárazföldi bemelegítés és a vízben történő bemelegítő program között jelentős idő a vízre szállás. A megfelelően aktivizált, mobilizált izomzat és idegrendszer hosszú percekig képes üzemkés állapotban fogadni a vízi keringésfokozást. Az időjárási körülmények, a megfelelő sportruházat

és a szárazföldi bemelegítés minősége határozza meg az izom- és idegrendszeri állapot alkalmasságának időbeliségét. Az utánpótlás kezdeti éveiben a sporteszközök vízre juttatásának fázisa is terhelésként jelentkezik a fiatal versenyzőknél, hiszen testsúlyuk ¼-ével egyensúlyoznak a lépcsőkön és a vízi úszóműveken. A szállítást követően mindig legyen idő a versenyzőknek dinamikus nyújtó hatású gyakorlatokkal a szállítással járó erős aszimmetrikus tónust kompenzálni.

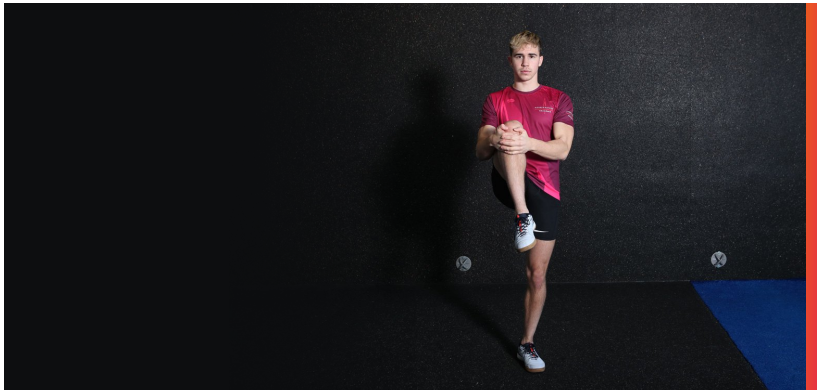
A vízi bemelegítés, ahogy a szárazföldi is, az edzéstervezés részét képezi. A sportági mozgással történő bemelegítés terjedelmét az időjárási körülmények és a célzott képességfejlesztés határozza meg. A pihenőidő megválasztásánál is érdemes figyelembe venni a terhelést követő idegrendszeri és kardiovaszkuláris alkalmazkodás időigényét. Ezeket az alábbi táblázat összegzi:

Fejlesztési célok az edzésben		Leírás	Intenzitás	Időtartam	Pihenő	Ismétlés
Időmérés, verseny	Intervall, ismétlése anaerob	maraton jellegű Könnyű aerob	60-70%	6-8 p	1-2 p	1x
		Intenzív aerob	70-80%	4-6 p	1-2 p	1-2x
		Anaerob extenzív	80-90%	1-2 p	1-3 p	1-2x
		Robbanékonyosság/ Max. sebesség	100%	10-15 mp	1-2 p	2-4x
		Rajtgyakorlat	100%	10-15 mp	2-3 p	1-2x



Széles terpeszben
súlypont áthelyezés

Széles terpeszben
súlypont áthelyezés

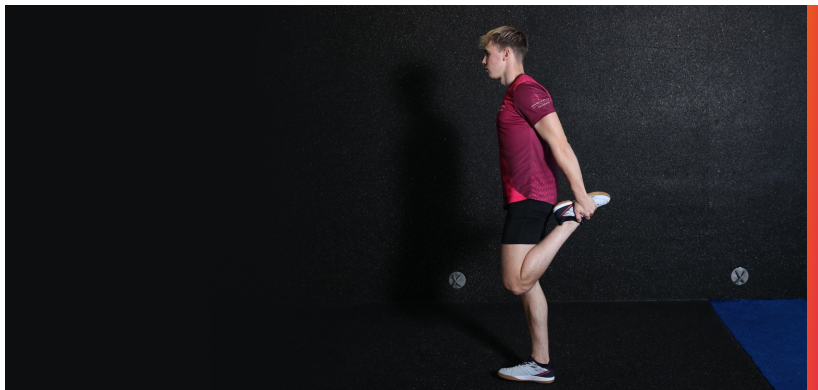
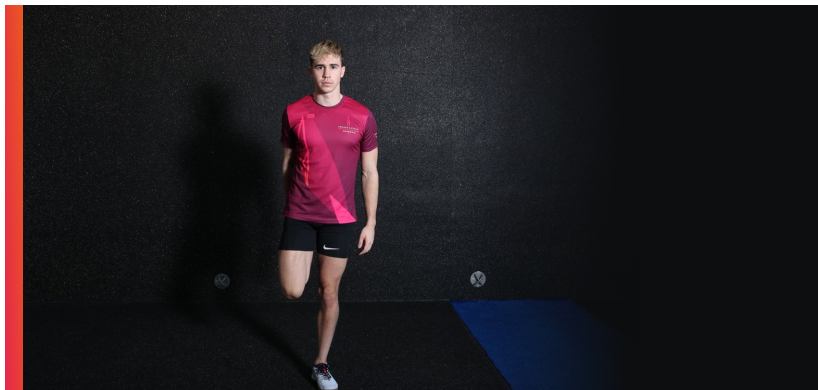


Állásban térdfelhúzás

Állásban térdfelhúzás

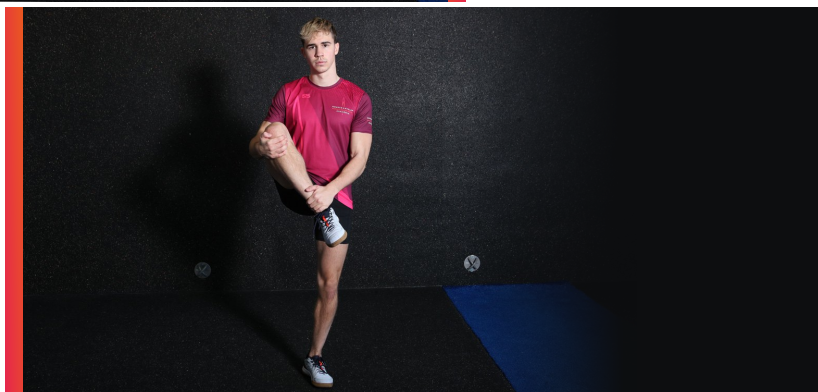


Állásban sarokfelhúzás

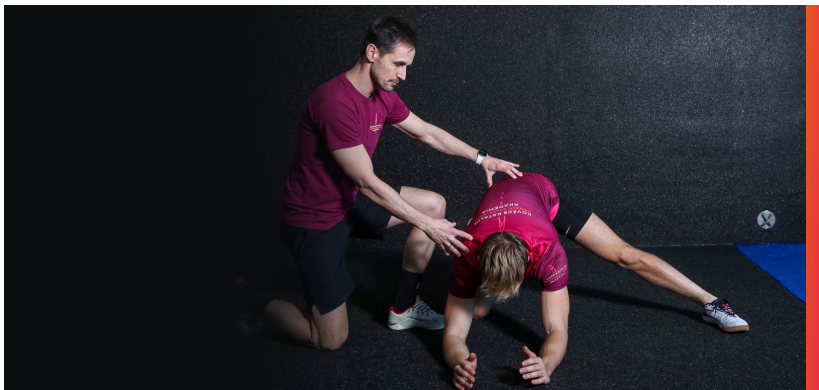


Állásban sarokfelhúzás

Állásban térdfelhúzás
kifordított lábbal

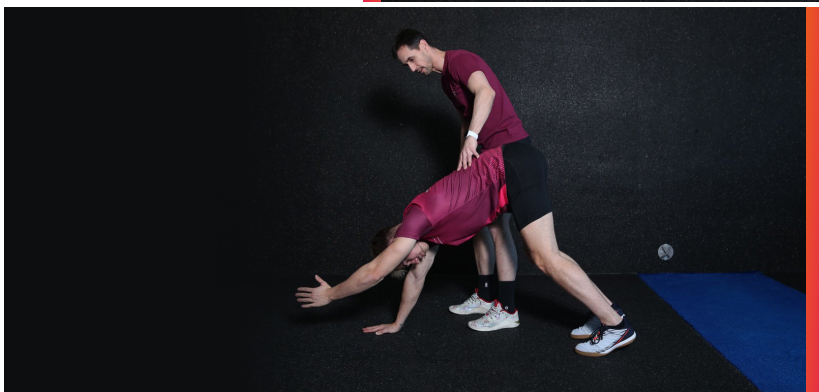
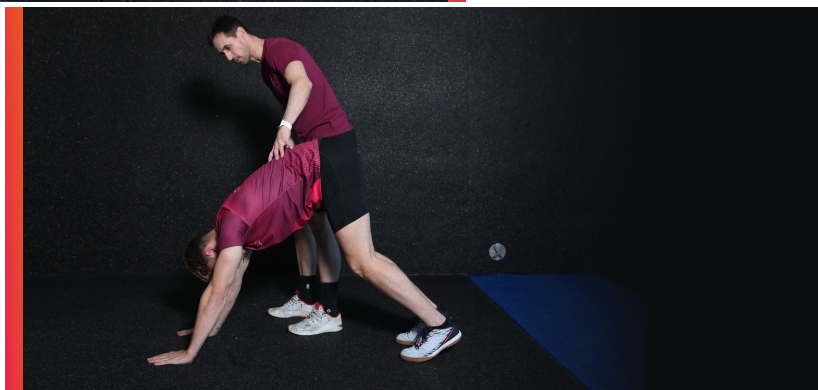


Állásban térdfelhúzás
kifordított lábbal



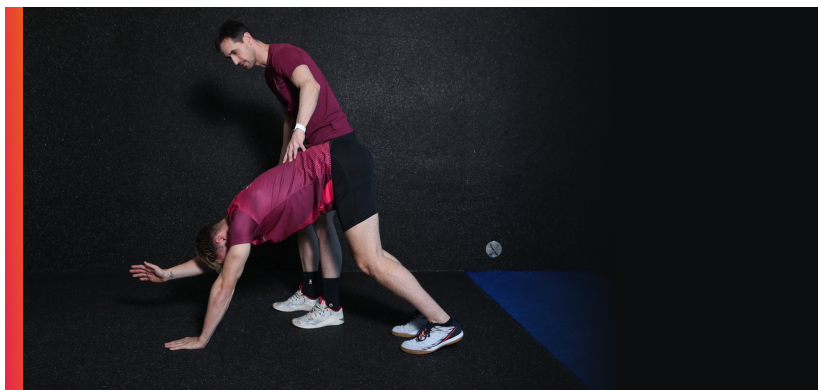
Térdelő támaszban lábnyújtás
oldalra, súlypontáthelyezés

Pike pozíció, "háztető",
váltott saroklenyomás

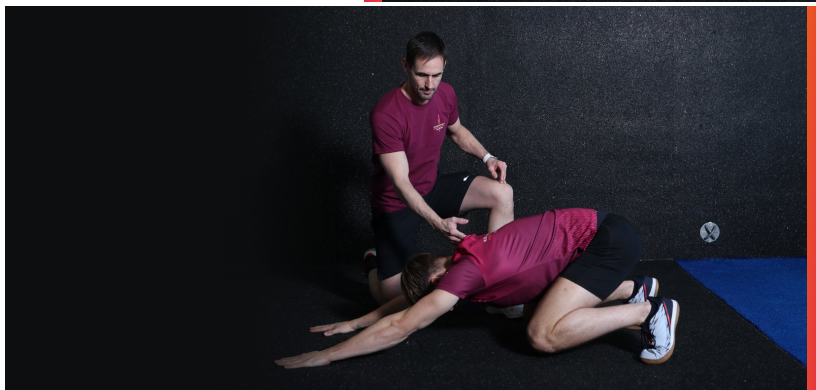


Pike pozíció,
váltott karemelés

Pike pozíció,
váltott karemelés



Fekvőtámaszban "guggolás",
farizom közelítése a sarok
irányába



Fekvőtámaszban "guggolás",
farizom közelítése a sarok
irányába

Galambpózban pulzáló
mozgás



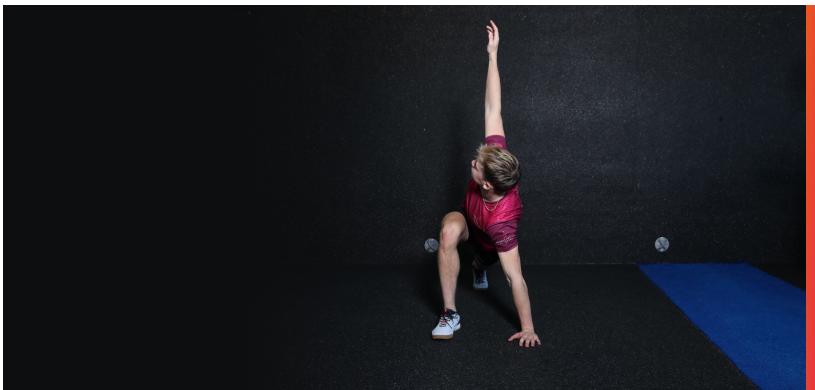
Galambpózban pulzáló
mozgás

Térdelőtámaszban
váltott karmelés



Térdelőtámaszban
váltott karmelés

WGS törzsmobilizációs
gyakorlat



WGS törzsmobilizációs
gyakorlat

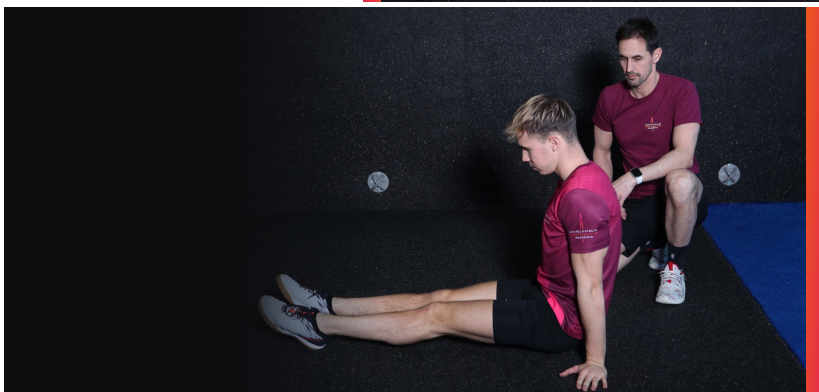


Hanyattfekvésben
csípőkiemelés egy lábbal

Hanyattfekvésben
csípőkiemelés egy lábbal



Nyújtott ülésben farizom
közelítése a sarokhoz



Nyújtott ülésben farizom
közelítése a sarokhoz

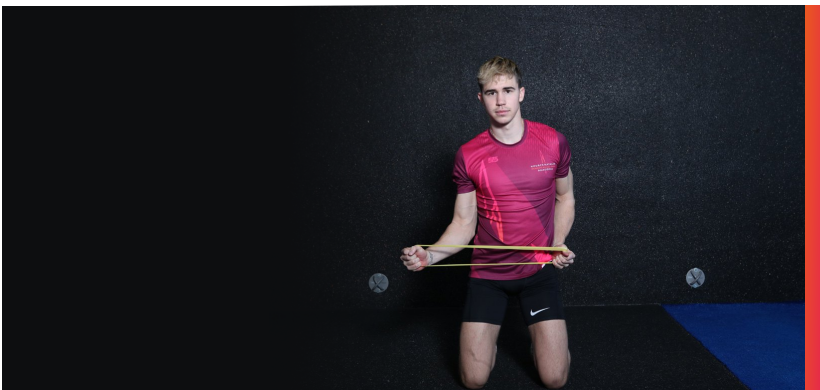
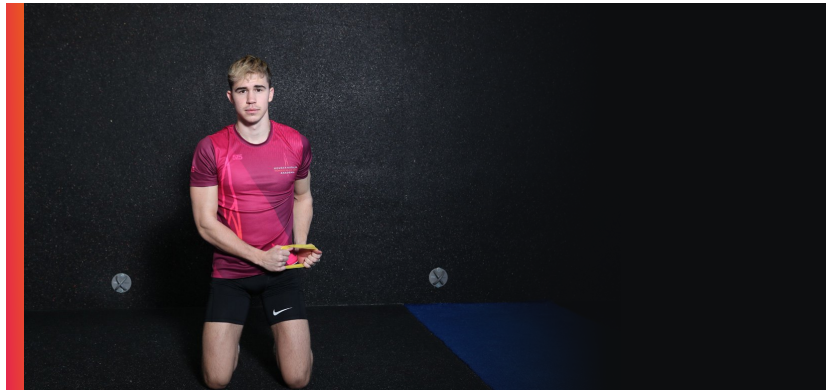


Karhajlítás és nyújtás
ütemezéssel

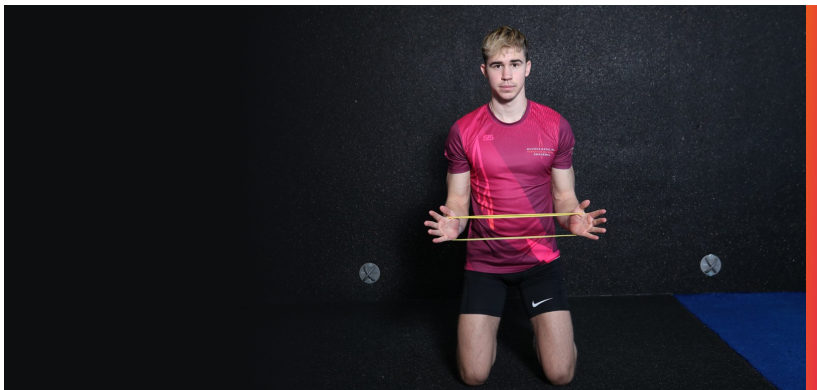


Karhajlítás és nyújtás
ütemezéssel

Vállövi prevenció/aktivizáció
mini banddal

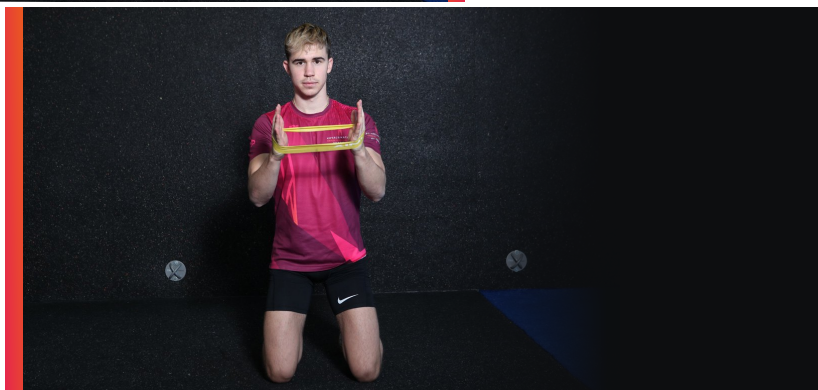


Vállövi prevenció/aktivizáció
mini banddal

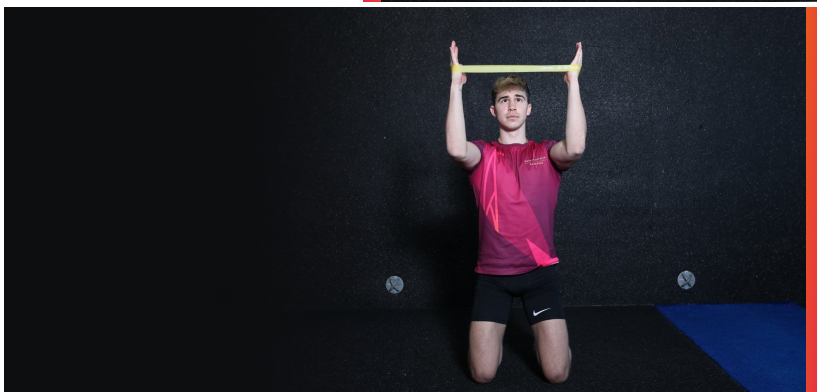


Vállövi prevenció/aktivizáció
mini banddal

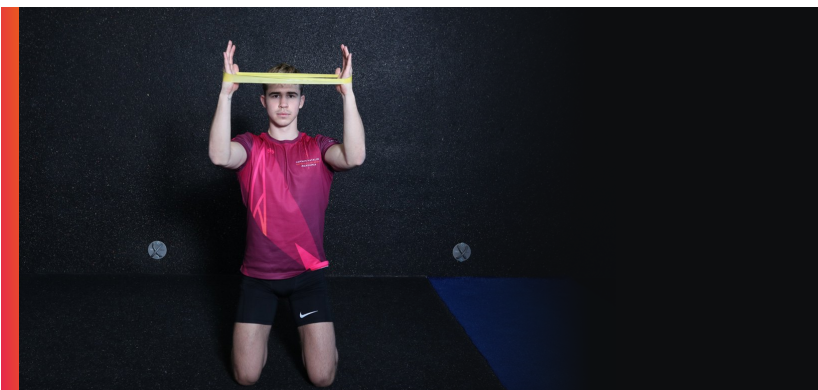
Vállövi prevenció/aktivizáció
mini banddal



Vállövi prevenció/aktivizáció
mini banddal



Vállövi prevenció/aktivizáció
mini banddal



Neuromuszkuláris aktivizáció
– Dinamikus stabilizáció/
perturbáció

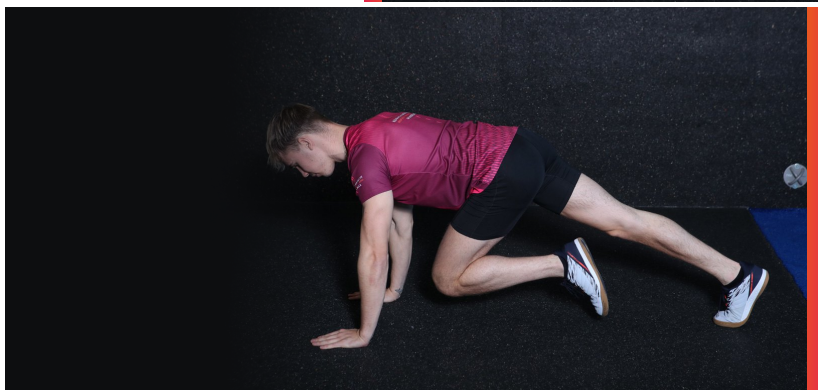
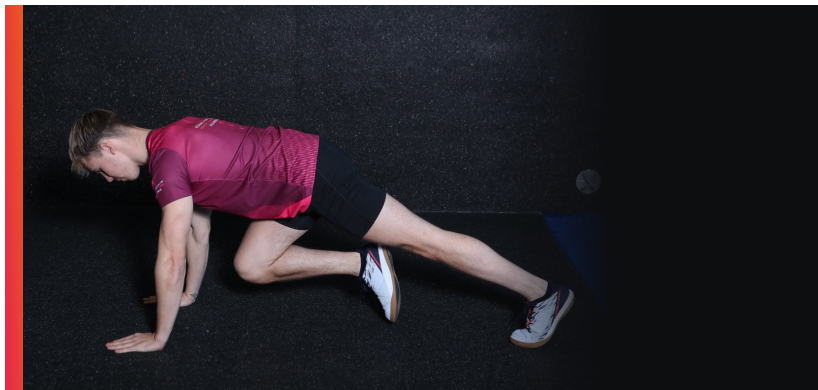


Neuromuszkuláris aktivizáció
– Dinamikus stabilizáció/
perturbáció

Neuromuszkuláris aktivizáció
– Dinamikus stabilizáció/
perturbáció



Mountain Climbing



Mountain Climbing



A szárazföldi bemelegítés gyakorlatainak videós tartalma itt érhető el.



Jó munkát!



Gyertyános Gergely: A részcélokban rejlik a siker

Megjárta Ázsiát, majd belevágott egy új-zélandi kalandba is a magyar kajak-kenu történetének egyik kiváló sprinter kajakosa, Gyertyános Gergely. Ifjúsági férficsapatunk edzőjével a magyar trénerek szakmai elismertségéről és a hazahozható metódusokról is beszélgettünk.

Kezdjük egy kis önéletrajzi kitekintéssel, helyezzük el önt a magyar kajak-kenu térképén, hiszen a kilencvenes évek legendás sprintere, Fehérvári Vince mellett ön az egyetlen olyan versenyző, aki világbajnoki érmet tudott szerezni K-1 200 méteren, 2007-ben Duisburgban lett bronzérmes.

Igen, eddig mi ketten állhattunk világbajnoki dobogón ebben a versenyszámban, tavaly Tokióban pedig Tótka Sándor ért a csúcsra, aranyérmes lett K-1 200 méteren az olimpián. Büszke vagyok az eredményemre, sőt, az egész sportolói pályafutásomra, hiszen az egyes bronzérme mellett négyesben arany- és ezüstérmet is nyertem világbajnokságon, több Európa-bajnokságon és világkupán tudtam eredményesen szerepelni, egyáltalán nincs hiányérzetem.

Egy ilyen eredmény sor nyilván jó referenciát jelent az edzői pályán is. Milyen a magyar edzők szakmai elfogadottsága külföldön?

Én elsőként Mianmarban kezdtem edzősködni, ahol régiós szinten remek eredményeket értem el a csapatommal. Ráadásul rengeteg gyönyörű helyre eljutottam, nem csak szakmailag, de a civil életben is inspiráló volt ez az időszak. Később a feleségemmel Új-Zélandon folytattuk a munkát, egy helyi

klubnál, valamint az ifjúsági válogatott mellett dolgozhattam, korábbi tanítványom, Alicia Hoskin példának okáért benne ült a Tokióban negyedik helyen záró új-zélandi csapathajóiban. Egy rövidebb hazai kitérő után ismét Ázsia felé vettem az irányt, a kínai ifjúsági és U23-as válogatott vezetőedzője lettem, de sajnos a koronavírus-járvány közbeszólt, szerződést kellett bontani én pedig hazaköltöztem. Dióhéjban ennyi az én külföldi pályafutásom, de hogy a kérdésre is válaszoljak: mindenhol pozitívan fogadják a magyar edzőket, hiszen a magyar kajak-kenu etalon a világ sportjában, mindenki igyekszik tőlünk tanulni, ellesni valamit.

Mi a sikerünk titka?

A legfontosabb a hazai viszonylatban is egyedülálló utánpótlás-nevelési rendszer. A világban ez sok helyen hiányzik, viszonylag későn kezdik el a sportot, nem is igazán tudják, nincs igazán bázisa a sportágnak, és nem is tudják pontosan, hogyan kell egy jól működő rendszert felépíteni. Mondjuk ezekben az országokban a sportág háttértámogatottsága, anyagi bázisa, a lehetőségek egészen mások, mint idehaza. Mianmarban példának okáért egy bizonyos szintig el tudtam jutni ebben az építkezésben, de korántsem tudtam azt megvalósítani, ami a magyar kajak-kenut jellemzi.

Milyen kívülről szemlélni Magyarországot?

Érdekes. Külföldön elképesztően kinyílik a világ, más kultúrából, más nézőpontból látsz rá a hazai viszonylatokra, sőt, globálisan az egész sportágra. Látod az itthoni profizmust, de látsz más utakat is, olyanokat, amelyek egyébként beilleszthetők a hazai utánpótlás-nevelésbe is.

Például?

A versenyző menedzselése, karrierútjának a megtervezése egészen más külföldön, mint itthon. Ha a versenyzői múltamra visszagondolok, sokszor nem

tudtuk jól megélni a pályafutásunk állomásait. Annyira sikeres a magyar kajak-kenu, hogy kis túlzással csak világbajnoki címekben gondolkodunk, de az ahhoz vezető úton történő eseményeket nem éljük meg és nem is értékeljük eléggé. Úgy érzem, a versenyzőinknek meg kell mutatni és tanítani, hogy minden fejlődési szakasznak megvan a maga szépsége, fontos, hogy élvezzék, amit csinálnak, és ne egy szűk látószögéből, csak az eredményességen keresztül tekintsenek önmagukra és erre a sportágra. A magyar sportrendszer eredményorientált, amivel nincs is semmi baj, de nagyon fontos, hogy a fiataljaink elé részcélokat





tűzzünk ki, és úgy támogassuk őket, hogy minden egyes lépcsőfokra örömmel és bátran lépjenek fel. Egy országos bajnoki címnek, egy régiós győzelemnek vagy éremnek ugyanúgy legyen meg az értéke, ne azon töprengjen egy tizenöt éves versenyző, hogy ha nem lesz ifjúsági világbajnok, mit sem ért a pályafutása. Folyamatában kell élményt, jó érzést adni sportolóinknak, a tervezhető célokat személyre szabva kell megfogalmazni, és ehhez rengeteg beszélgetés, jó edző-versenyző kapcsolat szükséges.

Ez az ön pályafutásában nem volt meg?

Nem, és úgy hiszem, hosszú távon az a jó út, ha a versenyzővel megszerettetjük a sportot, a versenyzést, az edzés élményét, és nem engedjük, hogy egy rosszul megfogalmazott cél, a túlzott eredményorientáltság eltiporja őt.

Az Akadémia pontosan ilyen szemléletet fogalmazott meg azzal, hogy a tehetséggondozás mellett fő célként azt tűzte ki: testben és mentálisan is egészséges felnőtteket neveljen a gyerekeinkből.

Éppen ezért csatlakoztam az Akadémiához, ez az a szemlélet, amellyel azonosulni tudok, ilyen felfogásban szeretnék dolgozni. Tetszik ez a rendszer, amelynek én is részese lehetek, itt nem feltétlenül az eredmények korai kisajtolása a cél, hanem az, hogy felépítsünk egy versenyzőt, felépítsünk egy karrierívet, és véleményem szerint ez garantálja hosszú távon a magyar kajak-kenu sikerét.



Gyertyános Gergely eredményei

Világbajnokság

- 2005: aranyérmes K-4 200 m
- 2006: ezüstérem K-4 200 m
- 2007: bronzérem K-1 200 m

Európa-bajnokság

- 2004: bronzérem K-2 200 m
- 2005: aranyérem K-4 200 m
- 2006: bronzérem K-4 200 m
- 2007: 2x bronzérem K-1 200 m és K-4 200 m
- 2009: bronzérem K-4 200 m



Az emésztőrendszer funkciója és állapota a sportolóknál

A sportoló képességei közé tartozik a maximális teljesítmény elérésére az izomteljesítmény, az izomzat szisztémás stressztűrő képessége, az immunfunkciók kontrollja és szabályozása és a fizikai és pszichés stresszhez való alkalmazkodás. Komplex értelemben a gasztrointesztinális (emésztő-rendszeri) traktus is része annak a rendszernek, amely szabályozza a sportoló adaptációját és regenerálódását.

Az emésztőrendszer, mint a sportoló egészségének és fizikai teljesítőképességének alapvető célszerve

A kiegyensúlyozott gasztrointesztinális immunrendszer és az optimalizált immunkompetencia megvédeni a sportolót az ártalmas kórokozóktól, valamint védelmet nyújthat a nutritív és inhalatív antigének ellen is. Mechanikai és biokémiai igénybevétel esetén azonban a gasztrointesztinális rendszer nyálkahártya blokkjának integritása, különösen a hámburok sérülhet, ami toxikus vagy immunogén szubsztátok káros felvételéhez vezet. Ez az állóképességi sportolóknál gyakrabban fordul elő, mivel az emésztőrendszert érintő tünetek, úgymint a hányinger, hányás, fájdalom, puffadás, hasmenés, görcsök és vérzés a versenyzők közel felénél figyelhető meg. Ezenkívül az állóképességi sportolók székletének és mikrobiomjának összetétele azt mutatta, hogy a magasan edzett, de krónikus stresszben szenvedő sportolók esetében speciális táplálkozással való támogatásra lehet szükség a nyálkahártya immunitás növelése érdekében.

A megfelelő étrend az edzés és a versenyzés közben jelentős tényező a gasztrointesztinális tünetek és az edzés által kiváltott, a gasztrointesztinális traktusban jelentkező mellékhatások elleni védekezésben, amelyek veszélyeztethetik az immunkompetenciát és a fizikai teljesítményt. Mindezek fényében látható a gasztrointesztinális traktus teljesítményben és stressztűrő képességben betöltött lehetséges szerepe, valamint az élelmiszerek minőségének a bélrendszer immunrendszerére gyakorolt hatása.

Emésztőrendszeri panaszok és a sport kapcsolata

Gasztrointesztinális tünetek az edzés (vagy verseny) előtt, alatt vagy után jelentkezhetnek, és negatívan befolyásolhatják a teljesítményt és a regenerációt. A fizikai aktivitást végző emberek gasztrointesztinális tüneteket tapasztalhatnak, melyeknek becsült előfordulása 30–70 százalék között mozog. Ez különösen azon állóképességi sportolók között gyakori, akik ultra-állóképességi számokban indulnak – több mint 60 százaléka ezen sportolóknak súlyos

tünetekről számol be meleg vagy mérsékelt környezeti körülmények között (Costa et al 2017). A rövidebb állóképességi eseményeken a tünetek előfordulása alacsonyabb, ami azt jelenti, hogy a sportolás időtartama a tünetek prevalenciáját befolyásoló meghatározó tényező.

A testmozgás során jelentkező gasztrointesztinális panaszok általában nem egészségkárosító hatásúak (és az esetek többségében enyhe természetűek), de előfordulhatnak súlyosabb problémák is, amelyek blokkolhatják a teljesítmény fenntartását (azaz teljesítménycsökkenéshez vezetnek) és/vagy a tevékenység felfüggesztését eredményezhetik. Az erőfeszítés (mint stresszhatás) által kiváltott gasztrointesztinális tünetek sokrétűek lehetnek, de végső soron a bélfelület károsodásához és szivárgásához, valamint az ételmiszer- és folyadékbevitel általános csökkenéséhez vezethetnek a sporttevékenység közben.

A fermentálódó oligoszacharidok, diszacharidok és poliolkok (FODMAP-ok) rövid szénláncú szénhidrátok, amelyek lassan vagy rosszul szívódnak fel a vékonybélben, és gyorsan fermentálódnak a vastagbélben (ami gáztermelést és folyadékbe- szívódást eredményez a bélben). A Monash Egyetem kutatói bebizonyították, hogy a FODMAP-ok jelentős hatással lehetnek a bélműködésre. Az előzetes kutatások szerint a FODMAP-ok étrendi bevitelének csökkentése (az emésztőrendszeri érzékenységgel küszködő egyéneknél) a tünetek megjelenésének a kockázatát is csökkentheti a sportolás közben (Gaskell és Costa In Press, Lis et al 2016, 2017). További kutatások szükségesek ahhoz, hogy megállapítsák a FODMAP-ok hatását az erőfeszítés által kiváltott emésztőrendszeri panaszokban, valamint a sportteljesítményben. A Monash Egyetemen jelenleg folyó kutatási projekt célja az étrend FODMAP-tartalma hatásának vizsgálata, a hosszan tartó megterhelő testmozgást megelőzően a bél integritásának, működésének és a fellépő gasztrointesztinális tüneteinek a markereire.

A kutatások tanúsága szerint a hosszan tartó és/vagy nagy erőfeszítéssel járó fizikai aktivitások rossz hatással vannak az emésztőrendszeri traktusra. A panaszok előfordulása emésztőrendszeri diszfunkciókkal küszködő személyeknél gyakoribb, így esetükben nagyobb hangsúlyt kell fektetni az emésztőrendszeri diszfunkciók feltérképezésére és kezelésére.

Mikrobiom kutatások

A Human Microbiome Project (HMP) projektet 2008-ban indította a Nemzeti Egészségügyi Intézet (NIH) az emberi genom projekt meghosszabbításaként (Turnbaugh 2007; Huse 2012; Peterson 2009). A HMP fő célja egy olyan kutatás létrehozása, amely megmutatja, hogy a megváltozott mikrobiális minták hogyan járulhatnak hozzá a betegséghez, és hogyan lehet helyreállítani az egészséges mikrobiális egyensúlyt (Ursell 2012; Gevers 2012; Foxman



2010). A génszekvenálási technológiák fejlődésének köszönhetően a mikrobiómával kapcsolatos ismeretek gyorsan bővülnek (Knight 2017).

Az emberi mikrobiom rendkívül változatos és meglepően változó: míg az emberi genomnak csak körülbelül 0.5% – a változó az egyének között, addig a mikrobiom egyedenként drámaian változhat (Ursell 2012; Mayor 2007). Ennek a változékonyságnak a nagy része az étrend, a környezet, a genetika, az antibiotikum-használat és a mikrobiális expozíció különbségeinek köszönhető az élet elején (Human Microbiome Project Consortium 2012; Lloyd-Price 2016; Wischmeyer 2016). Az emberi mikrobiom sokfélesége és változékonysága rendkívül nehezíti teszi általános jellemzését (Ursell 2012; Lloyd-Price 2016; Johnson 2016; Lozupone 2012).

Étrendi stratégiák az egészséges mikrobiom támogatására

Különösen a nyugati típusú étrend – magas ultrafeldolgozott állati fehérje- és növényi zsír-, illetve alacsony rosttartalom – olyan baktériumokat választ

étrenddel szorosan összefüggő betegségek kialakulásához, beleértve a vastagbélrákot, a szív- és érrendszeri betegségeket és az anyagcsere zavart (Montemurno 2014; Ridlon 2014). A nyugati étrenddel szemben a komplex szénhidrátokban és rostokban gazdag étrend támogatja a hatékony szénhidrátfermentáló mikrobiális populációk növekedését. Ezek a baktériumok rövid láncú zsírsavakat és egyéb fermentációs termékeket állítanak elő, amelyek támogatják a bélfal egészségét, és pozitív hatással vannak az immun- és anyagcserefunkciókra (Montemurno 2014; Yang 2017).

Bár a magas zsírtartalmú étrend általában a bél mikrobiomjában bekövetkező negatív változásokkal társul, a különböző típusú zsíroknak eltérő hatása lehet. Úgy tűnik, hogy az omega-3 többszörösen telítetlen zsírsavak, például az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA) javítják a mikrobiális egyensúlyt, és növelik a gyulladáscsökkentő immunaktivitást a bélben és az egész testben (Watson 2017; Costantini 2017; Silva

Figueiredo 2017). Ennek oka lehet az immunrendszer és a bélmikrobák fokozott pozitív kölcsönhatása, ami magasabb mikrobiális sokféleséget, fokozott rövid láncú zsírsavtermelést és jobb bélfal védelmi funkciót eredményez (Candido 2017; Menni 2017; Costantini 2017).

A főként tejsavbaktériumok által végzett erjesztést évezredek óta az élelmiszerek tartósításáért, valamint az ételeket tartalmazó probiotikus és egészségügyi elősegítő jellegűkről ismerik el (Hill 2017). Az erjesztett élelmiszerfogyasztás javíthatja a magas vérnyomást, magas koleszterinszintet, inzulinrezisztenciát, bizonyos emésztési rendellenességeket, kognitív- és immunfunkciókat, és csökkentheti a szív-



ki, amelyek hatékonyan metabolizálják a fehérjéket, és azokat, amelyek a legjobban elviselik a magas zsírtartalmú ételek hatására kiválasztódó epesavakat. A fehérjék és egyes epesavak mikrobiális anyagcseréje olyan melléktermékeket hoz létre, amelyek úgy tűnik, hogy hozzájárulnak a nyugati

és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, az osteoporózis és bizonyos rákos megbetegedések előfordulását (Tamang, Shin 2016). Ezenkívül az erjesztett élelmiszerekben jelen lévő élő mikrobák lenyelve probiotikumként működhetnek (Sanlier 2017; Stanton 2005; Tamang, Shin 2016).

Összefoglalás

A sportolók teljesítménynövelésének egyik pillére az emésztőrendszer egészségének fenntartása, illetve támogatása. Részt vesz a sportoló alkalmazkodóképességének, valamint regenerációjának támogatásában. A gasztrointesztinális rendszer megfelelő állapota az immunvédelem fenntartásában is jelentős szerepet játszik, azaz megvédi a sportolót az esetleges kórokozóktól. A kajak-kenu sportágban gyakoriak az emésztőrendszeri panaszok, úgymint a gyomorfájdalom, puffadás, hasmenés. Ez a sportág sajátosságából adódó, emésztőrendszerhez kötődő tünetegyüttes. A terhelés általi igénybevétel a szervezet védekezőképességét is csökkenti. Mindezekből következik, hogy a gasztrointesztinális rendszer preventív támogatása, illetve a már kialakult diszfunkciók kezelése erős fókuszot igényel. A már kialakult problémák kezelésére, viszonylag nagy területet lefedve a FODMAP étrend nyújthat segítséget. Az étrend terápiais (átmeneti) alkalmazása a potenciálisan panaszt okozó élelmiszerek kiszűrésében segít, melyek elhagyásával az emésztőrendszeri státusz nagymértékben javul. Természetesen a különböző diagnosztikai eljárások alkalmazásával számos gyökérok térképezhető fel, melyekre egyéb terápiais lehetőségek is rendelkezésre állnak. A mikrobiom támogatása kiemelt szerepet tölt be, mivel a megelőzésben és a már kialakult panaszok kezelésében is sokat segíthet. A nyugati étrend egysíkúságával (cukor és liszt alapú) szemben az étrend színesítésére érdemes koncentrálni. A szénhidrátok széles palettájáról történő válogatás, illetve a zöldségek nagy mennyiségű és változatos fogyasztása – minél kevésbé feldolgozott formában – jó alapul szolgál. Emellé felzárkóztatva az emésztőrendszer támogatásában nagy szerepet játszó vízi élőlényeket (pl. halak), fermentált (savanyított) zöldségeket, illetve a csont/porclevest (hosszan főzött „vasárnapi” húsleves).

Szabó Dániel

táplálkozástudományi szakember cikke



Krémes rizottó papírban sült lazaccal

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 2 adaghoz:

20 dkg Arborio rizottó rizs

6 dl zöldség alaplé

30 dkg lazac filé

1/2 citrom leve

1 ek. kókuszolaj

friss kapor levelek

só, bors, ízlés szerint

Egy nagyobb, tapadásmentes edényben felhevítjük az olívaolajat és a vajat, beleszórjuk a rizst, néhány percig kevergetjük. Az alaplé mindenképp legyen forró, mert ha hideg alaplevet használunk, akkor mindig leállítjuk a főzési folyamatot, ezzel lassítjuk is, és a végeredmény sem lesz olyan finom. Egy lábosban kis lángon temperáljuk, azaz melegen tartjuk az alaplevet, és egy merőkanállal adagoljuk majd a rizshez. Kb. 1,5 decivel kezdjük, kevergetjük a rizst, és amikor kellően magába szívta a levet, felöntjük még 1,5 decivel. Ezt a folyamatot ismételtjük, amíg elfogy az összes alaplé. A rizs egyébként 20-25 perc alatt elkészül. A végén sózzuk, borsozzuk. A lazacot is sózzuk, borsozzuk, rátesszük egy sütőpapírra, egy 1 ek. kókuszolajat teszünk mellé, és meglocsoljuk citromlével. A papír két hosszabbik oldalát behajtuk, és mindkét oldalán több, kis hajtással felhajtuk. Egy kis csomagot készítünk, és még spárga sem kell hozzá! 160 fokos sütőben, 20-25 perc alatt készre sütjük.

(Az alábbi recept emésztési panaszokkal rendelkező sportolóknál is jól működő étel, támogatja a gyomor-bél rendszert.)



Források:

- A Berg 1, H M Müller, S Rathmann, P Deibert. The gastrointestinal system--an essential target organ of the athlete's health and physical performance. *Exerc Immunol Rev.* 1999;5:78–95.
- Costa, R.J.S., Snipe, R., Kitic, C., & Gibson, P. (2017b). Systematic review: Exercise-induced gastrointestinal syndrome-Implication for health and disease. *Alimentary Therapeutics & Pharmacology*, 46 (3), 246–265.
- Gaskell S.K., and Costa R.J.S. In Press
- Lis, D.M., Ahuja, K.D.K., Stellingwerff, T., Kitic, C.M., & Fell, J. (2016). Case Study: Utilizing a low FODMAP diet to combat exercise-induced gastrointestinal symptoms. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 26, 481–487.
- Lis, D.M., Stellingwerff, T., Kitic, C.M., Fell J.W., & Ahuja, K.D.K. (2017). Low FODMAP: A preliminary strategy to reduce gastrointestinal distress in athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. In press.
- Peter J Turnbaugh 1, Ruth E Ley, Micah Hamady, Claire M Fraser-Liggett, Rob Knight, Jeffrey I Gordon. The human microbiome project. *Nature.* 2007 Oct 18;449(7164):804-10. doi: 10.1038/nature06244.
- Human Microbiome Project Consortium. Structure, function and diversity of the healthy human microbiome. *Nature.* 2012 Jun 13;486(7402):207-14. doi: 10.1038/nature11234.
- NIH HMP Working Group; Jane Peterson, Susan Garges, Maria Giovanni, Pamela McInnes, Lu Wang, Jeffery A Schloss, Vivien Bonazzi, Jean E McEwen, Kris A Wetterstrand, Carolyn Deal, Carl C Baker, Valentina Di Francesco, T Kevin Howcroft, Robert W Karp, R Dwayne Lunsford, Christopher R Wellington, Tsegahiwot Belachew, Michael Wright, Christina Giblin, Hagit David, Melody Mills, Rachelle Salomon, Christopher Mullins, Beena Akolkar, Lisa Begg, Cindy Davis, Lindsey Grandison, Michael Humble, Jag Khalsa, A Roger Little, Hannah Peavy, Carol Pontzer, Matthew Portnoy, Michael H Sayre, Pamela Starke-Reed, Samir Zakhari, Jennifer Read, Bracie Watson, Mark Guyer. The NIH Human Microbiome Project. *Genome Res.* 2009 Dec;19(12):2317-23. doi: 10.1101/gr.096651.109. Epub 2009 Oct 9.
- Luke K Ursell 1, Jessica L Metcalf, Laura Wegener Parfrey, Rob Knight. Defining the human microbiome. *Nutr Rev.* 2012 Aug;70 Suppl 1(Suppl 1):S38-44. doi: 10.1111/j.1753-4887.2012.00493.x.
- Emily R Davenport 1, Jon G Sanders 2, Se Jin Song 2, Katherine R Amato 3, Andrew G Clark 1, Rob Knight 4 5 6. The human microbiome in evolution. *BMC Biol.* 2017 Dec 27;15(1):127. doi: 10.1186/s12915-017-0454-7.
- Jason Lloyd-Price 1 2, Galeb Abu-Ali 1, Curtis Huttenhower 3 4. The healthy human microbiome. *Genome Med.* 2016 Apr 27;8(1):51. doi: 10.1186/s13073-016-0307-y.
- Catherine A Lozupone 1, Jesse I Stombaugh, Jeffrey I Gordon, Janet K Jansson, Rob Knight. Diversity, stability and resilience of the human gut microbiota. *Nature.* 2012 Sep 13;489(7415):220-30. doi: 10.1038/nature11550.
- Eustacchio Montemurno 1, Carmela Cosola, Giuseppe Dalfino, Giuseppe Daidone, Maria De Angelis, Marco Gobbetti, Loreto Gesualdo. What would you like to eat, Mr CKD Microbiota? A Mediterranean Diet, please! *Kidney Blood Press Res.* 2014;39(2-3):114-23. doi: 10.1159/000355785. Epub 2014 Jul 29.
- Jason M Ridlon 1, Dae J Kang, Phillip B Hylemon, Jasmohan S Bajaj. Bile acids and the gut microbiome. *Curr Opin Gastroenterol.* 2014 May;30(3):332-8. doi: 10.1097/MOG.0000000000000057.
- Shujun Huang 1, Nilubon Kurubanerdjit 2, Wayne Xu 3. Two Opposing Effects (Yin and Yang) Determine Cancer Progression. *Crit Rev Oncog.* 2017;22(1-2):143-155. doi: 10.1615/CritRevOncog.2017020882.
- Lara Costantini 1, Romina Molinari 2, Barbara Farinon 3, Nicolò Merendino 4. Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota. *Int J Mol Sci.* 2017 Dec 7;18(12):2645. doi: 10.3390/ijms18122645.
- Priscila Silva Figueiredo 1, Aline Carla Inada 2, Gabriela Marcelino 3, Carla Maiara Lopes Cardozo 4, Karine de Cássia Freitas 5, Rita de Cássia Avellaneda Guimarães 6, Alinne Pereira de Castro 7, Valter Aragão do Nascimento 8, Priscila Aiko Hiane 9. Fatty Acids Consumption: The Role Metabolic Aspects Involved in Obesity and Its Associated Disorders. *Nutrients.* 2017 Oct 22;9(10):1158. doi: 10.3390/nu9101158.
- Maria Luisa Matey-Hernandez 1, Frances M K Williams 1, Tilly Potter 1, Ana M Valdes 1 2 3, Tim D Spector 1, Cristina Menni 1. Genetic and microbiome influence on lipid metabolism and dyslipidemia. *Physiol Genomics.* 2018 Feb 1;50(2):117-126. doi: 10.1152/physiolgenomics.00053.2017. Epub 2017 Dec 20.



Nem mindegy a hátnak, miben futunk

A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-kenu Akadémia és a Spuri futóbolt január végén fontos együttműködési megállapodást kötött, amelynek értelmében a Spuri csapata lábdiagnosztikával és kedvezményes cipővásárlási lehetőséggel segíti Akadémiánk munkáját.

Hogy mi kell a jó hátizomzathoz, az egészséges vázhoz?

A megfelelő alap kialakítása, prevenciósszerű gyógytorna és nem utolsósorban egy jó cipő, amelyben az őszi-téli felkészülési időszakban gyűjtik a száraz kilométereket versenyzőink.

Nem mindegy, miben teszik ezt – erre is hívta fel figyelmünket a férfi maratonis országos csúcstartó, Szűcs Csaba, a Spuri Futóbolt tulajdonosa és munkatársa, a junior Eb-ezüstérmes akadályfutó, Minczér Albert.

Ifjúsági és U23-as válogatott versenyzőink az Akadémia és a Spuri Futóbolt együttműködési megállapodásának köszönhetően lábdiagnosztikán vettek részt, s a kiváló szakemberek segítségével az Asics több modelljéből választhatták ki a legmegfelelőbb futócipőket.

„A lányokkal beszélgetve kiderült, hogy néhányan már jártak nálunk lábdiagnosztikán, és munkatársaink segítségével eddig is a lábtípusuknak megfelelő cipőt választották, a többiek azonban most kaptak először ilyen jellegű elemzést, ami rávilágított arra, hol, milyen mértékű megerősítés szükséges a lábnak. A bokadőlés szinte minden esetben látható volt, akadt, akinél kevésbé, volt, akinél erőtelje-

sebben, így például talpbetétre is szükség volt a megfelelő megtámasztáshoz” – árulta el a lábvizsgálatot végző Minczér Albert.

„Nagyon fontos, hogy jó cipőben fussanak a versenyzők, alapvető sérüléseket lehet megelőzni vele. Ha a boka és a térd rosszul áll, az a csípőt és a keresztcsontot is elviszi, és egy kajakos esetében ez a törzs- és hátizomzatra is hatással lehet. Az őszi-téli időszakban, az alapozás során hangsúlyosabb a futómunka, és ez az intenzívebb terhelés hatással van a térdízületre és a bokára, így lényeges, hogy a versenyzők olyan cipőben gyűjtsék a kilométereket, amely nemcsak csillapít, hanem jól tartja a lábat” – tette hozzá Szűcs Csaba, aki üdvözölte Akadémiánk törekvését és az együttműködést, amely nem mindennapi a magyar sportéletben.

Hogy a futóspecialista mikortól javasolja a lábdiagnosztikát a gyerekek számára?

„Véleményem szerint már hat-nyolc éves korban szükséges lenne, hiszen ez még az az időszak, amikor erősítéssel, gyógytornával megoldható a lábkorrigálás, sokkal jobban lehet fejleszteni az izomzatot, felnőttként már csak a romlást lehet megállítani, lassítani – folytatta a szakember, aki szerint kitűnő választás az Asics márka, népszerű,

vezető márkáról beszélünk, amelyből lényegesen többet adnak el, mint bármelyik másiktól.

Hogy a jó futócipő mellett mire kell még ügyelni ahhoz, hogy a lábunkban csökkentsük a sérülés veszélyét, a deformitás lehetőségét?

„A futóiskolákkal jól meg lehet tanulni futni. Véleményem szerint a magyar sport non plus ultrája lenne, ha minden sportágban vagy éppen az iskolai

testnevelésórákon megtanulnák a futóiskolát a gyerekek, hiszen ez olyan rávezető gyakorlatokat jelent, amelyeknek köszönhetően jól el lehet sajátítani a futómozgást. A másik fontos tényező, hogy a cipőt idejében cseréljük: 1200 kilométer környékén már elhasználódik, de ha nem tettünk bele ennyi kilométert, háromévenként cserélni kellene, hiszen a talpgumik előregszeknek, és már nem ugyanolyan a csillapítás.”



SPURI FUTÓBOLT

www.spurifutobolt.hu
www.futobolt.hu

1138 Budapest, Váci út 152-156.



Új nevelési szinterek, partneriskolák a kajak-kenu szolgálatában

A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia elkezdte együttműködését a Velencei-tó környéki iskolákkal, a kápolnásnyéki és a székesfehérvári Vörösmarty Mihály Általános Iskolában kajak-kenus osztályokat indított és indít el. Az itt tanuló gyerekek megfelelő alapképzést kapnak a későbbi speciális kajak-kenus edzőmunkához.

A kajak-kenu sportágban a sportágspecifikus képzés általában kilenc-tíz éves kor környékén kezdődik. Az Akadémia miért tartja fontosnak az óvodás korból kilépő gyerekek alapképzését?

Maga a magyar kajak-kenu sport és a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia is elköteleződött a gyermekek sport iránti korai érzékenyítésére. Az aktív kisgyermekkor követően az iskolakezdéssel új szintre lép a gyermekek sportmozgásának fejlesztése, hiszen a szabad játékok mellett iskolák és sportszervezetek is bekapcsolódnak a mozgásfejlesztésbe. Ha az iskola mellett egy-egy gyerek sportágot választ, a két új nevelési szintér egymástól függetlenül kezdi el a fejlesztést, vagyis a tanórai és a választott sportág mozgásanyaga különböző céllal és fejlesztési ütemmel, egymástól független képzési tematikával jelenhet meg a gyerek életében. A speciális kajak-kenu osztályok indításával ezt szeretnénk összehangolni.

Milyen jellegű képzésben részesülnek a kajak-kenus osztályokat választó gyerekek?

Az alsó tagozatban sportági tematikájú, illetve multisport-szemléletű foglalkozásokkal indul a képzés, fókuszunkban a természetközeli, vízi sportra és aktív életmódra nevelés áll. Közös célunk, hogy a partneriskolák sportos hagyományaira építve, az intézmény kiváló pedagógusaival együtt vezessük be a kajak-kenu sport alapozását jelentő, széles mozgásalapokra épülő sportági testnevelést. A diákok fejlesztése a délelőtti tanórák keretében és a délutáni testnevelés időpontjában az iskola testnevelői és az Akadémia edzői segítségével egységes képzési struktúrában történik. A képzési tervben helyet kap a Nemzeti Alaptantervvel összhangban minden olyan szabadtéri és terem sport, amely a mozgásüggyességet és a mozgáskészséget fejleszti, az úszásoktatás és természetesen a kajak-kenu sport minden szakága, kiegészülve a SUP-pal és sárkányhajóval.

Utóbbiak a sportággal ismerkedő, játékos alapképzést jelentenek?

Természetesen. Az alsó tagozatok alapképzése nem tartalmaz korai specializációs mozgásanyagot, a multisportszemlélet mellett a vízi foglalkozásokon az alsósok több sporteszkővel vízijártasságra tesznek szert, majd a felső tagozatosok a késő tavaszi, kora őszi időszakban délutánonként már sportági

edzéseken vehetnek részt akár a székesfehérvári Csónakázó-tavon, akár a Velencei-tavon. Természetesen a partneriskolák diákjainak lehetőségük lesz majd a 2024-ben elkészülő sukorói akadémiai komplexumban kihelyezett tanórákon és sportprogramokon is részt venni, és bízunk benne, hogy egyre több gyereket tudunk majd a versenysportba integrálni.



„A Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium pedagógiai programjának egyik kulcsfontosságú feladata »az intézmény tanulóiban a testi, szellemi és lelki fejlődéshez szükséges sportra és egészséges életmódra való igény kialakítása«. Fontosnak tartjuk iskolánkban a kajak-kenus osztályok létét, hiszen a sportág fejleszti a személyiséget, az akaratot, kialakítja a közösségi érzést, megtanít az önzetlenségre, az empátiára, a toleranciára, az önuralomra, a fegyelemre, jó hatással van a gondolkodásra, a tanulásra, a nevelő-oktató munkára, és nem utolsósorban sikerélményt ad tanulóinknak.”



Valkai Lénárd
a Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály
Általános Iskola és Gimnázium
intézményvezetője



„A Székesfehérvári Vörösmarty Mihály Általános Iskola a kezdetektől elkötelezett az egészséges életmódra és a sport szeretetére nevelésben. Az intézmény Pedagógiai programjában kiemelt pillér a testnevelés oktatása, innovatív szemléletünk pedig folytonos megújulásra inspirálja a tantestületet. Éppen ezért nagy lelkesedéssel fogadtuk a Kovács Katalin Akadémia által javasolt együttműködési lehetőséget, terveink szerint a következő szeptembertől egy új sportág, a kajak-kenu előkészítő színesíti az iskola kínálatát. Az Akadémia technikai felszereltsége, legmodernebb eszköztára nagy lehetőséget, modernizációt jelent az iskola életében is. A sport iránti elkötelezettség, az alapozó szemlélet találkozása lehetőséget teremt a kajak-kenu tehetségek felfedezésében.”



Makainé Vida Bernadett
a Székesfehérvári Vörösmarty Mihály
Általános Iskola intézményvezetője





A TF gyakorlati edzőközpontja lesz a sukorói bázisunk

A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség és a Testnevelési Egyetem februárban háromoldalú együttműködési megállapodást írt alá a Magyar Kajak-Kenu Szövetség székházában.

Az együttműködés értelmében Akadémiánk a Testnevelési Egyetem gyakorlati edzőképzési bázisaként is működik a jövőben, az egyetem hallgatói az akadémiai edzők mellett hospitálhatnak, gyerekcsoportjaink mellett sajátíthatják el a szakmai alapokat. A Magyar Kajak-Kenu Szövetség a sportági szakszövetségek közül az egyik legaktívabb partner a szakadzői képzésben, kiemelkedő figyelmet fordít a hallgatók előmenetelére, s ahogy Schmidt Gábor, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnöke fogalmazott: az együttműködési megállapodásnak köszönhetően a magas színvonalú elméleti képzésbe most a gyakorlati oldalról kapcsolódik be a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia.

„Fontos szereplőjévé válik az Akadémia a kajak-kenu edzőképzésnek azzal, hogy biztosítja a képzési helyszínt az egyetem számára. Ezt természetesen legfőképpen majd akkor lehet kiaknázni, amikor az új létesítmény elkészül, a hallgatók világszínvonalú körülmények között, valós gyerekcsoportokkal, az akadémiai edzők segítségével kapják meg a

megfelelő képzést” – fogalmazott Schmidt Gábor, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség elnöke.

Kovács Katalin, Akadémiánk névadója, a kuratórium elnöke kiemelte, öröm számára ez az együttműködés, s bízik benne, hogy minél több fiatal edzőt lehet majd integrálni a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia munkájába.

„A magyar kajak-kenu sport hosszú évek óta a nemzetközi elitbe tartozik, mutatja ezt az eredményességünk, amely magas színvonalú szakmaiságra, ezen belül a minőségi szakember képzésre támaszkodik. Úgy érzem, ezen a területen nagyon is rendben van a sportágunk, a Testnevelési Egyetem világszínvonalú sporttudományos hátteret ad, amelyhez az együttműködés részeként mi szeretnénk biztosítani a teret. Örömmel tölt el, hogy Akadémiánkkal karöltve valósulhatnak meg olyan kutatások, fejlesztések, amelyek a sportág hosszú távú eredményességét szolgálják” – mondta a háromszoros olimpiai bajnok, harmincegyszeres világbajnok Kovács Katalin.

Sterbenz Tamás, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem rektora az együttműködés különlegességéről beszélt, hiszen sosem fordult elő, hogy ehhez hasonló háromoldalú megállapodást kötött volna az egyetem.

„A 2017-ben újra induló szakedzői képzésünket most az Akadémia belépésével erősítjük meg, amely

hamarosan világszínvonalú bázist biztosít a közös munkához. Emellett pedig fontosnak tartom kiemelni, hogy a szerződés keretén belül az Akadémia kapcsolódik a társadalomtudományi tanszékünk szociológiai munkájához is, egy speciális együttműködés keretében az edzők és a versenyzők részt vesznek a kutatásban és a felmérésekben is.”



MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

1123 Budapest, Alkotás u. 42-48.
tf.hu | info@tf.hu | +36-1-487-9200



Már kölyök korosztályban fontos az alapok kiépítése

A mai napig sokan csak rehabilitációként tekintenek a gyógytornára, amely azonban preventív céllal olyan alapvető része kellene legyen a sportfelkészülésnek, mint a bemelegítés vagy a levezetés. Németi Norbert, a Doktor24 szakembere már a kölyök korosztálytól javasolná a rendszeres gyógytornát.

Nem csak az edzők, a testnevelő tanárok is érzik, hangsúlyozzák: alapképességek, a test terhelhetősége szempontjából egyre gyengébb „lábakon” áll a gyermek korosztály. Mi a véleménye erről?

A felmérések, vizsgálatok alapján pontosan ezt látjuk mi is. A modern társadalomban sajnos egyre inkább kódolva van ez a jelenség. Autóval hurcoljuk a gyerekeinket iskolába, edzésre, rengeteget ülnek, keveset mozognak, az okos eszközök elveszik a sport élményét és lehetőségét, emiatt szegényebb a mozgáskultúra, sőt, alapvető mozgásminták hiányoznak, ami a testben már gyerekkorban gyengülést, deficitet idéz elő. Az egész magyar társadalomra igaz például a talpboltozat deformitása, a rossz tartásból, ülésből fakadó problémák, a kifotikus gerinctartás, utóbbi példának okáért a kajak-kenu sportban okozhat később jelentősebb problémát.

A Magyar Kajak-Kenu Szövetséggel karöltve felnőtt és U23-as versenyzőkkel dolgozik együtt, segíti a válogatott felkészülését, és ezek bizony sokszor rehabilitációs foglalkozást jelentenek. Preventív

céllal melyik korosztálytól javasolná a rendszeres gyógytornát?

Én visszanyúlnék a kölyök korosztályig, nagyon fontos, hogy ebben a korban megkapják azt a megerősítést, amelynek köszönhetően a későbbiekben megelőzhetőek súlyos sérülések, deformitásból adódó problémák. A preventív teljesítményfokozásnak van egy piramis jellegű felépítése, amelynek legszélesebb pillére a mobilitás, stabilitás, mozgáshatékonyosság és a koordinációs készségek fejlesztése, ezután kezdjük el a sportág-specifikus fejlesztést, hiszen a jól megerősített alapokra sokkal könnyebben lehet felépíteni a kajakos, kenus mozgást.

Tavaly már készített felméréseket a sportágban. A kölyök korosztálytól egészen a felnőttekig. Milyen gondokkal szembesült?

A kajak-kenu sportban túlterheléses sérülések vannak, amelyeket a felkészülési szakaszokra is külön tudunk bontani. Az alapozó időszakban a sok futásból eredően térd-sérülések, alsóvégtag-

sérülések adódnak, míg a versenydőszak kezdetén a felsőtestet, a hátat és a felső végtagokat érintő problémák a jellemzőbbek. A prevenció jellegű gyógytornával ezeket a belső rizikós tényezőket igyekszem csökkenteni a versenyzőknél. A felnőtt és U23-as sportolók esetében, példának okáért az akadémiás Kóhalmi Emese és Fojt Sára esetében is, abban tudok segíteni, hogy az extrém verseny-

terhelés mellett is pályán tudjanak maradni a versenyzők, míg a fiataloknál a hosszú távú eredményesség szempontjából nagyon fontos lenne a már fent említett alapok kiépítése.

(Az őszi-téli felmérések eredményeiről következő Szemlénkben olvashatnak hosszabb elemzést.)



A gyógytorna, mint prevenció videós tartalma itt érhető el.





Garmin – sportórák a kajak-kenu szolgálatában

A fiatalok technika iránti fogékonysága és a hasznos adatok kapcsolódása

A Garmin Magyarország és a kajak-kenu sport kapcsolata igen régre nyúlik vissza. Már az első sportórák megjelenésekor – 2003-tól kezdődően – elkezdtek használni őket a sportolók a táv, tempó mérésre. Napjainkban már a Magyar Kajak-kenu Szövetség is partnerünk, a Garmin órákat pedig az élsportolók napi edzései mellett az utánpótlás felkészítésére is használják a szakemberek.

A Garmin órák a már említett alapvető adatokon (táv, idő, tempó) túl igen sok további információval is szolgálnak. Edzés közben ez jelentheti a pontos pulzusmérést vagy akár a csapásszámot, de kiegészítő edzéseknél (pl. futás vagy erősítés) is érkeznek a sportoló vagy az edző számára fontos számok és grafikonok. Az egyes edzések adatai mellett a hosszabb távú edzésterhelésről, annak zónáiról is tájékoztat a rendszer. Az utóbbi években a Garmin órákban és a mögöttük dolgozó Garmin Connect felhőszolgáltatásban egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészség és a regeneráció figyelése, ami szintén igen fontos része az edzőmunkának. Az alvás és a nyugalmi pulzus követése mellett kaphatunk információt a HRV

stressz értékéről, valamint az óra az egyes edzések után a regenerációval kapcsolatban – szükséges pihenőidő – is ad javaslatot.

A Garmin saját „edzésnaplója”, a Connect rendelkezik olyan külső kapcsolódási pontokkal, amelyen keresztül saját célszoftverekkel is elérhetők, kezelhetők a sportolók adatai. A szövetség által fejlesztett kajak-kenu ablak szoftverben az edzők egyben tekinthetik át a Garmin óráról érkező adatokat az általuk megírt edzésekkel vagy más forrásból származó adatokkal.

Hiszünk abban – és ezt a szövetséggel közös éveink is alátámasztják –, hogy az utánpótlás nevelésében is rendkívül hatékonyan használhatók ezek az eszközök. A fiatalok technika iránti fogékonysága találkozik a sport szempontjából hasznos adatok tömegével, ez a sokéves tapasztalattal rendelkező szakemberek tudásával kiegészülve talán minden eddiginél hatékonyabb edzőmunkát és felkészülést eredményezhet. Cégünk számára öröm és büszkeség, hogy az egyik legsikeresebb magyar sportágban segíthetjük a sportolók és edzők munkáját.



**A legújabb
szenvedélyed.**

**SEAT Arona,
most készletről is,
akár 1 350 000 Ft
kedvezményel**

Erő. Könnyedség. Mozcékonyág. Merész stílusával ez a kompakt SUV a legnagyobb szerűbb felfedezésekre született. Érezz rá az erőteljes külső vonalvezetésre és helyezkedj kényelembe a roppant tágas belső terében. Dinamizmusa és kalandra kész felszereltsége tökéletes társsá teszi, ami mindenhova elkísér.

A megújult SEAT Arona csoporton belüli legmagasabb kombinált üzemanyag-fogyasztása 6,6 l/100 km, CO₂-kibocsátása 150 g/km. A megadott értékek a típusjóváhagyás során rögzített, gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek WLTP szerint mértek, nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak, a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. A képen szereplő modell illusztráció és felár ellenében kapható extra felszereltségeket tartalmaz. További részletekről érdeklődjön a SEAT márkakereskedésekben!



Ötözni a tradíciót az innovációval

Idén választották meg a Magyar Olimpiai Bizottság elnökének Gyulay Zsoltot, a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia kuratóriumának tagját. A szülői játékok kétszeres olimpiai bajnokával az akadémiai rendszer nyújtotta lehetőségekről beszélgettünk.

Milyen lehetőséget jelent a sportág számára az, hogy ilyen jellegű, államilag támogatott sportakadémia kezdhetne el a működését az országban, ami egy esztendővel ezelőtt az első egyéni sportakadémia volt az országban?

Nagyszerű lehetőséget jelent, hiszen azok a sportolók, akik eddig esetleg szerényebb körülmények között készülhettek, hamarosan a legmodernebb infrastruktúrában, a legjobb szakemberek irányítása mellett dolgoznak majd. Ez közelít ahhoz a koncepcióhoz, amelyet más országokban már korábban is láttunk, hogy nem elszigetelt kis csoportokban, hanem jól felszerelt edzőközpontokban képezik a sportolókat már tizennégy éves koruktól kezdve.

Miben más, egyedülálló a Kovács Katalin Akadémia képzése más egyesületek műhelymunkájához képest?

A legnagyobb különbség az, hogy itt minden megvan egy helyen: az úszás, a kajakozás, az erőnléti edzések, a téli és a nyári edzések egyaránt megtertarthatók, ráadásul a lehető legmagasabb szinten.

Módszertani központként működve az Akadémia milyen eszközöket, lehetőségeket nyújthat a

sportágnak a folyamatos fejlődés biztosításához, az új metódusok kialakításához?

Egyrészt nagyon fontos a szakmai felügyelet, másrészt nagyon hasznos a sportdiagnosztika, harmadrészt pedig kényelmes, hogy a versenyzőknek nem kell agyonutazniuk magukat, sőt, esetleg bentlakásra is van lehetőség. Ezekkel az akadémiákkal alkalmazkodunk a világban az utóbbi időben elfogadott trendhez. A fedett pálya ráadásul télen is garantálja a kajakozási és kenuzási lehetőséget, vagyis a fiatalok esetében a költségesebb külföldi edzőtáborokat is kiválthatjuk. Ilyen lehetőségük eddig csak a németeknek volt.

Fontos szerepet vállalunk az edzőképzésben is, a Testnevelési Egyetemmel létrejött megállapodás szerint a tanintézmény egyik bázisa lehetünk a gyakorlati foglalkozások tekintetében. Mennyire van szükség reformokra, új utakra, arra, hogy a magyar kajak-kenu ezen a téren továbbra is vezető szerepet tölthessen be?

Az elmúlt időszakban a régi edzői tőzsgárda megfogyatkozott – néhányan nyugdíjba mentek, többen sajnos elhunytak. Ez nyilván azt is jelenti, hogy a hagyományok tisztelete és a rutinos szakemberek megbecsülése mellett szükség van a

szakmailag képzett fiatal edzőkre is, akik egyébként új irányvonalat hozhatnak a sportágba, bevezethetnek modern technikai eszközöket, eddig ismeretlen módszereket. A kajak-kenuban is ötvözni kell a tradíciót az innovációval, a hagyományos értékeket tiszteletben tartva haladni a korrallal.

Ezen akadémiák egyik fontos küldetése a kettős életpályamodell lehetősége, vagyis sportolóként és a tanulmányokban is garantált a gyerekek előmenetele. Olimpiai bajnokként, sportvezetőként, a MOB elnökeként nyilván fontosnak tartja ezt a komplex, kétirányú képzést is.

Sportolóként nagyon nehéz kilépni a világba, bár én nagyon értékelem, ha valaki nem akar mindenáron a sport világában maradni, hanem képezi magát, és új területeket is meghódít. A tanulás tehát szerintem hosszú távon legalább annyira fontos, mint a sportban elért eredmények – erre számos nagyon jó példa van a magyar sportban.

Az Akadémia egyik küldetése a tehetséggondozás mellett, hogy egészséges felnőtteket neveljen. Egyrészt nem mindenkiből lehet olimpiai bajnok, de amíg lehet, arra kell törekedni, hogy a gyerekeket a sportág mellett tartsa. Hogyan kell egyensúlyba hozni egy akadémián belül ezeket a küldetéseket?





Minden edzőnek feladata a gyerekek megtartása, és nemcsak azoké, akikből egyszerűen süt a tehetség, hiszen egyrészt kellene a tehetséges gyerekek mellé is edzőpartnerek, másrészt benne van a pakliban, hogy a szorgalmasak egy idő után beérik a tehetségeseket.

Sportolóként mit jelentett volna a pályafutásában egy ehhez hasonló, ilyen jellegű rendszer?

Én már sportolóként is folyamatosan kerestem a jobb lehetőségeket, a jó edzőket, a jó körülményeket és az inspiráló közeget – ez valahol természetes, hiszen egyre jobb és jobb akartam lenni. Sokat jelentett volna akkor egy ilyen akadémia, de ha

őszinte akarok lenni, ilyesmiről nem is álmodhattunk. Mostanra minden sportág jobb helyzetbe került, úgyhogy megindult a verseny a gyerekekért is, ilyen szempontból nagyon fontos, hogy egy sportág – esetünkben a kajak-kenu – mit tud nyújtani. És persze kellene az ikonok, akikre fel lehet nézni, akik eredményei láttán érdemes elkezdni versenyezni.

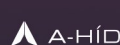


ICF JUNIOR AND U23 CANOE SPRINT

WORLD CHAMPIONSHIPS · SZEGED 2022



31 AUGUST — 4 SEPTEMBER 2022
SZEGED, MATY-ÉR



Kajak-Kenu 2022. évi Eseménynaptár

Időpont	Esemény megnevezése	Helyszín	
Február			
2/12/2022	Wichmann Tamás Regionális Akadémia - Héraklész Fizikai Felmérő	Dunavarsány	
2/19/2022	Kökény Roland Regionális Akadémia - Héraklész Fizikai Felmérő	Tiszaújváros	
2/19/2022	Csaj Renáta Regionális Akadémia - Héraklész Fizikai Felmérő	Győr	
2/19/2022	Vajda Attila Regionális Akadémia - Héraklész Fizikai Felmérő	Algyő	
2/19/2022	Kammerer Zoltán Regionális Akadémia - Héraklész Fizikai Felmérő	Paks	
2/19/2022	Gyulay Zsolt Regionális Akadémia - Héraklész Fizikai Felmérő	Budapest	
2/20/2022	Országos Héraklész Fizikai felmérők (serdülő- ifjúsági)	Győr	
Március			
3/4/2022	Szakmai konferencia (online)	Budapest	
Április			
4/23/2022	Lupa Kupa	Budapest	
4/23/2022	Ráckeve Verseny	Ráckeve	
4/23/2022	Regionális Évadnyitó Bajnokság	Győr	
4/30/2022	5/1/2022	Marathon Challenge I. , Világjátékok és VK Válogató	Kaposvár
4/30/2022	Vígh Sándor Emlékverseny	Kaposvár	
4/30/2022	A-Híd Kupa, Öbölkör Bajnokság	Budapest, Ú-öböl	
Május			
5/1/2022	Vass István Emlékverseny	Csepel	
5/7/2022	5/8/2022	Kajak edzésverseny, Parakenu Maraton Magyar Bajnokság	Szolnok
5/7/2022	Marathon Challenge II.	Mosonmagyaróvár, Győr	
5/7/2022	Beevezés	Győr	
5/8/2022	Sárkányhajó Magyar Bajnokság I. Forduló	Tiszaújváros	
5/14/2022	Tolnai Évadnyitó verseny	Tolna	
5/14/2022	Örökmozgó Kupa IV.	Miskolc	
5/14/2022	RSD Open Kajak-Kenu Verseny	Dunavarsány	
5/19/2022	5/22/2022	I. Világkupa	Racice
5/20/2022	5/22/2022	Kadler Gusztáv Maraton Magyar Bajnokság	Győr
5/21/2022	Nagy- Duna Beevezés		
5/26/2022	5/29/2022	II. Világkupa/ Parakenu Világkupa	Poznan
5/27/2022	5/29/2022	I. Felnett, U23 válogató és Ifi tájékoztató	Szeged
5/28/2022	Sarud Beevezés		
5/28/2022	5/29/2022	Maraton Világkupa	Prága
Június			
6/4/2022	6/5/2022	Gyulay Zsolt Regionális Akadémiai Kupa	Szolnok
6/3/2022	6/4/2022	Wichmann Tamás Regionális Akadémiai Kupa	Szolnok
6/4/2022	6/5/2022	Csaj Renáta Regionális Akadémiai Kupa	Fadd-Dombori
6/4/2022	6/5/2022	Vajda Attila Regionális Akadémiai Kupa	Szeged
6/4/2022	6/5/2022	Kammerer Zoltán Regionális Akadémiai Kupa	Fadd-Dombori
6/4/2022	6/5/2022	Kökény Roland Regionális Akadémiai Kupa	Szeged
6/4/2022	6/5/2022	I. Parakenu Válogató	Szolnok
6/4/2022	Zamárdi Beevezés		
6/11/2022	6/12/2022	Kökény Roland Regionális Akadémia - Eszkimó Indián Játékok	Nyékládháza
6/11/2022	6/12/2022	Csaj Renáta Regionális Akadémia - Eszkimó Indián Játékok	Zalaegerszeg
6/11/2022	6/12/2022	Wichmann Tamás Regionális Akadémia - Eszkimó Indián Játékok	Áporka
6/11/2022	6/12/2022	Vajda Attila Regionális Akadémia - Eszkimó Indián Játékok	Csongrád
6/11/2022	6/12/2022	Kammerer Zoltán Regionális Akadémia - Eszkimó Indián Játékok	Nagykanizsa
6/11/2022	6/12/2022	Gyulay Zsolt Regionális Akadémia - Eszkimó Indián Játékok	
6/11/2022	6/12/2022	Országos Kenu Eszkimó Indián Játékok	
6/11/2022	Rába Beevezés		
6/17/2022	6/18/2022	Ifi EB és I. VB Válogató	Szolnok
6/17/2022	Lupa World Cup		
6/23/2022	6/26/2022	Ifjúsági és U23 Európa-bajnokság	Belgrád
6/24/2022	6/26/2022	II. Felnett /U23 / Parakenu Válogató (kenu)	Szolnok
6/25/2022	6/26/2022	Magyar Kupa	Fadd- Dombori
6/25/2022	Bodrogzug Beevezés		
Július			
7/2/2022	MEET&SUP	Fonyód	
7/2/2022	7/3/2022	Simon Fiala Emlékverseny	Békésszentandrás
7/8/2022	7/10/2022	Budapest, Pest megye Bajnokság	Szolnok

7/8/2022	7/10/2022	Vidék Bajnokság	Fadd- Dombori
7/9/2022		Ráckevei- Duna Beevezés	
7/11/2022	7/12/2022	Világjátékok	Birmingham, Alabama
7/16/2022		Tisza-tó Átevezés	
7/16/2022	7/17/2022	Masters Magyar Bajnokság, Balogh Anikó emlékverseny	Szolnok
7/16/2022	7/17/2022	Körös Kupa Sándor Tamás Emlékverseny	Szarvas
7/17/2022		Sárkányhajó Magyar Bajnokság II. Forduló	Fadd-Dombori/ Győr
7/23/2022		Szigetköz- Beevezés	
7/23/2022		Régiós verseny	Kimle
7/23/2022		III. Váci Dunakanyar Régiós Kajak-Kenu Kupa	
7/23/2022	7/24/2022	Budapest Bajnokság - Balatoni Kamill Emlékverseny	Bp. U-öböl
7/28/2022	7/31/2022	Maraton Európa-bajnokság	Silkeborg
7/28/2022	7/31/2022	Serdülő, Ifjúsági(II. Válogató) és U23 Magyar Bajnokság és U23 Válogató	Szeged
Augusztus			
8/3/2022	8/7/2022	Felnőtt és Parakenu Világbajnokság	Halifax
8/5/2022	8/7/2022	Balaton - Átevezés	
8/6/2022	8/7/2022	Gyermek, Kályók Magyar Bajnokság, Kolonics György emlékverseny	Szeged
8/16/2022	8/21/2022	Bécs - Budapest Leevezés	
8/18/2022	8/21/2022	Felnőtt és Parakenu Európa-bajnokság, Multisport Európa-bajnokság	München
8/20/2022		Dunakanyar Kupa	Nagymaros
8/21/2022		Verőce Kupa	Verőce
8/24/2022	8/26/2022	Felnőtt és Parakenu Magyar Bajnokság	Szolnok
8/27/2022		Göd Kupa	Göd
8/27/2022	8/28/2022	Viharsarok Kupa	Gyomaendrőd
8/27/2022	8/28/2022	Nagy Magyarország Kupa	Dunaújváros
Szeptember			
9/1/2022	9/4/2022	Ifjúsági, U23 Világbajnokság	Szeged
9/5/2022	9/7/2022	Maraton VB válogató	Tokaj
9/7/2022	9/11/2022	SUP Világbajnokság	Gdynia
9/10/2022		Hanzók Őrs Emlékverseny	Szeged
9/10/2022		Lágymányos Kupa	Budapest
9/11/2022		Sárkányhajó Magyar Bajnokság III. forduló és Kajakpóló Magyar Bajnokság	
9/17/2022		B.A.Z. Megye Bajnoksága - Veréb Krisztián emlékverseny	
9/17/2022	9/18/2022	Kikötő Kupa	Békés
9/17/2022		Sirály Kupa	Lábatlan
9/17/2022		Sió Kupa	
9/17/2022		Marathon Challenge III.	Szekszárd
9/24/2022		Budapest Diák Kupa	
9/24/2022		Nagy Zoltán Emlékverseny	Szolnok
9/29/2022	10/2/2022	Maraton Világbajnokság	Ponte De Lima
Október			
10/1/2022		Csepel Kupa	Budapest
10/1/2022		Olefin Kupa	Tiszaújváros
10/1/2022		III. Dunakeszi Kupa	Dunakeszi
10/1/2022		Kammerer Zoltán Akadémiai Kupa	
10/8/2022		Regionális Évadzáró	Győr
10/8/2022		Népszerűsítő Maraton	Budapest
November			
11/4/2022		Őszi/téli élményközpontú verseny - Aquaworld	Budapest
11/5/2022		Őszi Akadályfutás	Szigetcsép
11/5/2022		Kajak- Kenu Cross Challenge	Tata
11/19/2022		Fuss A Bajnokokkal	Szeged
11/19/2022		Héraklész Fizikai felmérék	
11/26/2022		Héraklész Fizikai felmérék	
December			
12/1/2022	12/2/2022	Szakmai Konferencia	
12/3/2022	10/4/2022	24 Óras Úszóverseny	Békés
12/9/2022		Téli foci kupa - előkészítő korosztályos játékos vetélkedő	Budapest
12/27/2022		Karácsonyi Evezés	Hajdúnánás



Együttműködő partnereink



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA







MAGYAR
KAJAK-KENU
SZÖVETSÉG



Elérhetőségeink

Kovács Katalin Nemzeti Kajak-kenu Akadémia

-  Sukorói kajak-kenu és evezős pálya, 8096 Sukoró, Evezős utca 1.
-  1134 Budapest, Klapka utca 11.
-  +36 30 997 6977
-  akademia@kna.hu



KOVÁCS KATALIN
NEMZETI KAJAK-KENU
AKADÉMIA



KOVÁCS KATALIN
NEMZETI KAJAK-KENU
AKADÉMIA

