

KAJAK-KENU

2022 / IV. negyedé

# SZAKMAI

SZEMLE



KOVÁCS KATALIN NEMZETI KAJAK-KENU AKADÉMIA



KOVÁCS KATALIN  
NEMZETI KAJAK-KENU  
AKADÉMIA

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



kknna.hu



kknkkaofficial



Kovács Katalin  
Nemzeti Kajak-Kenu  
Akadémia



kknkkaofficial

## Kedves Olvasók!

November 25-én jeles napot ünnepelhetett Akadémiánk. A Sukorón épülő sportkomplexum elérte legmagasabb pontját, így a Magyarország Kormánya támogatásával, a Beruházási, Műszaki Fejlesztési, Sportüzemeltetési és Közbeszerzési Zrt. beruházásában, a WEST HUNGÁRIA BAU Kft. kivitelezésében épülő létesítményben megtarthattuk a bokrétaünnepséget.

Ami egy esztendővel ezelőtt az alapkőletételkor egy tervrajzokról visszaköszönő álom volt, mára kezd valósággá válni. Hétről hétre őszinte lelkesedéssel szemlélem, ahogy újabb elemek kerülnek a helyükre, újabb épületrészek nőnek ki a földből, és csodálattal vegyes lelkesedéssel tölt el, hogy pályafutásom befejezése után is részese lehetek a magyar kajak-kenu sport sikertörténetének.

Ahogy az alapkőletétel során is megfogalmaztam: jó értelemben vett irigységgel figyelem a ma sportolóinak lehetőségeit. Hálásak lehetünk a sportágunkban dolgozó felkészült szakemberek munkájáért, a minőségi eszközparkokért, és a Módszertani Központunk megvalósulásáért is, hiszen már az idén több olyan kutatás és projekt zajlott le, amelyek mindenképpen előbbre mozdították a magyar kajak-kenu sport szekerét.

Fontos látni, hogy szükség van a fejlesztésekre, az innovációra, a közös gondolkodásra. És persze arra, hogy a közös gondolkodás és a közös akarat eredményeként mindig biztosít-

suk a magyar kajak-kenu sport lépéselőnyét a világgal szemben. Magyarország Kormánya elismeri sportágunkat, díjazza törekvéseinket, és az Akadémia, valamint a Módszertani Központ életre hívásával páratlan lehetőséget ad arra, hogy hosszú távra íródó sikertörténeteket fogalmazzunk meg.

Együtt – közös erővel, közös akarattal.

Ezekkel a gondolatokkal kívánok eredményes új esztendőt a kajak-kenus családnak!

### **Kovács Katalin**

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





3

### **Kouvács Katalin köszöntője**



6

### **Tudatos jövőépítés a fenntartható sikerek jegyében**

Szerző: Pauman Dániel, a Kajak-kenu Módszertani Központ munkatársa



20

### **Hüttner Csaba: Nem kellett a pánikgombot nyomni**

Interjú: Hüttner Csabával, felnőtt szövetségi kapitánnyal  
Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa



24

### **Erődemonstráció után generációváltás**

Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa



30

### **Falra tudnék mászni! – új lehetőségek a keresztedzésben**

Szerző: Szalay Csenge, a Testnevelési Egyetem hallgatója



36

### **Horváth Noémi: Kiaknázatlan lehetőségek a deszkák világában**

Interjú: Horváth Noémivel, a SUP szakág bizottsági vezetőjével  
Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa



40

### **Karácsonyon innen és túl: a fruktóz**

Szerző: Szabó Dániel, a KKNA sporttáplálkozás-tudományi szakértője

## Több tervezés, kevesebb rögtönzés – édesanyák a pályán

Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa

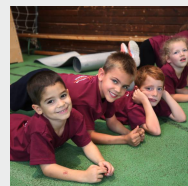
46



## A sportágúlasztás társadalmi és sportszakmai háttértényezői

Szerzők: Gál Andrea, Dóczi Tamás, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Társadalomtudományi Tanszékének munkatársai

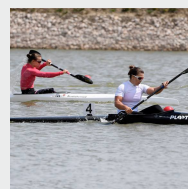
52



## Medveczky Erika: A hullámuölgyek nélkül nem jutunk el oda, ahova tartunk

Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa

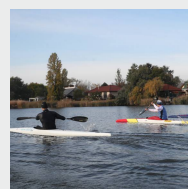
58



## Dunavarsány: évtizedek óta a kajak-kenu sport szolgálatában

Interjú: Kovách Ákossal, a Dunavarsányi Olimpiai Központ létesítményigazgatójával  
Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa

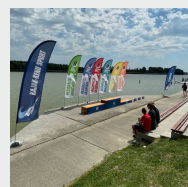
62



## A jövő bajnokainak szolgálatában

Interjú: Tóth Dáviddal, a Wichmann Tamás Regionális Akadémia menedzserével  
Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa

66



## Olimpiai bajnokok bölcsőjében

Interjú: Rasztotzky Annával, a Gyulay Zsolt Regionális Akadémia menedzserével  
Szerző: Lipiczky Ágnes, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa

68





## Tudatos jövőépítés a fenntartható sikerek jegyében

**Idén április végén a Stopper rendezvényhajón tartott közös sajtótájékoztatót a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia Alapítvány és a Magyar Kajak-Kenu Szövetség, amelyen bejelentették, hogy létrejött a sportág Módszertani Központja. A második Szakmai Szemlében részletesen bemutattuk, mit is takar ez az elnevezés, és milyen tervekkel vágunk neki a 2022-es esztendőnek. Nézzük az idei eredményeket!**

A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia sportkomplexum lassan testet ölt a Velencei-tó partján – felhasználva az építőipar alapanyagait és a szorgos munkáskezeket. Ám mit sem ér a modern, minden igényt kielégítő fitness terem, kondipark, a sportlabor, ha nem töltjük meg élettel és rációval. Ehhez nem téglá, habarcs, kőműveskanál és vízmérce kell, hanem olyan szakembergárda, amelynek köszönhetően a korszerű eszközpark által gyűjtött adatok és információk lefordíthatók az edzőknek. Az MKKSZ már a korábbi években is

törekedett arra, hogy használja a sporttudományok által kínált lehetőségeket, és olyan támogató pilléreket adjon a sportolókat felkészítő edzőknek, amelyek segíthetik őket a modern kori felkészülésben. Az Akadémia új szakemberei és anyagi lehetőségei kellő keretet biztosítanak ahhoz, hogy az eddigi elképzeléseket és munkát ötvözve az új gondolatokkal, az újonnan létesült Módszertani Központ nemcsak a jelenben, a jövőben is magas színvonalon működő sporttudományos műhelye legyen a sportágnak.



Hatalmas lendülettel vágunk bele a munkába – az egyeztetések 2021 decemberére datálhatók vissza –, hiszen nem kevesebb, mint tíz olyan projektet terveztünk megvalósítani vagy legalább elindítani a 2022-es évben, amelyeknek a szervezése a rendelkezésre álló rövid idő miatt már önmagában óriási feladat elé állította a Kajak-Kenu Módszertani központ munkatársait. A kihívások azonban mindig ösztönzők és inspirálóak. Ahogy Kovács Katalin háromszoros olimpiai bajnokunk és az ő általa vezetett Akadémia mottója („A múlt sikereire alapozva, a jelen lehetőségeivel élve, a jövő nemzedékéért”) is a „múlt, jelen, jövő” szerinti elképzelések alapján fogalmazza meg a céljait, a Módszertani Központ programjai is ezt a hármas felosztást követik – tematizáltn. Projektjeink megfogalmazásánál és kialakításá-

nál kellő súllyal esett latba, hogy olyan terveket igyekezzünk megvalósítani, amelyek értéket teremtenek és természetesen értéket őriznek meg, a jelen válogatottjai, a jövő nagy tehetségei számára kellő támogatást, követendő szakmai irányokat nyújtanak, és nem utolsósorban a következő edzőgenerációknak, szakmai stáboknak is erős mankót jelenthetnek a munkában. A következő oldalakon az ez évi projektekről, kutatásainkról szeretnénk beszámolni, bízunk benne, hogy hasznos összegzést nyújtunk. A témák részletesebb kibontását a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia honlapján a [kna.hu](http://kna.hu) módszertani füle alatt találjátok meg. Az ideai Szakmai Szemlék mellett a kutatási eredmények is elérhetőek az oldalon.

## DIAGNOSZTIKA

A korábbi években az MKKSZ igyekezett előrelépni és trendeket diktálni a teljesítmény-diagnosztika területén (Lifelike Sportlabor létrehozása és működése), így itt már rendelkezünk olyan szakmai tapasztalattal, diagnosztikai stábbal és megkezdett programokkal, amelyek kellő alapot adtak a további fejlődésre és kibontakozásra.



### Ergométeres kutatás – Inscyd protokoll

Válogatott sportolóink a téli felkészülés ideje alatt az állóképesség-fejlesztés jól bevált edzésmódszerei (futás, úszás) mellett egyre inkább igénybe veszik a korszerű kajak-kenu ergométeres eszközparkot. Ahhoz, hogy teljesítményük fejlődése nyomon követhető és ellenőrizhető legyen, szükség volt olyan elemző protokoll létrehozására, amely kellő információval látja el az edzőt, és amelynek köszönhetően akár az edzések dinamikáján és tervezésén is változtatásokat eszközölhet. A Trájer Emese és csoportja által megalkotott projekt során a Lifelike Sportlaborban 11 kajak-kenus sportoló

több hónapon keresztül különböző felmérő protokollok szerint nyújtotta fizikai állapotának legjavát. Watt alapú mérőprogram szerint a tejsav, a pulzus és a gázcserefolyamatok figyelemmel kísérése alapján olyan standard protokollt sikerült megalkotni, amelyet már a 2022–2023-as felkészülési évben használnak is szakembereink. Emellett igyekeztek olyan teljesítményelemző szoftvert is a kajak-kenu sportágra adaptálni, amely már más sportágakban bevált, és hasznos segítség a felkészülésben.





## Vízi diagnosztikai mérések

Aki megfordult egy válogatón vagy nagyobb nemzetközi versenyen, annak szemet szúrhatott, hogy a mérlegelősátor környékén 2-3 gumikesztyűs egyén látszólag random félrehív versenyzőket, és a fülükön apró sebet ejtve percekig méri őket valami maroknyi műszerrel, illetve egy-egy hasonló mérő ember a parton fel-alá rohangálva bizonyos versenyzők hajóira egy-egy kis antennás készüléket helyez el. A látszólagos káosz mögött szisztematikusan felépített rendszer húzódik meg. 2022-ben tíz versenyen (négy nemzetközi) mintegy 620 Arguscan GPS jeladós mérés történt – 2021-ben 337 db volt – és több tucat versenyzőről vagy hajóról tudtunk így adatokat gyűjteni. A csapásszám, százméteres idő, a hatékonyság (megtett méter/csapás) és a teljes idő azok a főbb paraméterek, amelyekről egy adott futam után

néhány órán belül Katona Péter biomechanikus és a keze alá dolgozó szakemberek igyekeztek mindig eljuttatni a begyűjtött adatokat az adott sportoló edzőjének és a kapitányoknak, ami egy döntő előtt a taktika átgondolását is segíthette. A sportolókat és a hajókat mindig a kapitányok és az érintett edzők bevonásával jelöltük ki, igyekezve, hogy a főbb és érdekesebb versenyszámokat lefedjük. A laktátmérések szintén hasznos információkhoz juttatták az érintett szakembereket, mert olykor kiderült, hogy az adott futam után a levezetés nem tartott kellő ideig, és így a következő futam előtt a sportolónak pluszregenerációt kellett beiktatni. Egyre több edző tart igényt az ilyen típusú mérésekre, akár edzéseken is, amit lehetőségeinkhez mérten igyekszünk kiszolgálni.



## Levezetés projekt 2

Ahogy a cím is sejteti, ennek a programnak már volt előzménye még 2020 májusában Sukorón, ahol arra az alapgondolatra kerestük a választ, miképpen lehet a lehető leggyorsabban optimális fizikai állapotba kerülni egy maximális pálya teljesítése során. Az ott nyert tapasztalatokat felhasználva idén már speciálisabb tervet készített elő dr. Kovács Tímea. A cél az volt, hogy az előre meghatározott – a részt vevő sportolóknak egyénileg beállított – laktátfeldolgozó pulzuszónákban végzett tevékenysége (vízen, kerékpáron, pihenő pozícióban) közül melyik kerül ki győztesként. Több előzetes mérés és vizsgálati nap után idén is Sukorón gyűlt össze csaknem 45 sportoló, akik az ORV-re készültek, illetve többtucatnyi edző és szakember augusztusban, hogy egy csapatösszetartó esemény keretében részt vegyenek a mérési napon. Egy

maximális 500 méter abszolválása után a versenyzők háromfajta protokoll szerint vezettek le, miközben a pulzusukat Garmin eszközökkel gyűjtöttük, és előre megszabott időszakonként szervezetük tejsavsintjét közreműködő mérőcsapatunk mobil laktátmérő készülékekkel ellenőrizte. A sportolók és edzők az ország 15 egyesületéből érkeztek, így igazi multiesemény keretében sikerült olyan dolgokra fényt deríteni, amelyek már a jövő évi duisburgi világbajnokságra készülő felnőttválogatott számára is hatalmas segítséget jelenthetnek. Kiderült, hogy bizony nem elég a laza kivezés egy-egy futam után, mert átlagban húsz perc egyénileg beállított iramevezés után kerül olyan optimális környezetbe a szervezet, hogy a regenerációra ne fordítson többletenergiákat.



## FMS – VALD erőmérő projekt

Nemcsak a vízben, hanem a szárazföldön, a tornateremben is dolgoztak szakembereink Szabó András irányításával. A funkcionális mozgásminták és gyakorlatok közben kifejtett erő kifejtés méréséhez eszközbeszerzést végeztünk (VALD performance), hogy az adott sportolót egy bizonyos gyakorlati protokoll szerint akár több alkalommal is fel tudjunk mérni. A szisztematikus nyomon követés személyenként lehetőséget teremt arra, hogy eltérések esetén a rendszer jelezzon, így figyelmeztetve az edzőt, hogy sportolója fizikai állapota eltér a megfelelőtől. Emellett humánkineziológus kollégánk az Akadémia utánpótlás-sportolói elvégezte az FMS-tesztet is, amely hétfajta alap fizikai gyakorlatból áll: mély guggolás, akadályátlépés, kitörés egy vonalban, vállmobilitás, aktív nyújtott lábemelés, törzsstabilitás, rotációs stabilitás. Olyan egyszerű, objektív teszt-

rendszer ez, amelyet megfelelő kompetenciával a sport bármely szakembere elvégezhet, így sportágtól függetlenül egy nyelvet beszélve egységes mércét, értéket kapva hatékony fejlesztést biztosít a versenyzőknek. A rendszer 0-3 pontig értékeli mind a hét tesztfeladatot, a maximálisan elérhető pontszám a 21, fájdalommentesen. A cél lehetőség szerint a minél magasabb pontérték elérése. A teszt nagyszerűen megmutatja az adott sportoló gyenge pontjait, az erősségei mellett, amelynek segítségével hatékony mozgású erősebb sportolókat kapunk a fejlesztés hatására. Ez a teszt már régóta széles körben használatban van valamennyi sportágban – pl. beépítve a mozgásszervi szűrésbe, amelyet az MKKSZ 2-3 éve végez –, így lehetőség nyílik rá, hogy különböző sportágak átlagait összevegyük a kajak-kenu sportolók értékeivel.



## CK mérésprojekt

A legtöbb edzőnek nem kell bemutatni, mit jelent az, amikor a sportolója „hullámvölgybe” kerül. Ennek lehetnek külső (fokozott edzés terhelés) és belső (betegség, stressz) tényezői is. Ahhoz, hogy ezeket a kerülendő állapotokat megelőzzük, fontos „olvasni” a sportolót, ismerni a személyességét, tudni a korlátait, de van, amikor ez sem elegendő. Ehhez nyújthat támogatást, ha a szervezetében lezajló biokémiai folyamatokkal is naprakészek vagyunk. Mivel nem célszerű hetente komoly vér-vizelet laborvizsgálatnak alávetni a versenyzőt, olyan mérési lehetőséggel kell élni, amely a minimálisan szükséges mértékben veszi ki őt a felkészülésből, és nem jár nagyobb invazív beavatkozással. Ennek érdekében szereztük be azt a diagnosztikai műszert,

amely többfajta lehetőséget kínál az adott sportoló figyelemmel kísérésére. Nyáron pilót jelleggel a CK (kreatin-kináz enzim) mérését kezdtük heti két alkalommal a sportolókon, és volt olyan eset, amikor az edzések átgondolására is szükség volt, mert a versenyző mért értékei azt mutatták, hogy túledzettség veszélye fenyeget. Szabó András az őszi szakmai szemlében több oldalon fejtette ki, milyen lényeges lehet egy felkészülési ciklusban e paraméter nyomon követése. Célunk az, hogy ne csak egy szegmenst figyeljünk egy versenyzőnél, hanem a kapilláris vérmintát más, szintén fontos információ hordozására is alkalmas panellel egészítsük ki, így bővíve az edző és az értékelő szakember rendelkezésére álló adathalmazt.

## EDUKÁCIÓ

A tudásanyag felhalmozása mit sem ér, ha nem osztjuk meg az arra hivatott személyekkel. Az edukáció, a kutatási módszerek, az eredmények publikálása elengedhetetlenül fontos feladat, hiszen sportágunk 80 évre visszatekintő hagyományait, értékeit írjuk a jelenben tovább. Alábbi projektjeink ezt a célt kívánják elősegíteni.



### Szakmai Szemle

A nyilvánosság elé tárás és az információ-megosztás eszköze az idén először megjelent „Szakmai Szemle”, amely a Módszertani Központban folyó munkáról és a kajak-kenu sportágat érintő eseményekről ad tájékoztatás. Az államilag támogatott akadémiák követelményrendszerébe tartozik a módszertani központokban, műhelyekben zajló munka publikálása, így történik ez a labdarúgásban, a kézilabdában, a kosárlabdában, idén először jelent meg jégkorongos szemle és hamarosan a birkózó akadémia stábjá is előrukkol a fontos szakmai anyagokat tartalmazó kiadványával. Mindamelllett, hogy szemlénk elősegíti az információ áramlást, egyfajta kortörténet is, amely hasznos szakmai archívumát jelenti sportágunknak. A lényeges szakmai tartalma-

kat feldolgozó cikkek, publikációk mellett, igyekszünk könnyedebb témákat tálaló interjúkat, magazinós témákat is megjeleníteni kiadványunkban annak érdekében, hogy mindenki naprakész információkhoz juthasson a kajak-kenu sportág történeiséiből. 2022-ben négy kiadvány szerkesztése Lipiczky Ágnes nevéhez fűződik. A Nemzeti Sport korábbi kajak-kenus szakújságírója igyekezett megszólaltatni a sportág jeles képviselőit, versenyzőit, edzőit, szakembereit, összegezte az idény legfontosabb versenyeinek eredményeit, és visszatérő rovatokban (dietetika, TF társadalomtudományi tanszékének szociológiai publikációi) külsősök is kifejtették a gondolataikat, amelyek reményeink szerint nyitott fülekre találtak.



## Kenutechnikai oktatófilm

A kajak evezéstechnikai oktatófilm közzététele után várható volt, hogy a sportvezetőség nem marad sokáig adósa a kenustársadalomnak sem, hogy összetett mozgásukat taglaló és bemutató videóanyagot gyártson. Nyáron elkezdődött a kenutechnikai film előkészülete – Kovács Tamás kenuutánpótlás- vezetőedző és Vaskuti István mesteredző szakmai felügyeletével –, és a forgatása is lezajlott a dunavarsányi olimpiai központban. A szegedi ifjúsági és U23-as világbajnokságon kiemelkedő eredményeket elérő kenus versenyzőink türelmesen és akkurátusan vettek részt a film forgatásán, amelynek utómunkálatai jelenleg is tartanak, így várhatóan az új év első felében kerülhet sor a film bemutatására, amely mankót adhat a kenu szakágban tevékenykedő szakembereknek, hogy sportolóik technikai oktatását kidolgozott minta alapján tudják felépíteni.

„A felvett nagy felbontású és lassított felvételek önmagukban is nagy segítséget jelentenek mindenkinek, aki komolyan szeretné megismerni a sportot. Az ezekből készült ábrákkal alátámasztott és narrációval megtámogatott anyag a tankönyvek mellett jelentős segítséget nyújt a szakmát űző edzőknek és sportolóknak. Segít abban, hogy mindenki egy nyelvet beszéljen, hogy tisztázza az alapfogalmakat, valamint a digitális képek olyan erőhatásokat és összefüggéseket is bemutatnak, amelyeket szóban nem könnyű megfogalmazni. Azt gondolom, egy ilyen színvonalú oktatóanyag más sportok esetében is nagy értéket képvisel, hiszen segíti az oktatást és a sport kultúráját, és nem utolsósorban javítja az eredményességet” – fogalmazta meg gondolatait a filmről Nyikos László, a film rendezője.



## Tudástár – Edzői interjúkötet

Még 2018–2019-ben a Testnevelési Egyetem szakedző hallgatói készítettek 29 kajak-kenu edzővel interjúkat meghatározott témák szerinti kérdésekkel. Ezt a többórnyi hangfelvételt Vaskuti István sok hónapnyi gondos munka után írott nyers formátumba vitte át, Lipiczky Ágnes szerkesztésének, Tumbász Hédi fotósmunkájának köszönhetően tudjuk 2023 év elején megjelentetni a szakmai könyvet. Célunk az volt, hogy ezt az értékes információkat tartalmazó anyagot közkinccsé tegyük a sportágunk számára, mert a hosszú évek alatt felhalmozott edzői know-how olyan értéket jelenthet, amelyből a következő generációk foglalkozó edzők is meríthetnek ihletet. A nagy elődök sokszor egymásnak ellentmondó véleménye, felfogása széles lehetőséget kínál mindenkinek arra, hogy saját szakmai elképzelését és útját felépíthesse.

„A sok évtizedes edzői tapasztalat meghatározó szerepet játszik a versenyzők sikerében. A versenysport, párhuzamosan az edzői szaktudással, folyamatosan fejlődik. A versenyző a pályafutása során felhasználja edzője tudását, illetve ha később az edzői hivatást választja, akkor e tudásanyag nagy részét tovább viszi, és hozzátevé a sajátját átadja az újabb nemzedéknek. A Tudástárat azért hoztuk létre, hogy lehetőséget biztosítsunk a sikeres edzői tapasztalatok összegyűjtésére és megismertetésére. Ezen tudásanyagok összehasonlítása révén érdekes következtetéseket lehet levonni egyes edzők gondolkodásmódjáról és hozzáállásáról a sportág iránt. Az edzők személyes életútja és kiváló eredményeik hitelesítik ennek a könyvnek a tartalmát” – írta előszavában Vaskuti István.



## Pályakezdő Edző program

Talán legsikeresebb projektünk 14 olyan fiatal pályakezdő edzőt segített az elmúlt jó fél évben gyakorlati tapasztalatokhoz jutni, amit csak hosszú évek munkájával tudtak volna magukévá tenni. Bardóczi Krisztián vezetésével összesen hét állomáson keresztül (Paks–Szekszárd, Dunavarsány–Mekler–Kis-Duna, Tiszaújváros–Hajdúnánás, Szeged, Győr–Mosonmagyaróvár, KSI–Vác, KKNKKA) nemcsak a hat regionális akadémia központja látta vendégül a résztvevőket, hanem több tucat olyan előadó adta át a tudását, aki már régóta tevékenykedik a kajak-kenu sportban vagy külsős szakemberként hasznos ismereteket osztott meg velük. Állami képző központként az Akadémia a decemberi záró vizsga után a sikeres prezentációt nyújtó résztvevőknek bizonyítványt adhatott át.

A 2022-es programot teljesítő fiatal edzők névsora:

Bara Alexandra  
Bori Beáta  
Boros Cintia  
Dobler Dóra  
Domonkos István  
Dóri Bence  
Farkas Áron  
Jenei Virág  
Kardos Levente  
Karnok Marcell  
Lőrincz Bence  
Skobrák Anna  
Szóke Péter  
Tubel Blanka



## TEHETSÉGMENEDZSELÉS

Fókuszban a sportoló, hisz minél több embert hozunk be a rendszerbe, annál nagyobb lehetőségét teremtjük meg annak, hogy a jövő olimpiai bajnokait neveljük ki.



### Mozgásszerui szűrés elemzése

Az MKKSZ sportegészségügyi részlege évek óta szisztematikusan kötelező egészségügyi méréseket szervez a válogatott versenyzőknek. Ennek egyik szelete a mozgásszerui szűrés, melyet Németi Norbert gyógytornász alakított ki. Négy fő részre tagolható: Anamnézis, Spinal Mouse-vizsgálat, Specifikus tesztek, FMS-teszt. Téli időszak alatt minimum két vizsgálatot igyekszünk elvégezni az adott sportolónál, hogy a Kajak-Kenu Ablakba és az MKKSZ youtube csatornájára feltöltött korrekciós gyakorlatokat tartalmazó videók közül egyénileg szabott házi feladatokat kapjanak a sportolók, melyeket a második felmérés alkalmával már ellenőrizni is lehet. Mivel nem állhat minden versenyző mögött egy gyógytornász, így a személyre ajánlott gyakorlatok beépülését és megvalósítását

maga a sportoló és az edzője kell, hogy megvalósítsa. A 2-3 év felhalmozott ambuláns lapjait dr. Toman József vezetésével gyógytornász szakemberek végezték el, amelyekről az ősz folyamán kijózanító elemzés került fel az Akadémia honlapjára, ami egzakt adat, diagrammok alapján megmutatja, hogy komolyan kell foglalkozni az utánpótlás korú fiatalok mozgáskoordinációjának javításával, hiszen évről évre szerényebb fizikai adottságokkal rendelkező emberanyag áll a rendelkezésükre a kajak-kenu edzőknek. Nekik nem elég már a sportág alapjait megtanítani a fiataloknak, bizony olyan tudást is át kell adniuk, amelyeket a korábbi évtizedekben az általános iskolákban a testnevelés órákon minden nebuló elsajátított.



## Módszertan – Edzésprogram

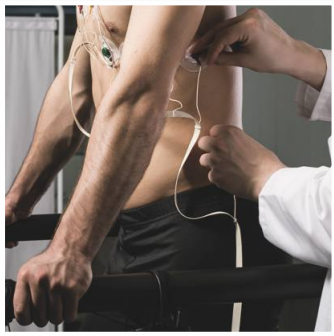
Hosszú évek óta minden télen a sportág utánpótlás korú sportolói több helyszínen összegyűlnek, hogy fizikai adottságaikról számot adjanak a Héraklész Fizikai felmérő keretében. Az MKKSZ tehetségmenedzselési programjában megszabott limitidők és darabszámok minden fiatalnak célkitűzésként határozzák meg azokat az elérendő célokat, amelyek arany vagy ezüst besorolást biztosítanak az adott évben. Ahhoz, hogy valaki komoly álmokat dédelgessen a kajak-kenuban ezeket az alapokat teljesítenie kell, ami jó visszacsatolást jelent sportolónak, edzőnek szülőnek egyaránt. Ezen fizikai felmérőkre alapozva tudunk olyan felkészülési támogató programot létrehozni, mely segítheti az utánpótlással foglalkozó edzők munkáját. Célunk, hogy a sportág edzőinek olyan kézzelfogható itinert adjunk, mely korosztályok, nemek, szakágak szerint felkészülési ciklusok

kon belül hónapokra és hetekre lebontott edzésprogramokat kínál. Ehhez Sík Márton régiós menedzser és csapata komoly tudományos – más sportágak képviselőit és tudományok szakembereit is bevonva – kutatómunkát végez, hogy alap utánpótlásversenyzőkkel foglalkozó kajak-kenu edzők véleményét is kikérve olyan anyagot tegyen a szakmai plénum elé, amely hosszú ideig útjelző lehet a sportolókkal dolgozó edzőknek.

A munka nem áll meg, és már tervezzük – a folyamatban lévő projektek mellé –, hogy hasonló színvonalon 2023-ban is olyan értéket teremtsünk sportágunk számára, ami segíti az eredményesség fenntartását. Más sportágak képviselői hozzánk fordulnak, hogy avassuk be őket a titokba. A recept egyszerű: munka, elhivatottság, tehetség, akarat. A kajak-kenu-sok ezt tudják.

# TELJESÍTMÉNYDIAGNOSZTIKA

Sportágspecifikus mérések  
kajak-kenu, kerékpár, triatlon, futás



LIFE-LIKE SPORTLABOR  
1215 Budapest, Duna utca 61.  
[www.life-like.hu](http://www.life-like.hu)



LifeLike Élet. Ön. Tudat



## Hüttner Csaba: Nem kellett a pánikgombot nyomni

Fejtörést ugyan okozott, de a pánikgombot nem kellett nyomnia Hüttner Csaba felnőtt szövetségi kapitánynak a 2022-es idényben. Olimpiai bajnokaink közül csak Kopasz Bálint vállalta a megméretést, a májusi racicei világkupa pedig rátett egy lapáttal: több versenyzőnk Covid-fertőzés miatt csak „fél szezont” teljesített. A Kajak-Kenu Szemle szerkesztősége Hüttner Csabát kérte fel éértékelésre.

Amikor május közepére, végére kikristályosodott, hogy a tokiói aranyérmesek, Csipes Tamara, Kozák Danuta, Hadvina Dóra, Kárász Anna, Tótka Sándor és Kopasz Bálint közül csak utóbbi áll a magyar csapat rendelkezésére 2022-ben, milyen gondolatokkal futott neki a versenyszezonnak?

Annyira nem estem kétségbe, hiszen a 2016-os olimpia után már átéltem hasonlót, amikor női versenyzőink sorra jelentették be, hogy gyermekáldás előtt állnak, Kárász Anna pedig

műtétje miatt nem tudott felkészülni a 2017-es évre. Tudtam, hogy női vonalon elsősorban az utánpótlásra kell majd alapozni, de arra a sokkra nem számítottam, ami a racicei világkupa után ért bennünket. Nagyon sok versenyzőnk elkapta a Covid-fertőzést, és ez bizony súlyos fejfájást okozott, újra kellett tervezni az előzetesen megfogalmazott céljainkat, és el kellett fogadni, hogy az érmek tekintetében ez az év nem lesz annyira eredményes, mint az elmúlt szezonjaink voltak.



**A foghíj leginkább a női kajakszakágat érintette, éppen azt a területet, amely minden világversenyen a legeredményesebb.**

Így van, hiszen aranyérmes női négyesünk tagjaival nem tudtunk számolni, ahogyan a női négyesben 2019-ben már aranyérmes szerző Gázsó Dorkával sem, hiszen ő is érintve volt a racicei megbetegedésben. Egyértelmű volt, hogy a fiatalokra, U23-as versenyzőinkre hárul a feladat, akik bizonyították is rátermettségüket és azt, hogy hosszú távon számolni lehet és kell is velük. A cél nekik az volt, hogy önmagukhoz képest hozzák ki a maximumot, szerezzenek tapasztalatokat, és a pontszerző helyeik szép beugró eredményt jelentettek a felnőttmezőnyben. Úgy gondolom, a négyesünk nem azért lett hatodik, mert ezt tudják a lányaink, én inkább a tapasztalatlanság számlájára írom, hogy nem jött össze az érem ebben a versenyszámban. Ha a harmadik világbajnokságán indult volna ez az egység, biztosra veszem, hogy egészen más eredmény születik. A lányoknak még tanulniuk kell a versenyzést a felnőttmezőnyben. És ha azt veszem, 2023-ban ismét bizonyítaniuk kell, hiszen az olimpiai kvalifikációs világbajnokságon hat kvótát kellene elhoznunk, ami azt jelenti, hogy külön négyes és külön páros egységeket kell építeni.

**A női kenusszakág sem százszázalékosan indult neki a szezonnak. A tokiói ötödik hely után Balla Virág és Takács Kincső még keresgélte magát, szomorú balesetek rázták meg a sportágat, mégis, mondhatni, hogy az idény végén többet kapott, mint remélt?**

Virág és Kincső sem mentálisan, sem fizikailag nem tudott felkészülni erre az évre, és igen, Opavszky Réka és Horányi Dóra balesete fájó léket ütött a szakágon. A felnőttmezőnyben azonban sikerült helytállnia egy dinamikus fejlődő párosnak, Bragato Giadának és Nagy Biankának, akik nem játszottak alárendelt szerepet a világversenyeken, sőt, végig meccsben voltak az olimpiai érmesekkel. De a szegedi ifjúsági és U23-as világbajnokságon is láthattuk, hogy a jövőben nem kétemberes szakág lesz a női kenu, nagyon nagy tehetsége a sportágnak Kiss Ági, Molnár Csepke és az idén még serdülőkorú Győre Panna is, vagyis nagy harcok lesznek majd az olimpiai csapatba kerülésért. Ez a szakág nagyot lépett, az első években azok kenusztak, akik a kajakból lemorzsolódtak, most azonban már azok a versenyzők vannak az élmezőnyben, akik gyerekkoruktól kezdve a kenus mozgást tanulták, ebbe nőttek bele. A női kenuak egyértelműen hatalmas lendületet adott, hogy az olimpiai programba került.

**Kajakos olimpiai, világ- és Európa-bajnokunknak, Kopasz Bálintnak pedig a tokiói játékok adtak újabb nagy löketet a pályafutásához. Az idei eredményeiből jól látszik, hogy egyre szélesebb spektrumot tud lefedni a férfi kajakszakágban.**

Igen, most már nemcsak egyesben, hanem párosban is számolni kell vele, van alternatívánk K-2 500 méteren, bizonyították ezt Nádas Bencével, akivel a világ- és az Európa-bajnokságon is győzni tudtak. Sőt, Bálint mondhatni sporttörténelmet írt, mert K-1 1000 méteren és 500 párosban sosem tudott duplázni senki, ráadásul ez dupla dupla lett, mert a világbajnokságon és az Európa-bajnokságon is a dobogó legfelső fokára állhatott fel párjával, Nádas Bencével. A férfi nemzetközi mezőnyben ez ma már kuriózumnak számít, hiszen felkészülés szempontjából egészen mást kíván meg az ezer egyes és az ötszáz páros, talán csak egy-két olyan versenyző van, aki Bálinthoz hasonlóan meg tudja engedni magának az átjárást a távok között. Szóval, amit Bálint művel, zseniális, Nádas Bence pedig értékes,

univerzális kajakosként tökéletes partner ebben a hajóban.

**És akkor 2023-ban színre lép a 200 egyes olimpiai bajnoka, Tótká Sándor is, akinek a programváltozás miatt most már csak az ötszáz méterre kell összpontosítania. Nagy lesz a harc a férfiaknál is?**

Nem hiszem, hogy Tótká Sándornak nagy fájdalommal jár ez a váltás, szintet kell lépnie, de abszolút alkalmas rá, amit mutat az is, hogy 500 párosban Nádas Bencével ők tartják a nem hivatalos világcúcsot, míg 500 egyesben Kopasz Bálint és ő vezte a valaha volt legjobb időt – egytizednyi a különbség Bálint javára. És ugyebár itt van olimpiai ezüstérmesünk, Varga Ádám, a feltörekvő fiatalok, Kurucz Levente, az Angliából hazatért Balogh Gergely, no és Fodor Bence és Opavszky Márk. És az eggyel fiatalabb generációt sem szabad figyelmen kívül hagyni: Ozsgyáni Bence, Keller Gergő, a Hidvégi testvérek és Panyik Zsombor is remek képességű versenyző, nem tartom elképzelhetetlennek, hogy közülük is valaki odaér a következő olimpiára.



### Férfi kenuban az U23-as mezőnyből idén kiöregedő Adolf Balázs lehet a jövő kulcsfigurája?

Balázs alapember ebben a szakágban, bár neki sem volt zökkenőmentes az éve, hiszen ő is betegséggel, és csak a későbbi leletekből derült ki, hogy rajta is átvitt a vírus. Ezt leginkább a világbajnokságon érezte meg, ahol nem úgy alakult a C-1 1000 méter ahogyan szeretne volna, csak a B-döntő harmadik helyét szerezte meg. De nem csak neki akadtak

gondjai, Hajdu Jonatán vállsérüléssel bajlódott az idény elején, ettől függetlenül Fekete Ádámmal alkotott párosuk mindkét világversenyen kvótás helyen végzett. Sokat erősödött ez a szám és ezer egyesben is brutális a mezőny, fizikailag sokat kell erősödni ahhoz, hogy versenyzőink tartani tudják a lépést. Az ifjúsági és U23-as világbajnokság abból a szempontból megnyugtató volt, hogy látom: van utánpótlás a szakágnak. Az Európa-bajnokságon két aranyat nyerő Lugosi Gergely, Uhrin Dávid



kettős és a világbajnokságon duplázó Molnár Csanád, Juhász István páros is nemcsak fizikailag, de technikailag is a mezőny fölé nőtt. Bár még az út elején járnak, és a felnőttmezőnyhöz négy-öt másodperc fejlődésre van szükség, mind a négy versenyzőben óriási a lehetőség. Rajtunk, a sportág szakmai vezetőségén meg nagy a felelősség, hiszen az előttünk álló években zökkenőmentesen kell levezényelni egy újabb generációváltást, de azt hiszem, megoldjuk ezeket a feladatokat is.

## A 2023-AS ÉV NEMZETKÖZI VERSENYEI

<b>Világkupa</b>	Szeged	Május 11–14.
<b>Világkupa</b>	Poznan	Május 26–28.
<b>Európai Játékok</b>	Krakkó	Június 21–24.
<b>Gyorsasági világbajnokság</b>	Duisburg	Augusztus 23–27.
<b>Előolimpia (Light világkupa)</b>	Párizs	Augusztus 30.–szeptember 1.



## Erődemonstráció után generációváltás

**Talán nem esünk túlzásba, ha azt írjuk: a magyar kajak-kenu utánpótlás csodájára jár a világ. Fiataljaink idén is lehenyerlően szerepeltek: a belgrádi Európa-bajnokságon 10 arany-, 7 ezüst- és 3 bronzéremmel az éremtáblázat élén végeztek, a szegedi ifjúsági és U23-as világbajnokságon 21 arany-, 13 ezüst- és 6 bronzérem volt a termés, míg a pozsonyi Olimpiai Reménységek Versenyéről 64 érmmel – amelyből 29 volt arany – térhetett haza a csapat. Az idei sikerekről és a jövőről az utánpótlás-kapitányokat kérdeztük.**

Aki az augusztus végi szegedi ifjúsági és U23-as világbajnokság betétszámaként megrendezett regionális kölyökversenyt nézte a partról, egy kicsit elmerenghetett a jelenen és a sportág jövőjén is. A kölyökkorosztály tehetségei, az adott régiók egyesületeinek fúziós hajói sorakoztak fel a vízben, s a versenyzőket, valamint edzőiket látva úgy érezhettük: a magyar kajak-kenu sport évtizedes értékei, tudásanyaga, kincsésbányája mutatta meg magát azokban a percekben. Talán nem hibázunk nagyot, ha azt mondjuk: valamelyik hajóban biztosan ott ült a 2032-es brisbane-i olimpia egyik aranyvárományosa.

Hogy miből gondoljuk ezt? Abból, amit idén felsőbb szinteken tapasztaltunk. És most nem

Kopasz Bálintokról, Csipes Tamarákról vagy Adolf Balázsokról írjuk cikkünket, hanem azokról a fiatalokról, akik az idei utánpótlás-versenyeken bizonyítottak, akik olyan erődemonstrációt tartottak a nemzetközi szinten, amilyenre talán még nem volt példa. A szegedi ifjúsági és U23-as világbajnokság magyar szempontból minden idők legeredményesebb utánpótlás-világbajnoksága lett, június végén utánpótlás-csapatunk az Európa-bajnoki éremtáblázat élén végzett, és több kilónyi érmmel, szám szerint 64-gyel tért haza a pozsonyi ORV-ről a legnépesebb együttesünk. Nézzük meg szakáganként, miként vélekednek a 2022-es idényről utánpótlás-edzőink.





## Makrai Csaba: Folyamatos generációváltásban a kajak szakág

A szegedi világbajnokságon a 21 magyar aranyéremből 15-öt a kajak szakág képviselői nyertek, ezzel sikerült túlszárnyalni az egy évvel korábbi teljesítményt. A legnagyobb dicséret a fiú ifjúsági kajakosokat illeti, akik az 5000 méter ezüstérme mellett minden versenyszám aranyát elhozták a világbajnokságon. Az U23-as korosztályra idén dupla nyomás nehezedett, hiszen a felnőttvilágversenyeken is helyt kellett állniuk, az ő eredményeiket ebből a szemszögből is illik értékelni.

„Erős évet futottunk, nagyszerű eredményeket, kimagasló teljesítményeket láthattunk, ugyanakkor maradt bennünk hiányérzet is egy-egy szám kapcsán. De az igazság az, hogy speciális évet éltünk, a nőknél felnőtt olimpiai bajnokaink közül senki sem szállt vízre idén, így az U23-as vagy Fojt Sára esetében az éppen ifjúsági korosztályból kilépő fiatalokra hárult a feladat, hogy a felnőtt nemzetközi szinten is

helytálljanak. Hathetes sorozatterhelést éltek meg ezek a versenyzők, akik az olimpiai számok tekintetében két ezüstérmet nyertek a szegedi világbajnokságon. Sokkal könnyebb feladatuk jövőre sem lesz, látni kell, hogy ebből a generációból jó néhány versenyzőnek bele kell erősödnie a felnőttmezőnybe ahhoz, hogy Párizsban is garantálhassuk a magyar női kajak sikerességét. Ez a generációváltás időszaka, ami az ifjúsági mezőny szempontjából is helytálló. Az idei aranyérmesek közül Szegedi Angelina és Tölgyesi Flóra marad meg ennek a korosztálynak, hozzájuk csatlakozhat majd a még mindig serdülőkorú Debreczeni Lora, Rugonfalvi-Kiss Jankának, Nemes Rékának, Kiskó Rékának pedig már az U23-asok között kell bizonyítani és felzárkózni, az elkövetkező két-három évüket az határozza meg, hogy képesek lesznek-e megvetni a lábukat a felnőttek között” – mondta Makrai Csaba, a kajak szakág kapitánya.

A szövetség ehhez a felzárkózáshoz próbál meg segítséget nyújtani a Párizs-keret mintájára életre hívott Los Angeles-kerettel.

„A férfi kajakban is természetesen ott vannak a Los Angeles-keretben az idén sikert sikerre halmozó ifjúsági fiú kajakosok, akik szenzációs ideényt futottak, hiszen olyanra még nem volt példa, hogy az ötezer egyes kivételével minden szám aranyát elvigyék a srácok. Bombaerős generációról beszélünk, amelyből a még serdülőkorú Hidvégi Zalán, Samu Péter és Kollek Bálint például az ifjúsági korosztályban marad, a többiek azonban felléptek U23-ba. Ennek a korosztálynak mondott idén búcsút a két egyéni aranyérmet nyerő Varga Ádám, aki

már olimpiai ezüstérmesnek vallhatja magát, de talán egyre erősebben lehet jelen a felnőttmezőnyben Vajda Bence és Szántói Szabó Tamás is, akik szintén aranyérmesek lettek Szegeden. A Los Angeles-keretben ígéretes versenyzőkkel folytathatjuk a jövő építését, edzőtáborainkkal, a november végén záruló sevillei táborral, a jövő januári sífutótáborral és a március eleji dél-afrikai meleg vizes táborral próbálunk minden körülményt és lehetőséget megteremteni a minőségi munkához és ahhoz, hogy a felnőtt versenyzők közelében dolgozva felnőhessenek ehhez a korosztályhoz” – tette hozzá Makrai Csaba.

### Kajak Los Angeles-keret

**Kurucz Levente** (Plastex Kanizsa KKSE),  
**Hidvégi Hunor** (Tatai Hódy Sportegyesület),  
**Panyik Zsombor** (MTK),  
**Ozsgyáni Bence** (MVM Szegedi Vízisport SE),  
**Keller Gergő** (Kajak-Kenu Club Szarvas),  
**Tamási Zsombor** (Szolnoki KKSE),  
**Opavszky Márk** (MTK),  
**Vajda Bence** (Atomerőmű SE),  
**Szántói Szabó Tamás** (Vasas SC-ARC-S Group),  
**Szakács Botond** (KSI SE)

**Mizsér Márk** (Lágymányosi Spari Vízisport),  
**Erdélyi Tamás** (Graboplast Győri Vízisport SE),  
**Fodor Bence** (KKNKKA),  
**Hidvégi Zalán** (Tatai Hódy Sportegyesület),  
**Kiskó Réka** (KSI SE),  
**Rugonfalvi-Kiss Janka** (KKNKKA),  
**Nemes Réka** (KKNKKA),  
**Szellák Szabina** (DKSE Dunaújváros),  
**Dráviczki Dóra** (KKNKKA)





## Foltán László: Elindult a fejlődés, elsőként a versenyzők hozzáállásában

Hogy a kenus szakágban valami megmozdult, arra ékes példa az utánpótlás-válogatott idei világbajnoki szereplése: a rajthoz álló 29 versenyzőből ugyanis 27 érmet nyert Szegeden. Kenusaink 6 arany-, 7 ezüst- és 5 bronzéremmel zárták az ötnapos viadalt, duplázni tudott az U23-as korosztálytól elkészülő Adolf Balázs (C-1 1000 m, C-2 1000 m), valamint az ifjúságiaknál a szegediek két fiatalja, Molnár Csanád és Juhász István is. A kenus U23-as versenyzők közül – a kajakosokhoz hasonlóan – többen idén is sűrű programot bonyolítottak le: Adolf Balázs és Fejes Dániel, valamint a szegedi C-2 500 métert megnyerő Bragato Giada és Nagy Bianka az idei felnőtt-világversenyekről is szállított érmekeket.

„Kenuban a fejlődést mi sem bizonyítja jobban, mint hogy korábban sohasem indult ennyi

magyar az ifjúsági, U23 világbajnokságok történetében. A 29 tagú válogatott 6 arany-, 7 ezüst- és 5 bronzéremt szerzett, tehát az eredményesség sem maradt el. Ez komoly üzenet volt a nemzetközi mezőnynek. Az mindenképpen látszik, hogy elindult a fejlődés, különösen a versenyzők hozzáállásában. A millió látszik, hogy minden edzésen jobbak akarnak lenni. Persze mindig van feljebb, de szerintem jól építkezünk. Ráadásul a most serdülőből ifibe feljövő versenyzők előtt is vannak jó példák, akiket kemény munkával és hasonlóan profi hozzáállással követhetnek a jövőben – fogalmazott Foltán László, az utánpótláskenusok szövetségi kapitánya, aki a kajakosokhoz hasonlóan szintén kijelölte a Los Angeles-keretet, amelybe öt versenyző került.

### Kenu Los Angeles-keret

Kollár Kristóf (Atomerőmű SE),  
Molnár Csanád (MVM Szegedi Vízisport SE),  
Uhrin Dávid (Lágymányosi Spari Vízisport),

Gönczöl Laura (Pacs-Pacs SE),  
Opavszky Réka (Pacs-Pacs SE)



## Az utánpótlás főbb versenyei 2023-ban

Május 5–7.	Szeged: I. U23-as válogató, ifjúsági tájékoztató
Május 20–21.	Szolnok: I. ifjúsági válogató
Május 26–28.	Győr: Kadler Gusztáv maraton magyar bajnokság
Június 15–17.	Szeged: II. ifjúsági, U23-as válogató
Június 23–24.	Sukoró: Magyar Kupa
Július 6–9.	Auronzo: ICF ifjúsági, U23-as világbajnokság
Július 13–16.	Slavonski Brod: ECA maraton Európa-bajnokság
Július 27–30.	Montemor-o-Velho: ECA ifjúsági, U23-as Európa-bajnokság
Július 27–30.	Szeged: Gyermek, köllyök magyar bajnokság
Augusztus 3–6.	Szeged: Serdülő, ifjúsági, U23-as magyar bajnokság, ORV-válogató
Augusztus 31. –szeptember 3.	Vejen Kolding: ICF maraton világbajnokság
Szeptember 8–10.	Olimpiai Reménységek Versenye





## Év végi SEAT akció! SUV modellek készletről

### A legjobb még most jön!

Válaszd ki a neked megfelelő modellt. A SEAT SUV család tagjai ötvözik a merész megjelenést és a kényelmet. Érezz rá az erőteljes külső vonalvezetésre és helyezkedj kényelembe a roppant tágas belső térben. A vezetési asszisztens rendszerek és fejlett technológia pedig biztosítják, hogy minden kalandot gond nélkül élhess át.

A SEAT modellek csoporton belüli legmagasabb kombinált üzemanyag-fogyasztása : 4,7-9,2 l/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása 118-208 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 márkakereskedésben!



## Falra tudnék mászni! – új lehetőségek a keresztedzésben

Természetesen nem cél a versenyfogások, versenyszintek produkálása, ennek ellenére nagyon hatékonyan hozzá tud járulni a sportoló fejlődéséhez, ha az edzések alkalmával bizonyos gyakorlatokat elsajátít, ismer. A mászás leginkább a téli időszakokban fontos, hiszen ilyenkor az edzőtáborokon kívül idehaza nem sok lehetőség van a vízre szállásra. A mi munkánkban egyelőre kiegészítő edzéseként, heti egy alkalommal jelenik meg a mászás, ügyelve a fizikai és ízületi terhelésre. Természetesen a fejlődés heti két edzéssel fokozható. Bár a kérdés mindig az, hogy mi a cél. Aerob mászást, anaerob mászást és erőmászást különböztetünk meg a kajak-kenu sportági relevanciákat figyelembe véve.

A sportmászás az 1980-as évektől kezdődően rövid időn belül nagyon sok változáson és fejlődésen ment keresztül. A 90-es évek elején már megszervezték az első ifjúsági és felnőtt-világbajnokságot. A sport népszerűségének ugrásszerű növekedése és térnyerése eredményeként 2018-ban mindhárom típus megjelent az Ifjúsági Olimpiai Játékokon Buenos Airesben, majd a 2021-es tokiói

olimpián is debütált az új sportok között. A gyorsasági, nehézségi és boulder kombinált formája került be a versenyrendszerbe, azaz összesen 1-1 férfi és női győztest hirdettek sportágban. A 2024-es párizsi játékokon már két kategóriára osztják a szakágakat, a későbbiekben pedig valószínű mindhárom külön versenyszám lesz.

A legismertebb forma a gyorsasági mászás. Itt a versenyzők két tökéletesen megegyező, 15 méteres falat másznak meg. A cél az ellenfél legyőzése, amihez minél hamarabb fel kell jutni a csúcsra.

A boulder a legizgalmasabb és legtöbb kihívással járó forma. A négy méter magas falon különböző utakat készítenek. A fal hajlásszöge és a fogások minősége, formája és foghatósága is különbözik. A cél: a probléma megoldása. Eljutni a legfelső pontra, 5 percen belül – maximum 3 próbálkozásból. A versenyzők akkor látják először az utat, amikor sorra kerülnek, hiszen az előttük lévők próbálkozásaiából könnyen összerakható a „megfejtés”. A boulderezés a legnépszerűbb a fiatalok és az idősek között egyaránt.

A nehézségi mászás pedig az első kettő kombinációjából tevődik össze. Mindössze egy próbálkozásuk van a versenyzőknek, hogy minél magasabbra juthassanak.

A gyorsasági és nehézséginél köteles biztosítás van, ezzel szemben a boulderezés biztosítás nélküli: esés esetén egy speciális szivacsra érkeznek a versenyzők.

A 2007-ben alapított Nemzetközi Sportmászószövetség a sportág legfelső szerve, amely a nemzetközi versenyeket szervezi és lebonyolítja. A leggyakoribb események a világ- és Európa-kupák, valamint a kétévente rendezett Európa- és világbajnokság. A többi sportághoz hasonlóan itt is van külön ifjúsági változata minden versenytípusnak. Ez azért is nagyon fontos, mert nincs korhatárhoz kötve a sportág kipróbálása, a kisebb eseményeken egészen a „mini” kategóriától a szeniorokig mindenki kipróbálhatja magát. Az élettani hatásokról fogjuk részletesebben látni, mennyi és milyen

típusú pozitív hatást gyakorol egy-egy ilyen edzés a legfiatalabbak életében is.

Magyarországon és a legtöbb európai országban a sportmászók, a hegymászószövetségeken belül alkotnak egy-egy szakágat, a Magyar Hegy- és Sportmászószövetségen belül a sportmászószakág felelős a magyar versenyek lebonyolításáért, a



kvalifikációért és a válogatott versenyzőkért. A Magyar Kupát a nemzetközi versenyekhez hasonlóan próbálják megszervezni, az amatőr és hivatásos sportolók egyaránt részt vehetnek rajta. A szomszédos és közeli európai országok példája a követendő, hiszen Ausztriában és Szlovéniában rendszeresen tartanak nemzetközi versenyeket, Svájc és Olaszország pedig már a kezdetek óta nagy szerepet játszik a sportág elterjedésében és fejlődésében. Ebből a négy országból kerülnek ki rendszeresen a versenyek, bajnokságok legjobbjai, tehát a módszertani és infrastrukturális háttér is jóval fejlettebb egyelőre, mint itthon. Ennek ellenére a budapesti sportmászóklubok, -termek már számos tehetséges fiatalnak adnak helyszínt és lehetőséget arra, hogy a legjobbak közé kerülhessenek országos és európai szinten. Egyelőre egyesületi szinten tömörülnek a versenyzők, viszont edzőorientált a felkészülés.



### Szabó András: „Sok hasznot hozhat egy jól megtervezett mászóedzés”

Felvetődhet a kérdés, hogyan is kapcsolódik mindez a kajak-kenu sportághoz. Szabó Andrással, az Akadémia Sporttudományos csoportjának vezetőjével beszélgettem arról, miként tudják a sportmászást beépíteni a mindennapos felkészülésbe.

A sportmászás és a kajak-kenu sport kapcsolódási pontjai elsősorban a felső végtagok erőkifejtésében és megfelelő edzésmódszer megválasztása esetén az energetikai igényben van. Rengeteg hasznot és fejlődési lehetőségeket hozhat egy jól megtervezett mászóedzés, már az érzékenyítés időszakában is jelentős fejlődést érhetünk el vele. Hogy mire is gondolunk? Ez többdimenziós, aciklikus mozgásforma, a koordináció és core izmok teljes összhangja kell a mozgáshoz. Mindemellett a húzás (mint

sportági evidencia) és a szorítóerő fejlődése mellett a keringést is javíthatja.

### Milyen edzésfajta szolgálja legjobban a kajak-kenu sportágat?

A boulder falon való erősítés hozzájárul a törzserő és relatív erő fejlődéséhez, valamint a kajak-kenuban elengedhetetlen egyensúly-érzék fejlesztéséhez is. Mivel hirtelen és taktikus mozdulatokra van szükség ahhoz, hogy tovább haladhasson a sportoló a falon, ezért fejlődik a robbanékony erő és az állóképesség is. Mint tudjuk, a rajtnál elengedhetetlen a robbanékonyság, hogy minél nagyobb erőkifejtéssel minél hamarabb beinduljon a hajó. A teljesítmény fokozása érdekében nagyon hasznosak a mászás adta kompetenciák.



### Hogyan kell felépíteni kajak-kenus szemmel egy mászóedzést?

A boulderben nettó hatvanperces mászás esetén több fázisban adódik össze a terhelés. A bemelegítés fontosságát nem győzőm hangsúlyozni, mivel ez teljesen más inger a vízi munkához képest! Technikacsiszoló, mozdulatokat érzékenyítő gyakorlatok után kezdődhet a maximum kék színnel jelzett (könnyű) utak mászása közepes tempóban, mindig pihenve 2-3 percet utanként. Ebbe a szakaszba csempésszük az új technikák tanulását vagy nehezebb technikák gyakorlását. Itt a lassúbb tempó miatt nagyobb erőigényű munka mehet. A teljesítményfázisban pedig a jól használt és többször kimászott utakat pihenő nélkül másszuk egymás után, 3-4-5 perces intervallumokra bontva. Itt már a kardiovaszkuláris rendszer magas intenzitású intervall munkának van kitéve. A köteles mászás esetében nagyfokú koncentráció szükséges, ezeken a falakon stabilizációs és aerob vagy anaerob munka is

megvalósítható. Alapos bemelegítés után – könnyű technikai érzékenyítés, amelyben mind a lábmunkát mind a karmunkát csiszoljuk – következhet a teljesítményoldal. Top rope mászás esetén könnyebben teljesíthető vertikális falon ismétlődő módon történik a mászás, itt a fal hosszát mindenképpen figyelembe kell venni. Egy átlagos fal kimászása körülbelül 40-60 másodpercet vesz igénybe, ebből 3-4-5 folyamatos dinamikus mászást hajtunk végre. Az úgynevezett speed falon két robbanékony mászást tudnak teljesíteni sportolóink. A laktáttolerancia-edzés keretén belül négyszer-ötször kell a sportolónak felmászniuk a lehető leggyorsabban. Az átlagos mászási idő körönként körülbelül 15 és 17 másodperc közé esik. A versenyző ilyenkor olyan fizikai és energetikai igénybevételnek van kitéve, amely a vízben 200-500 méter közötti távon tapasztalható. Téli szakaszban nagyon jó edzéslehetőséget jelent a mászás a szárazföldi munka részeként.





**Mennyire szükséges a mászótapasztalat, a versenyfogások ismerete ehhez az edzés-munkához?**

Természetesen nem cél a versenyfogások, versenyszintek produkálása, ennek ellenére nagyon hatékonyan hozzá tud járulni a sportoló fejlődéséhez, ha az edzések alkalmával bizonyos gyakorlatokat elsajátít, ismer. A mászás leginkább a téli időszakokban fontos, hiszen ilyenkor az edzőtáborokon kívül idehaza nem sok lehetőség van a vízre szállásra. A mi munkánkban egyelőre kiegészítő edzésként, heti egy alkalommal jelenik meg a mászás, ügyelve a fizikai és ízületi terhelésre. Természetesen a fejlődés heti két edzéssel fokozható. Bár a kérdés mindig az, hogy mi a cél. Aerob mászást, anaerob

mászást és erőmászást különböztetünk meg a kajak-kenu sportági relevanciákat figyelembe véve.

**A 2024-ben átadandó Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia terveiben is szerepelnek mászófalak. Beszélne ezekről a pályákról?**

Az Akadémián tervezett mászófalak elsődlegesen azt a célt szolgálnák, hogy minél hamarabb minél többen tudjanak kiegészítő edzésként gyakorlatozni a boulder és gyorsasági falakon. A folyamatos köteles biztosítás révén mindenki számára biztonságos falak fognak épülni, így a legkisebektől a profi, válogatott versenyzőkig mindenki ki tudja majd használni az edzőfalat.

„Nagyon izgatott voltam a falmászással kapcsolatban, amikor beléptem a terembe kicsit megrettentem, hogy milyen komoly pálya van. Boulder edzésünk volt, és az elején egy basic falon megtanítottak minket mászni és arra is, hogyan kell a falról biztonságosan leesni. Egy nagyon puha, rugalmas szivacsra érkezünk. Az első két mászásnál még bennem volt kicsit a félsz, de a harmadiknál már átjárt az adrenalin és az endorfin, hihetetlenül élveztem. Egyre nehezebb pályára mentünk, végigjártuk a lépcsőfokokat, csakis step by step haladtunk. Egész jól ment maga a mászás és én úgy látom, hogy rengeteg olyan izmot megmozgat, amit mással nagyon nehezen lehetne bekapcsolni, másfelől pedig a keringést is fejleszti. Egy fel-le mászás alkalmával 150-170-es pulzustartományban vagyunk végig.”

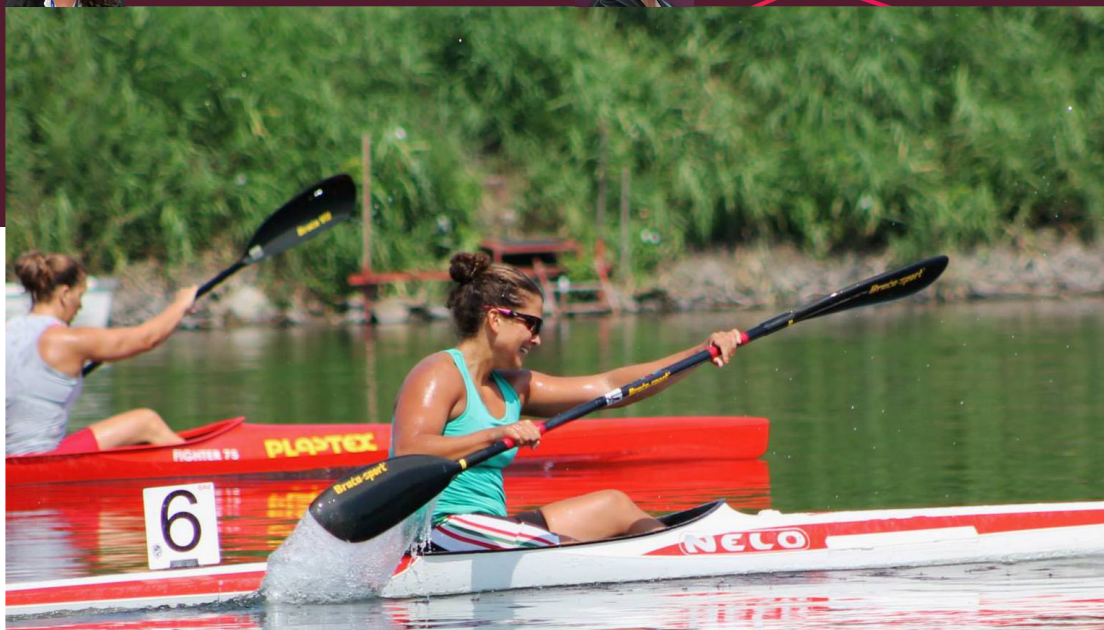


**Nádas Bence**  
világbajnok kajakos

„Rettentően izgalmasnak találtam és élveztem is a mászást. Ugyanakkor sokkal megterhelőbb volt ez az edzés, mint ahogy előzetesen gondoltam és mint ahogy kinézett. Sokszor meg kellett küzdenem a feladatokkal, ami sikerült is, viszont a végére nagyon elfáradtam. Ezt a másnap izzóláz is alátámasztotta, minden izmom kellett a mászáshoz. Amikor már teljesen elfáradtam, olyan érzés volt, amikor egy versenypálya végén elköt az alkarom. Nagyon örülök neki, hogy keresztedzésként elkezdtük a falmászást, biztos vagyok benne, hogy mindenki számára hasznos lesz.”



**Kövesdi Patrik**  
ifjúsági Eb-bronzérmes kajakos



## Horváth Noémi: Kiaknázatlan lehetőségek a deszkák világában

A Nemzetközi Kajak-kenu Szövetség (ICF) novemberi pattayai kongresszusán háromtagú magyar delegáció vett részt. Horváth Noémi, a SUP szakág bizottsági vezetőjeként a nemzetközi testület legfelső szervében, a boardban is helyet foglalhatott a tanácskozáson. A korábbi kiváló kajakossal, a SUP sportág világbajnokával sportdiplomáciai kérdésekről beszélgettünk.

Magyarország egyértelműen vezető szerepet tölt be a gyorsasági vagy más néven sprint-szakágban, éppen ezért is érdekes, hogy ön a SUP-bizottság vezetőjeként kapcsolódik az ICF boardhoz. Milyen súllyal bír a SUP-szakág a sportágban?

Új, feltörekvő, ellenben kiterjedt szabadidős bázisú szakágról beszélgetünk, amely jó menedzseléssel nagy jövő előtt állhat. A sprintszakágnak több évtizedes hagyománya, felépített versenysztruktúrája van, mi csak néhány évvel ezelőtt robbantunk be a

köztudatba, és valójában fentről kezdtünk el építkezni: világbajnokságot, világkupát már rendeztünk, 2024-ben pedig Magyarországra szeretnénk hozni a szakág első Európa-bajnokságát is. Egyelőre a reflektorfény nem rajtunk van, de gazdasági szempontból hatalmas potenciál rejlik a SUP-ban. Sokkal több, mint például a szlalomszakágban, amely gyakorlatilag csak az élsportra épül, ellenben a SUP mindenhol jelen van a világon – élsportként és szabadidős sportként is tekinthetünk rá.

**Mi pedig magyar oldalról, az ön esetében sportpolitikai szemmel is nézhetjük: ebből a szakágból indulva mennyire lehet karakteres képviselése Magyarországnak?**

Az ICF-ben nagy a versenyszellem a szakágak között, mindenki igyekszik jól pozicionálni magát – a szervezeten belül és azon kívül is. Érdekes, hogy az idei világversenyeken a SUP-világbajnokság volt a harmadik legnépesebb viadal a résztvevő országok tekintetében: az első helyet a szlalom, a másodikat a sprint foglalta el, de utóbbi nevezése szempontjából meghatározó volt, hogy ezúttal Kanadában rendezték a világbajnokságot. Ami pedig a személyes jelenlétemet illeti: egyelőre nem teljes jogú tagként képviselem a SUP-szakágot a boardban, és elsődleges feladatomban, hogy a sportág ügyeit képviseljem. Természetesen, ha Magyarországgal, a magyar versenyrendezéssel kapcsolatos kérdések vetődnek fel, akkor ez

összemosódik, és a hazámat, az MKKSZ-t és a magyar érdekeket képviselem és tartom szem előtt, de az én feladatomban, hogy a SUP-szakág jelenlétét erősítsem a sportági palettán.

**Ön szerint mi kell ahhoz, hogy erősebb legyen Magyarország jelenléte a sportági vezetésben?**

Erőteljesebb sportdiplomáciai tevékenység. Miután olimpiai bajnok kenusunk, Vaskuti István megbízatása megszűnt az alelnöki pozícióban, az érdekképviselőnk szinte lenullázódott a nemzetközi sportvezetésben, és most szép feladat újraépíteni magunkat a sportágban. Kárai Péter, az Európai Kajak-kenu Szövetség alelnökeként van jelen, Storcz Botond a sprint-, Faludy András a maraton, míg a tokiói olimpiai bajnok Tótka Sándor a sportolói bizottságban foglal helyet, de Vaskuti István érája után nehéz ismét alulról építkezve a sportági vezetésbe kerülni.





### Milyen az ön megítélése az ICF-en belül?

Elismernek, de ami ennél sokkal fontosabb: ismernek, hiszen én nemcsak a kongresszusokon vagyok jelen, látnak a versenyeken, a hazai szervezésű nemzetközi viadalokon és a külföldieken egyaránt. Jó kiindulópont, hogy nő vagyok, mert nemcsak a versenyszámok esetében, hanem a bizottságokban is fontos a nemek egyenlő aránya, az ICF törekszik arra, hogy ezen a téren is megfeleljen a Nemzetközi Olimpiai Bizottság kritériumrendszerének.

### Ahogy beszél a sportdiplomácia világról, nagyon is érezhető, hogy élvezi a feladatkörét, élvezi ezeket a kihívásokat.

Ez így van, hiszen úgy érzem, rengeteg lehetőség rejlik a SUP-szakágban és a sportdiplomáciában is vannak meghódítandó

területek. A magyar kajak-kenu sport nemcsak az eredményességben példamutató, a nemzetközi versenyek rendezésében is etalon a mi rendszerünk. Az augusztus végi, szeptember eleji szegedi ifjúsági és U23-as világbajnokságon technikai vezetőként vettem részt, komoly örökséget vettem át Vaskuti Mátétól, akivel napi szinten egyeztetek, és megmondom őszintén, rengeteget tanulok tőle. Ami az én szempontomból nagyon hasznos is, hiszen nagy vállalatok előtt áll a sportág. 2024-ben szeretnénk megszervezni az első SUP Európabajnokságot, 2027-ben pedig a sík vízi, a maratoni és a SUP-szakágot egybefogó multivilágbajnokságot rendeznénk Szegeden – ilyen volumenű eseményre még nem volt példa a sportágban.

## Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetség (ICF) története

- 1924.** Az IRK megalakulása, amely szervezet az ICF elődje volt.  
Alapítók: Ausztria, Dánia, Németország, Svédország és Csehszlovákia
- 1932.** Magyarország csatlakozása (az első 12 között)-
- 1942.** Az IRK felfüggeszti a működését a háborús körülmények miatt, ekkor 24 tagja van és ebben az évben alakul meg az önálló MKKSZ.
- 1946.** Az ICF mint jogutód szervezet megalakulása 13 ország részvételével (a háborúban „vesztes országok” nem voltak köztük)
- 1948.** Magyarország csatlakozása az ICF-hez

## Magyar tisztségviselők

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Hábl Károly           | • 1938 a sportbizottság tagja                             |
| Bonn Ottó             | • 1958-1960 Board tag                                     |
|                       | • 1960-1970 2. alelnök                                    |
|                       | • 1970-1990 1. alelnök                                    |
|                       | • 1990-1998 főtitkár                                      |
| Gelle Sándor          | • 1958-1960 a touring bizottság tagja                     |
| Granek István         | • 1960-1971 a síkvízi kajak-kenu szakág bizottsági tagja  |
| Unger István          | • 1960-1962 a touring bizottság tagja                     |
| Dr. Pelle László      | • 1964-1967 az orvosi bizottság elnöke                    |
| Dr. Alberti Erzsébet  | • 1969-1984 az orvosi bizottság tagja                     |
| Péhl József           | • 1976-2000 a síkvízi kajak-kenu szakág bizottsági tagja  |
| Füleki András         | • 1988 -1998 a PR bizottság tagja                         |
| Dr. Dobos József      | • orvosi bizottsági tag                                   |
| Dr. Toman József      | • orvosi bizottsági tag                                   |
| Vaskuti István        | • 2000-2004 a síkvízi kajak-kenu szakág bizottsági tagja  |
|                       | • 2004-2008 a síkvízi kajak-kenu szakág bizottság elnöke, |
|                       | a 2008-as pekingi játékok technikai delegáltja            |
|                       | • 2008-2016 1. alelnök                                    |
| Fazekas-Zur Krisztina | • 2016-2020 sportolói bizottsági tag                      |

## A jelenkor tisztségviselői

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| Horváth Noémi            | • SUP Bizottság vezetője                |
| Storcz Botond            | • Kajak szakág bizottsági tag           |
| Faludy András            | • Maraton szakág bizottsági tag         |
| Hildebrand-Patyi Melinda | • Sárkányhajó bizottsági tag            |
| Tótká Sándor             | • Sportolói bizottsági tag              |
| Molnár Dóra              | • Orvosi és anti-dopping bizottsági tag |



## Karácsonyon innen és túl: a fruktóz

**Karácsony ünnepén és az új esztendő közeledtével a sportolókkal való táplálkozási konzultációkon is egyre gyakrabban felvetődik a kérdés, mire figyeljenek majd az ünnepi időszakban. A számos veszélyforrás közül a fruktózt állítom pellengérré jelen írásomban.**

A sportoló az év során fegyelmezett étrendet és rendszert tart. A kijelölt élelmiszereket fogyasztja, meghatározott rendszerességgel, és az étkezések száma is kötött. Étkezései tápanyagban gazdagok, és zömében természetes összetevőkből állnak, mindemellett kerül a feldolgozott élelmiszereket. Az ünnep körüli időszakot ezzel szemben a kaotikus étkezési modell jellemzi, amelyben a feldolgozott élelmiszerek fogyasztása (sütemények) is megszaladhat. A mennyiség növekedése mellett a minőségváltozás okozhatja a legnagyobb problémát, azon belül is a cukorfogyasztás (így a fruktózfogyasztás) ugrásszerű növekedése.

Manapság az emberiség több több tíz kilogrammnyi hozzáadott cukorral elégíti ki édességigényét. Magyarországon jelen pillanatban ez 32 kg/év (kb. 90 g/nap), a WHO (Egészségügyi Világszervezet) 18 kg/év (kb. 50 g/nap) ajánlásával szemben. Az édes íz iránti

vágy kielégítésére az élelmiszeripar számos készítményt állít elő, mint például a kristálycukor (mely 50%-ban tiszta fruktóz), vagy mint a magas fruktóztartalmú kukoricaszirup (HFCS – akár 80% fruktóztartalommal). A gyümölcscukor ráadásul sokkal édesebb (így vonzóbb), mint a szőlőcukor vagy a keményítő.

Orvosi adatbázisokban kutatva hamar fellelhető számos bizonyíték, melyek szerint a magas fruktóztartalmú finomított cukrok számtalan élettani károsodást, súlyos anyagcserezavarokat és erős gyulladós folyamatokat okoznak. A WHO több mint 15 éve saját maga indult harcba a hozzáadott cukor- és fruktózbevitel mérsékléséért. Hazánk ráadásul sajnálatos módon igen előkelő helyet foglal el a hozzáadott cukor, és ezen belül az összfruktózfogyasztás terén is, melynek következménye a metabolikus szindrómák gyakoriságában egyértelműen meg is mutatkozik.

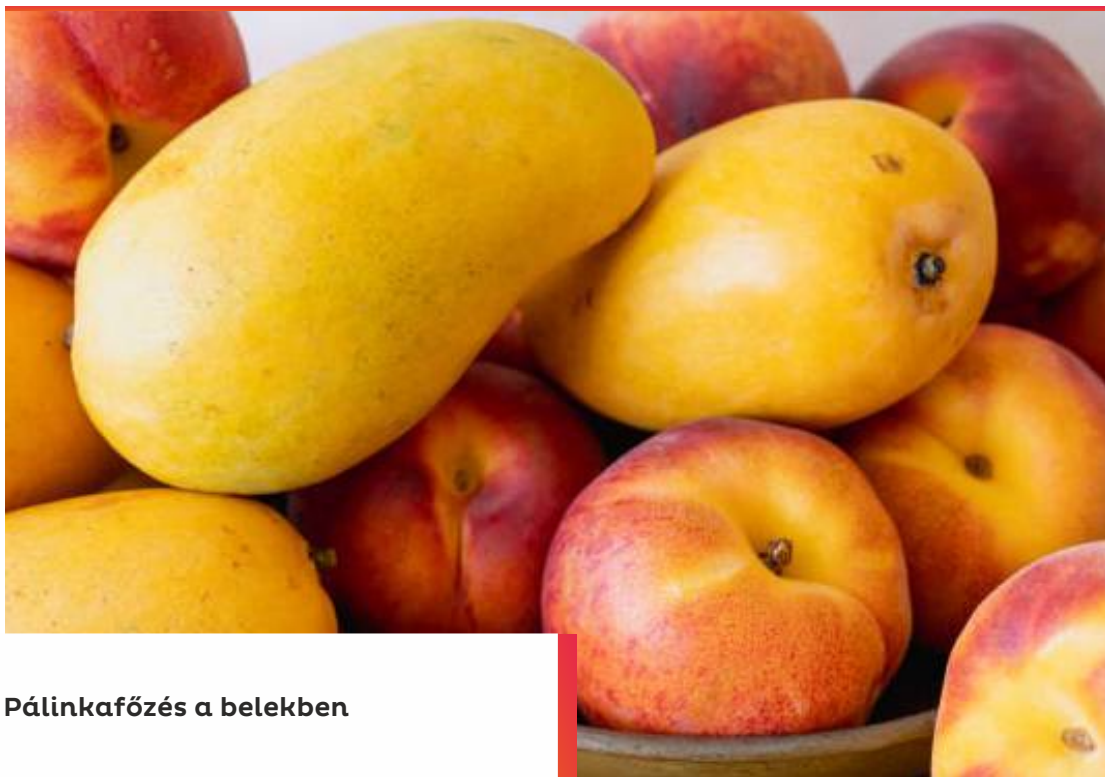




## A fruktóz felszívódása

A gyümölcscukor a szőlőcukorhoz (glükóz) hasonló egyszerű cukor (monoszacharid). A gyümölcsökben glükóz és fruktóz is található, azonban szervezetünk a kettőt egymástól teljesen eltérően kezeli. Kémiai képletük és kalóriatartalmuk ugyan megegyezik, azonban a fruktóz közvetlenül nem érhető el sejtjeink számára, a májnak először zsírokká vagy glükózzá kell alakítania. Nagyban különbözik egymástól az is, ahogy a bélből felszívódnak. A fruktóz mindezekből kifolyólag nem is tekinthető szokásos értelemben szénhidrátnek:

szervezetünkben valójában inkább zsírként viselkedik, ezért növeli például a trigliceridszintet is, hozzájárulva a zsigeri zsír felhalmozódásához. Valószínűsítem, hogy nem kell részletezni, egy sportoló esetében ez miért jelent problémát. Az is tény, hogy a túl sok fruktóz (még akkor is, ha természetes forrású) egyértelműen káros hatással van az anyagcserénkre, és egy mennyiség felett gyulladáskeltő is (hogy az egyéb gyulladáskeltő hatásokkal összekapcsolódva mekkora ez a mennyiség, arról még folynak a viták).



## Pálinkafőzés a belekben

A fruktózfelszívódási zavar (fruktóz-malabszorpció) az európai lakosság akár 30%-át is érintheti valamilyen formában. Ha a glükóz egy ételmiszerben ugyanakkora vagy nagyobb mennyiségben van jelen, mint a fruktóz (ilyen például a banán, a bogyós gyümölcsök java vagy a kajsziarack), akkor egy adott mennyiségig a fruktóz megfelelően felszívódik a bélből. Ha viszont egy adott táplálékban dominál a fruktóz (ez a helyzet az őszibarack, a mangó és a körte esetében), a fruktóztöbblet emésztetlenül a bélben marad, ahol az ott élő baktériumok hatására igen gyorsan erjedni kezd, ezzel nemcsak súlyos emésztési panaszokat okozva (bélgázok, puffadás vagy híg széklet/hasmenés), hanem később krónikussá váló bélgyulladás, sőt endotoxinok (mérgező anyag, mely bizonyos bélbaktériumokban található) felszabadulását is.

Fontos megjegyezni, hogy ezekben a speciális esetekben a fruktóz megfelelő emésztéséért felelős hordozómolekulákat a cukorhelyettesítő

szerekben (pl. a nyírfacukorban) található cukoralkoholok – ilyenek többek közt az eritritol, xilitol, szorbitol – fogyasztása tovább blokkolja, ezáltal még több emésztetlen fruktóz marad a bélben, sokszor még erősebb panaszokat okozva (krónikus hasmenés, erős hasi görcsök, kínzó felfúvódás).

A fruktózfogyasztás kérdéseit tovább lehet vizsgálni a gyulladásos megbetegedéseken (kifejezetten krónikus bőrgyulladások kapcsán) vagy a köszvényen keresztül is. Mindezeket figyelembe véve azonban úgy tűnik, hogy fontos mértéket szabni a gyümölcscukor fogyasztásának, figyelembe véve a természetes forrásokat is (még abban az esetben is, ha közvetlen emésztési panaszok nem jelentkeznek). Emésztési panaszok esetében pedig a mennyiségen túl mindenképp számít az is, hogy egy adott gyümölcsben mennyi fruktóz található, azaz van-e mellette elegendő, felszívódást segítő glükóz is (mint például az áfonyában).



## Miből mennyit?

A napi fruktózfogyasztás maximum 40 grammig tűnik jól tolerálhatónak (hozzáadott cukorból vagy kukoricaszirupból könnyen elérhető a napi 55-60 gramm, gyümölcsfogyasztás nélkül is), emésztési panaszok vagy krónikus gyulladások esetében átmenetileg napi 20-25 gramm a megfelelő. A normál mennyiségű, egészséges növényi élelmiszerekből (gyümölcsök és néhány zöldségféle is) származó fruktóz egyéni tolerancia mentén továbbra is teljesen egészséges, a közegészségügyben elterjedt szóhasználat szerint azonban a mértékletesség (és az idényjelleg) már számít, amennyiben a cél bizonyos egészségügyi panaszok elkerülése. Krónikus bélpanaszok esetén viszont napi legfeljebb 30 gramm fruktóz javasolható, odafigyelve arra, hogy szőlőcukorban gazdagabb, teljes értékű forrásokat válasszuk, és egy étkezésnél legfeljebb 10 gramm fruktózt fogyassunk. Egyes kutatások szerint az IBS-ben szenvedők körülbelül 75%-ának enyhülést hozhat tünetei-

ben a csökkentett fruktóztartalmú táplálkozás. A napi 40 grammnál nagyobb fruktózádagok mindenképp és mindenki számára veszélyesnek tűnnek, a hatalmas mennyiségben elérhető hozzáadott cukor és magas fruktóztartalmú kukoricaszirup „mérgező” hatásán túl is.

Néhány (teljes értékű) élelmiszer fruktóztartalma – fruktóz + szacharóz/2/ 100 gramm

<b>Kristálycukor:</b>	50 gramm
<b>Méz:</b>	41 gramm
<b>Aszalt szilva</b> (fruktózdominanciával!):	12,5 gramm
<b>Körte</b> (fruktózdominanciával!):	7,2 gramm
<b>Édes alma</b> (fruktózdominanciával!):	6,9 gramm
<b>Eper:</b>	2,7 gramm
<b>Sütőtök:</b>	1,1 gramm
<b>Rizs:</b>	0
<b>Szőlő:</b>	7,8 gramm



## Csokoládékrém mandarinzselével

Ha a mandarin édes, akkor a zselé semmilyen külön édesítést nem igényel. Ha mégis túl savanyúnak érezzük, kevés steviát adhatunk hozzá.

### Hozzávalók 4 adaghoz

10 dkg magas kakaótartalmú étcsokoládé

160 g kókusztejszín

1 csipet őrölt vanília

2 dl frissen facsart mandarinlé

3 g zselatinpor

### A tetejére

menta- vagy citromfűlevél, esetleg mandarinszelet

A csokoládét darabokra tördeljük. A kókusztejszínt felmelegítjük, a csokoládédarabokat beletesszük, hozzáadjuk a vaníliát és lefedve állni hagyjuk, amíg a csokoládé elolvad. Ekkor simára keverjük. Elosztjuk négy kis pohárba, lehűtjük. A mandarinlevet a zselatinnal egy kis lábasba tesszük, simára keverjük és kevergetve felmelegítjük, nem forraljuk! Kihűtjük, majd a megszilárdult csokoládérétegre öntjük. Visszatesszük a hűtőbe, és dermedésig állni hagyjuk. Közvetlenül tálalás előtt díszítjük és hidegen kínáljuk. Akár előző nap is el lehet készíteni.

## Források:

Stanhope KL, Havel PJ. Endocrine and metabolic effects ...The Am. Journal of Clinical Nutrition 2008 Dec; 88(6):1733S–1737S, <http://pmid.us/19064538>. Zhang DM, Jiao RQ, Kong LD. High Dietary Fructose: Direct or Indirect Dangerous Factors ...Nutrients. 2017 Mar 29;9(4). pii: E335. doi: 10.3390/nu9040335.

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>

[http://otszonline.hu/cikk/tul\\_sok\\_fruktozt\\_fogyasztunk\\_magyarorszagon](http://otszonline.hu/cikk/tul_sok_fruktozt_fogyasztunk_magyarorszagon)

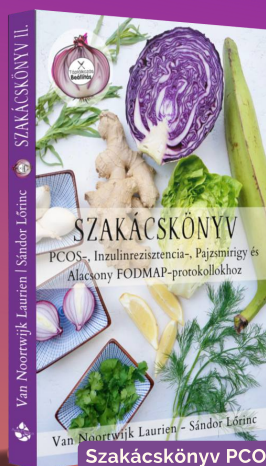
Kanarek, R. B., & Orthen-Gambill, N. Differential effects of sucrose, fructose ...J Nutr, 1982; 112(8), 1546–1554. <http://pmid.us/7047694> Tappy, L., & Lê, K. A. Metabolic effects of fructose ...in obesity. Physiol Rev, 2010; 90(1), 23–46. <http://pmid.us/20086073>

Staudacher HM, Whelan K, Irving PM, Lomer MC. Comparison of symptom response ... irritable bowel syndrome. J Hum Nutr Diet. 2011 Oct;24(5):487-95. doi: 10.1111/j.1365-277X.2011.01162.x.

Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A diet low in FODMAPs reduces symptoms ... Gastroenterology. 2014 Jan;146(1):67-75.e5. doi: 10.1053/j.gastro.2013.09.046

Bergheim I. Antibiotics protect against ... Journal of Hepatology 2008 Jun;48(6):983–92, <http://pmid.us/18395289>. Lassenius M. Bacterial endotoxin activity ... Diabetes Care 2011 Aug;34(8):1809–15, <http://pmid.us/21636801>.

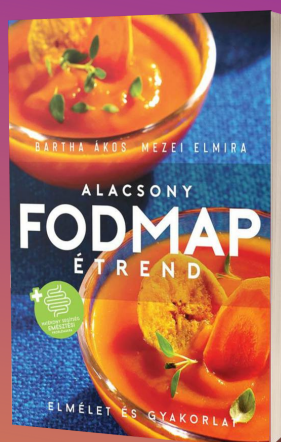
Bartha Ákos - Mezei Elmira: Alacsony FODMAP-étrend - Elmélet és gyakorlat



Szakácskönyv PCOS-,  
Inzulínrezisztencia-, Pajzsmirigy és  
Alacsony FODMAP-protokollokhoz,  
Van Noortwijk Laurien és Sándor Lőrinc  
Avalomedica Kft., 2020.

# TÖBB, MINT SZAKÁCSKÖNYV...

EMÉSZTÉSI PANASZOK MEGOLDÁSÁT CÉLZÓ ÉTRENDI PROTOKOLLOK



Alacsony FODMAP-étrend -  
Elmélet és gyakorlat,  
Bartha Ákos és Mezei Elmira  
Jaffa Kiadó, 2019.  
Könyvesboltokban kapható!



A Táplálkozás-Beállítás™ és az AvaloMedica  
szakmai csapatának ajánlásával!



## Több tervezés, kevesebb rögtönzés – édesanyák a pályán

**A tokiói játékok után újabb „baby boom” jelenséggel nézett szembe sportágunk: 2022 nyarán megszületett az olimpiai bajnok Hadvina Dóra kislánya, Holli, míg a hatszoros olimpiai bajnok Kozák Danuta és a tokiói olimpián negyedik, nyolcszoros világbajnok Medveczky Erika az ősszel jelentette be: gyermekáldás elé néz. Édesanyák a nemzetközi porondon!**

Egy sikeres sportoló élete szigorú szabályok rendszeréből, egymásra épülő edzések sokaságából, makro és mikrociklusok változásából, terhelés-pihenés arányokból, gyógytornából, dietetikából, mentális felkészítésből, edzőtáborok monotonitásából, és sok-sok apró, nőansznyi hozzávalóból tevődik össze. Leférni is fárasztó a mindennapjaikat, azt az utat, amely elvezet a sikeres olimpiákhoz, világ- vagy Európa-bajnokságokhoz.

És akkor képzeljük el, hogy a háttérben felsír egy csecsemő...

Mert bizony a nyáron megérkezett Holli – Hadvina Gergely és tanítványa, felesége az olimpiai bajnok Hadvina Dóra kislánya –, aki sokadik olyan kajakosgyermek a sportágban akinek édesanyja aktív maradt a gyermekszülés után is. Douchev-Janics Natasa, Kovács Katalin, Fazekas-Zur Krisztina, Csipes Tamara, Kozák Danuta után Hadvina Dóra is csatlakozott azon sportolónők sorába, akik az élsport és az anyaság közötti kötéláncot járták, járják – még hozzá elég sikeresen!

„Nem biztos, hogy be kellene vallanom, de nem tagadom, hogy Holli születése után viszonylag gyorsan visszaálltam az edzőmunkába – mondja Hadvina Dóra. – A szülés után már egy héttel gyógytornáztam, és a kislányom még nem volt háromhetes, amikor először eveztem. Az igazi munkát, a napi két edzést jelentő megterhelést persze csak október elején kezdtem el, akkor, amikor a csapattársaim is visszatértek a szezon utáni pihenőjükből” – magyarázta a sportág tokiói olimpiai bajnoka.

Hogy mennyire hiányzott neki a kajakozás? Nagyon. Pedig várandóssága 36-37. hetéig edzett, és bár utána is igyekezett aktívan eltölteni a szülésig hátralévő néhány hetet, így nem is maga a mozgás, hanem a gyerekkora

óta élt rendszer, a felépített napi rutin hiánya miatt nem találta a helyét.

„Hosszú éveket töltöttem el úgy, hogy van kerete az életemnek, nehéz volt megélni, ahogy az összes napom gyakorlatilag szétfolyt, és őszintén megvallom, nekem lelkileg hiányzott ez a rendszer, hiányzott a versenyzés és a megfogalmazott célok is. Nehéz volt azt is megélni, hogy Gergő a többiekkel ugyanúgy folytatta a munkát, és bár a lelkemmel és az eszemmel is tudtam, hogy nekem most más a feladatom, nehéz volt az átállás” – folytatta a versenyző, aki már túl van az első kéthetes edzőtáborán is, Horvátországban alapozott úgy, hogy az edzések ideje alatt férje, Hadvina Gergely édesanyja vigyázott Hollira.





„Idehaza bébiszitter segíti az életünket, az a hölgy, aki itthon Fazekas-Zur Krisztina felkészülését, családi életét segítette annak idején. Az edzőtáborokba a nagyszülők utaznak majd velünk, jövő tavasszal édesanyám veszi ki a szabadságát, hogy Hollira vigyázhasson, amíg én edzek – mondta Hadvina Dóra, aki a félelmeit és kétségeit is megosztotta velünk a kettős szereppel kapcsolatosan.

„Eleinte attól tartottam, hogy a fáradtság, a kialvatlanság miatt dekoncentrált leszek és képtelen a minőségi edzőmunkára. Ehelyett azt érzem, hogy az edzések során jóval energikusabb vagyok, és figyelek arra, hogy százszázalékosan éljem meg azt a két-három órát, mert rossz érzés lenne, ha a semmi miatt venném el az időt Hollitól. Az elején még gyötört a lelkiismeret-furdalás is, hogy ártok-e neki azzal, ha továbbra is szeretném meg-

valósítani az álmaimat, hogy ott akarok lenni Párizsban, aztán arra jutottam, többet ártnék, ha ezt nem tenném meg és abba hagynám a kajakozást, amitől boldog és kiegyensúlyozott vagyok.”

Hadvina Dóra már ott lesz a tavaszi első versenyeken, és szeretne helyet szorítani magának a 2023-as világversenyekre utazó csapatban. Elsődlegesen K-1 500 méterre készül, és bízik benne, hogy hamarosan párt is talál magának a K-2 500 méteres versenyekre is.

„Nem izgulok a visszatérés miatt, hiszen egyre jobb formába lendülök. A terheesség alatt sokat híztam, de már a tokiói súlyomon vagyok, mentálisan sokkal jobban érzem magam, lenyugodtam, és már nem agyalok hülyeségeken, mint korábban. Anyakén már nincs is időm rá!”



Hogy mire jutott ideje kislánya, Noah, majd Daniel mellett másik olimpiai bajnokunknak, a pályafutásának tavaly búcsút intő Fazekas-Zur Krisztának? Semmire és igazából mindenre.

Férjével és edzőjével, Rami Zurral már az elején arra törekedtek, hogy ne a saját életüket borítsák fel a gyermek érkezése miatt, hanem kompromisszumos megoldásokkal összefésüljék, hiszen – ahogy az élet más területein dolgozó szülőknek – nekik is elsődleges volt, hogy a családi élet zökkenőmentesen működjön, ne legyen rossz érzés, lelkiismeretfurdalás Krisztában azért, mert egy világbajnoki vagy olimpiai felkészülés egész embert, teljes testi és mentális ráhangolódást igényel.

„Amikor elhatároztunk a férjemmel, hogy szeretnénk gyermeket, mindketten úgy gondoltuk, nem nekünk kell mindent megváltoztatni, hogy minden tökéletes legyen neki. Abban hittünk, az a legfontosabb, hogy együtt legyünk és azt csináljuk, ami boldoggá tesz minket. Boldog szülő, boldog gyerek. Ez volt az

elvünk, és nagyon szerencsés vagyok, hogy volt lehetőségem sportolóként a gyermekeim mellett folytatni a kajakpályafutásomat” – mondta a versenyző, akit a férje mindenben támogatott.

„Vigyázott a kicsire, vagy éppen pelenkázta a motorcsónakban, miközben edzést tartott nekem. Mivel mindkettőnk családja távol él tőlünk, és itt, az Egyesült Államokban nem tudtam rászánni magam, hogy bébiszittert fogadjak fel, ketten oldottunk meg a feladatokat, amit nem bántam, mert nekem az volt a legfontosabb, hogy minél több időt töltsék a fiammal. Eleinte nagyon nehéz volt, mert sokszor úgy elfáradtam edzés után, hogy legszívesebben csak ültem volna egy helyben és bámultam volna ki a fejemből, vagy ledőltem volna egy kicsit aludni, de mindig erősebb volt bennem a vágy, hogy játszak Noah-val, vagy elvigyem a játszótérre. Az viszont nagy kellemes volt, amikor ebéd után együtt szunyókáltunk.”



Hogy lelkiileg milyen töltést jelentett Noah jelenléte, mennyire volt motiváló, hogy a legnehezebb edzéseket is átvészelve Kriszta?

Ám voltak olyan időszakok, amelyeket külön kellett tölteni, megélni, ilyen volt a 2016-os riói olimpia, ami nem csak fizikailag, lelkiileg is óriási kihívást jelentett – Noah hiánya miatt.

„A legnehezebb a riói olimpia volt, ahova nem vihettem magammal, és nem láttam három hétig. Utólag tudom, hogy nem a világvége, ha nem töltünk minden percet együtt, de akkor, mint első gyermekes anyuka másként éreztem.”

A második gyermek, Daniel érkezése még egy nagy csavart jelentett Kriszta pályafutásában, aki úgy véli: 2018-tól a 2021-es olimpiai válogatóig pályafutása legnehezebb három évét élte meg.

„Lelkiileg, fizikailag mindenhogy. A korom miatt már nem regenerálódtam gyorsan a szülés után, sokkal több munkát kellett volna ráfordítanom a kiegészítő, regeneráló és technikai edzésekre, amire már időm és türelmem sem volt. Sokat elvett a koncentrációból a kajakkarrierem

utáni élet megtervezése, és a két gyerek nevelése dupla energiát kívánt tőlem. Főleg, hogy Daniel, a második fiam nem nevezhető nyugodtnak, teli van kifogyhatatlan energiával. Nagy kihívás volt nekimenni a harmadik olimpiának, és bár sok sikerélményem nem volt az utolsó években, egyáltalán nem bánom, hogy megpróbáltam. Egy tanácsal tudok szolgálni minden sportoló anyának: több tervezés, kevesebb rögtönzés és rengeteg türelem.”



„Nagyon szerettem, hogy ott volt velünk edzésen, megszépítette néha a legnehezebb pillanatok. Imádtam ránézni egy-egy résztáv közben, vagy futás után, mikor rám mászott, mert éppen a földön feküdtem és megmozdulni sem tudtam. Persze, volt amikor végigsírt egy edzést, és meg kellett állnunk esetleg megszoztatni, hogy meggyugodjon, de mindent egybevéve szerencsém volt Noah-val. Nagyon nyugodt, kíváncsi kisgyerek volt és hihetetlenül jól tudott alkalmazkodni, így az utazások és az edzőtáborozások sem okoztak problémát.”



### Tótkai Sándor: a rendszer a lényeg

Tótkai Levente hamarosan négy hónapos lesz. Tokiói olimpiai bajnokunk kislánya „letudta” a hasfájó időszakot, most a fogzáson a sor, így az éjszakák továbbra is „ügyeleti rendbe” rántják a szülőket. Tótkai Sándor felesége, Ági az éjszakás, tokiói aranyérmesünk a hajnalos, hiszen az öt órás ébredés az ő reszortja, a Levivel töltött reggelekből megy a dunavarsányi edzőtáborba nap mint nap.

„Nálunk ez a rend vált be, és egészen jól működik. Bár megmondom őszintén, november végén egy kicsit vártam a sevillai edzőtábort, mert azért más úgy lefeküdni, hogy tudom, aludhatok másnap reggel hétig-nyolcig is – mondta Tótkai Sándor, aki örül annak, hogy felesége kezében tartja a családdal kapcsolatos teendőket.

„Ági mindig is jól rendszerezte a feladatait, a napjait, és ezen a gyerek születése sem nagyon

változtatott. Persze Levi sok mindenre tanít minket, rugalmasságra, türelemre, és haladunk ezen a téren. Mázlim van, mert tulajdonképpen minden biztosított a felkészülesemhez: Ági igyekszik nyugodt háttérrel adni, a fiammal töltött idő pedig extra löketet jelent a mindennapi munkához.”

Hogy miként befolyásolja majd a meleg vízi edzőtábor, a tavaszi felkészülés a Tótkai család életét?

„Ez jó kérdés, hiszen két hónap alatt nettó hét hetet töltök majd el edzőtáborban. Annak idején Ági nélkül is rossz volt megélni ezeket a heteket, most, hogy van egy gyermekünk, lelkileg még nehezebb. Bízom benne, hogy valamelyik táborba el tud jönni velem a családom is, de ezzel kapcsolatosan még sok mindent egyeztetni kell” – árulta el Tótkai Sándor.



## A sportágválasztás társadalmi és sportszakmai háttértényezői

**Kevés a foka, de sok a vadász? A mondás egyre inkább valid probléma a sport világában, hiszen az európai társadalmakat érintő demográfiai válság az utánpótlásbázis építésében is érződik. Ki lehet nyertese a nagy sportágválasztónak?**

Amióta a fejlett európai társadalmak, így hazánk kapcsán is gyakran emlegetett probléma a demográfiai válság, vagyis a népességszám folyamatos csökkenése, elsősorban a születések alacsony száma, a sportszakemberek újra és újra felteszik azt a kérdést, vajon tudják-e a jövőben a különböző sportágak a maguk számára a megfelelő létszámú utánpótlást biztosítani. Abban megoszlanak a vélemények, hogy ez mennyiben függ a szabadidős sportolói bázis szélesítésétől, a tömegesítéstől, illetve mennyiben célszerű a sportoknak sajátos stratégiát kidolgozniuk, amellyel a később versenyezni is kész fiatalokat közvetlenül képesek bevonni. Révész és munkatársai már 2005-ben rámutattak arra, hogy a siker- és eredményorientált

versenysport kiemelkedő képességekkel és magas szintű motivációval rendelkező sportolók aktív részvételét kívánja meg. Miután a sportágak mára erősen specializálódtak, a versenysportban leginkább a sportág szempontjából fontos képességekkel rendelkező sportolókat keresnek a szakemberek, a szűkebb számú gyermekpopuláció erre azonban egyre kevésbé ad lehetőséget. Ugyanakkor a szülők gyakran azzal szembesülnek, hogy már akkor csábítják kislányukat, kisfiukat a különböző sportágak képviselői, amikor még szinte ők maguk sem ismerték meg igazán – legalábbis a sporttevékenység tekintetében – gyermekük fizikai és pszichés adottságait vagy érdeklődését.

A gyermekek sportba való bekapcsolódását és a sportágválasztást számos makro-, mezo- és mikroszintű tényező befolyásolja a gyermekek és a sport oldaláról is. Előbbi esetében a sportolás társadalmi és egyéni hozadékainak értékelése (adott esetben a szülők részéről), az egyes sportágakhoz való kötődés, a gyermek sport iránti érdeklődése és attitűdje – melyben óriási szerepe van a család és a további, másodlagos szocializációs közegek (kortárs-csoportok, barátok, testnevelők, média) támogatásának –, valamint a gyermek testi, lelki és kognitív tulajdonságai. A család anyagi helyzete, valamint az elérhető távolságban rendelkezésre álló infrastruktúra már abban is döntő lehet, hogy gondolkozhatnak-e egyáltalán gyermekük sportoltatásán. Az a kulturális környezet, amelyben a gyermek felnő, azt is meghatározza, milyen elképzelések,

milyen jelentések társulnak általában a sporthoz, és hogy annak, aki bekapcsolódik a sportba, van-e lehetősége ezen keresztül elfogadást, támogatást és megbecsülést kivívni saját környezetében (Coakley, 2015).

Ha mindezek a feltételek megvannak, a sportágakkal kapcsolatos ismeretek is orientálhatják a szülőket abban, hogy melyik felé irányítsák a gyermeküket, akár az első választásról, akár már váltásról van szó. Ezek vonatkozhatnak arra, hogy területileg hol, mely klubokban, milyen feltételrendszerrel és milyen szakemberek irányításával folyik a munka – ilyen jellegű információkhoz akár az utóbbi évek egyik legsikeresebb rendezvénysorozatának, a Nagy Sportágválasztónak állomásain személyesen vagy a honlapjáról online is hozzá lehet jutni (sportagvalasztó.hu).





A Sportágválasztó kicsiknek és nagyoknak című kiadvány ugyancsak segíthet abban, hogy minél többet tudhassanak meg a szülők vagy a sportolni vágyó fiatalok az egyes sportágakról, köztük a kajak-kenuról. A ma már több helyszínen elérhető, hétéves kortól alkalmazható sportantropometriai mérések további útmutatóul szolgálhatnak ahhoz, hogy a sportágválasztás nagyobb valószínűséggel vezessen későbbi sikerekhez a gyermekek és rajtuk keresztül a szülők számára is. Érdekeség, hogy az Egyesült Államokban a sportorvoslás és a statisztika együttesen informál abban, hogy az előforduló sérülések gyakoriságából, valamint egyéb adatokból kiindulva tájékozódhassanak az érintettek egy-egy sportág rizikóiról – ennek köszönhetően született meg a 10 legnépszerűbb iskolai sportot rangsoroló Healthy Sport Index (<https://healthysportindex.com>) Elképzelhető, hogy a jövőben hazánkban is ellenőrizhetőek lesznek ezek a sportági mutatók.

A sport oldaláról az anyagi és erkölcsi elismertsége, az aktuális sportpolitika és benne a sport népszerűsítésére, illetve a tehetség-

gondozó programok sikeres működtetésére hozott intézkedések és támogatások jelentik a sportba belépő gyermekekre, valamint szüleikre ható makroszintű tényezőket. Az elmúlt évtizedben ezek vitathatatlanul nagy figyelmet kaptak az állam oldaláról, a sport stratégiai ágazattá válása biztosította azt is, hogy a 2007-es Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiában az utánpótlás-nevelés területére kitűzött célok (az igazolt sportolók számának növelése és az utánpótlás-nevelés egységes rendszerének működtetése (tömegebázis megteremtése és tehetség-gondozás) megvalósítására legyen reális esély.





A labdarúgás után egyre több sportágban (kézilabda, kosárlabda, röplabda, jégkorong, legutóbb kajak-kenu) indulhatott el az akadémiai rendszerű képzés, melyek célja elsősorban a minőségi utánpótlás biztosítása. A MOB legfrissebb, 2022–2032 időszakra vonatkozó, Az olimpiai sportágak versenysport-stratégiája című dokumentumban külön szakasz foglalkozik a sportolói bázis és utánpótlás-nevelés helyzetével és a beavatkozási pontokkal ([olimpia.hu/images/MOB/Versenysport\\_strategia.pdf](http://olimpia.hu/images/MOB/Versenysport_strategia.pdf)), mely mellett a hosszú távú sportági stratégiák is minden esetben kitérnek erre a területre.

A sportágak vonzereje nagyban függ a népszerűségüktől, illetve aktuális eredményességüktől, és különösen a magas státuszú családokban lehet annak döntő jelentősége, hogy milyen sikereket érhet el gyermek a

befektetett pénz, idő és energia, valamint lemondások ellensúlyozásaként. Érdekes kérdés ugyanakkor, hogy a sportágakra jellemző kifizetési struktúra, azaz az egyenlőtlenségek mértéke a legmagasabb teljesítményt nyújtók, illetve a többiek között hogyan árnyalja tovább e szempontrendszer. Amikor egy sportág aszimmetrikus kifizetési struktúrával jellemezhető (Vörös, 2017) – mint akár a kajak-kenu Magyarországon, tehát a pénzübeli (és akár egyéb, szimbolikus) jutalmak terén meglévő különbségek nagyok, az anyagi érvényesülés csak a legtehetségesebb, egyszersmind leginkább elhivatott sportolóknak adatik meg. A versenyzési szándékkal belépő, az élsportolói karrierre is nyitott gyerekek-fiatalok és szüleik döntésének tudatosságát segítheti, ha ezzel a szemponttal is tisztában vannak.

A toborzásban több szereplő tevékenységének hatása érvényesülhet, úgymint a testnevelő tanárok, az edzők vagy éppen a sportágak menedzserei. Szabó már 2002-es tanulmányában arra hívta fel a figyelmet, hogy bár a testnevelők szerepe vitathatatlan a gyermekek sportolási szokásainak alakításában, hatásuk a sportágválasztásra mégis jelentősen visszaesett, mely tendenciát a sportági szakosodás életkori csökkenésével, illetve az általános iskola alsó tagozatában tanító testnevelő tanárok alacsony számával magyarázta.

A közösségi média globális elterjedése e trendet, azaz a testnevelő tanár, mint „kapuőr” szerepének visszaszorulását felerősítette. A virtuális élettérben „otthon” lévő generációkból sokan ma már a videómegosztó oldalakon látottak alapján döntenek egy-egy sportág mellett, és ez magával hozza az új, posztmodern, úgynevezett lifestyle sportágak (parkour, street workout, breakdance stb.)

előretörését is. A fiatal generációk körében népszerű új sportágak olimpiai programba történő beillesztése jól illusztrálja, egyszerűsödésével tovább gyorsítja e folyamatokat, és ez nagy kihívást jelent a hagyományos sportágaknak.

De vajon mekkora az edzők szerepe abban, hogy sportágukba érkeznek-e folyamatosan a jövő versenyzői? Valójában sportágot vagy edzőt választanak a szülők vagy a gyermekek? Ez természetesen függhet a sportág jellegétől, hiszen azokban a mozgásformákban, amelyekben nagyon korán kezdődik az oktatás – pl. úszás vagy műkorcsolya –, a gyermekek és a szülők kötődését már az első oktatók is jelentősen befolyásolhatják. Különösen az alacsonyabb életkorban döntő a jelentősége az edző személyének és pedagógiai érzékének, ami a magas szintű sportszakmai tudást is messze felülmúlhatja.





A sportolás és a sportág szeretete múlhat azon, sikerül-e megteremteni az ezekhez szükséges belső motivációt annak a sportszakembernek, akire a szülő rábízta a gyermekét. Bár, mint korábban említettük, a korai specializáció jelentőségét gyakran hangsúlyozzák, mégis egyre inkább teret nyer az a felfogás, hogy a korai eredményorientáltság korai lemorzsolódáshoz vezethet, ezért a sportágaknak először az alapvető képességek és készségek játékos fejlesztésére kellene koncentrálniuk, hogy a gyermeknek örömet, ne szorongást jelentsen a sport. Persze mindehhez a szülőket is meg kell nyerni, akik több esetben minél hamarabb eredményeket szeretnének látni. Ehhez

nyújthat segítséget olyan pedagógiai program kidolgozása és transzparenssé tétele, mely a szülő elé tárja a gyermekek személyiségfejlesztésének, közösségi nevelésének és sportági oktatásának céljait, ütemét és eszközeit.

Végül nem szabad megfeledkezniük a már sikeres felnőtt sportolóknak sem arról, milyen hatékony szerepük lehet mintaadásukkal a sportáguk népszerűsítésében, a fiatalok toborzásában. Akár a médiában, akár személyesen a különböző, fiataloknak szóló sporteseményeken, sporttáborokban sokat tehetnek azért, hogy a gyermekek a saját céljukká tegyék hasonló eredmények elérését, de legalábbis az arra való törekvést.

#### Felhasznált irodalom:

Coakley, J. (2015). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill, New York.

Révész, L., Géczi, G., Bognár, J., Tóth, L. (2005). A sporttehetség megközelítési módjai. *Magyar Edző*, 4, 5–8.

Szabó, T. (2002). Jelen és távlatok. *Magyar Edző*, 3, 21–22.

Vörös, T. (2019). Ösztönző szabályozás a versenyrendszerek kialakításában – A kifizetési struktúra hatása a sportteljesítményre. In Sterbenz, T., Csurilla, G., Szóts, G. (szerk.) *A magyar élsport versenyképessége*. MSTT, Budapest. 206–219.





## Medveczky Erika: A hullámuölgyek nélkül nem jutunk el oda, ahova tartunk

A Magyar Kajak-kenu Szövetség évzáró szakmai konferenciáján Motivációkeresés és motivációvesztés címmel tartott előadást Faludy András, a versenysportbizottság elnöke, aki a kutatás során 82 korábbi és jelenlegi versenyzőt (13–73 év) kérdezett arról: vajon mi jelent megtartó erőt a sportágban. Mi a sportág Örökös bajnokát, az MKKSZ Sportolói bizottsága elnökét, a világ- és Európa-bajnok kajakos Medveczky Erikát kérdeztük a témával kapcsolatosan.

Amikor először találkozott a sportággal és elkezdett rendszeresen edzésre járni, mi jelentette a kajakozás vonzerejét?

A legfontosabb a környezet és a nevelőedzőm, Nusi néni személyisége volt, valamint az a csapatszellem, ami körbevett minket. Felnőtt fejjel már látom, hogy akkoriban nem a teljesítmény, hanem az élményszerzés és csapatépítés volt a központban, ami olyan jól sikerült, hogy a mai napig a legközelebbi barátaim ebből a körből, ebből a csoportból vannak.

A siker mennyire volt fontos tényező gyerekként?

Természetesen az is motivált, hogy relatíve a pályám elejétől sikeres tudtam lenni. Egy gyereknek sokat jelent, ha valamiben jó és kiemelkedő, ha elismerésként érmet, oklevelet vihet haza. Ráadásul mi nem voltunk tehető család, sok nehézséggel küzdött az édesanyám ebben az időszakban, így a siker egyfajta kiemelkedést is jelentett számomra. És az én időmben a család nem avatkozott be olyan mértékben a sportéletembe, mint ahogyan

most sokszor látom. A versenyeimre eljöttek a szüleim, megnéztek, szurkoltak, de a sport abszolút a privilégiumom volt. Anyukám a havi tagdíjat a kezembe adta, én vittem Nusi néniemnek. És nem hordtak minket autóval a vízitelepre, többségünk helyi volt, és a téli hóesésben is felültünk a bringára és letekertünk edzésre. Mindannyiunkban kialakult egy belső motiváció, szerettük ezt a világot, és a sajátunkénak éreztük.

### Az első elakadást vagy kudarcélményt miként élte meg?

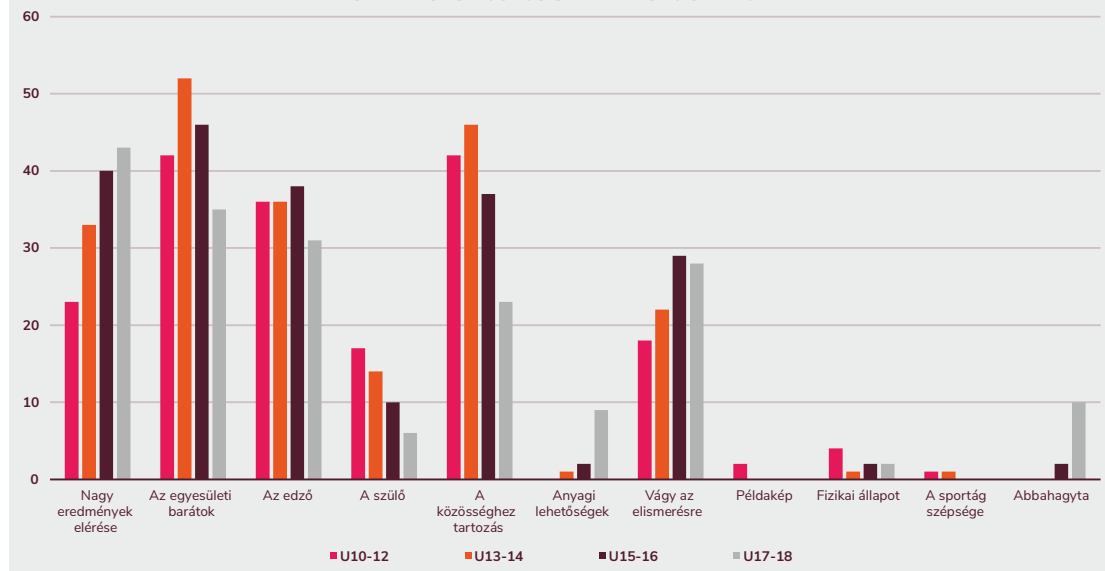
Az egyesületen belül olyan helyzet alakult ki, hogy edzőt kellett váltanunk, és konfliktushelyzet alakult ki a felnőttek között. Én nagyon szerettem a nevelőedzőmet, már akkor is erős volt az igazságérzetem, lojális és szókimondó voltam, így kiálltam mellette. Ám mivel a helyzetet nem tudtam megváltoztatni, egy hónapig nem mentem le edzésre, dúlt bennem a sértettség. Ez a történet is alátámasztja Faludy András kutatási eredményét. Aztán úgymond lenyeltem a békát, és visszatértem. Öt évig dolgoztam együtt az új edzőmmel, Básti Attilával, akivel nem volt mindig felhőtlen az edző-tanítvány viszony, de kétségtelenül

rengeteget tanultam mellette, ő tette le azokat az alapokat, amelyekkel a mai napig élek ezen a pályán. 14 és 19 éves korom között már meghatározó motivációt jelentett az eredményesség, hogy Olimpiai Reménységek Versenyén, ifjúsági Európa- és világbajnokságon indultam és szereztem érmet. Ekkor már úgy választottam középiskolát, hogy minél zökkenőmentesebb legyen a felkészülésem, a kajakozás az életem központja volt.

### Ebben az időszakban sokan morzsolódtak le a csoportjából?

Az első nagy vízváltás az iskolaváltás volt, akik sikertelenebbek voltak a pályán, vagy teljesen abbahagyták, vagy – és szerencsére ők voltak többen – szabadidős sportolóként folytatták az edzéseket, heti kétszer lejárta futni, evezni, mert a társaságtól nem akartak elszakadni. Ez egyébként a mai napig jellemző erre az egyesületre, hogy akik kicsiként összekovácsolódnak, a felnőttkorukra is megmaradnak egymásnak, attól függetlenül, hogy ki mire viszi ebben a sportágban. A közeg jó, a sportág, a vízitelek hangulata, a természetközelség igazi megtartó erő.

MOTIVÁCIÓ KOROSZTÁLYOK SZERINT



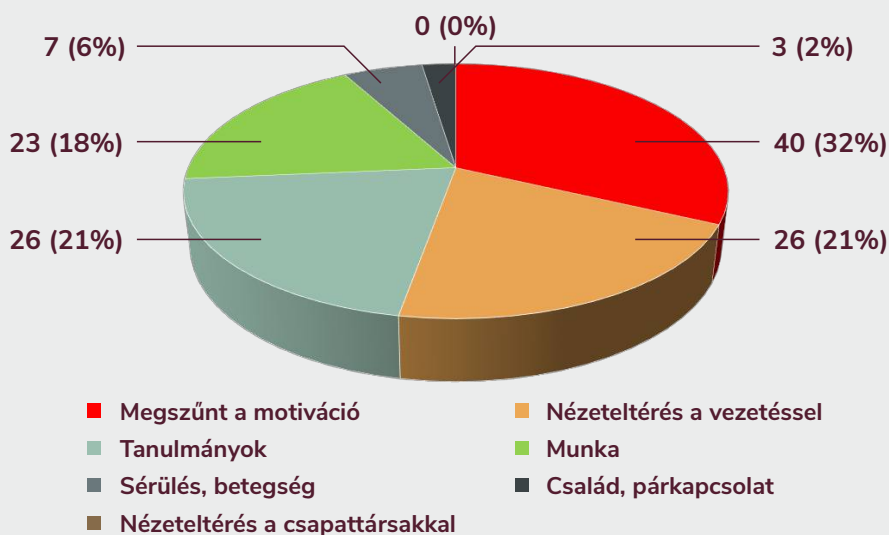


A következő lemorzsolódási korszak általában a gimnázium évek végén jön el. A sportolók többsége ekkor kerül újabb válaszút elé.

Vannak, akik a tanulmányaikat nem tudják összeegyeztetni a sporttal, vannak olyan sportolók, akik anyagilag nem tudják áthidalni

azt az időszakot, amíg az ifjúsági korú versenyző az U23-as korszakot megélve beleerősödik a felnőttválogatottba. Akiknek tehetősebbek a szülei, megengedhetik maguknak, hogy csak a sportra koncentráljanak – már ha a szülő rábólint és támogatja ezen a pályán a gyermekét. Mivel mi ekkor már valamivel jobb körülmények között élünk, édesanyám mellém állt és segített. Otthon lakhattam, főzött rám, én pedig a Gerevich-ösztöndíjamból, valamint a fizetésemből forgattam vissza a sportba, hiszen ahhoz, hogy az ember ki tudjon venni ebből a sportágból, befektetésre is szükség van. Gondoljunk csak a vitaminokra, táplálékkiegészítőkre, amelyek árát nézve határ a csillagos ég. És bizony ahhoz, hogy ez ne legyen megterhelő, a szövetség által is preferált versenyzőnek kell lenned. Ha nem vagy az, úgy kell gondolkodnod, hogy anyagilag ne rokkanj bele, mégis meg tud magadnak teremteni azokat a feltételeket, amelyeket a kiemelt versenytársak megkapnak. Olykor azt éreztem, ez a rendszer nagyon szubjektív, és bizony itt is akadnak olyan személyes konfliktusok, amelyek generálják a lemorzsolódást.

#### AZ ABBAHAGYÁS OKAI



És akkor jöjjön egy újabb téma: nehéz ebben a sportágban felnőttlétre érkezni, kilépni az irányított gyermeki szerepkörből és az edzővel azonos véleményi szintet megélve folytatni a versenysportot?

Edzője válogatja. De tapasztalataim szerint a többség nehezen viseli el, ha a felnőtt versenyzőnek is van véleménye, akarata, tapasztalata, megélése. Ritka, hogy felnőttként kezelik az embert, az egyik mélypontom éppen ebből fakadt.

Huszonnégy évesen majdnem abbahagytam megint a kajakozást, de mivel nem volt kerek, egész jövőképem és folyamatosan azt éreztem, hogy nekem itt még van keresnivalóm, világbajnok akartam lenni, ezért nem adtam fel. Sokan azért nem teszik meg ezt a lépést, mert ez egy biztonságos közeg, van egyfajta burok mindannyiunk felett, ismerős közegben mozoghatunk. Én a profi szemléletet, a felnőttpartnerséget, a felkészülésem anyagi hátterének biztosítását akkor élhettem meg, amikor Csipes Ferenc csapatához csatlakoztam. Szakmailag mindent megkaptam ahhoz, hogy fejlődhessek és jó kajakos legyek, és bár nem a legjobb érzésekkel ért véget ez a munkakapcsolat, hálás vagyok a közös öt évünkért.



### Mit javasol a választás előtt álló kajakosoknak és kenusoknak?

Hogy fontos az önismeret. Tisztázzák le magukban, mit akarnak ebben a sportágban elérni, mi teszi őket boldoggá, meg tudják-e élni ezt a boldogságot akkor is, ha ez az élet sok-sok lemondással, keccsöléssel és problémahalmazokkal jár együtt. Határozzák meg a céljaikat, higgyenek benne és fogadják el azt is, hogy nemcsak magaslatok, hanem hullámvölgyek is lesznek. Utóbbiak nélkül sosem jutnánk el oda, ahová tartunk, valahogy ezek a problémakupacok tereltek engem mindig a jó irányba, a jó útra, amely meghozta a sikereket.

### HA VISSZAGONDOLSZ VERSENYZŐI ÉLETEDRE MI AZ AMI ELŐSZÖR ESZEDBE JUT?

Az egyesületi környezet (egyesületi hangulat, rendezvények, táborok stb.): **32**

Az edzőtársak: **22**

Az edzések okozta öröm: **15**

A versenyek okozta öröm: **7**

Az edzések okozta küzdés és fájdalom: **3**

Az edző személyisége: **3**

Csalódottság: **2**



## Dunavarsány: étizedek óta a kajak-kenu sport szolgálatában

**1968. július 8-án nyitotta meg kapuit a Dunavarsányi Olimpiai Központ, amely azóta is a kajak-kenu sport szolgálatában áll. Olvasóink gyakran találkozhattak a létesítmény nevével szakmai kiadványunkban, hiszen számos módszertani projektnek adott otthont az edzőközpont. Dunavarsány múltjáról, jelenéről és jövőjéről beszélgettünk Kovách Ákos létesítményigazgatóval.**

**Ha kajak-kenu sport, akkor Szeged, Szolnok és természetesen Dunavarsány. Amely tökéletes helyszín a kajakosok és a kenusok felkészítéséhez. Mióta él a kapcsolat a tábor és a sportág között?**

Több mint fél évszázada, a mexikóvárosi olimpia előtt, 1968. nyarán adták át a létesítményt, itt készült a kajak-kenu válogatott az ötkarikás játékokra. Ahogy az ötvenes években a Tatai Edzőtábor, Dunavarsány is központi helyszín lett, a vizes sportok felkészülését szolgálta. Az állami támogatásoknak köszönhetően folyamatos fejlődés

jellemezte, megépült a hajótároló, szállodai rész, uszoda, óriási értéket képviselt ez a központ, minden évben itt zajlottak a finomhangolások a világbajnokságokra és négyévente az olimpiára. A rendszerváltás, majd a 2004-es sporttörvény új választási lehetőségeket biztosított a szakszövetségeknek, de Varsány meg tudta őrizni a helyét és a szerepét a hazai sportéletben, ugyanakkor idővel fel kellett ismerni, hogy lépést kell tartanunk a fejlődéssel, a megváltozott igényekkel, és helyt kell állnunk nekünk is a kialakult versenyhelyzetben.

### Vagyis fejlesztésekre volt szükség.

Igen, és ehhez a jelenlegi kormány minden támogatást megadott, gyakorlatilag 2012-től kezdve folyamatos fejlesztéseket hajtunk végre a létesítményen, megépült az új uszoda, tornacsarnok, modernizáltuk a szobákat, a konditermet. Próbálunk olyan feltételeket biztosítani, amelyek szükségesek ahhoz, hogy sportolóink tartani tudják a lépést a nemzetközi riválisokkal. Igyekszünk értékmegőrzők, értéknövelők és innovatívak lenni ahhoz, hogy például a kajak-kenu szövetséget mint partnert és a sportágban dolgozókat megfelelően ki tudjuk szolgálni. Vannak, akik nem csak edzőtáborozni érkeznek hozzánk, Hűvös Viktor és csapata, élén az olimpiai bajnok Tótka Sándorral a mindennapi felkészülést is nálunk végzik, de sok időt tölt el itt a honvédos Csipes Tamara is.



**Az idén a Kajak-Kenu Módszertani Központ több projektjének is otthont adtak, itt forgatták például a kajakos és kenus filmeket, amelyek segítséget nyújtanak az edzőknek a megfelelő technika oktatásához.**

Nagy öröm volt számunkra, hogy mindkét film itt készült, igyekeztünk a filmes és a szakmai stáb minden igényét kielégíteni, több módszertani mérést is nálunk végeztek el a sportági szakemberek.





**Most, hogy az energiaválság miatt a Kolonics-központ ideiglenesen bezárt, többen önöket választották felkészülési bázisként. Bírnák a megnövekedett létszámot?**

Sokan valóban csak ránk számíthatnak, bár a munkaerőpiac sajátos helyzete nekünk is okoz némi kihívást. Az egyik legnehezebb feladat a kiszolgáló személyzet, a humán erőforrás biztosítása. A beruházásokra rendelkezésünkre állnak a lehívható források, de ezeket személyi soron nem tudjuk lehívni, mégis sikerült áthidalni ezt a problémát is.

### **Miért ennyire közkedvelt helyszín Dunavarsány a kajakosok, kenusok körében?**

Mert minden megvan egy helyen. A vízfelület tökéletes, mindkét irányban jól evezhető, kevés a hajóforgalom, és bár a folyómeder már rég volt rehabilitálva, egy meder mélyítés ráférne, edzésre abszolút alkalmas és megfelelő. A 2015-ös fejlesztésnek köszönhetően rajtgépeket és pályát is telepítettünk, a konditermünk folyamatosan megújul, a legkorszerűbb funkcionális erőfejlesztő eszközök találhatóak meg benne, továbbá a módszertani központ ajánlásait figyelembe véve jövőre új beszerzéseink is lesznek.







**Ha jól tudjuk, nemcsak a magyar versenyzők táboroznak itt rendszeresen, külföldről is sok foglалás érkezik.**

Ha európai helyszínen rendezik a főversenyt, a világbajnokságot, akkor több külföldi csapat is nálunk készül. Itt végzik el a finomhangolást a versenyre, de például nálunk zajlik a nemzetközi judo szövetség (IJF) felkészítő tábora is. A 2024-es Párizsi olimpiáig nálunk vendégeskednek brazil, argentin, kubai cselgáncsozók, és egész jól bírják ezt a hosszú bentlakást.

**A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia négy versenyzője is bentlakásos rendszerben készül Dunavarsányban.**

És jól is érzik magukat nálunk a fiúk, akik értik, hogy az élsport ilyen jellegű kihívásokkal is együtt jár. Egyébként jövőre szeretnénk olyan fejlesztést végrehajtani, amely a nálunk készülő sportolók kikapcsolódását is szolgálja. Olyan interaktív, modern pihenőparkot

létesítünk a régi uszoda helyén, amely a modernkori követelményeknek tökéletesen megfelel. Évről évre fejlődik a sport, változnak az igényszintek, fontosnak tartjuk, hogy az értékeinket megőrizve, ugyanakkor folyamatos fejlődést megélve megőrizzük helyünket a magyar sportéletben. A Nemzeti Sportközpontok által fenntartott és üzemeltetett edzőtáborunk felkészülten és magas színvonalon működve várja a sportolókat.





## A jövő bajnokainak szolgálatában

### WICHMANN TAMÁS REGIONÁLIS AKADÉMIA

**Tagszervezetek száma**  
35

**Névadó nagykövet**  
Wichmann Tamás,  
kilencszeres világbajnok  
kenu

**Regionális akadémiai menedzser**  
Tóth Dávid

**A Magyar Kajak-kenu Szövetség 2021-ben indította el, illetve szervezte új rendszerbe regionális programját. Hogyan értékelné a Wichmann Tamás Regionális Akadémia első két évét?**

A regionális akadémiák létrejöttének köszönhetően felerősödött a kohézió a régió tagszervezetei között, sokkal szorosabb lett a munka nemcsak az edzők, de a versenyzők között is. A Regionális Akadémiai Kupákon a versenyegyesülések révén kialakul egyfajta kommunikáció, eszmecsere a régió edzői között, s a versenyzőknek sem kizárólag csapaton belül kell gondolkozniuk. A Magyar Kupára való továbbjutás hozza össze igazán a

régió belüli szereplőket, idén már többször úgy utaltak egy-egy egységre, hogy ez a wichmannos, gyulays vagy kammereres egység. Sok olyan eseménnyel, versennyel bővült az elmúlt két év programja, amelyeknek köszönhetően magasabb szintre emelkedhetett a sportszakmai munka.

**Ön szerint mi a legnagyobb pozitívuma az új regionális akadémiai rendszernek?**

Úgy látom, hogy a regionális akadémiák által egységesebb lett a sportág, és a Magyar Kajak-kenu Szövetség támogatásának köszönhetően magasabb színvonalat képviselnek a regionális versenyek. A régiós edzőtáborokban

nemcsak közösen edzhetnek a gyerekek, de különböző tematikájú előadásokat is szervezünk nekik, úgymint dietetikai előadás, atlétikai oktatás (helyes futómozgás elsajátítása), stretching, SMR-henger helyes használata. És az arculati elemek révén már minden régióban versenyző kajak-kenus tudja, hogy a piros szín a Wichmann-régió.

### **Milyen rendezvényeket valósított meg a Wichmann Tamás Regionális Akadémia 2021-ben és 2022-ben?**

A Héra Klész Fizikai felmérő és a regionális versenyek és kupák mellett 2021-ben és 2022-ben is regionális akadémiai vizitúrát szerveztünk a régiós válogatott és tehetségmenedzselte versenyzőknek az Alsó-Tiszára. Az idén két vizitúra is volt, ugyanis az elsőre augusztus elején került sor, a másodikra pedig augusztus végén - szeptember elején. Utóbbi vizitúra össze volt kötve a szegedi ifjúsági és U23-as világbajnoksággal is, ahova kivittük a fiatal versenyzőket, hogy szurkolhassanak, testközelből élhessék át egy világverseny hangulatát. Edzőtáborokat évente három alkalommal szerveztünk a régiós válogatottaknak, tehetségmenedzselte versenyzőknek:

tavaszi, őszi, téli edzőtáborokra került sor. Idén az őszi edzőtábor a költségvetési források későbbi beérkezése miatt elmaradt.

### **Mi az önök régiójának jellegzetessége?**

A Wichmann-régió jelentős része a ráckevei-soroksári Duna-ág, mely országos szinten is az egyik legjobb edzéshelyszín, gondoljunk csak a Dunavarsányi Edzőtáborra, így nem sokat kell gondolkoznom a tavaszi és őszi edzőtáborok szervezése kapcsán. Kiemelném, hogy a Wichmann az egyik legerősebb régió a kőlyökkenusok tekintetében: 2021-ben tőlünk került ki a legtöbb kőlyök kenus válogatott, de idén is másodikak voltunk a Vajda Regionális Akadémia mögött.

### **Menedzserként mire a legbüszkébb?**

Arra vagyok a legbüszkébb, hogy az élsportolói pályafutásom után is a kajak-kenu sportág mellett maradhattam, és a munkámmal a jövő generációt szolgálhatom. Jó érzés az utánpótlás-kajakosok, -kenusok edzésein, versenyein részt venni, figyelemmel kísérni az eredményeiket, tudván, hogy közülük kerülhetnek ki a jövő bajnokai.





## Olimpiai bajnokok bölcsőjében

### GYULAY ZSOLT REGIONÁLIS AKADÉMIA

**Tagszervezetek száma**  
53

**Névadó nagykövet**  
Gyulay Zsolt,  
olimpiai bajnok kajakos

**Regionális akadémiai menedzser**  
Rasztotzky Anna

A Magyar Kajak-kenu Szövetség 2021-ben indította el, illetve szervezte új rendszerbe regionális programját. Hogyan értékelné a Gyulay Zsolt Regionális Akadémia első két évét?

Nagyon sikeresnek – mondta Rasztotzky Anna akadémiai menedzser. – A regionális akadémiák közötti pontversenyben 2022-ben az élen zártunk, nagyon sok tagunk van, rengeteg a munka és a tennivaló régióinkban, de gondolom az ország számos területén ugyanezt tudják elmondani a menedzserek. Nálunk példának okáért ez az időszak is nagyon mozgalmas, novemberben is lehetősége volt a kölyökválogatottnak egy őszi

összetartásra, és nemcsak a versenyzők, de a régió edzői is nagyon élvezik a közös munka lehetőségét, a szakmai eszmecserét.

**Ön szerint mi a legnagyobb pozitívuma az új regionális akadémiai rendszernek?**

Az, hogy életet lehelhetünk a helyi szervezetekbe. Események, edzőtáborok, versenyek egész sorát tudjuk megrendezni, egy évben minimum három edzőtábor van, ezenfelül csapatépítések, közös edzések sorát lehet megszervezni. A közös edzéseknek, az együtt gondolkodásnak köszönhetően a gyerekek valódi kapcsolatba kerülnek a régió többi versenyzőjével, többet tudnak találkozni

egymással, sokkal jobban megismerik egymás emberi és versenyzői kvalitásait, és megesik az is, hogy több klub versenyzője alkot egy párost vagy négyest a viadalokon.

### Milyen rendezvényeket valósított meg a Gyulay Zsolt Regionális Akadémia 2021-ben és 2022-ben?

A már említett edzőtáborok, versenyek, szakmai előadások mellett nagyon népszerű az év végi focikupánk, és az aquaworldös medencés versenyünk is nagyszerűen sikerült, amellett, hogy látványos küzdelmeket vívtak a fiatalok, igazi élmény volt számukra az a nap.

### Mi az önök régiójának jellegzetessége?

Az, hogy rengeteg olimpiai bajnok ebből a régióból nőtt ki. A nagy Duna jó alapot ad a versenyzőknek, meg sem kottyán nekik egy

szelesebb, „vadvizesebb” pálya. Innen indult többek között Hesz Misa, Gyulay Zsolt, Dónusz Éva, Kammerer Zoltán, Storcz Botond, Kozák Danuta, Szabó Gabriella és Csipes Tamara is.

### Menedzserként mire a legbüszkébb?

Mivel nemrég állok a régió élén menedzserként, és még nem futottam egy teljes évet ezzel a csapattal, így azt mondom, hogy a korábbi menedzserrel, az olimpiai bajnok Dombi Rudolf-fal ketten, közösen lehetünk büszkéek. Mégpedig arra, hogy nagy taglétszámmal, jó eredményességgel, gördülékenyen dolgozhatunk ebben a régióban. Az edzők nagyban segítik a munkámat, kitűnő a csapatszellem, az egység, és amennyire nagy feladat koordinálni ezt a régiót, ugyanakkora öröm is számomra.





## Elérhetőségeink

Kovács Katalin Nemzeti

Kajak-Kenu Akadémia

Sukorói kajak-kenu és evezőspálya,  
8096 Sukoró, Evezős utca 1.



1134 Budapest, Klapka utca 11.



+36 30 997 6977



akademia@kkna.hu

[www.kkna.hu](http://www.kkna.hu)



2939-6158

**Kiadó:**

Kovács Katalin Nemzeti  
Kajak-Kenu Akadémia Alapítvány

**Olvasószerkesztő:**

Skrapits László

**Nyomda:**

Bonex Press Kft.

**Tervezőszerkesztő:**

Kónya Zsolt

**Felelős szerkesztő:**

Lipiczky Ágnes

**Kapcsolat:**

lipiczky.agnes@kkna.hu

**Fotók:**

Tumbász Hédi,  
Szalmás Péter (MKKSZ)

