

KAJAK-KENU TUDÁSTÁR





2023

KAJAK-KENU TUDÁSTÁR

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 továbbviszi, 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. Az általános és speciális edzői tudásanyag mellett nagyon értékesek azon kisebb-nagyobb megfigyelések, illetve edzői fogások bemutatása is, amelyek igazán hatékonyá teszik az edzői munkát.

A Tudástár a Testnevelési Egyetem (TE) kajak-kenu szakedző hallgatóinak a közreműködésével jött létre.

A felkért edzőkkel a TE-hallgatók 2018-19-ben készítették az interjúkat előre meghatározott témakörök szerint. Az egyes interjúk sikeressége – terjedelem és a minőség szempontjából – nagyban összefügg az interjút készítő készségével.

A kiválogatott interjúk eredeti szövegének szerkesztett változata került nyomtatásba.

A válogatás csak egy kiragadott csokor a kérdésekre adott válaszokból – arra törekedtünk, hogy a legkifejezőbb, illetve a legkompaktabb véleményeket mutassuk be.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Gondoljunk hálával azokra az edzőkre, akik már nincsenek köztünk, de a maguk idején megalapozták sportágunk sikereit. Tőlük örököltük azt a szellemiséget, hitet és munkabírást, amely ma is élte a magyar kajak-kenu sportot. Velük már nem készülhetett interjú, de biztosan állíthatom, hogy az ő tudásuk java is megjelenik a könyvben.

Jó érzés, hogy kiváló edzők sokasága osztotta meg készségesen ismereteit. Köszönet és hála érte, hogy a „késhegyig” menő rivalizálás ellenére a legjobb tudásuk szerint igyekeztek válaszolni a feltett kérdésekre. Óriási az a felhalmozott érték, amely az edzők sok évtizedes tapasztalataiból leszűrhető. Becsüljük meg ezt a tudást, amellyel edzőink megajándékoztak bennünket!

Köszönet illeti a szakedző hallgatókat, hogy dr. Irmay István irányítása mellett elkészítették az interjúk hangfelvételeit, és azokat nem kevés munkával le is jegyezték. A sikeres edzők és a szakedző hallgatók együttműködésének gyümölcse ez a Tudástár, amely reményeink szerint hozzájárul a jövő kajakos, kenus sikereihez, illetve segít megőrizni a felbecsülhetetlen értékű tudásanyagot.

VASKUTI István
szakmai lektor
és szerkesztő



Edzők



Agócs Mihály

- » **SZÜLETETT:**
1972. január 23., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1989
- » **KLUBOK:**
BSE, KSI SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Benedek Dalma,
Fónagy Veronika, Gászó Alida
Dóra, Horváth Noémi,
Kozák Danuta,
Kőhalmi Emese,
Paksy Tímea,
Szabó Gabriella, Varga Ádám

ANGYAL Zoltán

- » **SZÜLETETT:**
1953. április 5., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1977
- » **KLUBOK:**
Budapesti Honvéd SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Ábrahám Attila, Csipes Ferenc,
Gyulay Zsolt, Hódosi Sándor,
Kulcsár Gábor, Vincze László



ALMÁSI Nándor

- » **SZÜLETETT:**
1952. október 26., Vecsés
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1985
- » **KLUBOK:**
Építők SC, MTK
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Bridgitte Hartley, Ian Wynne,
Kugler Attila, Kulifai Tamás,
Lucz Anna, Lucz Dóra, Markus Mendy
Swoboda, Pauman Dániel,
Schenk Áron, Shaun Rubenstein,
Tóth Dávid, Viktoria Schwarz,
Yvonne Schuring



BABELLA László

- » **SZÜLETETT:**
1939. június 15., Vác
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1960
- » **KLUBOK:**
Váci Hajó SE, FTC
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Bártfai Krisztián, Dónusz Éva,
Fidel László, Gyulay Zsolt,
Hesz Mihály, Kammerer Zoltán,
Kosztján József, Noé Bálint,
Noé Milán, Völgyi Péter





BÁTOR György

- » **SZÜLETETT:**
1957. február 7., Szarvas
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1980
- » **KLUBOK:**
Kajak-Kenu Club Szarvas
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Bogár Gábor, Fazekas Nándor, Homonnai Luca, Keller Gergő, Kohut Pál, Kuli István, Tóth Tibor

BELCSIK Ferenc

- » **SZÜLETETT:**
1964. december 26., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1992
- » **KLUBOK:**
Bp. Spartacus, Budapesti Honvéd SE, Csepel SC, Lágymányosi Spari, BKV Sport Centrum
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Csóka Gergő, Dudás Miklós, Gyertyános Gergely, Illés Roland, Nagy Flóra, Simán Fanni, Tóth Diána



BAKÓ Zoltán

- » **SZÜLETETT:**
1951. október 11., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1980
- » **KLUBOK:**
Budapesti Honvéd SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Eirik Verås Larsen, Emma Jörgensen, Knut Holmann, René Holten Poulsen, Storc Botond, Vereckei Ákos



BORSÓDI Géza

- » **SZÜLETETT:**
1963. június 14., Győr
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1992
- » **KLUBOK:**
Rába ETO/Graboplast Győri VSE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Ács Péter, Csányi Péter, Erdőssy Csaba, Gál Zoltán, Holpert Ervin, Limp Alpár, Mayer Keán, Obert Ákos, Salga István, Szigeti Gergely





DRAGOS Ágnes

- » **SZÜLETETT:**
1957. május 4., Budapest
 - » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:** 1985
 - » **KLUBOK:**
Újpesti Dózsa, Multi SE
 - » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Baranyai Andrea, Csathó Gábor, Debreczeni Anikó, Frühwald Orsolya, Harkai Orsolya, Janza Richárd, Korondy Tamás*, Német G. Dániel, Németh Tamás, Stefán Viktor, Storcz Ákos, Storcz Botond, Szijjártó István
- * Horváth Péterrel közösen érték el az eredményeket.*

HORVÁTH Péter

- » **SZÜLETETT:** 1943. december 18., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:** 1963
- » **KLUBOK:** Újpesti Dózsa, Multi SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Balázs Lajos, Baranyai Andrea, Bogdány Tímea, Beé István, Csathó Gábor, Csathóné Dragos Ágnes, Debreczeni Anikó, Demeter Annamária, Demeter István, Dikter Melinda, Dira Zsófia, Eigner Zsolt, Faldum Bereniké, Fábíán István, Frühwald Orsolya, Göncz Gáspár, Gyertyánfy Hédi, Gyulay Blanka, Harkai Orsolya, Janza Péter, Janza Richárd, Karakas Ádám, Kocsis László, Korondy Tamás, Kovács Andrea, Kulcsár László, László Gizella, Martinek Péter, Mogyorósi Gábor, Moldován Katalin, Német G. Dániel, Németh Tamás, Pápai Mária, Pozsonyi Ágnes, Romhányi Zoltán, Stefán Viktor, Storcz Ákos, Storcz Botond, Szijjártó István, Tőzsér Ilona, Zakariás Mária



FÁBIÁN Lászlóné

- » **SZÜLETETT:**
Született: 1942. november 20., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:** 1977
- » **KLUBOK:** UTE, MTK, Vasas SC
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Barócsi Andrea, Benedek Dalma, Bóta Kinga, Czigány Kinga, Douchev-Janics Natasa, Dónusz Éva, Fazekas-Zur Krisztina, Hoffmann Ervin, Ipacs Endre, Kammerer Zoltán, Keresztesi Alexandra, Kolonics György, Kovács Katalin, Kozák Danuta, Kőbán Rita, Kulifai Tamás, Mednyánszky Szilvia, Medveczky Erika, Mészáros Erika, Paksy Tímea, Pauman Dániel, Szabó Gabriella, Szabó Szilvia, Tóth Dávid, Viski Erzsébet



HUBIK András

- » **SZÜLETETT:**
1951. január 8., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1978
- » **KLUBOK:**
VSI, Dunaferri SE, Atomerőmű SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Hajdu Jonatán, Kárász Anna, Petkó András, Vass András





Hüvös Viktor

- » **SZÜLETETT:**
1974. március 27., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
2007
- » **KLUBOK:**
Budapesti Honvéd SE, UTE, Szegedi VSE, Atomerőmű SE, Tiszaújvárosi KKSE, FTC*, Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Bán Kristóf, Beé István, Birkás Balázs, Boros Gergely, Bozsik Gábor, Kuli István, Molnár Péter, Nádas Bence, Sík Márton, Tótka Sándor

Kiss István

- » **SZÜLETETT:**
1957. augusztus 31., Székesfehérvár
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
2003
- » **KLUBOK:**
MTK, Budapesti Honvéd SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Balaska Márk, Ceiner Benjámin, Dombvári Bence, Hagymási Réka, Hufnágel Tibor, Kökény Roland, Noé Bálint, Pauman Dániel, Szalai Tamás, Tóth Dávid



KÁSA Ferenc

- » **SZÜLETETT:**
1950. szeptember 29., Szeged
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1970
- » **KLUBOK:**
SZEOL AK/Szegedi VSE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Bohács Zsolt, Boldizsár Gáspár, Fördök Gábor, Terhes Beatrix, Vajda Attila



KOLÉDER Vilmos

- » **SZÜLETETT:**
1944. március 2.
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1970
- » **KLUBOK:**
Bp. Építők SC, Budapesti Honvéd SC
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Kövér Márton, Pétervári Pál, Rideg Róbert, Szegedi Károly, Vaskuti István





KOVÁCS Gábor

- » **SZÜLETETT:**
1971. június 27., Békés
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1995
- » **KLUBOK:**
Békés, Szanazug,
Körös Kajak SE,
KSI-Gyomaendrőd
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Fodor Bence,
Gellai Tamás,
Tótka Sándor

MÓRO CZ István

- » **SZÜLETETT:**
1970. február 10., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1996
- » **KLUBOK:**
MTK, KSI SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Bara Alexandra,
Dira Zsófia,
Faldum Bereniké,
Gaszó Alida Dóra,
Hegyi Zomilla,
Kiskó Réka,
Szabó Ágnes,
Vad Ninetta



LUDASI Róbert

- » **SZÜLETETT:**
1952. október 24., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1979
- » **KLUBOK:**
Lágymányosi Spartacus, Csepel SC/
Csepeli Kajak-Kenu Egyesület
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Belicza Béla, Csabai Edvin,
Csay Renáta, Györe Attila, Horváth
Csaba, Hüttner Csaba, Kiss Tamás,
Kolonics György, Kozmann György,
Kóvér Márton



NYERGES Attila

- » **SZÜLETETT:**
1961. március 15., Szarvas
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1988
- » **KLUBOK:**
Kajak-Kenu Club Szarvas,
Gyomaendrőd
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Bodonyi Dóra, Dombvári Bence,
Kós Benedek, Nemcsok Máté,
Nyerges Áron, Opavszky Márk



Edzők



OLÁH Tamás

- » **SZÜLETETT:**
1970. szeptember 25.,
Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1993
- » **KLUBOK:**
UTE, KSI SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB
VERSENYZŐI:**
Balázs Gábor, Iván Gábor,
Metka Márton, Mike
Róbert, Sáfrán Mátyás,
Sáfrán Mihály, Vasali
László, Vasbányai Henrik,
Zala György

SIMON Miklós

- » **SZÜLETETT:**
1957. március 10.,
Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1980
- » **KLUBOK:**
KSI SE, Vasas SC
- » **LEGEREDMÉNYESEBB
VERSENYZŐI:**
Benedek Dalma, Gyulay
Blanka, Hegyi Réka,
Kozák Danuta, Kárász
Anna, Paksy Tímea,
Rácz Zsuzsanna, Szabó
Gabriella, Szabó Szilvia,
Vad Ninetta, Viski
Erzsébet



PÁL Zoltán

- » **SZÜLETETT:**
1964. augusztus 15., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1988
- » **KLUBOK:**
Csepel SC, Angyalföldi VSE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB
VERSENYZŐI:**
Apagyi Levente, Balaska Márk,
Csizmadia Kolos, Dudás Miklós,
Hufnágel Tibor, Vereckei Ákos



SOLTÉSZ Árpád

- » **SZÜLETETT:**
1944. november 16., Érd
- » **EDZŐI PÁLYA KEZDETE:**
1975
- » **KLUBOK:**
UTE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB
VERSENYZŐI:**
Barna Tamás, Csépai Dezső,
Leikep Gusztáv, Mike Róbert,
Sáfrán Mihály, Takács Gábor,
Varga Zoltán



SZABADOS Krisztián

- » **SZÜLETETT:**
1977. augusztus 11., Győr
- » **EDZŐI PÁLYÁJA KEZDETE:**
1998
- » **KLUBOK:**
Győri Vízisport Egyesület
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Balla Virág, Baravics Gyöngyvér, Khaut Kristóf, Lakatos Zsanett, Nagy Péter, Takács Kincső, Varga Dávid

SZILÁRDI Katalin



- » **SZÜLETETT:** 1959. november 17., Tapolca
- » **EDZŐI PÁLYÁ KEZDETE:** 1984
- » **KLUBOK:** BKV Előre, Építők SC, Építők Margitszigeti DKC
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Dombi Rudolf, Fekete Gyula, Jármay Márton, Kökény Roland, Kucsera Gábor, Mónus Erik

SZTANITY László



- » **SZÜLETETT:** 1952. május 5., Baja
- » **EDZŐI PÁLYÁ KEZDETE:** 1975
- » **KLUBOK:** Győri VSE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:** Ábrahám Attila, Csay Renáta, Czigány Kinga, Mednyánszky Szilvia, Povázsán Katalin

SZIKLENKA László

- » **SZÜLETETT:**
1935. július 13., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYÁ KEZDETE:**
1968
- » **KLUBOK:**
VTSK/BSE, Rába ETO, Szolnoki KKK, Atomerőmű SE, Velencei-tavi VSI, Dunaföldvári KKE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Fehér Imre, Feil Imre, Foltán László, Frey Oszkár, Hoffmann Ervin, Kozmann György, Viktor Endre,



VARGA Zsolt

- » **SZÜLETETT:**
1965. szeptember 7., Budapest
- » **EDZŐI PÁLYÁ KEZDETE:**
1991
- » **KLUBOK:**
BKV Előre SC, KSI SE
- » **LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐI:**
Kronecker Gábor, Tóth Márton, Vasbányai Henrik



I. ÁLTALÁNOS TÉMÁK

- » Milyen versenyzői tulajdonságokat tart kiemelkedően fontosnak?
- » Hogyan állapítja meg, hogy egy fiatal sportoló kajakban vagy kenuban tehetséges?
- » Milyen módszerekkel lehet fölmérni a versenyzői tulajdonságokat?
- » Ki az a versenyző, akit a saját szempontjai alapján legtovábbra értékel?
- » Írja le, milyen az ideális testalkat a szakágban!

Milyen versenyzői tulajdonságokat tart kiemelkedően fontosnak?



Koléder Vilmos

A céltudatosság belülről fakad

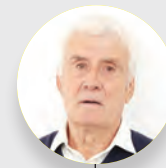
Először is a versenyzőnek ki kell fejlesztenie magában a harcos akarást, ha ez nincs, az edző hiába tesz bármit is. A jó versenyző a születésétől ilyen: harcos és küzd. Ez a hozzáállás végig elkíséri a pályafutását. Az a fajta céltudatosság, ami a sikerhez kell, belülről fakad. Ezt nem tudod adni, van, akinek adagolod, és az istennek sem teszi meg, még akkor sem, ha tehetsége van hozzá. Ennek belülről kell jönnie.

» **ANGYAL Zoltán:** Nagyon fontos az akaraterő, a céltudatosság, továbbá a mi sportágunkban a monotóniatűrés is. Ha ez a három tulajdonság nagyjából megvan valakiben, lehet belőle jó versenyző.



» **KÁSA Ferenc:** Ha ez versenyzői tulajdonság egyáltalán, az edző és versenyző közötti bizalom a legfontosabb. A versenyző részéről lényeges a tudatosság, következetesség, megfelelő érzelmi hozzáállás és pontosság.

» **BAKÓ Zoltán:** A legfontosabb a motiváció: miért akarja a versenyző csinálni, amit csinál, mi hajtja? Ezt fejleszteni nem lehet. Nem lehet motiválni a versenyzőt, ha ő nem látja az első pillanatban, miért akarja csinálni. Ez vagy „becsípődik” vagy nem.



Koléder Vilmos



Angyal Zoltán



Kása Ferenc



Bakó Zoltán



Simon Miklós



Dragos Ágnes



Kovács Gábor



Soltész Árpád

Simon Miklós Olimpiai bajnoknak születni kell

Nagyon nem lesz népszerű, amit mondok, bár nem tőlem ered a gondolat: olimpiai bajnoknak születni kell... Valaki vagy megfelelő adottságokkal születik, és akkor nagyon könnyű dolga lesz, vagy pedig nem, és akkor nagyon nehéz pályára lép. Utóbbi esetben ötször annyi energiát kell majd beletenni, és ezt nagyon nehéz megélni, pláne, ha egy csapatban van egy igazi őstehettség. Ez sajnos így működik, és ez a helyzet a hátrányos helyzetből induló versenyzőnek és az edzőjének sem könnyű. Viszont azzal az előnnyel, amivel az „olimpiai bajnoknak születettek” rendelkeznek, élni is tudni kell. Sok olyan sportolót láttam, aki nagyon tehetséges volt, de nem elég aláztos a sport iránt; azt gondolta, neki nem kell annyira megszakadnia – és aztán megrekedt... Találkoztam viszont olyan versenyzővel is, aki lassan, de biztosan fel tudta magát küzdeni a csúcsra. A velünk született adottságok mellett sportágunkban legalább ugyanennyire meghatározza a teljesítményt a hatékony technika. Öröklött adottságaink segítik a sportteljesítményt, és határozzák meg a fejlődési lehetőségeit. A technika tanulható, még ha itt is fontos tényező a sportoló motorikus adottsága. A megfelelő technika elsajátításához kell az érzék, de az adott technika ismerése és megértése is.

» **DRAGOS Ágnes:** A legfontosabb a szorgalom, mert anélkül nem megy. Sokszor a szorgalmasabb többre viszi a tehetségesnél. Ha megnézzük az egyes nemzedékek tagjait, közülük nem mindig a legtehetségesebb lett az olimpiai bajnok. Kell a tehetség is hozzá, de a szorgalom az elsődleges. Másodszor fontos, hogy a versenyzőnek legyen hite és elhivatottsága az egészhez. Ha ez megvan, más nagyon nem is kell.

» **KOVÁCS Gábor:** Szerintem a mentális képességek fontosabbak, mint a fizikai adottságok vagy a tehetség. Az én kezem alatt több olyan gyerek nőtt fel és lett hosszú távon viszonylag eredményes, akit sokkal inkább az akarat, a kitartás segített, mint az adottság.

» **SOLTÉSZ Árpád:** Következetes munkabíráás, céltudatosság és győzni akarás.



Hogyan állapítja meg, hogy egy fiatal sportoló kajakban vagy kenuban tehetséges?



Almási Nándor



Dragos Ágnes



Pál Zoltán



Ludasi Róbert



Sziklenka László



Almási Nándor

Ülőhelyzetben egyszerűbb a mozgás

Elsősorban azt kell figyelembe venni, melyikhez van kedve a gyerekeknek: a kenuhoz vagy a kajakhoz. Természetesen a legtöbb versenyző kajakozni szeretne, talán mert valamivel egyszerűbb a mozgás, hiszen mégiscsak ülőhelyzetben van. És mivel így a súlypontja lejjebb kerül, könnyebben megtartja az egyensúlyt. De megesik az is, hogy egy kajakos átmegy kenuzni, mert esetleg kajakban nem ér el olyan eredményeket, vagy közben megtetszik neki a kenuzás. Nem hiszem, hogy irányítottan ki lehet szűrni, ki legyen kajakos vagy kenus.

» **DRAGOS Ágnes:** Kenuval nemigen foglalkoztam, inkább csak gyerekkori emléknymaim vannak, hiszen édesapám Tatai Tibornak volt a nevelőedzője. A régebbi időkben az abszolút erő jelentősen elvitte a kenusokat, vagyis nekik egy kicsit erősebbeknek kellett lenniük. Szerintem nem volt véletlen, hogy régen csak a férfiak kenuztak. Meg persze mi is, de csak edzés után bohóckodásból, játékból.

» **PÁL Zoltán:** Nincs abban a helyzetben a sportág jelenleg, hogy válogatni lehessen. De talán vegyes csapatból lehetne kiválasztani a tehetségeseket.

Ludasi Róbert

Bonyolultabb a kenus technika

Az edzőnek jó szeműnek kell lennie, hogy megállapítsa: melyik az a gyerek, aki ügyesebb, könnyedebben sajátítja el a kenuzás technikáját, mert ez a kajak esetében sokkal könnyebben megy. Ott van például a minikajak, ami stabil. A gyerekek beleülnek, az edző elmagyarázza a technikát, és az ügyesebbje akár öt-tíz percen belül képes lesz arra, hogy önálló köröket tegyen meg. Sajnos a kenuval más a helyzet, mivel a térdelés nem normális testhelyzet, magasabban van a súlypont is, ezért a technika is bonyolultabb, főleg a kezdőknek. A minikenu sokat segít a kenuzás technikájának elsajátításában, de a hajó mégsem olyan stabil, mint egy minikajak.



» **SZIKLENKA László:** A kettő teljesen más. A kajakos kezdőként beszáll a hajóba, egy hét alatt talán meg tudod tanítani annyira, hogy már kisebb versenyen is el tud indulni. Kenuzni legalább fél évig kell ahhoz, hogy valakit oda tudj állítani a rajthoz.

» **HORVÁTH Péter:** Ki kell próbálni a gyereket mindkét sportban.



Milyen módszerekkel lehet fölmérni a versenyzői tulajdonságokat?



Kása Ferenc



Horváth Péter



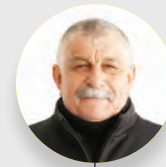
Oláh Tamás



Kiss István



Mórocz István



Bátor György



Kása Ferenc

Ismerni kell a személyiségjegyeket

Úgy gondolom, a különböző személyiségjegyeken keresztül lehet megismerni a versenyzőt, ezért ezeket kell megvizsgálni. Egy hétéves kisgyerekről nehéz eldönteni, mennyire lesz alkalmas a sportágra. De meg kell nézni a személyiségét, a viselkedését, a befogadóképességét. Ezután pedig mi, edzők alakítjuk ki benne az olyan tulajdonságokat, mint a szabályok tisztelete, a pontosság. Hiszen a mai világban az edzők lassan átveszik a szülők és az iskola szerepét: amit régen a szülők tanítottak meg, abból sok minden már ránk hárul.



» **Horváth Péter:** A legegyszerűbb módszer szerintem, ha játékos helyzeteket teremtünk, mi is ezt is csináljuk a kezdőkkel. Játék közben lehet őket ugyanis a legjobban megismerni. Ilyenkor derülnek ki a jellegzetes tulajdonságaik, mert ezek nyitott helyzetek.

» **Oláh Tamás:** A versenyzői tulajdonságokra abból lehet következtetni, ha a versenyző a játékokban, sorversenyben győzni akar, vagy épp ellenkezőleg, feladja a küzdelmet. A vízi vagy szárazföldi edzéseken is meg lehet figyelni a fizikai paramétereket, például, hogy a versenyző milyen gyorsan tudja végrehajtani a technikai elemet, amelyre az edző utasítja. Továbbá a saját testsúlyos gyakorlatoknál is hamar kiderül, tud-e mondjuk húzódkodni, fekvőtámaszt végezni vagy kötélre mászni.

Kiss István

Játékosan kell megtanítani a versenyzést

Szerintem a gyereket játékos helyzetekben, egész kis korban, nyolc-tíz évesen meg kell tanítani versenyezni. Ebben a korban játékos edzéseken – fociban, futással, utána kajakban – ki lehet szűrni, kiben van versenyszellem, ki az, aki küzd és győzni akar, és ki az, aki csak úgy elvan. A gyerekeknél nagyon fontos a dicséret, a motiváció és persze a csapat, mert egymást tudják húzni, ösztönözni az edzéseken.

» **Mórocz István:** Gyerekversenyekkel, versenyhelyzetekkel. Olyan edzésekkel, amelyek a gyerekeknek határterhelésnek számítanak. Hosszú evezésekkel, hosszú futásokkal. Ezek során kiderül, kinek megfelelő a monotonitájtűrése, ki az, akit a képességei alkalmassá tesznek arra, hogy versenyzővé váljon.

» **Bátor György:** Egy kezdő gyereknél a mozgásügyességet, a fizikai alkalmasságot, az alapgyorsaságot veszem figyelembe. A motoros képességek mérésére kidolgozott tesztek vannak. Az alapállóképesség, a hajlékonyság, gyorsaság, a koordinációképesség mérhető.



Ki az a versenyző, akit a saját szempontjai alapján a legtöbbre értékel?



Fábíán Lászlóné



Kása Ferenc



Mórocz István



Angyal Zoltán



Ludasi Róbert



Agócs Mihály



Hubik András



Fábíán Lászlóné

Szó nélkül mindent megcsinált

Kovács Katalin volt az a versenyző, aki szó nélkül mindig mindent megcsinált. Nem tudom máshogy megfogalmazni: annyira céltudatos volt, hogy semmi más nem érdekelte, csak az, hogy miként tud még jobb lenni és előrelépni, ez egy jófajta egoizmus. Az ilyen versenyzőből lehet a legtöbbet kihozni. Ezt egy kívülálló nem látja, és nem tudja, milyen, csak az érzi, aki folyamatosan, naponta reggeltől estig együtt van vele az edzőtáborban. Ő tényleg mindent megcsinált, és mindent úgy adott le, ahogy megtanulta.

» **Kása Ferenc:** Kolonics Gyurit értékelem a legtöbbre. Koló olimpiai bajnok volt jellemében, viselkedésében, ráadásul rendkívül jól kenüzött, és nekem ez a vezérelv. Nekünk, edzőknek ez is a feladatunk, sőt, a legfőbb feladatunk, hogy emberré neveljük a versenyzőket, és ezek az emberek a lehető legjobban kenúzzanak.

» **Mórocz István:** Jelen pillanatban egy versenyzőt tudok megnevezni, akinek látom a felkészülését gyerekkora óta – Kozák Danutának hívják. A profizmusa, alázata, versenyzéstudása miatt azt gondolom, hogy megérdemelt a hat olimpiai arany, amit eddig megnyert.

» **Angyal Zoltán:** Nekem Csipes Feri volt az a versenyző, aki, ha nem is a lelegején, de szép lassan kinőtte magát. Ő tudta a legjobban megtanulni mindazt, amit elmondtam neki, és ő volt az, akinek volt önszorgalma. Az edzéseken kívül is nagyon sokat tett azért, hogy jól teljesítsen.

Ludasi Róbert

Koló az etalon

Egyértelműen Kolonics Gyuri, akivel nagyon sokat, több mint húsz évet dolgoztunk együtt. Koló nekem az etalon ilyen szempontból. Tizennégy éves lehetett, amikor megismertem, már akkor látszott az egyedülálló szorgalma, hogy szereti, amit csinál, szeret kenüzni, és emellett még az ügyességével is kiemelkedett a többiek közül. Jó technikával kenüzött. Aztán később, ahogy idősödött, és ahogy egyre nagyobb rutinja lett, ez már profizmussal párosult, versenyzői pályafutását a „mindent alárendelek a sportnak” jegyében végezte.



» **Agócs Mihály:** Kozák Danuta a tökéletes kajakos mintapéldája a női vonalon. Az összes olyan adottsággal rendelkezik, amely egy sikeres versenyzői pályához szükséges. Nagyon erős fejben és fizikailag is, ráadásul nagyon jól kezeli a sikereket és kudarcokat, tehát pszichésen is nagyon jól bírja a nyomást, ami rá nehezedik.

» **Hubik András:** Hesz Mihály, akinek a pályafutását közelebbről láttam. Nagyon szorgalmas versenyző volt, és úgy készült fel az olimpiára, hogy minden részletet maximálisan kidolgozott. Erőben, állóképességben, taktikában előre megtervezte, hogyan kell az olimpián teljesíteni, és kizárt minden más tényezőt.



Írja le, milyen az ideális testalkat a szakágban!



Kiss István

*A kicsi a bors...
csak egy szép mondás*

Szerintem a kajakos inkább legyen magas. Kicsi a bors, de erős – ez szép mondás, de akinek 20 centivel rövidebb a karja egy másik versenyzőnél, annak sokkal nagyobb csapásszámmal kell majd haladnia, hogy ugyanazt a teljesítményt nyújtsa. Lányoknál a 170 centis magasság alapkövetelmény. Nagyon fontos az ülőmagasság. Több mint négy évtizede vagyok a sportágban és azt látom, hogy akinek megvannak a testi adottságai, és jól felépítették, megerősítették a derekát, technikai szempontból jól megtanították, annak a nagy ülőmagasság különleges előnyt jelent. Mert lehet valaki úgy magas, hogy hosszú a lába, de hiába. Azonban ha az ülőmagassága jó, és hosszú a karja, az együtt nagyon nagy előny.



» **SZABADOS Krisztián:** Hát, ha ezt tudnánk... Nincs ilyen szerintem. Lehet mondani, hogy a versenyző atletikus legyen, hosszú kezű, hosszú felsőtestű, de erre ugye sok sportoló rácsófol. Van, aki az izomzata miatt alkalmasabb a sportágra, más a keringése miatt vagy mentálisan.

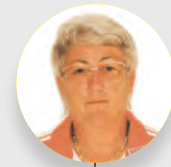
» **FÁBIÁN Lászlóné:** Nagyon sokféle testalkatú versenyzőt láttam már. A mai napig is mindig azt nézem, hogyan ül valaki, hogyan áll meg vagy sétál előttem. És ilyenkor azt mondom: hát igen, ebből lehetne kajakos, mert hosszú a karja, megfelelő az ülőmagassága, talán lehetne rövidebb a lába, de az se baj, ha hosszabb.



Kiss István



Szabados Krisztián



Fábíán Lászlóné



Nyerges Attila



Sziklenka László

Nyerges Attila

Az ideális alkat ki is alakulhat

A kezdőnek jelentkező versenyzőt természetesen végigméri az ember, de messzemenő következtetést az első időszakban, főleg az első hetekben nem szabad levonni. Több példa is volt a csoportomban arra, hogy végül azok a versenyzők maradtak meg, akik kezdetben túlsúllyal és méretbeli hátránnyal indultak. Név szerint említhetem Kós Benedeket, aki rendesen túlsúlyos volt, és az utóbbi négy-öt évben kezdett alakulni a testsúlya. Márpedig Kós Benedek világbajnoki induló és világbajnok is volt. Ugyanilyen volt Szlovák Balázs, aki ORV-induló lett, noha korábban szintén túlsúlyos volt, ahogyan Nyerges Áron is, aki elsőéves ifiként Európa-bajnokságon indult. Opavszki Márk pedig, aki jóval alacsonyabb a társainál, utánpótlás-világbajnokságon vehetett részt. Ezek a versenyzők maradtak meg az eredetileg 30-40 fős csoportból, holott az elején talán ők lettek volna azok, akiket senki sem vállalt volna fel mint sportolót. Tehát létezik ideális alkat, de ki is alakulhat.

» **SZIKLENKA László:** Amikor a gyerek először lejön az edzésre, még nem igazán lehet látni, milyen alkata lesz. Később ez persze kialakul. A nyurga, vékony alkatú inkább hosszú távon és az állóképességi feladatokban jobb, a másik meg rövid távon az ereje miatt. A kajak-kenu sporthoz erő, állóképesség, technika és ész kell. Akiből valamelyik hiányzik, abból nem lesz jó versenyző, hiába tökéletes alkatú valaki, ha fejben nincs ott.





II. Utánpótlás-nevelés

- » Hogyan lehet megszerettetni a kajak-kenu sportot a kezdő gyerekekkel?
- » Milyen életkorban kell kialakítani a helyes evezési technikát?
- » Hogyan tanítja meg a helyes elhelyezkedés beállítását a hajóban?
- » Mire érdemes figyelni a kajak technika oktatásánál? Hol és mivel lehet hibázni?
- » Mire érdemes figyelni a kenu technika oktatásánál? Hol és mivel lehet hibázni?
- » Hogyan kell figyelembe venni az életkori sajátosságokat az edzésfajták alkalmazásánál?
- » Milyen életkorban vagy fejlettségi szinten lehet/érdemes elkezdni a résztávos edzéseket?
- » Milyen életkorban vagy fejlettségi szinten lehet/érdemes elkezdni az erőfejlesztő edzéseket?
- » Mit fejlesztene elsősorban a kezdő sportolónál, a serdülőnél, az ifjúságinál, az U23-as korosztálynál?
- » Milyen hajófajta/fajtákat tart megfelelőnek vagy ideálisnak az utánpótlásképzésben?
- » Milyen módszereket alkalmaz a biztonság megőrzésére, a baleset elkerülésére?

Hogyan lehet megszerettetni a kajak-kenu sportot a kezdő gyerekekkel?



Horváth Péter

*Vannak örök értékek,
ezekre alapozva
kell hatnunk*

Szerintem alapvetően érzék kell hozzá, empátia, hogy az edző bele tudja érezni az adott korú gyerek életvitelébe, akivel éppen foglalkozik, akivel meg akarja szerettetni a kajakozást. Valami olyat kell mutatni a gyerekeknek, amit még nem tapasztalt, például az önállóságot. Önállóan kell feladatokat végrehajtania, megoldania. A víz és a természet más közeg, mint a családi környezet, itt egyedül kell megoldani a problémákat. Nagyon sokat változtak a motiváló célok az elmúlt időkben, de vannak örök értékek, és ezekre alapozva kell hatnunk.



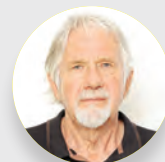
» **HUBIK András:** Ha lejönnek a gyerekek edzésre, a lényeg az, hogy felkeltsük az érdeklődésüket. A gyerek természeténél fogva mindent ki akar próbálni, de csak rövid ideig. Ha vízre megyünk velük, ne akarjuk őket túl sokat eveztetni, és mindenképp bele kell vinni a játékot az edzésbe.

» **PÁL Zoltán:** Kulcskérdés az edző személye! A gyerekekkel az első időszakban játékos feladatokkal kell kezdeni, valamint változatos edzésfelépítéssel. Hangulatos környezetet kell teremteni, túrákkal, játékokkal, nagy mesélésekkel.

» **ANGYAL Zoltán:** Sok játékkal. Sokat kajakozzon a gyerek, sokat üljön a hajóban, minél többet legyen a vízen, és amit meg akarunk neki tanítani, azt játékosformában kell átadni.



Horváth Péter



Hubik András



Pál Zoltán



Angyal Zoltán



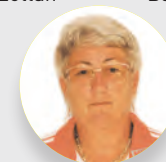
Bakó Zoltán



Kása Ferenc



Nyerges Attila



Fábian Lászlóné

Bakó Zoltán

*Ők nem kis felnőttek,
hanem gyerekek*

Nyilván nagyon fontos a hatás, ami a gyerekeket akkor éri, amikor először lemennek a klubba. Az edző feladata, hogy megmutassa, a sport szépségeit. Persze egy 11-12 éves gyerek előtt nem kell aranyérmeket pörgetni, mert még nem tudja megérteni, miről szól a versenyzés, ő még csak a mozgás örömeért vagy a társaságért megy. De lépésről lépésre az edzőnek fel kell építenie egy versenyzőt – ugyanúgy, ahogy a tanárnak, a gyerek személyiségét kell fejlesztenünk amellett, hogy fizikailag edzünk. De a legfontosabb, hogy a személyiségét kell felépíteni, hogy képes legyen örömmel elvégezni ezt a nehéz munkát. Mindenki más életkorban érik, és tudomásul kell venni, hogy ők nem kis felnőttek, hanem gyerekek, akik napról napra fejlődnek.

» **KÁSA Ferenc:** Ma már rengeteg minden elvonja a gyerekek figyelmét, a számítógéptől kezdve a bulikig, erre nekünk, edzőknek fel kell készülnünk. Olyan élményt kell nyújtanunk, ami visszahozza őket a természetbe, a való világba. Fontos, hogy minél hamarabb át tudjuk adni, tudatosítani és fokozatosan adagolni a víz és az egészséges életmód szeretetét. Azok a jó edzők szerintem, akik belebújnak a gyerek bőrébe.

» **NYERGES Attila:** Meg kell szerettetni magát a kajakos mozgást, a terhelést, ennek a ritmusát: a téli időszakot, a kellemesebb, napsütéses nyárit vagy akár a futóedzéseket esős időben. Természetesen a vízi edzéseket lehet színeztetni úgy, hogy a gyerekek ne is vegyék észre az elbújtatott terhelést.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Amikor gyerekekkel kezdtem dolgozni, olyan voltam, mint egy tyúkanyó. Nagyon sokat túráztunk, mindig volt a hajók között egyes, páros és négyes is, és váltogattam menet közben, hogy ki hova üljön. Amikor valahol letáboroztunk, bográcsban paprikás krumplit vagy gulyást főztünk, és hagytam, hogy a gyerekek azt csináljanak, amit akarnak.



Milyen életkorban kell kialakítani a helyes evezési technikát?



Simon Miklós



Mórocz István



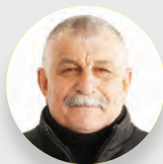
Dragos Ágnes



Belcsik Ferenc



Horváth Péter



Bátor György



Simon Miklós

A gyereknél a nyomatékból való evezésre fókuszáljunk

Szerintem nagyon általános alaptechnikát lehet tanítani a legfiatalabbaknak. Esetükben inkább az határozza meg a technikát, hogy milyen a vízérzékelésük. De mivel a „klasszikus” technikához a gyerekeknek még nincs meg a megfelelő erejük, az életkori sajátosságuk miatt még nem olyan erősek, ezért sok mindent még nem tudnak helyesen végrehajtani. Egy hosszú előrenyúlást nem tudnak úgy megcsinálni, mint egy felnőtt versenyző, mert minél előrébb nyúlsz, annál nagyobb a nyomaték, de nagy nyomatékot átadni csak nagy izomerővel lehet. De igyekeznünk kell megtalálni a megoldást! Meg kell találni a megfelelő lapátméretet: ne legyen túl hosszú a lapát, ne legyen túl nagy a toll. Csak így lehet esély arra, hogy megközelítőleg jól végrehajtsák a helyes technikát. Alapdolgok rögzülnék a gyerekek technikájában; nem ejtem le a kezem, forgok, amennyire tudok, használom a lábam. A törzs- és a lábmunkára nagyon nagy hangsúlyt fektetnék, hogy ellensúlyozzák azt, ami esetleg karban, vállban nincsen még meg. Ahogy nőnek, erősödnek, egyre specifikusabban a nagy nyomatékkal való evezésre kell helyezni a hangsúlyt. Ha elsősorban a nyomatékból, nem a csapásszámból való evezést tanítjuk, és ráéreznek erre, és hozzá is erősítjük őket, akkor szinte a csillagos ég a határ, hogy meddig tudnak fejlődni. Mert amikor már nyomatékból nem tudják tovább emelni az erőt, ezáltal a sebességet, még mindig lehet növelni a csapásszámot.

» **MÓRO CZ István:** Még a pubertáskor előtt ki lehet alakítani a megfelelő technikát, ám amikor megváltoznak a végtag- vagy a testarányok, sajnos vissza kell térni rá, vagyis tizennégy éves kor után is komolyan foglalkozni kell ezzel a kérdéssel. Bonyolítja a helyzetet, hogy a gyerekeknek hiába evez valaki jól az MK típusú hajóban, ha átkerül a jóval labilisabb K-1-esbe, ott megváltozhatnak a stabilitási-labilitási paraméterek, emiatt esetleg újra kell tanulni az egész technikát.

» **DRAGOS Ágnes:** Gyakorlatilag szinte minden évben újra kell tanulni. A kisgyereket mindenre meg lehet tanítani, minél fiatalabbak, annál könnyebben, csak a változó testméretekhez minden évben alkalmazkodniuk kell. Tehát újra és újra fejleszteni kell a helyes mozgásmintát. Lényeges a vízérés. Akinek van vízérése, aki érzi, hogy a hajót kell előrehajtania, annak van esélye, hogy jó technikát alakítson ki magának.

Horváth Péter

Az életkor alapján módosul a technika

Más a helyes evezési technika gyerekkorban, amikor az a cél, hogy benn maradjanak a hajóban, és más a technika, amikor a sebesség kerül előtérbe. A gyerekek fiziológiai állapota meghatározza, milyen technikát tudunk megtanítani nekik. Egy tízéves gyereket, ha nem figyelünk oda, elfúj egy erősebb szél, mivel nincs még annyi ereje, hogy szembe tudjon szállni a széllel. Ehhez más technika kell, mint egy tizennégy éves gyerekhez, aki egy év alatt húsz centit nőtt, és teljesen szétesett a mozgáskoordinációja. Attól is nehéz a technika tanítása, hogy az állandóan kopik. Az erőállapottól függ, hogy milyen technikát tudunk megtanítani. A serdülőkor végén tudjuk megmondani igazán egy gyerekről, hogy tehetséges-e, de még ekkor is nyitva marad a kérdés, hogy akcelerált vagy retardált-e az illető.



» **BÁTOR György:** Koncentrikusan bővülő képességről beszélünk. A megfelelő alaptechnikát már a legelején meg kell tanítani. A legfontosabb összetevőkre – a támaszmagasságra, a lábhasználatra, a szabadításra – az első pillanattól kezdve oda kell figyelni.

» **BELCSIK Ferenc:** Az alapokat rögtön meg kell tanítani. A legalapvetőbb készségekre gondolok: a gyerek ne hajlított könyökkel fogjon vizet, vegye fel a szabadítást, még ha nem is olyan tūpontosan, mint amikor majd versenyezni fog. Vagy arra, hogy meglegyen a kinezetikus érzékelés. Érezze, hogy milyen, amikor nyújtva van a keze, vagy amikor hajlítva van a könyöke. És milyen az, amikor a lába valamilyen szögbe be van hajlítva, milyen az, amikor fenntartja a kezét a tolás végén, és nem lefelé tol.

Hogyan tanítja meg a helyes elhelyezkedés beállítását a hajóban?



Soltész Árpád



Angyal Zoltán



Belcsik Ferenc



Nyerges Attila



Soltész Árpád

Az edző mindig nézzen bele a gyerek hajójába

A kenus technikai oktatásnál elsősorban az alaphelyzetekre kell nagyon ügyelni. Ez annak megtanítását jelenti, hogyan térdeljen a versenyző, hogy biztosan a hajó közepén mozogjon, és ne keresztbe, kifelé hajolva. Minden életkorban ezekre a domináns tartásokra kell figyelni. A fiatal versenyző még nem tud tökéletesen evezni, ezért mindig az aktuális életkornak megfelelően kell igazítani a mozgását, hogy mire felnőtt, illetve élversenyző lesz, már ne kelljen utólag alaphelyzeteket javítani. Akkor ugyanis szinte már javíthatatlan, ha hosszú időt töltött el rossz, hibás alaphelyzettel. Hiba, ha az edző időnként nem néz bele a gyerek a hajójába, hogy ellenőrizze, hogyan térdel, vagy hogy a bokája le van-e feszítve a hajó oldalába. Ellenkező esetben ugyanis később, amikor már szépen el kell fordulni, a térdízület ezt nem fogja engedni, illetve mert a



versenyző már megszokta az adott testhelyzetet, és ragaszkodik hozzá. Az edző rendszeresen kerülje meg a versenyzőt, kerüljön mögé is, és nézze meg, hogyan áll a hajóban. Ellenőrizze, hogy mindig a hajó fölött mozog-e, és csak akkor teszi ki a testsúlyát a lapátra, amikor szükséges. A szabadításnál a versenyző rögtön álljon vissza a hajó fölé, és ott tanulja meg a balanszírozást.

» **ANGYAL Zoltán:** Ez összetett kérdés, mert például az egyik gyerekeknek hosszú lába van, a másoknak rövid. El kell érni, hogy a hajó vízén fekvése, a süllyedése ideális legyen, és addig kell variálgatni, amíg el nem érjük a célt. Ez megint összefügg a technikával, mert az elhelyezkedést meg a mozgást össze kell hangolni.

Belcsik Ferenc

Ha rossz a beállítás, sérül az evezéstechnika

Ha az edző rosszul állítja be az elhelyezkedést, az egyik nagy hiba az lehet, hogy túl magasra kerül a gyerek súlypontja, mert magasan van a lába. Éppen ezért labilisabb lesz, így a kezével egy csomó mindent nem mer megcsinálni. A másik hiba pedig az, ha nem támaszkodik a lábával, ami miatt megint csak labilis lesz, és nem tudja az evezéstechnikai dolgokat helyesen megcsinálni. A lapátváltás klasszikusan úgy történik, hogy a gyerek megfogja a lapátot, a közepét a fejére teszi, és a karjait derékszögben hajlítva tartja. Figyelembe kell venni a versenyző magasságát is. Amikor mi tanultunk ezekről, az átlagos testmagasság sokkal alacsonyabb volt, mostanában a prepubertás már sokkal hamarabb véget ér. Hozzám rengeteg olyan gyerek kerül, akinek odaadom azt a lapátot, amely a magassága alapján jó lenne; megnézzük a fogást – az is jó, de amikor beül a hajóba, mégsem stimmel. Mert például nagyon hosszú a keze, ahhoz képest pedig rövid a törzse, és ezért egészen más fogás kell, amit viszont már a vízben lehet beállítani.

» **NYERGES ATTILA:** Először is nagyon jó hajópark kell. Nem szabad, hogy a kezdő kapja a leggyengébb minőségű hajót. A hajó legyen könnyen irányítható, ne szúrja a versenyző oldalát, ne törje fel a fenekét. Amikor a legelső alkalommal tesszük vízre a sportlót, tudatosítani kell vele, mi a helyes beállítás. Először a lábtámasz és az ülés távolságát kell beállítani. Meg kell tanítani leszorítani a sarkat, a lábtámasznak nekinyomni a lábfejet. Az ülésben a sportlónak éreznie kell az ülés visszanyomását, és a térdbehajlítás szögét is meg kell találni. Utóbbi egyéneknél változó, de a teljes elfordításnál, egy jó hátrahúzó mozdulatnál látható, hogy kinyúlik-e a biciklizőláb. Ha kinyúlik, kicsit közelebb kell ülni, és természetesen akkor is, ha a láb nem éri el a támaszt. Ha pedig nagyon magasan áll a térd, hátrébb kell tenni az ülést. K-hajóban egy másik beállítás is szükséges, meg kell találni a súlypont hajóhoz viszonyított helyzetét. Ez függ a távtól, a pillanatnyi állapottól, a technikától, a vízi dinamikai mozgástól.



Mire érdemes figyelni a kajaktechnika oktatásánál? Hol és mivel lehet hibázni?



Mórocz István



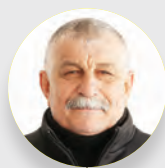
Horváth Péter



Pál Zoltán



Kovács Gábor



Bátor György



Angyal Zoltán



Mórocz István

Elengedhetetlen a jó vízfogás

A nagy erőközlés törzsből és lábbal kell, hogy történjen, és ehhez elengedhetetlen a jó vízfogás. Minél jobban leszorítva kell megfogni a vizet. A mozdulat, amellyel a húzást elindítja a versenyző, lehetőleg lábbal-törzszel történjen és nagyon kemény támasszal. A húzás lefutása a wing lapátnak megfelelően olyan pályán történjen, hogy a lapát végig új vizet fogjon és akadjon a vízben, vagyis minden egyes pillanatban hatékony legyen, és ezzel előrehajtsa a hajót. A helyes ritmus kialakítása is hozzátartozik ehhez. A légmunka egy nyújtott, lazuló fázis, a vízben pedig nagyon feszes, kemény legyen a mozgás, az erőátadás. Ezáltal lesz jó a mozgás ritmusa. Jellemző hiba, hogy a versenyző visszakapja a kezét, rövidül a mozgása. Elúsztatja hátra a lapátot, ha megúsztatja a lapát húzás közben, ha szalad a támaszkéz. Azt értem ezen, hogy kicsapja a kezét a levegőbe, ezért nincs megtámasztva, kifeszítve. Nincs lefeszítve és merítve teli tollal a lapát, ezért a húzás nem törzsből történik, hanem kar-váll technikával. Használja az illető lábát, de túl hamar rúg a lábtámaszon. Vagyis már a levegőben nyújtja a lábát, és nem a vízfogásnál adja át az erőt a lábával, hanem előtte.

» **HORVÁTH Péter:** A különböző életkorokban arra kell figyelni, hogyan alakul a gyerek teste és az erőállapota, tehát milyen az izomzata. Felnőtt korban pedig az a lényeges, ahogyan az erőnlét befolyásolja a technikát, mert az erőnlét állandóan kopik, ezáltal a technika is. Ha felfrissül az erőnlét, visszaáll a jó technika. Szerintem nincs olyan, hogy valakinek folyamatosan egyenletes legyen az erőnléte. Ha az illető jó erőnlétben van, akkor tud jó technikával evezni. Mivel az erőfejlesztés sokszor nem sportágspecifikus, ezért olyan izmokat is erősítünk, amelyek miatt az izomzat mozgáskoordinációja megváltozik. Ez érdekes játék. Amikor nemcsak a speciális, hanem az általános erőt is fejlesztjük, akkor megy el a technika, hiszen megváltozik az izom-ideg koordináció is.

» **PÁL Zoltán:** A helyes elhelyezkedés után a mozgást mindig hátulról indítom el. Először a támaszkezet teszem helyre, utána helyezem el a vízfogást, és ezután vezetem rá a helyes lábmunkára, amivel összefügg a csípő helyes tartása.

Bátor György

Érezni kell a támaszhelyzetet

Szerintem a megfelelő alapttechnikát kell elsajátítani. Hibázni akkor lehet, ha a támaszhelyzetet nem érzi meg a gyerek, és nem érti meg, mit kellene csinálnia. Így ugyanis esetleg egész versenyzői pályafutása során gondjai lesznek ezzel. Ezért talán az a legfontosabb, hogy magát a támaszhelyzetet jól tanulják meg. Tanulják meg, hogyan kell megtartani a lapátot, hogy ne rántsa le őket, legyen meg a támaszmagasságuk, ne engedjék nagyon hátra. Tökéletességre nem lehet számítani egy kezdő versenyzőnél, de az alapttechnikát mindenképpen el kell sajátítani. Érdekes rászánni az időt, mert hosszú távon megtérül.



» **ANGYAL Zoltán:** Arra kell megtanítani a gyereket, hogy elől fogjon vizet. Nagyon fontos, mekkora a húzás hossza és az is, hogy milyen a szabadtítás, mert ezekből lassan összeáll a mozgás. A legnagyobb hibának mindig is azt tartottam, hogy a gyerekek visszafognak, ha az edző nem figyel oda. Ha megnézünk egy gyerekversenyt, nagyon sok gyerek erősen visszafog. Ez ekkor még nem tűnik nagy gondnak, de később a felnőttversenyen, ahol tizedmásodperceken dőlnek el helyezések, már nagyon sokat számít.

» **KOVÁCS Gábor:** Szerintem nagyon fontos a vízfogás, amit a támasszal lehet jól biztosítani. Ezt sokan nem értik, főleg a kicsiknek nehéz elmagyarázni. Fontos, hogy a gyerek tudja, miért van rá szükség, miért kell. A törzs szerepét se értik, ezeket kell tudatosítani, hogy ne csak azért csinálják, mert ezt mondja az edző. A szabadtítás, forgás, vízfogás, dinamika stb. együtt, párhuzamosan fejlesztendő.

Mire érdemes figyelni a kajaktechnika oktatásánál? Hol és mivel lehet hibázni?



Nyerges Attila



Belcsik Ferenc



Kiss István



Bakó Zoltán



Nyerges Attila *Ne követeljünk lehetlent!*

Folyamatosan oktatom a technikát. Időről időre javítani kell a mozgást. Az idősebb korosztálynál már kialakul egy technikai protokoll, ami azért fontos, mert ugyanazokat a mozgássorokat kell végrehajtani. Ez begyakorolt folyamat, amire nem kell külön odafigyelni. A versenyzőtől nagyon nagy figyelmet igényel a mozgás visszaállítása, tehát jó, ha olyan gyakorlatsorral hajtjuk végre a feladatot, amelyet már megtanult, ezt lehet megtoldani egy-egy további feladattal. Lehetnek változtatások, de ki kell várni, hogy a versenyző az új mozdulatsort végre tudja hajtani, illetve rá tudjon hangolódni. Nagyon fontos, hogy többféle viszonyítási pontot határozzunk meg. A nyelvezetet több oldalról kell megközelíteni, mert nem tudjuk, melyik az a nyelvezet, amit a versenyző be tud fogadni. Mindenkinek mást jelenthetnek



az egyes kifejezések. Fontos, hogy több módon próbáljuk elmondani mindazt, amin változtatunk vagy amin csiszolunk. Minden edzőnek saját technikai vonulata van, észrevehető, melyik edzői iskolának milyen a mozgásformája. Mindegyik jó lehet, mert az adott technikának megfelelő képességet fejleszt. A technikai jellegzetességek jól megfigyelhetők például egy hosszú ideje együtt dolgozó utánpótláscsoportnál. Azzal lehet hibázni, ha olyan feladatokat próbálunk ráerőltetni egy versenyzőre, amelyek nem illenek hozzá. Például egy rövidebb karú, alacsonyabb versenyző nem tud ugyanolyan távolságra vizet fogni, mint egy magasabb. Vagyis ne követeljünk lehetlent, például olyan szabadítást, amit az adott versenyző képtelen végrehajtani.

» **BELCSIK Ferenc:** A legnagyobbat azzal lehet hibázni, ha nem vagyunk a gyerek mellett. Tehát ha nem figyelünk oda, ha nem ülünk a nyakán mindegyiknek. Amikor a szemem előtt vannak, folyamatosan visszajelzek nekik, hogy mit csinálnak rosszul. Alapvető, hogy milyen a gyerek üléstávolsága, hova kerül a szabadítás, mennyire van hajlítva a könyöke, illetve, hogy tartsa meg elől a kezét. Annyira természetes, hogy észre sem vesszük, de az is fontos, hogyan tartja valaki a fejét.

» **KISS István:** Az első a helyes üléstartás, hogy a sportoló kihúzza magát. A másik szerintem a tolás. Amikor a kezdő versenyző nagyon igyekszik, elkezd tolni, lehajtja a fejét, és irtózatossá válik a víz, de a húzó és a toló keze nincs egymással szinkronban, mert az utóbbi átbukik. A vízfogásnál azt tartom a

legfontosabbnak, hogy helyes irányba, a törzsével csavarja át, nem karból meg vállból rángatva, nem a feje fölött tolván.

» **BAKÓ Zoltán:** Alapvető, hogy mikor mit adagolunk. Hogy meddig magyarázzuk az alapokat, és melyik az a pont, amikor inkább az erőfejlesztés felé indulunk. Rengeteg hosszú evezésre van szükség. Nagyon fontos, hogy a versenyző a megfelelő lapáttal a megfelelő hajóban üljön, és hogy meglegyen a kellő stabilitás. Amíg nincs meg a stabilitás, addig semmi mással nem lehet foglalkozni. Ha valaki nem stabil, semmit sem tud csinálni a hajóban. Meg kell érezni a vizet. Az erősítés nyilván ebbe bezavar, jelentősebb erősítést csak addig szabad végezni, amíg nem kezd el a technika romlani. Ha a technika kezd összeesni, abba kell hagyni az erősítést.



Mire érdemes figyelni a kenutechnika oktatásánál? Hol és mivel lehet hibázni?



Ludasi Róbert



Kása Ferenc



Hubik András



Szabados Krisztián



Varga Zsolt



Ludasi Róbert

Ne legyen „kocsizó” mozgás

A leglényegesebb a vízfogás és a szabadítás: hogyan helyezkedik el a váll a vízfogásnál; hogyan helyezkedik el a csípő, hogy ne legyen „kocsizó” mozgás. Ezekre mind oda kell figyelni, mert a kenutás egyszerűnek tűnik, de nem az. Ráadásul a térdelés nem normális testhelyzet, ezért nagyon fontos a helyes technikát idejében elsajátítani. Az edzőnek az is a dolga, hogy korrigáljon, és ha akad valami technikai probléma, kijavítsa.



» **KÁSA Ferenc:** A kisgyerek nagyon rosszul tűri a monotonitást, amire nekünk szükségünk lenne ahhoz, hogy rögzíteni tudjuk a mozgást. De a gyerek gyorsaságra van tervezve, tele van dinamikával. A mi sportágunkban a sprinter versenyzőknek is elkerülhetetlen a hosszú evezés. A jó technikával való sok edzés spontán meghozza majd a gyorsaságot is, a szinapszisok megtanulnak gyorsan működni. Csakhogy a kisgyerek vibrálásra van beállítva, az agya gyorsabban jár, mint amit a keze elbírt. Emiatt pedig betörik a kéz, lóg a láb stb.

» **HUBIK András:** Ha jó a gyerek elhelyezkedése a hajóban, a helyes lapátfogás elsajátítása a következő feladat. A technikában az nagyon lényeges, hogy a versenyző alsó keze nyújtva legyen. Nyilván a PC-2-ben, kisgyerekek esetében már bonyolultabb a helyzet, mert a szélén kell a hajónak térdelni. De ha megtalálják az egyensúlyt, már nincs olyan nagy hibalehetőség, ha a hajó mellett húznak.

Szabados Krisztián

Szükség van a delta hajókra

Minden edző másra helyezi a hangsúlyt, de szerintem a nem megfelelő lapátmérettel lehet hibázni. Sokan túl magas, túl nagy tollú lapáttal eveznek. Ez az egyik legnagyobb hiba. A második talán még ennél is rosszabb: a delta hajó feledésbe merült. (Persze tisztelet a kivételnek.) Pedig szerintem egy PC, TC után a legfontosabb a delta hajóban minimum egy évet eveztetni a gyereket. Már senki sem gyárt sajnos delta hajókat, én viszont már régóta pedzegetem, hogy erre újra szükség lenne. A 3. korcsoportban, amikor a gyerekek kijönnek a PC-ből, deltában kellene versenyezni. Serdülő 1-től már lehet keskenykenutzeni. Mert ha egyből beül a keskeny kenuba, akkor billeg ide-oda, nem tud rendes technikát elsajátítani. Arról nem is beszélve, hogy a mai fiatalok mozgáskoordinációja sokkal rosszabb, mint mondjuk tíz éve.



» **VARGA ZSOLT:** Ellenőrizni kell és visszakérdezni, hogy a versenyző is arra gondol-e, amire mi. A versenyző sokszor nem tudja elsőre megcsinálni, amit mondunk neki, sőt többdejére sem. Folyamatosan javítani kell a technikát. Ha az illető nem érti meg, ismét meg kell mutatni, ezúttal máshogy. Például, ha a hajóban nem tud eléggé előrenyúlni, a stégen térdelve kell megmutatni neki, mit kell éreznie a vízfogásnál.

Hogyan kell figyelembe venni az életkori sajátosságokat az edzésfajták alkalmazásánál?



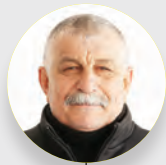
Soltész Árpád



Horváth Péter



Hubik András



Bátor György



Bakó Zoltán



Ludasi Róbert



Soltész Árpád

Ne sérüljön a versenyző

Ez részben alkati kérdés, és az esetemben attól függ, hogy mikor kezdte a versenyző velem a munkát. Természetesen ha egész fiatalon, 10-12 évesen, akkor csak keringésfejlesztést, erőfejlesztést, saját testes gyakorlatokat és gimnasztikát végzünk. Későbbiekben, a serdülőkorban szintén a saját testsúllyal edzést tartom jónak – húzódkodás, fekvőtámasz és különböző gimnasztikai erőgyakorlatok. Ezután már jöhetnek a megerőltetőbb edzések, amelyeket már szerrel kell végezni, de ebben a korban is fokozatosan kell őket terhelni, mert nem minden gyerek fejlődik egyformán. Ügyelni kell arra, hogy ne sérüljön a versenyző, és olyan kedvezőtlen hatások se ériék, amelyek miatt esetleg elmegy a kedve a sporttól. Majd juniorkoruk után már teljesen a felnőttmezőnyhöz, felnőttigényekhez megfelelő fizikai, illetve erőfejlesztő edzéseket lehet nekik tartani.

» **HORVÁTH Péter:** Teljes mértékben figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat. A serdülőkor előtt egyszerűen nincs értelme erőt fejleszteni. Kárt okozunk a korai erőfejlesztéssel, mert túlterheljük a gyerek ízületeit. Az ügyességi szint 10-12 éves korban fejleszthető a legoptimálisabban, utána

pedig az állóképesség, majd a pubertáskorban az erőfejlesztésre lehet koncentrálni.

» **HUBIK András:** Gyermekek- és serdülőkorban az állóképességnek 15-16 éves korig kell kialakulnia, ami később is fejleszthető, de csak kis mértékben. Tehát ebben az életkorban ez nagyon meghatározó. Aztán a serdülőkor után fokozatosan lehet az erő-állóképességet is növelni. Ifi korban és afölött pedig már egyértelműen lehet erőt fejleszteni.

Bakó Zoltán

Piramist kellene építeni

Magyarországon előny, hogy nagyon kemény a konkurencia, de ennek sajnos negatív hatásai is vannak. Mivel nagy a verseny és teljesíteni kell, minden felgyorsul. Csak hajtják a versenyzőt, hogy minél előbb eredményt produkáljon, mert ha valaki nem ér el egy szintet, nem kap támogatást. Ha valaki már ifiként agyon van edzve, agyon van kondiztatva, hova lehet még fokozni a terhelést, hova lehet még fejlődni? Ha 18 évesen ki tud nyomni 150 kilót, 20 évesen 200-at kellene kinyomnia, de ahhoz még rá kell pakolni öt kiló izmot, amit viszont etetni táplálni kell oxigénnel, s ez hatással lesz a technikára is. Mi lesz utána? Persze ha agyonrésztávoztatod a versenyzőt, az adott évben vagy korban biztos gyorsabb lesz, mint a többiek. De mi lesz később? Piramist kellene építeni – minél szélesebbek az alapok, annál magasabbra juthatunk. Kérdés,



hogy mi a fontos. Hogy a technikát rögzítsük és az alap-állóképességet fejlesszük, mondjuk 16-17 éves korban, vagy például gyorsítsunk. Fordítva nem lehet. Az alap-állóképességet húszéves korban már nem lehet fejleszteni. Akkor már a gyorsaságot kell fejleszteni. Ugyanoda kanyarodunk vissza: mit fejlesztünk, milyen képességet akarunk fejleszteni? A fiatal versenyzőknél technikai szempontból a legjobb hosszú távon, egyenletes sebességgel haladni, ezzel fejlesztjük az állóképességet is.

» **LUDASI Róbert:** Szerintem a gyerekekkel elsősorban meg kell szeretetni a kajakozást vagy a kenutást, elvinni őket „hosszabb”, az ő esetükben 8-10 kilométeres evezésre. A kezdőnél a játékoság a fontos, a későbbiekben, ahogy erősödik, ahogy nő, a vázra rá lehet rakni az izmot. A versenyzőknek 18-19 éves korukig olyan alapot kell kapniuk, amiből felnőttkorukban tudnak profitálni.

» **BÁTOR György:** Nemcsak az életkor, hanem a sportágban eltöltött idő hossza is lényeges tényező. Például az alaptechnika elsajátításának hiányában nyilván nem kezdünk nagy frekvenciával végzett edzőmunkába, mert azzal csak rontjuk a gyerek koordinációját. Emellett vannak szenzitív életszakaszok, például egy nyolcéves kisgyereknél a technika mellett az alap-állóképességet kell fejleszteni, de nem kellene lemondani a gyorsaság és a koordináció fejlesztéséről sem.

Milyen életkorban vagy fejlettségi szinten lehet/érdemes elkezdni a résztávos edzéseket?



Fábíán Lászlóné



Kiss István



Dragos Ágnes



Pál Zoltán



Kovács Gábor



Fábíán Lászlóné

Fától fáig – stégtől stégig

Lehet mindenféle korban résztávoztatni a gyerekeket a korosztályuknak, a fejlettségüknek megfelelően. Például azt mondjuk: Na, gyerekek, most elmegyünk ettől a fától addig a fáig, ettől a stégtől addig a stégig. És ne kapkodjatok, hanem magatokat adjátok. Aztán legközelebb mást találok ki, esetleg azt mondom, hogy öt percet menjenek. De nem hagyom, hogy kapkodjanak. Mindig a fokozatosságra kell törekedni, de sajnos nem mindenki törekszik rá. Néha a szívem vérzett, amikor azt láttam, hogy jóformán nem tud normálisan evezni egy gyerek, de mellette a motorosból az edzője úgy hajtotta, ami nem a korának megfelelő volt. Tehát előbb meg kell tanítani őket evezni. És ne úgy menjen a gyerek 2000 métert, hogy a lapátját összeviszza tolja. Annak semmi értelme. És igen, játékosnak kell lenni. Álljon fel a gyerek, próbáljon állva evezni,



próbálja a hajót visszafordítani, próbáljon újra visszaülni. Így edzés közben fürdik, és jól érzi magát. Ezek mind hozzátartoznak a gyerekek foglalkoztatásához, mégis kevés edző csinálja így.

» **KISS István:** Szerintem csak akkor, amikor valaki már tud kajakozni. Egy tízéves gyereknek például a 30x20 másodperces edzésprogramot ostobaságnak tartom. Először tanuljon meg evezni, tanuljon meg iramot evezni, utána szép fokozatosan erősödjön meg, aztán megtaníttjuk, hogyan kell helyes evezéstechnikával elrajtolni. 13-14 éves korban már lehet gyakorolni a rajtokat, de főleg az iram, a keringés, a jó mozgás meg a sok evezés legyen fontosabb.

» **DRAGOS Ágnes:** Az alap-állóképességet 18 éves korig lehet fejleszteni. Addig gyakorlatilag minden a játékról szól. A gyerekeknek játékkal lehet a résztávos edzéseket szépen becsémpészni az edzésekbe. Erre később lehet építeni, de a savasodás szerintem nem optimális a gyerek szervezetének.

Pál Zoltán

Hosszabb távok ismétlése

Résztávos edzés és résztávos edzés között különbség van. Résztávos edzésnek nevezhető az is, amikor 10-12 éves korában a minikajakost már a versenytávjánál rövidebb szakaszos edzéssel is terheljük, de ebben a korban szigorúan vigyázni kell arra, hogy az illető az aerob zónában maradjon. Célszerű a hosszabb távok ismétlése – természetesen a tökéletes felkészüléshez a rajtgyakorlatok is szükségesek. Az életkor előrehaladtával tudjuk növelni az intenzitást, serdülőkorban már anaerob zónában is dolgoztatjuk a versenyzőt, természetesen a regenerációs időket nagyon figyeljük.

» **KOVÁCS Gábor:** Amit a főiskolán tanultunk, ezek általános edzésmódszertani kérdések. Általánosból megyünk a speciális felé. Az általános állóképesség, általános mozgáskultúra, ügyesség kell gyerekkorban, ami később specializálódik, akkor jöhetnek a résztávos edzések. Én technikamániás vagyok. Szerintem a résztávos edzés lehet kölyöktől, de inkább hosszabb edzésben időnként ritmusváltásokkal, nem rövid szakaszosan.



Milyen életkorban vagy fejlettségi szinten érdemes elkezdni az erőfejlesztő edzéseket?



Belcsik Ferenc



Kovács Gábor



Varga Zsolt



Pál Zoltán



Kása Ferenc



Belcsik Ferenc

Nagyon kevés, amit a gyerekek az iskolából magukkal hoznak

Abban a pillanatban, hogy a gyerek lejön, a gimnasztikával kezdem. Ez az alap. Nagyon kevés, amit gyerekek az iskolából magukkal hoznak. A mi időnkben, és amikor edzősködni kezdtem, jóval többet tudtak. Tehát amikor a gyerek lejjött, és azt mondták neki, csinálj tíz fekvőtámaszt, meg tudta csinálni. Vagy ha azt mondták, húzódzkodjon tízet, annyit ugyan nem tudott, de ötöt igen. Tízből nyolc gyerek kötélre biztos, hogy tudott mászni – ma tízből egy, ha tud. Tehát nyilván muszáj a bemelegítésbe erősítő gimnasztikai elemeket tenni. És minél többet vezetni őket, már attól is erősödnek. Továbbra is azt tartom, hogy súlyzós edzést akkor érdemes kezdeni, amikor vége az utolsó minis évnak, vagy U13-nak. Én kis súllyal szoktam edzést tartani, tehát 20 kilós rúddal, de van nálunk például 12 kilós rúd is. Nagyobb súllyal nem akarom edzeni őket, mert annyira növésnek indulnak, annyira le van terelve az ízületük meg az izmuk, hogy nem merem jobban erősíteni őket. Szerintem körülbelül 16 éves kor előtt nem is érdemes erőltetni, csak amikor a nagy izomtömeget felszedik.

» **KOVÁCS Gábor:** Nálam a serdülő korcsoport alatt nincs súlyozás, bár a biológiai meg a kronológiai életkort figyelembe kell venni. Az akcelerált gyerekek kezébe már U14-ben adok

súlyzót, de szigorúan csak könnyűt. Szerintem a saját testsúlyos edzések a fontosak. Persze itt is akad kivétel, mert egy 10 éves, 60 kilós gyerek nem tud húzódzkodni vagy fekvőtámaszt nyomni, így amíg meg nem tanulja ezeket, inkább nyomjon fekve egy 8 kilós rúddal.

» **VARGA Zsolt:** Első pillanattól kezdve erősítem őket, de 14 év alatti versenyző nem kap súlyzót a kezébe, és akkor sem kap, ha 30 perc alatt nem tud megcsinálni 100 húzódzkodást+100 fekvőtámaszt.

Pál Zoltán

Figyelni kell a szervezet visszajelzéseit

Az erőfejlesztő edzéseket a legelején kezdjük a gyerekekkel, természetesen a fejlettségüknek (ízületek, izomzat) megfelelő gyakorlatok végeztetésével. A gyakorlatokat eleinte kizárólagosan saját testsúllyal végzik. Játékos, rávezető gyakorlatokat tartunk a gyerekeknek. Fokozatosan szoktatjuk őket a terheléshez, majd amikor a csontozatuk és az ízületeik megfelelően kifejlődtek, akkor lehet eleinte kis súlyokat alkalmazni az erőfejlesztéshez. Ebben a korban nagyon fontos figyelni a szervezet visszajelzéseit, mivel sokszor jelentkeznek figyelmeztető fájások.



» **KÁSA Ferenc:** Ahogy a szakirodalom írja, ha túl fiatal korban kezdődik az erőfejlesztés, a gyerek kicsi marad, visszamarad a fejlődésben, és ez gátja lesz az evezési technikának. Amíg saját testsúllyal és kis súlyokkal fejlődést lehet elérni, ezekkel kell dolgozni, ennél jobbat nem találtak még ki. Serdülőkorig a klasszikus erőfejlesztés tilos, ezt ki kell tolni ifi kor környékére, és akkor is figyelembe kell venni, milyen állapotban van az adott gyerek, nehogy kárt okozunk neki.

» **KISS István:** Az erőfejlesztést szerintem az elején kell elkezdni. Egy 8-10 éves gyerek még annyira gyenge, hogy vele csak saját súlyos, játékos erőfejlesztést szabad végezni. Még akár a növekedést is meggátolhatja a túl korai súlyzós erőfejlesztés. Szerintem csak saját súlyos gyakorlatok, gimnasztika, nyolcüttemű gyakorlatok, fekvőtámaszok stb. jöhetnek szóba.

Mit fejlesztené elsősorban a kezdő sportolónál, a serdülőnél, az ifjúságinál, az U23-as korosztálynál?



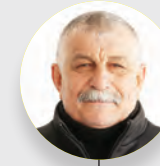
Kása Ferenc



Ludasi Róbert



Kovács Gábor



Bátor György



Angyal Zoltán



Kása Ferenc

Nem szabad a bográcstól várni, hogy jó legyen a pörkölt

A kezdőnél a koordinációt és a technikát. Van egy időszak, amikor még nem is tudnak sebességet vagy teljesítményt leadni. Az számít teljesítménynek, hogy minél tovább maradnak a kenuban, meg tudnak fordulni, javul az izomérezékelésük. A legfontosabb pedig, hogy ehhez az ügyesség is hozzátartozik. A serdülőkor az átmenet ideje, ahogy ügyesedik egy sportoló, úgy oktatjuk szépen a technikát, keressük a stílust. Az ifjúsági korban kezdődik igazából a versenyzővé válás első szakasza. Azt szoktuk mondani, hogy a serdülő- és ifjúsági kor olyan, mint a nátha: át kell esni rajta. Aztán az U23-as korosztály már majdnem felnőtt, ott az edzés módszerek teljes skáláját használni kell. Azt szoktam mondani: nem szabad a bográcstól várni, hogy jó legyen a pörkölt. Ahhoz kell a hús, és kell egy jó szakács is.



» **LUDASI Róbert:** A gyerekeknél fontos a jó technika elsajátítása és az időben tartós terhelés – nem résztávós, hanem tartós terhelés. Később, serdülő- és főleg ifi korban már jelentős erőfejlesztő edzéseket lehet tartani, de a kicsiknél is mindig szem előtt kell tartani az állóképességi munkát.

» **KOVÁCS Gábor:** Kezdőknél az általános ügyesség, alap-állóképesség. Menni, csinálni, evezni, kilométert gyűjteni, de ugyanakkor játszani, minden játékot, ami a mozgáskészséget fejleszti. Aztán idővel egyre inkább specializálódni kell. Persze lehet már korábban is látni, kinek mi lesz a távja, de egy gyerekkel még azért nem szokás sprintre készülni, hiába látszik, hogy abban lesz jó. Ifi korban már erősen hegyezni kell, ha akkor nem jön meg az eredmény, nehéz megtartani a versenyzőt. Mindenki eredményt vár, sajnos.

Bátor György

Sok hiányosságot kell pótolni

Azt látom, hogy a gyerekek bizonyos alapképesség-deficitekkel érkeznek. Az első pillanattól az alapképességeket kell fejleszteni, például a koordinációs és egyéb motoros képességeket. Meg kell tanítani húzózkodni a gyereket, kötelet mászni, hogy szabályosan le tudjon menni guggoló támaszba. Hiába tartják ma már emelt óraszámokban a testnevelésórát, mégis azt látom, hogy elég sok hiányosság van. Márpedig ez a sportág széles spektrumú képességeket igényel. A gyerekkorosztályban általában fontos az alapgyorsaság, az állóképesség, a koordináció fejlesztése. Aztán serdülőkortól kezdve, amikor már megfelelő sportági háttérrel és megfelelő izomzattal rendelkeznek a sportolók, egyre inkább előtérbe kerül a saját testsúlyos gyakorlatokon kívül a különböző eszközökkel történő erőfejlesztés és a gyorsaságfejlesztés. Körülbelül 14-15 éves korban kiderül, melyik versenytávon lehet legeredményesebb az adott versenyző. Innentől kezdve amellet, hogy a többi képességet is fejleszteni kell, meg kell adni a lehetőséget, hogy a legjobb távjára tudjon készülni.

» **ANGYAL Zoltán:** A mi sportágunkban szerintem az állóképesség a legfontosabb, később, a felnőtteknél pedig az erő-állóképesség. Ez a legalapvetőbb. Minden edzésfajtában lehet erőfejlesztés is, de azért az erő-állóképesség ilyenkor is nagyon fontos. Nagyon óvakodnék a túlzott erőfejlesztő edzésektől, amelyekben nincs állóképességi gyakorlat. Ha ezt kihagyjuk és csak a maximális erőfejlesztésre megyünk rá, lehet, hogy a versenyző nagyon erős lesz, de az is biztos, hogy nem tud végigmenni 500 vagy 1000 métert.



Mit fejlesztene elsősorban a kezdő sportolónál, a serdülőnél, az ifjúságinál, az U23-as korosztálynál?



Horváth Péter



Fábián Lászlóné



Dragos Ágnes



Koléder Vilmos



Horváth Péter

U23-as korban már csak mankószerepe van az edzőnek

A kezdőknél az a legfontosabb, hogy olyan élményeket nyújtsunk nekik, hogy megszeressék a kajakozást. A serdülő korosztálynál már nagyon fontos a sikerélmény. Olyan motivációs rendszert kell kialakítani, amelyben sok sikerélmény éri őket. A sikerélmény nem csupán a dobogóra állás – azt is meg kell érteniük, hogy annyit tudnak kivenni abból a bizonyos zsákból, amennyit beleszerelnek. Az ifjúsági sportlót már meg kell tanítani istenigazából versenyezni. Meg kell ismertetni velük a tényleges versenykörülményeket, a belső izgalomtól kezdve az ellenfelek kizárásán át a megfelelő rajttechnika kialakításáig mindent. Minél több versenyszituációt kell megélniük, mert akkor nem érheti őket meglepetés. Az U23-as versenyzőnél lényeges a nemzetközi rutin kialakítása. Egy U23-as versenyzőnél már majdnem ott tartunk, hogy az edzőnek csak tanácsadó szerepe van. Akit még ekkor is százszázalékosan vezérelni akar az edzője, az a versenyző nem fog nyerni. Az edzőnek nem szabad túlfontoskodnia az egészséget, mert ilyenkor már csak mankószerepe van. A versenyző bajnok önmagától lesz.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Az akaratukat, a sportág iránti szeretetüket. Azt, hogy jól érezzék magukat. Mert így a későbbiekben nagyon jó felnőttek lesznek, mert itt fegyelmeztetnek kell lenni, a bulizás, haverok, cigaretta, egyebek helyett. És nagyon szem előtt kell tartani, hogy fokozatosan erősödjének. A technikától kezdve mindent fokozatosan kell fejleszteni, és nem egyben rájuk zúdítani mindent.

Dragos Ágnes

A kezdőknél az edzhetőséget kell kialakítani

A kezdőknél elsősorban a munkabíró képességet, vagyis az edzhetőséget kell kialakítani. Meg kell nézni, mennyit tud futni, meddig bírja a játékot, meg tudja-e csinálni a saját testsúllyal végzett gyakorlatokat. Később erre lehet alapozni, ezert gyakorlatilag 18 éves korig építkezni kell. Nem szabad elvégeztetni egy 14-15 évessel az ifi válogatott edzésprogramját azzal, hogy majd jobb lesz tőle. Mert igaz, hogy jobb lesz tőle, de 17-18 éves korában gyakorlatilag már nem lesz fejlődési lehetősége. Így éppen a váltás időszakában kap egy nagy pofont, amikor lépne át a felnőttkorba,



mert kiderül, hogy nem tud javítani, gyorsabban futni, gyorsabban kajakozni. Az U23-asoknál meg újraépítkezés történik, de ez más a fiúknál, más a lányoknál. Egy 18 éves lány felnőtt nő, egy 18 éves fiúnak viszont még nem olyan a hormonháztartása, mint egy felnőtt férfié. Régen, amikor egy mezőnyben indult egy 19 fiú meg egy 33 éves férfi, az előbbi mindenféle szempontból hátrányban volt. Tehát ebben a korban a fiúknál felnőtt szemlélettel, felnőtt-odafigyeléssel újra kell építeni mindent.

» **KOLÉDER Vilmos:** A kezdő esetében elsősorban annak örülök, ha lejön, másodszor annak, ha látom, hogy érdekli és tetszik neki, amit csinálunk. Ilyenkor próbálok önsúlyos edzést, húzózkodást, kötélmászást végeztetni vele, próbálok dolgoztatni, hogy erősödjön. A serdülőnél az általános állóképességet fejleszteném, a hosszabb távot és a maratoni távot kombinálva. És minden variációban arra törekednék, hogy általánosan erősödjön a keringési munkából.

Milyen hajófajta/fajtákat tart megfelelőnek vagy ideálisnak az utánpótlás-nevelésben?



Hubik András

Elsőre az indián kenu a legjobb

Amikor először lejönnek a gyerekek edzésre, mindenképpen az indián kenu a legjobb. Ebben még annak is biztonságérzete van, akinek nincs megfelelő egyensúlyérzéke. Ezt követően a PC-2-es kenu következzen, ami azért jó, mert ekkor már felszabadultabb a gyerek, a hajó pedig oda megy, ahova ő akarja, és nem kell négy ember tehetetlenségét elviselnie. Itt tulajdonképpen mindent megtanul, a kormányzástól kezdve az összeszokáson, a térdelésen keresztül a hullámok kivédéséig. Én utána kihagynám az MC-t, és mindjárt C-1-esbe tenném őket át. Az MC-nek egy jó tulajdonsága van: könnyű a hajó, és a versenyzők elbírják, hasonlóan, mint az MK kajákat. De kenuzni sokkal jobb a C hajóban, nem annyira fordul el, jobban siklik, tudja tartani magát a versenyző. Nem a Delta, hanem a keskeny. És meg is tudják térdelni. Ha egy kicsi gyerek beletérdel, nem esik ki, de ha



egy 13 éves, akkor az esik-vel. Ez a súlypontváltozás miatt van, de ha valaki belenő a hajóba, akkor szerintem tud evezni a C hajóban.

» **KÁSA Ferenc:** Nálunk először még a stabilabb hasas hajóban gyakorolnak, hogy elhiggyék, nincs itt semmi ördögösség, és a szülők is megnyugodjanak, hogy biztonságban van a gyerekük. A technika oktatására azonban ez a hajótípus nem túl jó. A PC-2-es nagyon jól eltalált hajó, a fokozatosság elve miatt. A négyes után ugyanis a PC-2 ugyanúgy hasas, de ott ki lehet térdelni már a szélére, tehát meg lehet valósítani azt a mozgásformát, amely az egyes kenuba szükséges. A lényeg, hogy a vízre szállás után minél előbb C-1-esbe kell juttatni a gyereket. Fontos, hogy kitüntetésnek vegye ezt: el lehet érni praktikával, hogy alig várják, hogy ülés után végre feltérdelhessenek a kenuban. Kicsit lehet tiltani is a térdelést, mert amit tiltasz, az mindig vonzóbb.

» **SZABADOS Krisztián:** Kötelezően a Deltát a 3-4-es korcsoportban. Kezdőknek természetesen indián kenu, PC párost, a fokozatokat betartva. Sokan ellenzik az indián kenu, mert széles, meg a PC-ben is messze húz a gyerek a hajótól, de szerintem a tapasztalat azt mutatja, hogy aki stabil hajóban kezdett, hiába volt az széles, megtanult jó technikával evezni, és utána a keskeny hajóban is szépen evezett.



Hubik András



Kása Ferenc



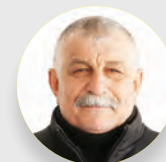
Szabados Krisztián



Nyerges Attila



Dragos Ágnes



Bátor György

Nyerges Attila

Lehet változtatni a hajókat

Én még eszkimó kajakkal kezdtem, amely kormány nélküli hajó volt. Ahogy visszaemlékszem, elég hosszú időbe telt, amíg egy kezdő olyan technikai tudásra tett szert, amivel egyenesben tartotta a hajót. Nyilván erre szolgál a kormány. Ugyanakkor az optimális technika végrehajtása szempontjából azért volt jó egy kormány nélküli hajó, mert kétoldali egyenlő erőbeadás nélkül nem tudott jól haladni. Szerintem vegyesen is lehetne alkalmazni, illetve időről időre lehetne változtatni ezeket a hajókat, amivel játékosabb is lehetne tenni ezeket az unalmasnak mondható edzéseket. Az utánpótlás-szakemberek talán megköveznek érte, de már régóta mondom, hogy a régebbi deltás hajó nem igazán alkalmas az átszállás megkönnyítésére a versenyhajóba. Nagyon egyszerű a dolog: ha leteszünk szélcsendes állóvízre egy klasszikusan használt Csepel 1-es és egy Cinco 1-es, mi történik? A Csepel 1-es felborul oldalra, eldőlt, a Cinco 1-es pedig szépen áll. Ez ennyire egyszerű, és szerintem tévúton járnak, akik azt gondolják, hogy sokáig Csepel 1-esben kell evezni, mert az stabil hajó. Én magam is kipróbáltam, és nem ez a valóság. Az lehet, hogy a Csepel 1-es olcsó, de nem biztos, hogy ideális.

» **DRAGOS Ágnes:** A minikajak jónak tűnik tanulóhajónak a 10 éves testméretéig, tehát körülbelül 50 kilóig. Egy kisgyereknek jó, mert könnyebb is – még könnyebb hajó sem lenne baj, hogy könnyebben elbírja. Minikajakban el tud evezni a hajóállomás mellett, ha kell. De nagyon hamar meg kell tanítani őket hosszú, keskenyebb hajóban evezni, mert az más technikát igényel. A minihajóban pattintani kell, hogy ritmusa legyen, rövidebben, más dinamikával kell evezni. A hosszú hajóban meg végig kell dolgozni a csapást, előrébb belerakni, hátrébb kivinni. Nálunk a következő a sorrend: először mini, aztán egy keskenyebb portyahajó, utána a csepeli hajó, végül amerikai hajó. Aki már meg tudja ülni a keskeny amerikai hajót, az már majdnem simán meg tudja ülni a szélespont nélkülit is.

» **BÁTOR György:** Kezdő utánpótlás-korosztályban az MK-1-est használjuk elsősorban. Ez a hajó alkalmas a technika megszerzésére. Viszont van jó néhány akcelerált gyerek, aki ebben a korosztályban már nemigen fér bele ebbe a hajóba. Tizenkét évesen is lehetnek 170-180 centesek, és nekik nem nagyon van más lehetőség, mint a K-1.



Milyen módszereket alkalmaz a biztonság megőrzésére, a baleset elkerülésére?



Dragos Ágnes



Mórocz István



Horváth Péter



Belcsik Ferenc



Kása Ferenc



Dragos Ágnes

A személyiségüket kell terelni

Elsősorban a személyiségüket irányítgatom, mert sajnos a mai gyerekek felelősségérzete kicsit megváltozott. Mindenbe belevágnak, a veszélyérzetük nulla. Azt hiszik, a való világban is minden megoldható, mint a videójátékokban. Aztán amikor igazi problémával találkoznak, például belepottyannak a hideg vízbe, az elég kemény tud lenni, és erre fel is hívjuk a figyelmüket. Elsősorban arra neveljük őket, hogy legyenek felelősek saját magukért. Tehát ha bármi gond adódik, tudják, mit kell tenniük. Az a legelső, hogy tudják, mit csinálnak, ha beborulnak: nem szabad megijedni, vissza kell fordítani a hajót, összeszedni a holmit, belekapaszkodni a hajóba, és a hajóval a legközelebbi part felé úszni. Ezt nagyon keményen sulykoljuk nekik az első pillanattól kezdve. Az én felelősségem pedig az, hogy ott legyek mellettük, mese nincs. Nem lehet egyedül hagyni még nagyobb gyerekeket sem, még ifiket sem, mert ugye Murphy törvénye szerint mindig akkor történik valami, amikor nem kéne, tehát kísérni kell őket.

» **MÓRO CZ István:** Tájékoztatót tartok a gyerekeknek a rájuk vonatkozó vízi KRESZ-ről. Motoros kíséretet kapnak 14 év alatt. A vízfelületől is sok függ: az élő Dunán levelezyneli egy MK-s csapatot más, mint mondjuk a Kis-Dunán. Megvannak a helyi sajátosságok, a veszélyes helyek, ahol

előfordulhatnak balesetek – ezeket el kell kerülni, illetve az időjárásra is készülni kell.

» **HORVÁTH Péter:** Az ismétlést alkalmazom, mert az a tudás anyja. A kajak fokozottan veszélyes sport. Ezt főleg azok érzik, akik folyóvízen edzenek, szemben azokkal, akik állóvízen teszik. A biztonság az ismétlésen alapul, folyamatosan okítani kell a gyerekeket, hogy mit csináljanak, ha borulnak, vagy ha alsódródnak egy hajónak/stégnek, vagy elkapja őket egy vihar vagy jégeső.

Belcsik Ferenc

Elsőként az önmentést kell megtanulni

A legfontosabb, hogy az önmentést megtanítsuk a gyerekeknek. Tehát lejön a gyerek, és mentőmellény van rajta már akkor, amikor először beül a hajóba. Azért van rajta mentőmellény, hogy ne is tudja, milyen lenne mentőmellény nélkül. És még mielőtt beülne a hajóba, elmondom neki, mit kell csinálni, ha beborul. A gyerek borulás esetén akkor is annyira meglepődik, hogy fogalma sincs, hogy mit csináljon, ha nem hideg a víz. Ezért kétszer-háromszor be kell borulnia, mire valóban megtanulja, mit kell csinálnia addig, amíg a motoros oda nem ér hozzá. Viszont akik nagyon korán kezdenek, például áprilisban, azokkal más a helyzet: nem lehet azt mondani, hogy üsse kő, nem baj, hogy beborul háromszor-négyszer, mert legalább mindent megtanult. Addig le nem engedem a gyerekeket a vízre, amíg el nem tudja mondani, mit kell csinálnia. Mi folyóvízre járunk, ezért megtanítom nekik, hogyan kell megkerülni az álló hajókat. Így is számtalanszor beborulnak: ügyetlenkednek egy kikötőpontra fölött, nem tudják, mit csináljanak, besódródnak a ponton meg a part közé. Tehát nagyon kell figyelni rájuk az ilyen helyeken, amelyek veszélyes lehetnek. Ha széthúzódik a csapat, mondjuk hátrafelé 300 métert, előre 250-et, én inkább vállalom azt a rizikót, hogy megbüntet a rendőr, de ott maradok annál a helynél, ahol tudom, hogy nagy baj is lehet, és ott várom meg, amíg az egész csapat szépen elvonul.



» **KÁSA Ferenc:** A kajak-kenu sportban rendszeren van veszélyhelyzet, mert különböző mélységű, sodrású vizeken evezünk, akár a parttól távol. Erre kell a legjobban felkészülni. Meg kell tanítani a gyerekeket a biztonságos vizen közlekedésre, ezt gyakoroltatni kell. Ha nem gyakorolják, borulásnál a meglepetés bénulást tud okozni. Nyáron épp ezért, az edző látóterében persze, de ezeket gyakorolják. Kiborulni, visszamászni, térdeplőt has alá szorítani stb. Folyóvízben egész más úszni, mint az uszodában.

» **BABELLA László:** Nem szabad túlságosan óvni a gyerekeket, bele kell őket vinni hullámos vízbe is, egy idő után majd nem félnek a hullámtól, hanem szinte élvezik.





III. Edzések/ módszerek

- » Hogyan teszteli versenyzői fizikai és mentális állapotát?
- » Mi a véleménye a téli alapozás szerepéről, és hogyan állítja össze a különböző edzésfajtákból a programot?
- » Hogyan tervezi meg a vízi alapozó időszak felkészítését a versenyzőnek?
- » Hogyan tervezi meg a versenyidőszakra való felkészítést a versenyzőnek?
- » Mi a szerepe a kiegészítő sportágaknak a felkészítés különböző időszakaiban?
- » Összesen hány perc intenzív időt javasol egy vízi edzésen belül a vízi alapozás, a formába hozás, a csúcforma-időzítés előtti 15-20 napos időszakokban?
- » Ha van idevágó tapasztalata, mi a különbség a férfi és a női versenyzők felkészítésében, edzés módszereikben?
- » Hogyan viszonyul az evezési technika a speciális és az általános erőfejlesztéshez?
- » Milyen módszereket alkalmaz a versenyző pihentetésére?
- » Mennyi és milyen pihenőre van szükség edzésidőszakban?
- » Mennyi és milyen pihenőre van szükség a formába hozáshoz verseny előtt?
- » Hogyan befolyásolja a pihenőidő az edzés végrehajtását?
- » Hány edzés ideális egy napon belül a formába hozó időszakban, illetve alapozó időszakban a felnőtt versenyzőknek?
- » Miről lehet felismerni a fáradtságot és a túledzettségre utaló állapotot?
- » Hogyan tanítja meg a versenyirapot a sportolónak?
- » Mi a teendő sérülés esetén? Hogyan tartható formában a sérült sportoló?

Hogyan teszteli versenyzői fizikai és mentális állapotát?



Hüvös Viktor Tesztek, applikációk, beszédés értékek

Vienna-tesztet szoktunk alkalmazni a belső tulajdonságok vizsgálatára: ez az átfogó teszt széles spektrumon vizsgálja mentálisan a versenyzőket. A fizikai állapotot egy saját fejlesztésű teszttel mérjük, ahol az aerob és az anaerob kapacitás egymáshoz viszonyított arányát nézzük, és külön önmagukban is, hogy mennyit fejlődtek. Ezt a tesztet a verseny időpontjától függően 3-4-5 hetente végezzük el. Ezenkívül használunk egy kérdőíves applikációt, amelyet minden reggel kitöltenek a versenyzők. Körülbelül tíz kérdésre kell válaszolniuk: hogyan keltek, hogyan és mennyit aludtak, fáradtak-e, van-e izomlázuk, mennyi az ébredési pulzus stb. A válaszok alapján az applikáció kiszámol egy értéket, amelyből jól lehet előre látni, hogy a versenyző aznap milyen állapotban lesz mentálisan és fizikailag.



» **KÁSA Ferenc:** Nem vonok be külső szakembert. Van egy kontrolltávunk, ez a világ legcsodálatosabban kitalált száma, a 2000 méter, ez mindent meg tud mutatni. Aki 2000 méteren jól teljesít, az még nem biztos, hogy jól megy, de aki nem teljesít jól, az biztos, hogy rosszul megy. Tehát ebből a távból lehet következtetni a gyerek állapotára. Az edzői szem kihagyhatatlan. Ha állandó kontroll mellett és hibajavításokkal működik az edzés, szinte biztosan fel lehet mérni a versenyző állapotát.

» **KOVÁCS Gábor:** Van egy nagy felmérőlapunk, futás, úszás, súlyzós gyakorlatok szerepelnek rajta. A felméréseket novemberben, utána december közepén és január végén is elvégezzük, aztán pedig az alapozás végén. Műszeres vizsgálat nincs, a szemem a műszer.



Hüvös Viktor



Kása Ferenc



Kovács Gábor



Oláh Tamás



Mórocz István



Angyal Zoltán



Hubik András

Oláh Tamás Más és más megközelítés

Kezdjük az alapozó időszakokkal! Télen úszunk, futunk, erőfejlesztést végzünk, ez az alap, ami meghatározó. Úszáshoz vannak bizonyos tesztfajtáim. Gyorsasági állóképességet felnőtteknél 9x100 m-es távon, 15 mp pihenővel szoktam tesztelni. Vagy egy állóképességi tesztet használok, 3x300 m-es távon, 10 perckre. De úszásnál lényeges szempont, hogy az illető mennyire tud úszni. Futásnál a Margitsziget-kört szoktam nézni, illetve pályán 1200-akat meg 400-akat. Néha pályán 3x1200 m-t is mérek. A különböző versenyzőtípusokat érdemes többféleképpen megközelíteni, mert pl. Mike Robi, akinek kifejezetten jó volt a keringése, lényegesen jobban tudott teljesíteni 3x1200-on. Akinek az állóképessége nem olyan jó, azzal inkább kevesebbet futatok, de intenzíven, mert egyébként a vége már csak totyogás lenne. Annak pedig nincs értelme, az kontraproduktív módszer lenne. Erőfejlesztésben igazából nincsenek komolyabb tesztjeim. Az általános erőt kell szerintem fejleszteni télen. A hagyományos feladatokon kívül – mellhez húzás, fekvő nyomás stb. – különböző eszközöket is bevonunk már, kettlebellt, TRX-et és egyebeket. Tavasszal és nyáron a 2000 m-t figyelem, illetve a pályavevéseket.

» **MÓRO CZ István:** Az időszaknak megfelelő időre menésekkel. A tavaszi alapozáskor más távokat végeztek időre, mint a versenyidőszakban. Ezek alapján állapítom meg, milyen állapotban vannak a versenyzőim. Emellett, hogyha járnak pszichológushoz, konzultálok a pszichológussal, hogy megtudjam, mennyire van motivációjuk, mennyire fáradtak.

» **ANGYAL Zoltán:** Az időre menések szerintem nagyon fontosak, mert rögtön képet mutatnak a versenyző állapotáról, főleg a fizikairól, de a mentális állapotáról is. Ha rendszeresen csináljuk, látjuk az időeredményből, hogy valami fejben nincs rendben.

» **HUBIK András:** Mivel általában nincs szakember, pszichológus a telephelyen, ezért elsősorban beszélgetni szoktam a versenyzőkkel. Néhány kérdés, és az ember mindjárt látja, mit várhat a versenyzőktől az aznapi edzésen, hogy motivált vagy fáradtabb-e az illető. Az időre menések, felmérők pedig egyértelműen meghatározzák a fizikai teljesítményt.



Mi a véleménye a téli alapozás szerepéről, és hogyan állítja össze a különböző edzésfajtákból a programot?



Simon Miklós



Agócs Mihály



Kása Ferenc



Hűvös Viktor



Simon Miklós *Ne rövidítsük le a téli alapozást*

Télen a klasszikus edzésrendszert rakom össze. Az elmúlt két évben annyiban változott ez, hogy a két versenyzőm különböző okokból nem tudott futni. Elkezdtünk a keringésre rádolgozni, de az egyik a térde, a másik pedig a dereka miatt nem tudott futni. Emiatt teljesen át kellett szervezni a dolgot. Ezt heti három úszással oldottuk meg, amit reggelre raktam be, a másik három nap leginkább ergométeres vagy tanmedencés edzéseket csináltunk. Délutánonként pedig mindennap erőfejlesztés volt. Ennek minimum a fele, de inkább 60-70%-a ment törzsre. Főleg a csigás gépeket használtuk és csak 20-30% volt a nyomás-húzás. Mellette a saját súlyos edzéseket csináltunk, és hetente legalább egyszer a törzsstabilizációs programból álló kondiedzés is a segítségemre volt. A téli alapozás során 2 hétig a maximális erőre, 2 hétig az erő-állóképességre koncentráltunk. Űszintén szólva régebben végeztem erőfelmérést, és abból láttam, hogy mennyit fejlődtek, de most már ezt nem csináltattam meg. Vezetek egy táblázatot: nagyjából 80%-ban ugyanazt a gyakorlatsort viszem végig velük a tél folyamán, de amikor lehet, emeltem a súlyt vagy az ismétlésszámot, és ebből lehet látni, meddig jutnak el a tél elejétől a végéig. Tehát nem végeztünk nagyon specifikus mérést. Az úzásban főleg a 150 méter nagyon hangsúlyos, mert az kb. az 500 méteres kajaknak felel meg. Illetve van 600 m úzás, ami a 2000 méteres távnak megfelelő. Ezt bizonyos időközönként

mérem, ezzel tudom követni a fejlődésüket. A kajak ergométeren tél elején és tél végén lépcsős tesztmérést végzünk el a tudományos csoport segítségével. A tél első felében az aerob képességek fejlesztésén van a hangsúly, a második felében pedig az anaerob kapacitáson. Nagyon hiszek abban, hogy ezt a 3-4 hónapos telet meg kell csinálni. Nem hiszek abban, hogy segít, ha lerövidítem a téli alapozást, és helyette evezünk. Nem lesz tőle jobb a versenyző, viszont egy csomó minden hiányzik majd a felkészüléséből, főleg a fizikai és állóképességi oldalról.

» **AGÓCS Mihály:** A kicsiknél nagyon fontos a téli alapozás. Nálunk ez november elejétől március közepéig tart. Nagyon sokat lehet fejleszteni, mind fizikailag, mind koordinációs szempontból a gyerekeken. Rájuk is fér, mert általában a kezdők elég ramaty állapotban érkeznek, rossz az előképzettségük. Meg kell próbálni szinthez hozni őket, hogy egyáltalán el lehessen kezdeni a munkát. Az edzés szervezése nemcsak azon múlik, mit szeretne az edző, hanem a lehetőségein is. Például úszóedzést nagyon nehéz tartani, mert kevés a vízfelület Budapesten, amihez hozzá lehet jutni. Pedig ezekben a korosztályokban az úszóedzés az egyik legjobb dolog. Nem terheli az ízületeket, viszont állóképességet fejleszt, és minden mást is.

Kása Ferenc *Figyelni kell a túlerősítésre is*

Nagy szükség van rá, mert az erőt a téli alapozás során lehet megszerezni. A kenúzástól gyors leszel, állóképességed lesz, de erőt télen kell építeni. A karbantartásra persze egész évben szükség van. Én nem vagyok annak a híve, aminek egyre többen, hogy szinte végig akarják evezni a telet. Viszont nagyon kell figyelni a túlerősítésre is. Az aranyzabályt mindig fontos betartani, de leginkább amikor a téli munkáról áttérünk az evezésre, akkor kell figyelni arra, hogy nem annyit kell edzeni, amennyit csak lehet, hanem amennyi szükséges. Az biztos, hogy szükséges a téli munka. A kritikus pont az, hogy miután a versenyzők szétedzették magukat télen, és majd kirobbannak az erőtől, hogyan tudják ezt átadni a vizen. Úgy végzem el az alapozást úszással, futással, tanmedencével, a tornatermi edzéssel, saját testsúlyal, hogy a korosztálynak megfelelően a lehető legmagasabb szinten tudjon



teljesíteni, amiből majd ifiben tovább tud lépni. Nálunk az alapozás úgy zajlik, hogy a serdülőknek már van reggel 6 órakor két alkalommal uszoda, délután mindennap van edzés, amiből 3 tanmedence jut keringésre, továbbá két futás és izomra, tónusra dolgozó edzés.

» **HÜVÖS Viktor:** Szerintem a téli alapozásnak nem az a lényege, hogy borzasztó kemény edzéseket végezzünk és kizsigereljük a versenyzőket, mert nem hiszem, hogy egy évben 10-11 hónapon keresztül ki lehet zsigerelni egy emberi szervezetet. Szerintem télen az a fő cél, hogy előkészítsük a szervezetet arra a terhelésre, amelyet majd később kap. A téli alapozásnál az a legfontosabb, hogy általánosan jó állapotba kerüljenek a versenyzők tavaszra a vízre szállásra. A klasszikus úszást, futást csináljuk és az erősítést a konditerembe. Nagy szerepet kap még a mobilizáció- és stabilizációtérning ebben az időszakban, hogy a későbbi sérüléseket el tudjuk kerülni.

Mi a véleménye a téli alapozás szerepéről, és hogyan állítja össze a különböző edzésfajtákból a programot?

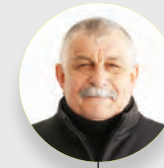


Bátor György Valamennyi képességet megfelelően fejlesszük

A téli alapozás szerintem alapvető, teljesen meghatározza a következő év sikerét. A cél az, hogy valamennyi képességet megfelelően tudjuk fejleszteni, és ne menjen az egyik a másik rovására. A kajak-kenu sportág nagyon összetett, szinte minden képességből aránylag jó szinten kell lenni. Ezért úgy állítom össze a téli edzések menetét, hogy legyen benne heti 2 úszóedzés és legalább két olyan edzés, amelyen részben játékos körülmények között végezzük a mozgást: tornatermi edzés, labdayakorlatok stb. A többi alkalommal megpróbáltunk a szabadban hosszabb futásokat, 6-8-10 km-es futásokat is elvégezni, tanmedencézni. Ha az nincs, ergométeres edzéseket tartunk. Az ergométert már akár 13 éves kortól is lehet használni. Először még tartós terheléseket lehet vele végezni, és ahogy haladunk előre, ifjúsági vagy U23-as korban a versenyspecifikus edzést is meg lehet próbálni, amikor a felkészítés olyan szakaszába jutottunk, kora tavasszal, az év elején.



» **BAKÓ Zoltán:** Ugyanazt csinálom, ami Magyarországon megszokott, otthonról hoztam ezt magammal. Futunk, úszunk, kondizunk, amikor lehet, sífutunk. A szeptembert általában regenerációra használjuk. Október 1-jén kezdjük hivatalosan, addig mindenkinek pihenője van, vagy helyi maratonikon indulnak. Első héten napi egy edzést tartunk, aztán szépen megyünk fel. November végéig tudunk vízen lenni. A tervezésnél fontos meghatározni, milyen szintekre érjünk el a téli alapozó munkában – ez mindent meghatároz. A tél végi eredmények határozzák meg, hogy mire leszünk képesek a nyáron.



Bátor György



Bakó Zoltán



Oláh Tamás



Pál Zoltán

Oláh Tamás Ha lenne hozzá bátorságom...

Ha lenne hozzá bátorságom, kipróbálnám, hogy télen nem edzünk heti 10, csak 7 vagy 6 alkalommal – de nincs hozzá bátorságom. Nekem ambivalens az egész téli alapozás, mert ha kemény munkát végzünk, körülbelül 3-4 hetente van egy fizikai, másrészt mentális mélypont, amikor pihenőt kell adni, el kell menni például síelni. Nagyon kíváncsi vagyok, ha nem végeznék egyszer ilyen kemény alapozást, annak mi lenne a vége. Nekünk most úgy áll össze a program, hogy szerepel benne heti 2-3 úszás. Idén az egyik úszás helyett beraktam egy tanmedencét, de nem láttam semmiféle előrelépést. Régóta azt tapasztalom, hogy egy versenyzőnek van egy tanmedencei technikája, ezenkívül pedig egy vízi technikája, és a kettő sokszor különbözik. Három futást tartok, ezen belül van egy hegyi futás, van egy Margitsziget, és van egy pályán futás. Kondiedzés heti négyszer: ezekből kettő hagyományos kondi, a másik kettő az egyéb szerez erőfejlesztést végezzük.

» **PÁL Zoltán:** A téli alapozás rendkívül szükséges! Kifejezetten U23-as korig télen tudjuk fejleszteni az izomzatot és az állóképességet. A versenyzők télen lépnek szintet, amit nyáron szinten tartunk. Az alapozó időszakban heti három erőfejlesztést végzek, erőfejlesztés-edzések hét elején nagyobb, hét közepén középsúlyal, hét végén középsúlyal végzett köredzéssel történnek. Mindennap van állóképességi edzés, futás vagy uszoda. Az állóképességi terhelés 60%-a aerob, 40%-a anaerob.



Hogyan tervezi meg a vízi alapozó időszak felkészítését a versenyzőnek?



Mórocz István



Bátor György



Hubik András



Kiss István



Simon Miklós



Angyal Zoltán



Babella László



Mórocz István *A téli munka ne vegye el a kedvet a tavaszi alapozástól*

Nagyon fontosnak tartom a téli alapozást, de még fontosabbnak a tavaszt. Valamilyest ennek rendelem alá a téli alapozást. Nem hiszek abban, hogy a téli három hónapban mindent meg kell valósítani mindenáron olyan szinten, hogy utána elmenjen a versenyző kedve a tavaszi alapozástól. Az viszont biztos, hogy jó fizikai állapotban kell vízre szállnia a versenyzőnek. E főlé építem az állóképességi munkát, amelyet zömében futással és úszással végeznek a versenyzőim, és az erőléti munkát, amelyet nagyjából konditeremben. A felkészülést úgy tervezem meg, hogy kiszámolom, a versenytől visszszámolva mennyi idő jut rá. Van egy átmeneti időszak, amikor pihennek a versenyzők, és kell egy olyan felvezető időszak, amikor körülbelül három héttel nem edzenek napi kettőt a versenyzőim, csak napi egyet. Utána állunk át fokozatosan a napi két edzésre. Az őszi alapozó időszak jó esetben 6 hét, ezután jön a téli felkészülési alapozó időszak, ami 3 hónap, majd a 2 hónapos tavaszi alapozó időszak.

» **BÁTOR György:** Nálunk, mivel mi főleg utánpótlással foglalkozunk, mindez nagyon időjárásfüggő. Általában, ha az időjárás megengedi, február végén-március elején vízre szállunk. A kezdeti időszakban, mivel

még hideg a víz, mindenképpen az a cél, hogy a versenyzők stabilan üljenek a hajóban, és kezdjük el megkeresni az alaptechnikát. Ahogy melegszik az idő és gyűlnek a kilométerek, lehet csiszolni a technikát.

» **HUBIK András:** Amikor tavasszal vízre száll a versenyző, akkor természetesen óvatosabb az edzés, mindenki a maga iramát eveli, és mellette még megmaradnak a kiegészítő edzések. A versenyzőnek újra hozzá kell szoknia a vízhez, ahogy az izmoknak és az ízületeknek is. Utána fokozatosan meg kell határozni, hány kilométert és milyen iramot evezzen a versenyző. Ma már ott tart a kajak-kenu sport, hogy erre elég kevés idő jut, és máris erősebb iramot kell menni. Az igazán hosszú evezésekre nemigen marad idő. Mindenképpen olyan iramot kell menni, hogy mindjárt a helyes technika is meglegyen.

Kiss István *Arra kell figyelni, hogy „elkapják” a technikát*

Általában felméréseket végzek, hogy megnézzem, mit tud a versenyző nyomásban, húzásban, futásban, úzásban. Az adatokat eltárolom egy rendszerben, így alapozás után össze tudom őket hasonlítani a versenyző tavalyi, tavalyelőtti teljesítményével. Téli alapozás után kapnak néhány nap pihenőt, utána az első vízre szállásnál arra kell nagyon figyelni, hogy elkapják a technikát. Téli alapozás után, a vízre szállás első hetében nyugalom van. Mi szerencsére jó vízzen tudunk kezdeni, meleg vízre megyünk ki, nem itthon kezdünk a mínuszokban. Az első héten jó vízzen megyünk, jó időben, jó technikával. A második héten hosszú résztávok, és utána lehet felgyorsulni. Négy-öt hét keményebb alapozás után el kell kezdeni gyorsítani. Én mindig visszafelé számolok a versenytől, hogy eldöntsem, mikor gyorsítok, hogyan időzitem a formát. Versenyidőszakban egy a lényeg: ne legyen sérülés, ne legyenek lyukak a felkészülésben, mert akkor minden borul.



» **SIMON Miklós:** Legutóbb például, amikor kimentünk Dél-Afrikába, az első 3 héten iramokat eveztünk, és a kilométergyűjtés volt a feladat. Nagyon fontos figyelembe venni, milyen típusú a versenyző, és milyenek a fizikai és mentális adottságai. Egy sérülékeny versenyzőnek 30 km alatt szétmehet a válla vagy a dereka. Ezeket a távokat pótoltuk azzal, hogy 2-3 hét után már elkezdtem a 2-4 perc közötti résztávokat végeztetni, ezáltal az intenzitást emeltem a mennyiség helyett.

» **ANGYAL Zoltán:** Az elején a hosszú távú vízi alapozásnak kell hangsúlyosnak lennie. Nagyon fontos a téli alapozás után, hogy a vízzen is fokozatosan megszerezzék a versenyzők azokat az alapokat és azt a fizikai állapotot, ami ahhoz kell, hogy majd el tudják végezni a nyári munkát.

» **BABELLA László:** Munkapárti vagyok, és nagyon-nagyon sok edzést végeztetek a gyerekekkel. Sokan mondják: „Az Öreg csak a hosszú evezésekben hisz”. A hosszú evezésekkel lehet lerakni a sportág alapját, de a radikális, nem idejében végzett munka nem jó.

Hogyan tervezi meg a versenyidőszak felkészítését a versenyzőnek?



Hüvös Viktor Meg kell nézni a táv fiziológiai igényeit

Vannak olyan képességek, amelyeket a versenyidőszakban már nem fejlesztünk. Ilyen például az alap-állóképesség – hetek kellene, hogy ebben valami változás beálljon, tehát már csak olyan edzések vannak, amelyekkel ezeket a képességeket fenntartjuk. Nem gyorsítunk többet, mert a gyorsasági edzéseket egész évben folyamatosan végezzük. Inkább a laktáttolerancia-edzések és az anaerob kapacitást fejlesztő edzések kerülnek előtérbe. Értelemszerűen figyelembe veszem, milyen távra készülünk, és megnézem, hogy az adott versenytávnak milyen fiziológiai igényei vannak. A versenyző a versenytávon menjen jól, és az a kérdés, hogy az ehhez szükséges képességeket hogyan tudjuk a legjobban felépíteni egymásra. Ezek alapján arányaiban próbálom elosztani, milyen típusú edzésekből körülbelül mennyi kell. Hogyan kell, hogy változzon a versenyző a szezon folyamán, hogy aztán ezek a képességek a legmagasabb szinten legyenek a versenyre.



» **LUDASI Róbert:** A versenynaptárból kiderül, melyek az év legfontosabb versenyei, és akkora kell a csúcsmódot hoznia a versenyzőnek fizikailag és mentálisan is. Tehát ekkor már rövidebb intervallumok és fartlek edzések vannak. Ezek lényege, hogy intenzívek legyenek, a gyorsaságra és magára a csúcsmódotra készítik fel.

» **KÁSA Ferenc:** Ütemezett edzésekkel készülünk fel a versenyidőszakra, és mivel serdülőkről beszélünk, itt még nincs formába hozás, csak felkészülés, az állandó technikajavítás mellett minél több kilométer gyűjtése és pályaezérkezés a cél.

» **ANGYAL Zoltán:** Amikor elérkezik ez az időszak május közepe-vege felé, akkor elkezdünk készülni a versenyre, gyorsasági állóképességi munkával, és nagyon fontosak a pályaevezések is. Ennek egyik alapja, hogy a hosszú távú állóképességi munka már meglegyen.



Hüvös Viktor



Ludasi Róbert



Kása Ferenc



Angyal Zoltán



Soltész Árpád



Bátor György



Agócs Mihály



Mórocz István

Soltész Árpád Nem szerencsés rugalmatlanul ragaszkodni egy tervhez

Először is a versenyzővel folytatott beszélgetés alapján. Az ő előző évi eredményeinek, tapasztalatainak birtokában tervezzük meg közösen a következő évi felkészülést, úgy az alapozót, mint a versenyidőszakot. Aztán az időszakot ciklusokra bontva a ciklusokon belül is megtervezzük az edzésfajtákat, meg azokat a feladatokat, amelyeket jónak látunk elvégezni a következő évi jó szereplés érdekében. A ciklusokhoz makrociklust rendelünk, és ezeket a makrociklusokat mikrociklusokra is lebontom, amelyeken belül bizonyos feladatok vannak meghatározva. A részletes napi edzésterv viszont mindig csak egy hétre készül, a következő hetit pedig mindig az előző heti tapasztalatainak a birtokában készítem el. Nem szerencsés rugalmatlanul ragaszkodni egy tervhez. Mert ha leírunk háromheti mikrociklusedzést napi lebontásban, akkor elkényelmesedünk, és mindenféleképpen ragaszkodunk azokhoz az edzésfajtákhoz, mennyiséghez meg intenzitáshoz, amit ott leírtunk. Miközben azért figyelembe kell venni, hogyan alkalmazkodott a versenyző ehhez, és aszerint kell megvalósítani. Ez ugyanígy működik a versenyidőszakban is, mert azt is ciklusokra bontjuk, amiben szerepel, hogy bizonyos időszakban milyen módot kell elérni. Amikor eljön a csúcsmódot-időzítés ideje, akkor már nagyon odafigyelve és szintén a versenyzővel közösen kell megbeszélni az utolsó három-négy héten elvégzendő feladatot. Az utolsó két hétben a technikai edzések, átmozgató és regeneráló edzések dominánsak kell, hogy legyenek.

» **BÁTOR György:** Más a felkészítése egy gyerekkorosztályban, nekik az utánpótlás-bajnokság fontos, egy idősebbkorosztályban, annak megfelelően tervezem meg az edzőmunkát, nem kapkodunk. Más a helyzet olyan versenyzőnél, aki már nemzetközi versenyekre készül és válogatóznia is kell. Ebben az esetben hamarabb előtérbe kell, hogy kerüljön a gyorsasági munka.

» **AGÓCS Mihály:** Szerintem a gyerekkorosztályban különösebben nem kell versenyidőszakot tervezni. Egy fő verseny van, a magyar bajnokság. Ha az időjárás lehetővé teszi, március közepén szállunk vízre, akkor kezdjük az alapozást. Utána alapvetően hosszú evezésekkel, hosszú iramokkal készülünk a maratoni bajnoksáig. Rövidebbeket is mennek a gyerekek, de csak a nyári hónapokban. Gyerekkorosztályban nem kell komoly formába hozás a bajnokság előtt.

» **MÓRO CZ István:** A versenyidőszakban a versenyek szabják meg a tervezés ritmusát. Van a fő verseny, amelyre készülünk, és vannak alárendelt versenyek. Ha szerencsés helyzetben vagyunk, akadnak olyan versenyek is, amelyeket beáldozhatunk – ezeket felkészülési versenynek hívjuk. Amikor megvolt a fő verseny, a pihenőt, illetve a makro-mikro ciklus alakulását a következő fő verseny alakítja ki az alapján, hogy hány hét múlva lesz, illetve hogy milyen sikeresek voltunk.



Mi a szerepe a kiegészítő sportágaknak a felkészítés különböző időszakaiban?



Agócs Mihály



Ludasi Róbert:



Angyal Zoltán



Fábíán Lászlóné



Pál Zoltán



Kása Ferenc



Agócs Mihály Sokoldalú képzést kapjanak a gyerekek

Egyértelmű, hogy a téli felkészítésnél a kiegészítő sportok veszik át a főszerepet. Nagyon fontos, hogy a gyerekek sokoldalú képzést kapjanak. Szóba jöhetnek a labdajátékok, a különböző, tornateremben vagy szabadban is végezhető csoportos tevékenységek, amelyek egyrészt szórakoztatóak, másrészt oldják a monotóniát, harmadrészt összehozzák a gyerekeket, és csapatot kovácsoznak belőlük. Az általánosan alkalmazott futás és úszás keringésre és légzésre gyakorolt hatása nagyon pozitív. Az erőfejlesztő gyakorlatok szintén lényegesek, de nagyon fontos, hogy alapvetően a saját testsúllyal végzett gyakorlatok jellemezzék a gyermek- és a kölyökkorosztály edzéseit. A súlyzós edzések véleményem szerint abszolút károsak és tiltandók. Ebben a korosztályban a tavaszi, nyári és őszi időszakra az úszás kivételével ezek a gyakorlatok megmaradnak. A vízi időszakban értelemszerűen kevesebb kerül belőlük terítékre. Általában heti négy kiegészítő edzés tartok a vízi foglalkozások mellett. Függetlenül attól, melyik szakaszban vagyunk a vízi felkészítésnek, hol hosszabbak, hol rövidebbek ezek a kiegészítő edzések. A versenydőszak vége felé rövidülnek, a futások és az erősítések sem olyan hangsúlyosak már. Alapozó időszakban még bőven futunk és erősítünk is.

» **LUDASI Róbert:** A versenydőszakban teljesen rábírom a versenyzőre, milyen kiegészítő gyakorlatokat végez – gondolok itt az erősítésre. A saját testsúllyal végzett gyakorlatok híve vagyok. Persze ha a versenyző súlyzós gyakorlatokat szeretne, csinálja, de tudni kell, milyen határokon belül. Ne menjen a technika rovására.

» **ANGYAL Zoltán:** Kiegészítő sportágként a futásra és az úszásra nagy szükség van. De tavasztól már nem úszunk, ez csak a téli alapozáshoz tartozik, mert jól fejleszti az állóképességet, és kicsit változatosabb lesz tőle az edzés.

» **PÁL Zoltán:** Alapozó időszakban az úszással és a futással lehet olyan ingereket elérni, amelyek segítségével a sportolónk szintet lép állóképességben. Mivel a pulzustartományok manapság rendkívül jól kontrollálhatók, tervezett pulzusértékek mellett végezhetjük az edzéseket. Ezek mellett több olyan kiegészítő sportág is szóba jöhet, amelyek a monotónia megtörésére szolgálnak úgy, hogy közben edzéshatásuk is kedvező. Ilyenek a kerékpár vagy a sífutás.

Kása Ferenc A tapasztalat fontosabb, mint a számok

A téli edzések szerepe egyértelmű, és nagyon fontos, hogy ez a szerep kiegészítő és nem helyettesítő. Nagyon sokan abba a hibába esnek, hogy azt hiszik, ha a Cooper-teszten jó időt futottak, akkor elképesztően jól fognak majd kenni. Ugyanez a helyzet az úszással is. Persze nagyon jó, ha valaki jól fut vagy úszik, de ez csak egy mutató a keringés, légzés jó állapotáról, amit még ki kell használni. Az az edzői varázslat, hogy a vízen hogyan tudjuk kihasználni. Télen le kell terhelni a keringést, fejleszteni a légzést, és az izomzatot olyan állapotba hozni, hogy vízre szállás után a versenyző ráleljen a technikára, és stabilizálja a stílusát. Amikor már stabilizálta a mozgását, a kiegészítő sportokat a versenyző szükségleteihez mérten kell alkalmazni. Egyeseknek több futás kell, másoknak még egy kis tanmedencére van szükségük. Az edzői agy mindig előrébb jár, mint a tudomány. Előfordult, hogy verseny után szaladt oda az edző a versenyzőjéhez: „Úristen, nézd meg, milyen csodálatos volt az energiafelhasználásod, hogyan bántál a testeddel,



ez a grafikon valami álom!” A versenyző meg csak nézett: „Hát köszönöm, csak közben úgy elverték, mint szódás a lovát, és kiestem az előfutamban.” Szóval a tapasztalat azért mindig fontosabb, mint a számok.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Ez attól függ, milyen kiegészítő sportágról beszélünk, mondjuk teniszről, úszásról vagy fociról. Meg attól is, milyen az adott csoport. Mondjuk egy fiúcsoporthoz esetleg nagyon szeret focizni, a lányok pedig röplabdázni vagy kosarazni. Az Újpesti Dózsa nagyon szerencsés helyzetben volt, mivel odajártak a röplabdások. De felállítottak egy rendes kosárlabdapályát is, és lehetett kosárra dobni, versenyezni. Ugyanez volt a tornatermi edzéseken is. A tornatermekben, amelyekbe mi jártunk, mindig volt kosárlabdapályánk. A tornatermi edzés hangulatát, erősségét azzal lehetett fokozni, hogy időnként játszottunk. De nem azzal fejeztük be az edzést, hanem futással. És futás közbe fekvőtámaszt végeztek, vagy egymásnak dobálták a medicinlabdát.

Összesen hány perc intenzív időt javasol egy vízi edzésen belül a vízi alapozás és a formába hozás időszakában, illetve a csúcforma-időzítés előtti 15-20 napon?



Ludasi Róbert Fontos a terhelés-pihenés aránya

Én klasszikus módon próbálom végrehajtani az alapozást, formába hozást, csúcforma-időzítést. Tehát a vízi alapozás a kilométergyűjtésről szól. Ilyenkor belefér 15-20 km-es, hosszú távú, folyamatos kenuzás, de már rögtön az elején arra kell törekedni, hogy a versenyző érezze a mozgást, mert abból lehet jól építkezni. A formába hozáskor már nem 60 perces résztávok vannak, hanem 25-30 percesek. A csúcformát úgy próbálom időzíteni, hogy 20-25 perc közötti terhelést tartok. Nagyon fontos a terhelés és a pihenés aránya, amit nem egyszerű megtalálni. Sok edző abban hibázik, hogy nem mer pihentetni, csak a munkában hisz. Pedig a pihenés ugyanolyan fontos, mint a terhelés.

» **PÁL Zoltán:** Vízi alapozó időszakban: 40-60 perc; formába hozás időszakában: 25-30 perc; csúcforma-időzítéskor: max. 10-15 perc.

» **HUBIK András:** Az egész vízi edzés másfél óra körül kell, hogy legyen. A versenyző ezalatt levez 15 km-t. Kenuban ez elég. Egyes edzéseken hosszabb az evezés, akár 30 km is, de aznap nyilván csak egy edzés van. A vízi alapozásnál 1.5 óra kell szerintem. Formába hozó időszakban 1 órába bele kell férnie a melegítésnek, az intenzív munkának és a levezetésnek is. A csúcforma-időzítésnél, felnőtteknél 15-30 perc az edzés, mindennel együtt.

» **HORVÁTH Péter:** A vízi alapozó időszakban 30 ±10 perc kell. A formába hozó időszakban le kell menni 20 perc alá, a csúcforma kialakításánál pedig összesen 8-10 perc szükséges.



Ludasi Róbert



Pál Zoltán



Hubik András



Horváth Péter



Angyal Zoltán



Fábíán Lászlóné



Kása Ferenc

Angyal Zoltán Nincsenek nagy különbségek

A vízi alapozásnál 40-60 perc közötti ideig tart a munka a pihenőidővel együtt. Például 20x1 perc: vagyis 20 perc intenzív, 10 perc pihenőidő. Ezt 40-50 percig csináljuk. 30-40 perc a formába hozásnál, és ha már a verseny előtt vagyunk, akkor 25-30 perc körül. Jó tíz éve már nem vagyok benne az edzői munkában, és azóta az edzői módszerek is nyilván fejlődtek, változtak. De azért óriási különbség szerintem nincs most sem.

» **FÁBÍÁN Lászlóné:** Attól függ, hogy gyerekről van szó vagy sem. A gyerekeknél, az ifiknél vagy a serdülőknél szerintem manapság túlzásokba esnek. Amikor én vízre szálltam a gyerekekkel, azt mondtam nekik: most megyünk egy kört, de erősebben, maximum 50 percet. A felnőtteknél meg egy órába belefért a bemelegítés és minden.

» **KÁSA Ferenc:** Mivel engem ráállítottak az utánpótlásra, nem nagyon hozok mostanában formába senkit, mi a jövő érdekében dolgozunk. Annyi történik csak, hogy az utolsó héten többet figyelünk a technikára, kicsit megvonom tőlük a terhelést, hogy mint a harci mén, már kaparjanak, hogy mehessenek a csatába. Egyébként az alapozásnál a vízi edzések mennyisége szinte korlátlan – amennyit a térdük elbír. A formába hozásnál értelemszerűen csökken a terhelés.



Ha van megfelelő tapasztalata, mi a különbség a férfi és a női versenyzők felkészítésében az edzésmódszerekben?



Szilárdi Katalin



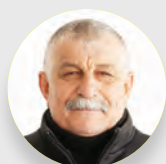
Hubik András



Agócs Mihály



Kása Ferenc



Bátor György



Mórocz István



Horváth Péter



Szabados Krisztián



Szilárdi Katalin Az elfogadás a lényeg

Az utóbbi évtizedben megnöni látszik női versenyzőknél az evészavarok száma, különösen az anorexia nervosa és a bulimia nervosa, mely betegségek végső soron a sportoló életét veszélyeztetik. Az edző ezért se tegyen durva megjegyzéseket a versenyző súlytöbbletére, mert ha van hajlama az evészavarokra, azok felerősödhetnek. Az evészavarok miatt kialakulhat az anyagcsere, a hormonális működés teljes felborulása, tartós menstruációs zavar, izomvesztés, csontsűrűségvesztés is. Egészséges versenyzők esetében is tekintettel kell lenni a hormonális változások okozta hangulatingadozásokra, de nem tanácsos ezt észrevételezni, elég pusztán elfogadni. Ezek a ciklus alatti hormonális változások egyenként változó mértékben befolyásolhatják a teljesítményt. Alhasi fájdalmak, görcsök esetén jól tesz a has és derék melegen tartása. Nagyobb dózísú C-vitamin ilyenkor általában segít a gyorsabb regenerálásban. A normálisnál hosszabb ideig tartó menstruáció hemoglobinvesztést okozhat, ami kihat az állóképességi teljesítményre, nagyobb terhet ró a szívre, megnyújtja a regeneráció idejét. Ezért ebben az esetben gyakoribb vérképkontroll szükséges, valamint vas-, folsav- és B12-pótlás, ha az orvos is úgy látja. Az alacsonyabb tesztoszteron-szekréció miatt a regenerálódási idő egyébként is hosszabb a férfiakénál. A könyék és a térd sérülékenyebb. Javasolt az ízületeket sokféle szögállásban dolgoztatni. Női

versenyzők közül azoknál, akik kevésbé elkötelezettek, problémát okozhat a félelem attól, hogy az erőfejlesztő edzésektől elveszítik nőies külsejüket. Elő is fordul, hogy kritizálja őket a párjuk, osztálytársaik vagy valamely családtagjuk. Ilyenkor beszélgethetünk arról, milyen egyéb élethelyzetekben veheti egy nő is hasznát az erejének, illetve hogy milyen félelmek vezérelhetik vajon a kritizálókat. Mutathatunk képeket a legcsinosabb női kajakos versenyzőkről. Ma már a fitt nő divat is.

» **HUBIK András:** Fontosnak tartom, hogy a lányok egészségét jobban kell védeni, hamar megfáznak vagy felfázhatnak. Egyébként nincsenek kirívó különbségek. Mentális szempontból sokkal többet kell velük beszélgetni, hogy magabiztosabbak legyenek, de szorgalomban talán még felül is múlják a fiúkat.

» **AGÓCS Mihály:** A gyerekkorosztályban még ugyanazt csinálja a fiú és a lány. Inkább a lelki része más a dolognak. A hölgyek lelkivilágára sokkal jobban oda kell figyelniük. Sokkal „lelkisebbek” a fiúknál. Őket ezen keresztül könnyebben meg lehet nyerni, és ha egy lányt sikerül pozitív irányba terelni, nagyon nagyokat tud előrelépni. A fiúknál általában a csapaton belüli versenyszellem erősebben kialakul. Náluk olyanfajta negatív rivalizálás nem szokott előfordulni, mint a hölgyeknél.

» **KÁSA Ferenc:** Az értelem és az érzelem. A nők sokkal érzelmdúsabbak. A női versenyzőkkel ilyen szempontból könnyebb. Jobban végrehajtják a feladatokat, születetten ilyenek. A legjobb az utánpótlás-korosztályban a koedukált csoport. Nagyon tudják egymást segíteni. És érdekes, hogy szinte csak a jót veszik át egymástól. A csapatdinamika sokkal jobban működik.

Bátor György A biológiai érés meghatározó

Feltétlenül van különbség. A különböző életkorban elvégezhető munkák között is alapvető különbségek vannak. A nemi érés nem ugyanarra az időszakra tehető, éppen ezért a növekedésben is lehetnek nagy különbségek. A lányok között akad, aki 12-13 évesen eléri a végleges testmagasságát, fiúknál egyesek 14-15, sőt, csak 17-18 éves korban. Ebből adódóan változik a terhelhetőség. Mivel a lányoknál a hirtelen növekedés jóval korábban történik meg, a különböző



üzleti gondjaik korábban jelentkeznek (térdfájás futóedzésnél stb.). A biológiai érésben lévő státusz nagyon meghatározó. Még nemem belül is lehetnek nagy különbségek. Összességében mivel a biológiai életkoruk más időpontban változik, más kronológiai életkorhoz illik bizonyos edzésmódszerek intenzívebb használata.

» **MÓRO CZ István:** Terjedelemben a férfiak többet csinálnak, intenzitásban a lányok ugyanazt elbírnák, sőt, talán még jobban felállnak az intenzív edzésekből, mint a férfiak. Többször lehet őket intenzív edzésbe kergetni, mint a férfiakat. Ők hamarabb tüledzetségi állapotba kerülnek.

» **HORVÁTH Péter:** A férfiak és nők között lelkileg nagyon jelentős különbség van. Mennyiségi szempontból viszont nem látok nagy különbséget. A nőknél például figyelembe kell venni a menstruációs időszakot, és egy szülés után lévő versenyzővel is máshogy kell foglalkozni.

» **SZABADOS Krisztián:** Nálam semmi. Női kenuval foglalkozom 8-9 éve. Úgy kezdtem el, hogy női kenust akkor lehet magas szinten versenyeztetni, ha ugyanazt csinálja, mint a férfiak. Mentalitásban, munkabírásban még jobban is bírják, mint a férfiak. A fájdalomküszöb magasabb a nőknél, ezt a civil életből is tudjuk.

Hogyan viszonyul az evezési technika a speciális erőfejlesztéshez és az általános erőfejlesztéshez?



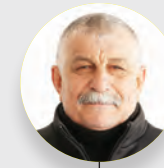
Simon Miklós



Hubik András



Hűvös Viktor



Bátor György



Mórocz István



Angyal Zoltán



Simon Miklós *A klasszikus „nyomás-húzás” idejétmúlt*

Az erőfejlesztésnél nagyon előtérbe helyezem a törzserősítést, azért, mert a technikánál a láb-törzsből való evezésben hiszek. Azokat az izomcsoportokat igyekszem megerősíteni, amelyek ezt segítik. Illetve vannak ún. stabilizációs edzések, gyakorlatok, amelyek azt segítik, hogy a versenyző stabilan meg tudja tartani a hajót, ne billenjen semerre, tehát ezek tartóizmokat erősítenek. Ugyanezek a stabilizáló izmok segítik összekötni az erő kifejtésben részt vevő nagyobb izomcsoportokat. Ma már ez a fajta erőfejlesztő program egyre elterjedtebb. A mi időnkben még a klasszikus „nyomás-húzás” edzésen volt a hangsúly, de ez ma már idejétmúlt.



» **HUBIK András:** Az általános fejlesztés segít. Nagyon jó az ergométeren, illetve a fékkel való evezés. Ezek speciális izmokat mozgatnak, és ez a legfontosabb. Az evezési technikát ez nyilván befolyásolja, mert akkor evez szépen a versenyző, ha jó erőben van.

» **HÜVÖS Viktor:** Megpróbáltuk megállapítani, pontosan mely izmok azok, amelyeket a kajakban használunk, hogy a kondi során főleg azokra koncentráljunk. Arra jöttünk rá, hogy egy sor olyan izmot esetleg a kajakban pont nem használunk, de ezeket is edzeni kell azért, hogy a testnek meglegyen a megfelelő egyensúlya, és hogy ne legyenek sérülések. Tehát szükséges az általános erőfejlesztés. Végzünk speciális erőfejlesztéseket is a kondiban. Ezeket 3 héttel a fő verseny előtt elhagyjuk, hogy a speciális izmok is meg tudjanak pihenni.

Bátor György *Általános erő nélkül nem lehet speciális erőt fejlesztteni*

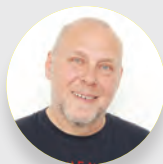
Előtérbe helyezem az általános erőfejlesztést. Megfelelő általános erő nélkül nem lehet speciális erőt fejleszteni. Ha nincs megfelelő láb- meg törzsizomzat, a sportági mozgásban prioritást élvező felső végtag vagy törzsizomzat speciális fejlesztése mit sem ér, mert a versenyző nem tudja megfelelő módon végrehajtani a technikát. Mindenképpen előtérbe helyezem az általános erőfejlesztést, majd ahogy haladunk előre az életkorban, teret kell, hogy nyerjen a speciális erőfejlesztés. Mindig nagyon fontosnak tartottam a megfelelő koordinációs képességeket és a megfelelő ízületi mozgékonyt, lazaságot. Mert hiába borzasztó erősek a sportágban szerepet játszó izmok, ha az agonisták és az antagonisták egymás ellen dolgoznak, beszűkül a mozgástér, és az egész mozgásszerkezet és dinamika nem működik majd megfelelően. Az általános erőfejlesztés az alapja mindennek, az a kezdet, de később is folyamatosan szükség van rá, amikor már szerepet játszik a speciális erőfejlesztés is.

» **MÓRO CZ István:** A speciális erőfejlesztés nagyon kedvezően hat a technika színvonalára. Ha valamiféle fékkel edzünk, vagy valamilyen erőfejlesztést végzünk, az visszajön technikában, és hatékonyan jelenik meg. Ha az általános erő elasztikussággal, rugalmassággal társul, és valaki úgy fejleszt erőt, hogy megmarad a dinamizmus, a jó mozgásképlet, akkor mindenféleképp az erősebb nyer majd.

» **ANGYAL Zoltán:** Léteznek olyan erőfejlesztő gyakorlatok, amelyekkel a technika speciális részére akarunk hatást gyakorolni. Például, ha a tolásunkat akarjuk biztossá és pontossá tenni, kicsit meg kell erősíteni a tricepszet. Ki kell találni, hogy mit akarunk, és ahhoz kell a speciális erőfejlesztés. Az általános erőfejlesztés pedig a teljes fizikai állapotunkra hat, általános erőt fejlesztesz, ami szintén szükséges.



Milyen módszereket alkalmaz a versenyző pihentetésére?



Oláh Tamás



Koléder Vilmos



Babella László



Hűvös Viktor



Agócs Mihály



Angyal Zoltán



Ludasi Róbert



Oláh Tamás *Be kell iktatni az aktív pihenéseket*

A téli időszakban heti egy, a nyári időszakban heti két délután nincs edzés. Mivel ez a hagyomány, ezért nálunk a szerda délután, a szombat délután és a vasárnap a pihenő. Télen 3 hetente, vagy amikor úgy érzem, hogy nagyon elfáradtak, beteszek egy pihenőhetet. Ezenkívül a tél vége felé, január táján szoktam regenerációs tábor tartani. Ilyenkor elmegyünk 3-4 napra Visegrádra vagy a Balatonra, és a regenerációs edzést valamilyen wellness- vagy egyéb programmal kiegészítve végzzük. A nyári szezonban a vízre szállás után szerda és péntek délután teljesen pihenőt tartunk, viszont ha azt érzem, hogy még több pihenés kell, sokszor szoktam aktív pihenést tartani. Ez azt jelenti, hogy elengedem őket, hogy egyénileg eveznek 10-12 km-t a maguk iramában, magukra figyelve. Nincs ott az edző, nincs rajtuk a kényszer, ez is egyfajta mentális pihenés.

» **KOLÉDER Vilmos:** Ahány gyerek, annyifélet. Ahány edző, annyifélet. Az a véleményem, hogy a gyereket mindenféleképpen pihentetni kell. Csak pontosan meg kell látni a gyengéjét. Vagy idegileg, vagy fizikailag kell neki pihennie, és ezekkel kell az edzőnek variálni.

» **BABELLA László:** Nagyon jó a relaxáció, a jóga. Nagyon fontos, hogy a versenyző szellemileg is el tudjon lazulni, hasznosak a különféle játékok. Ez is egyénileg változó, az egyiknek ez a jó, a másiknak valami más. Ebben segíteni kell a gyerekeknek, és támpontot adni nekik.

» **AGÓCS Mihály:** Nagyon fontos, hogy nemcsak az edzést terhelést kell figyelembe vennünk, hanem azokat a terheléseket is, amelyeket edzésen kívül kapnak a gyerekek. Az edzők hajlamosak elfeledkezni arról, hogy nemcsak az edzésen kap a gyerek terhelést, hanem az iskolában és otthon is. Ezeket összességében kell figyelembe venni. Ennek a két korosztálynak a napi egy edzés bőven elegendő. Hibás út, amit néhány kolléga követ, akik napi két edzést tartanak. Leszámítva az iskolai szünet idejét, tehát a nyári, esetleg a tavaszi szünetet, amikor az iskolai elfoglaltságok megszűnnek. Ilyenkor lehet több edzést tartani, mert a gyerek bírja.

Ludasi Róbert *Jó, akkor most visszaveszünk!”*

Kényes téma a terhelés-pihenés kérdése. Egyes időszakokban ugyanis azt mondom, hogy mindent bele. Például az alapozó időszakban nagyobb terhelést adunk a versenyzőnek, mert ki kell, hogy bírja majd a versenyszezont augusztus végéig. Tehát úszás következik, erősítés, futás, spinning, edzés futópádon, tanmedencében. Ezeket lehet változtatni. Például úgy szoktam csinálni, hogy hétfő-kedd-szerda délelőtt tartok edzést, délután egyéni vagy pihenő következik. Tehát napi két edzésről beszélünk. Csütörtökön két edzés, péntek délelőtt megint egy terhelés, délután megint egyéni vagy pihenő, szombaton még egy edzés. Utána szombat délután, illetve vasárnap ki kell, hogy pihenje magát a versenyző, és a következő hetet megint ugyanabban a ciklusban, kicsit pihentebben tudja kezdeni. A nyári időszakban ez egészen máshogy néz ki. Igaz, ilyenkor is hasonló ciklusokban dolgozunk, változtatjuk a pihenést és a terhelést. Az egy dolog, hogy megcsinálunk egy heti edzéstervet, de azért látni kell a versenyzőn, ha valami nincs rendben. Lehet ugyanis, hogy valamiért fáradtabb a kellelénél, és akkor megint azt mondjuk: „Jó, akkor most visszaveszünk!” És ilyenkor csökkentjük a mennyiséget, vagy pedig azt mondjuk a versenyzőnek, hogy menjen és délután pihenje ki magát.



» **HÜVÖS Viktor:** A legjobb regeneráció az alvás. Ezért én szeretem, ha délután nem alszanak olyan nagyon sokat, legfeljebb 20-30 percek, és inkább este alszanak nagyot. Az a tapasztalatom, hogy aki 2 órát alszik délután, az este nagyon nehezen tud elaludni. Egyes versenyzők relaxálnak, és szükségük is van erre, és segít nekik. Bizonyos edzések után jégkádát meg masszázst veszünk igénybe a regenerációhoz.

» **ANGYAL Zoltán:** Ha mindennap találkozunk a versenyzőnkkel, akkor az edzések során lehet látni, milyen állapotban van. Néha látjuk a hangulatán, a mozgásán, a hozzáállásán, hogy már az edzés előtt vagy közben azt kell mondani neki, most ne jöjjön, vagy csak a felét csinálja meg. Másrészt vannak az általános pihenőidőszakok, amelyek hozzátartoznak a felkészítéshez, és vannak azok a speciális pihenőidőszakok, amikor a munka során látjuk a versenyzőn, hogy fizikailag vagy mentálisan fáradt, és ilyenkor ehhez mérten extra pihenőt adunk neki.

Mennyi és milyen pihenőre van szükség edzésidőszakban?



Mórocz István *A mikrociklusokat pihenővel zárom le*

Két hét keményebb edzés után következik egy hét könnyű, vagy három hét keményebb edzés után egy hét könnyű. Ez az adott időszaktól függ. Meg attól, hogy mennyire bírják a versenyzők, hogyan reagálnak. Esetleg kitaláltam a három hét erős, egy hét könnyű felosztást, de nem bírják a versenyzőim, ezért csak két erős hetet tartunk. Ha mikrociklusokban gondolkodunk, egy mikrociklust pihenővel zárok le, tehát 4-5 edzés után jön fél nap pihenő, vagy esetleg regeneráló edzést iktatok be a fél nap pihenő előtt. A hétvége pihenő – ez legalább egy teljes nap, de inkább másfél nap szokott lenni.



» **ANGYAL Zoltán:** Ez is olyan kérdés, hogy ha tíz edzőnek felteszed, valószínűleg mind mást mond majd. Ismerni kell a gyereket, a fizikai és a mentális állapotát. Az edzések során is hiába foglalkozunk csoportokkal, tudnunk kell egyénileg figyelni a versenyzőket. Egyeseknek két perc terhelés után elég fél perc pihenő és ugyanúgy meg tudja csinálni a következő feladatot, a másoknak pedig két perc pihenő kell, mert anélkül már nem tud megfelelően dolgozni.

» **PÁL Zoltán:** Edzésidőszakban általában a három hét hangsúlyos, egy hét regeneráló modellt követem. De a hangsúlyos héten belül a különböző időszakoknak megfelelően és versenyzőim élettani visszajelzéseit figyelembe véve rugalmasan változtatok. Természetesen ezt az időbeosztást a versenyek dátumai megváltoztathatják.



Mórocz István



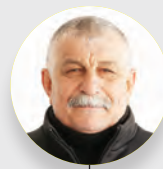
Angyal Zoltán



Pál Zoltán



Simon Miklós



Bátor György

Simon Miklós *Hagyni kell adaptálódni a terhelések*

Mint sok fiatal edző, régen én is rettegtem, hogy ha nem edzünk, biztosan nem megy majd jól a versenyzőm. Holott egy jó edzésprogramhoz elengedhetetlen beleilleszteni a pihenést, hagyni adaptálódni a terheléseket, hogy a következő alkalommal már magasabb szintről indulhasson a felkészülés. Ha ezt nem adjuk meg, folyamatosan beküldjük a sportolóinkat a gödörbe. Általában úgy szoktam csinálni, hogy van egy 3 hetes mikrociklus, és azon belül 2-3 nap, amikor felfutás van, hozzászoktatás. Aztán a közepén jön egy kimaxolt 2 hét, a végén pedig megint egy 2-3 napos kiengedés következik. Olyan ez, mintha bemelegítés és levezetés lenne a cikluson belül. A harmadik hét végén pedig kétnapos teljes pihenőt tartunk. Amikor már a formába hozásnál tartunk, a ciklust leszűkítem 2 hétre, mert sokkal intenzívebb a munka, ami jobban padlóra küldi a versenyzőket. Intenzívebb, rövidebb időszak ez, és ennek is része néhány nap teljes pihenő.

» **BÁTOR György:** Látni kell mindig a versenyző aktuális állapotát. Hetente legalább egy napot mindenképpen pihenni szoktunk, egyes időszakokban kettőt is. Persze néha kicsit megborul a heti bontás, időjárástól függően is. A tavaszi időszakban például lehet használni a szombat-vasárnapot, akkor másként osztjuk be az időt, de egy napot akkor is szabadnapként hagyunk. Általában a felkészülési időszakban, éppen azért, hogy a versenyző tudjon a tanulással is foglalkozni és a családdal is együtt lenni, a hétvégét oda szoktuk adni. Tavasszal azonban kevésbé, akkor inkább használjuk a hétvégeket, és helyette hét közben adunk egy-egy pihenőnapot. A versenyidőszakban a kiemelt versenyek nyilvánvalóan meghatározzák a terhelés mennyiségét is, meg azt is, hogy az előtte levő időszakban hogyan szuntunk pihenőt. Természetesen verseny előtt vissza szoktunk venni a terhelésből, és ha szükséges, teljes pihenőt is tartunk egy-két napig.



Mennyi és milyen pihenőre van szükség a formába hozáshoz verseny előtt?



Kása Ferenc



Mórocz István



Fábián Lászlóné



Angyal Zoltán



Pál Zoltán



Kása Ferenc *Ha jól be van löve a pálya, a fejtől függ minden*

A formába hozás kapcsán változnak a metodikák. Van, aki a verseny hete előtt már lazábbra veszi, a verseny hetében pedig kisebb terjedelmű, de nagyobb intenzitású munkát végeztet. Mások nagyon megdolgoztatják a sportolót, de a verseny hetében már nem is akarják látni. Én az előbbi módszer híve vagyok, mert a fáradtság ingere váltja ki az alkalmazkodást. Mi a verseny előtti hetet kicsit lazábbra vesszük a gyerekekkel, hogy feldobódjanak, és várják a versenyt. A verseny előtt 2 héttel, 10 nappal folyamatában lehet figyelni, mérni a haladást, hogy még közbe lehessen avatkozni, ha valami gond van. De ha jó a versenyző technikája, ha eleget dolgozott, ha be van löve a pályája, már minden csak attól függ, milyen állapotban van fejben. Mert egy dolog a fizikum, de az agy mozgósít mindent. Ez az oka, hogy nem tudsz mit kezdeni a gyerekekkel az érettségi környékén, vagy ha válnak a szülei, ha nincs rend körülötte, mert olyankor nincs ott fejben.

» **MÓRO CZ István:** Én a kétritmusos pihenő híve vagyok, vagyis a verseny előtti hétvégén tartok

pihenőt. Az is alapelvem, hogy a verseny előtti két héten úgy tréningezünk, hogy akkor már nem lehet a versenyzőre olyan edzést ráterhelni, amit a következő edzésre nem pihen ki. Ha mégis a határára kerül, beiktatok egy fél nap pihenőt.

Fábián Lászlóné *A versenyt ki kell kapcsolni az agyukból*

Minden az adott versenyzőtől függ. Magam elé képelem a versenyzőt, és rögtön tudom, hogy több pihenőidő kellett neki. Az edzőnek összhangba kell kerülnie a versenyzőjével, hogy ismerje. Mindent tudjon róla. Azt is, ha lóg, ha sunyi, vagy nem azt csinálja, amit kérek tőle. És azt is tudnom kell, ha valamelyik versenyző mindent belead. A verseny előtt mondjuk jön egy szombat-vasárnap, olyankor visszafogom. Pénteken már teljesen egyéni van, azt csinál a versenyző, amit akar. Csütörtökön visszafogom magam, csak nagyon odafigyelek, és végeztetek néhány olyan feladatot, amit nem szabad elfelejtenie. Négyesben is vagy párosban, és egyesben is. Ügyelek, hogy a figyelmük azért ott



legyen az edzésen, és ne azon gondolkodjanak, hogy jaj, most jön a verseny. Tehát a versenyt kell kapcsolni az agyukból.

» **ANGYAL Zoltán:** A formába hozásnál a munka sokkal intenzívebb, mint az alapozásnál, ezért mindig ahhoz kell a pihenést hozzáigazítani, hogy milyen munkát végzünk. Amikor gyorsasági edzést tartunk, hosszabb pihenőre van szükség. Állóképességénél lehet kevesebb pihenővel is dolgozni.

» **PÁL Zoltán:** Ebben az időszakban egyénre szabott, speciális munkákat végeztetek, általában 3/1 vagy 2/1 arányú pihenővel dolgozunk.

Hogyan befolyásolja a pihenőidő az edzés végrehajtását?



Kása Ferenc



Mórocz István



Hüvös Viktor



Horváth Péter



Kása Ferenc *Csak semmi lófrálás!*

Az edzések közötti pihenőhöz fontos, hogy az edzést úgy fejezzük be, hogy a levezetéssel a fáradtságtermék távozzon. Az edzés módszer miatt jelentkező esetleges fáradtság esetén (például ha sok rajtot csináltunk) nyújtás, lazítás, komplex levezetés szükséges. A két edzés között, bár nehéz megoldani, kellene lennie egy kis passzív és némi aktív pihenésnek. Az aktív pihenés kérdése is nagyon érdekes. Azt tapasztaltam, hogy két edzés között rengeteg olyan idő marad, amikor elméletileg lehetne pihenni, ehelyett a versenyző egész mással, az edzés szempontjából haszontalan dolgokkal tölti az idejét: lófrálással, csajozással, tévézéssel például. Ezek egyáltalán nem segítik a regenerációt. A céltalan időtöltésnél jobb, ha mondjuk tanulnak a versenyzők. Pszichésen koncentráltabbak, felkészültebbek lesznek.



» **MÓRO CZ István:** Ha a felkészülési időszakban azt szeretném, hogy az intenzitás ne kerüljön egy bizonyos szintnél magasabbra, valószínűleg kevesebb pihenőt adok. Ezáltal az intenzitás egy adott szint alatt marad. És amikor azt szeretném, hogy az intenzitás nőjön, egyre több pihenőt adok, ahogy közeledünk a versenyhez – az adott edzésen belül és edzések között is.

Hüvös Viktor *Monitorozzuk, mennyi pihenő kell*

A formába hozásnál az egyik alapvető dolog, hogy növeljük a pihenőidőket a nagyon intenzív edzések idején. Léteznek olyan típusú edzések, amelyeknél nem nagyon lehet növelni a pihenőidőket, mert egyszerűen leáll a versenyzők aerob rendszere, ha túl sokáig pihennek. Ez eléggé személyre szabott kérdés, és monitorozni szoktuk, kinek mennyi pihenő kell. Mivel többen, néha hatan edzenek egyszerre, megpróbálom úgy belőni a pihenőidőket, hogy mindenkire vonatkozik egy től-ig határ, hogy fedésben legyenek.

» **HORVÁTH Péter:** Szerintem a pihenőidő nem változtatja az edzés végrehajtását. Az egész edzés hangulata, a versenyző hangulata befolyásolja a munkát. Nem egy-egy pihenő hosszúsága számít, hanem az, hogyan áll hozzá a versenyző az edzéshez.



Hány edzés ideális egy napon belül a formába hozó időszakban, illetve alapozó időszakban a felnőtt versenyzőknek?



Bakó Zoltán



Hűvös Viktor



Bátor György



Ludasi Róbert



Angyal Zoltán



Horváth Péter



Bakó Zoltán *A mennyiség csökken a minőség javára*

Első körben az alapozó időszakról beszélünk: ilyenkor hetente körülbelül 22-24 óra az átlag. Vagyis napi 2 vagy 3 edzés; az őszi alapozó időszakban van egy reggeli 16-18 km-es evezés, utána 90 perces kondi, délután pedig 70-80 perces. A formába hozó időszakban csökken a mennyiség és inkább a minőség kerül előtérbe. A kondiedzések is lerövidülnek, inkább szinten tartó edzéseket tartunk, de hetente háromszor. Az evezések is rövidebbek, de az intenzitás nő. Fiúknál 40 perces, lányoknál kb. 25 perces tiszta intervall időről beszélünk. A végén már heti 15 óra a jellemző. De ahhoz, hogy jó formába tudjunk kerülni és pihentek legyünk, előtte rengeteget kell dolgozni, hogy csökkenteni tudjuk az adagokat. Az utolsó 3 héten már csak pályákat megyünk, rajtokat gyakorolunk. A mennyiség csökken a minőség javára.

» **HÜVÖS Viktor:** Az alapozó időszakba szerintem belefér a két evezés plusz egy rendes kondi még a legkeményebb napokon is, de nem mindig. Tehát legfeljebb heti kétszer-háromszor, de inkább csak kétszer. Amikor már versenydíszakba vagyunk, akkor maximum egy intenzív edzés jöhet szóba, plusz egy kondi.

» **BÁTOR György:** Az számít, hogy mi válik be. Mi kettőt edzettünk általában az U23 vagy felnőttkorosztályban azokkal, akik ott voltak az élmezőnyben. Az edzések terjedelmét nagyban meghatározta az aktuális felkészültségi, edzettségi állapot. Néha a két edzésből az egyik csak félórás volt, kifejezetten sok pihenővel, néhány perc intenzív terheléssel. Ifi, U23 és felnőttkorosztályban napi 2 edzést tartok szükségesnek.

Angyal Zoltán *Minden a munka nagyságától függ*

Az alapozó időszakban biztos, hogy egy felnőtt versenyzőnek nagyon fontos a napi két edzés. De néha három edzést tartunk, máskor pedig csak egyet. Ez függ a munka nagyságától. Például, ha délelőtt van egy jó kiadós edzés, esetleg azt mondom a versenyzőnek, hogy délután már ne jöjjön. Az alapozó időszakban mindenképp kell a napi két edzés, de adott esetben ettől el lehet térni. A formába hozásnál is két edzést tartunk, ám előfordulhat, hogy három is, mert a kevesebb, intenzívebb edzéshez kell egy kis pihenő. Akkor lenyom a versenyző még egyet, és valamikor késő délután még elmegy egy laza evezésre.



» **HORVÁTH Péter:** Felnőtt versenyzőknél legfeljebb kettő. Formába hozó időszakban vagy a versenydíszakban napi egy – és valamilyen kiegészítő edzés. Az alapozó időszakban tulajdonképpen még a három edzés is belefér. Vagy két speciális és egy kiegészítő edzés, esetleg akár két kiegészítő és egy speciális edzés.

» **LUDASI Róbert:** Már elég régóta felnőtt versenyzőkkel foglalkozom. Hétfőn tartok két edzést, kedden két edzést, szerdán egyet, délután pihenő, csütörtökön kettő, pénteken délelőtt egy, délután pihenő, szombat délelőtt egy, szombat délután és vasárnap egész nap pihenő van. Ez bevált módszer.



Miről lehet felismerni a fáradtságot és a túledzettségre utaló állapotot?



Hüvös Viktor *A pulzus jó irányadó*

Használunk olyan applikációt, amelynek segítségével azonnal látszik, ha valami nincs rendben. Szerencsére nem szoktunk eljutni a túledzésig, mert idejében megállunk, mielőtt még bekövetkezne. Egyébként nagyon egyszerű: el kell fogadni azt, amit a versenyző mond. Vagyis eleve látom az applikáció segítségével, még ha nem is beszélek a versenyzővel, hogy naplózta, hogy nagyon fáradt, és én elhiszem neki. Meg kell bennük bízni. Biztos akad, aki el akarja lógni a napot, de a fáradtságot abból is látom, ha az adott versenyző nem tud a maximális pulzusa közelébe menni, viszont alacsonyabb intenzitáson magasabb a pulzusa, mint egyébként szokott lenni. Ez is a fáradtságra utalhat: még ha nem is fogadom el azt, amit mondott, ez alapján lehet megbizonyosodni a tényleges helyzetről.



» **OLÁH Tamás:** Azt tanultuk a főiskolán, hogy ha elvégzünk egy gyorsasági tesztet, és úgy érezzük, az eredmény nem megfelelő, akkor elképzelhető, hogy a versenyző túl van edzve. Ez már kóros állapot. A versenyzőnek elmegy a mozgása, rosszul alszik, felriad éjszaka, esetleg nincs étvágya stb. Ezekből már lehet következtetni, hogy nincs rendben. Szerintem az elsődleges jelzés az, ha elmegy a versenyző mozgása.

» **HORVÁTH Péter:** Rá kell nézni a versenyző arcára és a szemébe. A mozgásán is lehet látni, de alapvetően az arc és a szem tukrozzi az adott állapotát.



Huvos Viktor



Oláh Tamás



Horváth Péter



Fábián Lászlóné



Pál Zoltán

Fábián Lászlóné *A fáradtságot látom a technikán*

Néha az edző észreveszi, hogy lankad a versenyző figyelme, de egyszerűen nem tudja az okát, mert a versenyző hazudik. Esetleg azt hazudja, hogy fáradt, de közben csak teljesen máshol járnak a gondolatai, például egy magánéleti gond miatt (most felnőtt versenyzőkről beszélek), amit nem akar elmondani. A fáradtságot én mindig is mértem. Állandóan a kezembe volt a stopper. Én nem vezettem nagyon nagy távokat. A fáradtságtól a versenyzőnek olmos lesz a mozgása. Ez a technikán figyelhető meg. Vagyis próbálja csinálni, de lehet látni, hogy nincs benne a kellő lendület, a robbanékonyság. A fáradtságot így látom a technikán. Ha a versenyző agya kalandozott el, akkor vagy lemaradt, vagy lelassult, de ez a technikájára nem volt hatással. Ilyen esetekben mindig megkerdezttem az illetőt, hogy mi a baja..

» **PÁL Zoltán:** Az első visszajelzés a pulzuskontrollal végzett edzéseken a megnyugvási idő kitolódása, és az eleve magasabb pulzusszám (nyugalmi és edzespulzus egyaránt). Ilyenkor már szemmel látható jelek is mutatkoznak: mozgaskoordinacio szetesese, ingerlékenység, esetleg apátia.



Miről lehet felismerni a fáradtságot és a túledzettségre utaló állapotot?



Agócs Mihály



Soltész Árpád



Kása Ferenc



Hubik András:



Agócs Mihály *A motiváció elvesztése árulkodó jel*

A fáradtságból könnyebb kihozni a gyereket. Az edző látja, hogy már nehezebben tudja végrehajtani a feladatokat. A gyerek túledzetség esetén alapvetően elveszti a motivációját. Minél többet edzed, annál jobban visszaesik. Nagyon jól kell egyensúlyozni. Nem baj, ha a gyerek elfárad. Alapvetően az a cél, hogy a gyerekek elfáradjanak az edzéseken, mert ez váltja ki az alkalmazkodást. A folyamatos formahanyatlásnál viszont nagyon oda kell figyelni. Általában a pihenettség megoldja ezt a kérdést. Sok esetben elegendő, ha kicsit változatosabb lesz az edzés, és mást csinálunk, mint korábban. Már ez is sokat segíthet. Viszont, ha a túledzetség irányába halad a gyerek, nagyobb pihenőt kell tartani, és meg kell nézetni orvossal, nincs-e valami szervi baja. A lányoknál sok esetben tinédzserkorban vashiányra, hormonális problémára vezethető vissza, hogy túledzett lesz olyan edzések mellett, amelyeket egyébként el tudna végezni. Ezenkívül utána kell nézni az adott gyerek iskolai elfoglaltságainak, vagy például annak, mennyit és milyen minőségben pihen. Alszik-e egyáltalán, vagy helyette gépezik, facebookozik, chatel, mert mostanában sok esetben nem is az edzés hatásai befolyásolják negatívan a versenyzőket, hanem a nem megfelelő pihenés.

» **SOLTÉSZ ÁRPÁD:** Tegyük fel, hogy a versenyzőn, már amikor lejön az edzésre, észrevehető bizonyos fokú kedvetlenség. Látszik, hogy aznap nincs kedve edzeni. Ilyenkor az edző azt tanácsolja, hogy ne a parton döntsük el, mi legyen, hanem szálljunk vízre, és majd meglátjuk, a bemelegítés után hogyan állunk. Ha ezek után is azt jelzi a versenyző, hogy ez neki nem megy, el kell fogadni a döntését. Mindennek okát egy nap után nem lehet megállapítani, de ha a tünet a következő edzésen is jelentkezik, el kell fogadni, hogy némi túledzetség áll fenn. Ilyenkor vagy pihentetni kell a versenyzőt, vagy elküldeni szakemberhez, aki megvizsgálja, mi a helyzet – és laborvizsgálat sem árt.

Kása Ferenc *A megvert, fáradt versenyzőt kell a legjobban szeretni*

Kenuban végtelen könnyű észrevenni a túledzettséget, mert olyankor szétszaladsz. Szétesik a koordináció, betörik a kéz, nem olyan a vízfogás. Ezek fizikai jelek. De a kenusok és a kajakosok is képesek a fáradtság bizonyos szakaszán átbillenni. Viszont nagyobb baj, amikor az agy is megroggyan a felnőtt versenyzőknél. Változik az illető viselkedése, változik az edzőhöz, társakhoz való viszonya, az edzésen tanúsított hozzáállása. Idegbajos, nem tudja kontrollálni magát, nem tudja végrehajtani a feladatokat. Ez már nagyon komoly fáradtság, amiből túledzetség lehet, amiből már tényleg csak nagyon nehezen, passzív pihenéssel lehet kijönni. És mi a teendő ilyenkor? Attól függ, melyik fázisban. Egy biztos: a fáradt és a megvert versenyzőt kell a legjobban szeretni. Egyeseknek arra van szükségük, hogy ha a földön fekszenek, rúgj beléjük, hogy tessék felállni. Másoknak meg mellé kell feküdni. A legnagyobb, legjobb edzői erény, ha a padlóról fel tudod állítani a versenyzőt.

» **HUBIK ANDRÁS:** A jelenségnek van egy fizikai és egy pszichés része. Ha a versenyző ingerült, kedvetlen, az túledzettségre utaló jel lehet. Ha kimegyünk vízre, s romlik a teljesítmény, és nem egyszer, hanem sorozatban, az már túledzetség. Ilyenkor nem egyszerűen csak vigyázni kell, hanem le kell állni.



Hogyan tanítja meg a versenyiramot a sportolónak?



Babella László



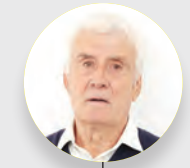
Fábíán Lászlóné



Pál Zoltán



Dragos Ágnes



Koléder Vilmos



Babella László Becsléssel lehet tanítani a sportolót

Kemecsei Imivel írtunk a kérdésről egy dolgozatot, amely megjelent a Testnevelési Főiskola közlönyében. Elindítottunk egy versenyzőt, néhányszor megmondtuk neki, milyen időt ment, utána pedig neki kellett megbecsülnie. Ment 500 métert, utána megtippelte az idejét, majd pedig mi megmondtuk neki a helyes értéket. Ezáltal fokozatosan kialakult az iramérzékelése, ami rendkívül fontos, mert ha túl erős iramban megy a versenyző, rosszabb teljesítményt ér el, mint ha megfelelő iramot menne. Ezzel a módszerrel meg lehet tanítani a sportolót, hogy érezze a saját iramát, hogy se gyorsabban ne menjen, se lassabban, mint amire szükség van.



» **FÁBIÁN Lászlóné:** Az edzéseken építem fel, mit akarok elérni, 500-at vagy 1000-et. Akadt olyan versenyző, akit nem tudtam másképp felépíteni, csak 500-ra, mert olyan állapotban volt. Én nem engedném, hogy a serdülők meg a gyerekek 200-at menjenek, 500 méter a minimum, azt fel lehet építeni. Az 1000-nél mindig azt mondtam, hogy az két 500 m-es táv. Tehát felépítjük először az 500-at, és onnan megyünk tovább.

» **PÁL Zoltán:** Sok versenytáv specifikus edzéssel, időre menésekkel, bontott pályákkal. Esetenként még a résztávos edzések végrehajtása is nem a részidő, hanem táv bemozdásával történik.

Dragos Ágnes Kell a pulzusmérés és az „ahaélmény”

Nagyon jók a pulzusmérő órák, a GPS-ek meg a sebességmérők. Jó lenne pontosan mérnünk, de nem tudunk pontosan mérni. Csodálatos az emberi szervezet, mert a pulzusszámból is elég jól lehet kalkulálni az iramokat, és vissza lehet nézni, főleg számítógépen. És van egy ahaérzése a versenyzőnek ezzel kapcsolatban, amikor gyakorlatilag érzi az iramot, és nem is kell az órát nézni. Érzi, mikor ment át a savasodási ponton, és tudja, hogy ilyenkor tartania kell a 185-ös vagy 200-as pulzusszámot, és ha bírja, akkor a végét még megemeli. Be kell mérni a versenyzőket egyénileg. Az egyenletes sebesség lenne az ideális, és hogy a végén még bele tudjon dolgozni. Van, aki meg tudja ezt csinálni, mások nem. Van, akinek gyorsan fölcsalad a pulzusa, és aztán zuhan vissza. Tehát egyéni sajátosságról van szó. Ez komoly odafigyelést igényel, és mérés gyakorlatilag nap mint nap. Egy sima, egyszerű pulzusóra is megfelel erre a célra.

» **KOLÉDER Vilmos:** Minden attól függ, mire hajlamos a gyerek. Pétervári Palinak például nagyon jólestek a hosszú, maraton jellegű iramok. Mást nem is akart. Ezt nem kellett neki tanítani, ez alakult ki belőle. De itt volt Kövér Marci is. Nyert ifi vb-t is 1000 méteren, de most is a maraton a mindene. Ez az ő irama, a maraton jellegű. A másoknak meg az 500 vagy 1000 méter esik jól, vagy ott vannak eredményei, annak föl tudod bontani a távot és azt gyakorlod vele. De ez nem szoktatás kérdése, abból a versenyzőből az jön ki, hogy megy, mint a repülő.



Hogyan tanítja meg a versenyiramot a sportolónak?



Bátor György



Hűvös Viktor



Kiss István



Kása Ferenc



Bátor György *Meghatározott időnként iramot váltunk*

Kezdő edzőként erről a kérdésről írtam a szakdolgozatomat. Meghatározott távok időre való levezését, például 1000 méter vagy hosszabb táv esetén úgy lehet felépíteni, hogy vagy pontokat határozunk meg, mondjuk egy 10 km-es szakaszon, vagy meghatározott időnként folyamatosan iramot váltunk, így fejlesztjük a versenyző iramérzékét. Meghatározzuk, melyik szakasznál milyen időt kell elérni. És folyamatos visszajelzésekkel segítjük a versenyzőt, erre a célra manapság már rengeteg eszköz létezik, ami jelzi, hogy elértünk egy intervallumot, akár időben, akár távban.

» **HÜVÖS Viktor:** Sokat megyünk versenyiramot. A pályán meg vannak szabva az idők, hogy milyen szakaszt kell menni, pályán kívül a versenyzők hallják a fülükben az teljesítményüket, ami meghatározza, milyen intenzitással kell menni.

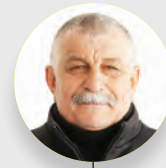
Kiss István *A hidegfejű sportoló képes az iramjátékra*

Most, hogy már van GPS, megpróbálom egyenletessé tenni az egész versenytávot. Vannak olyan edzések, amelyeken fokozó iramot megyünk, ilyenkor én mondom meg, milyen iramot, és megpróbáljuk belőni, hogy hol kell indítani. Van olyan versenyző, akit hidegen hagy, hogyan megy a másik, és indít 450-nél, de létezik a másik típus is, aki menekül. Az ilyenekkel nagyon nehéz betanulni az iramot, mert csak akkor tud versenyezni, ha ő vezet. Ha véletlenül elszúrja a rajtot, a 4-5. helyen végez, de ha nem rontja el, akkor nyer. A hidegfejű versenyző bízik magában és tudja, hogy mit tud. Az ilyen sportoló képes iramjátékot betanulni, és meg is csinálni. Ezt nehéz megtanítani.



» **KÁSA Ferenc:** Volt egy tehetséges, Fördök Gábor nevű versenyzőm, aki egyedül volt. Párosokat, kajakosokat állítottam mellé, és az alapozó időszak kivételével a pályán dolgoztunk. Nem szerettem ezt, de muszáj volt, hogy kapjon megfelelő információt. Még az úszóknál is voltam ötleteket, tapasztalatokat gyűjteni, Széchy Tamás edzését is megnéztem. A lényeg az volt, hogy mindent időre csináltak, csökkentették-növelték a pihenőidőt, távokkal játszottak. És akkor elkezdtem én is úgy dolgozni Fördökkel. Bemértük, mennyi a legjobb ideje, felosztottuk kisebb távokra, nagyobb pihenővel, kisebb pihenővel. Gyakorlatilag úszó módszerrel, pályán dolgozva tanítottam be. A hátránya, hogy így kvázi ingerszegény környezetben tanul a versenyző, csak a technikájára kell odafigyelni meg a bójákra, ellenfél nincs a láthatáron. Igen ám, de a döntőben, amikor ott vannak a nagy ellenfelek, már nem lehetett csak a technikára figyelni. A szórt figyelem tönkreteszi a mozgást.

Mi a teendő sérülés esetén? Hogyan tartható formában a sérült sportoló?



Bátor György



Ludasi Róbert



Horváth Péter



Hűvös Viktor



Szabados Krisztián



Fábíán Lászlóné



Bátor György Ha szükséges, jöjjön a teljes pihenő

Sajnos minden edző életében előfordul, hogy a versenyzője megsérül. Meg kell ilyenkor nézni, milyen jellegű a sérülés. Ettől függően kell eldönteni, hogy teljes pihenőre van-e szükség. Egy kajakosnál nem mindegy, hogy az alkarja, a hátizma vagy a válla sérült meg, vagy valami olyan testrésze, ami kevésbé akadályozza a sportági felkészülésben. Kérdés, mi az, amivel helyettesíthető az edzés, ki lehet-e váltani valami mással. A cél persze az, hogy a sérült testrész minél előbb regenerálódjon, és ne ártsunk neki még tovább. Ha kell, teljes pihenőt kell elrendelni, ha lehetséges, részben más jellegű mozgással kiváltani az edzést, futással, speciális gyógytornával. Mindent a sérülés jellege határoz meg.



» **LUDASI Róbert:** Attól függ, milyen a sérülés. Például innhüvelygyulladás ebben a sportágban többször előfordulhat tavasszal – ezt természetesen lehet pihentetni, és kezelésekre kell járni. Ilyenkor azt a részt kell terhelni valamilyen módon, ami nem sérült. Jó lehet erre például a futás vagy a spinning.

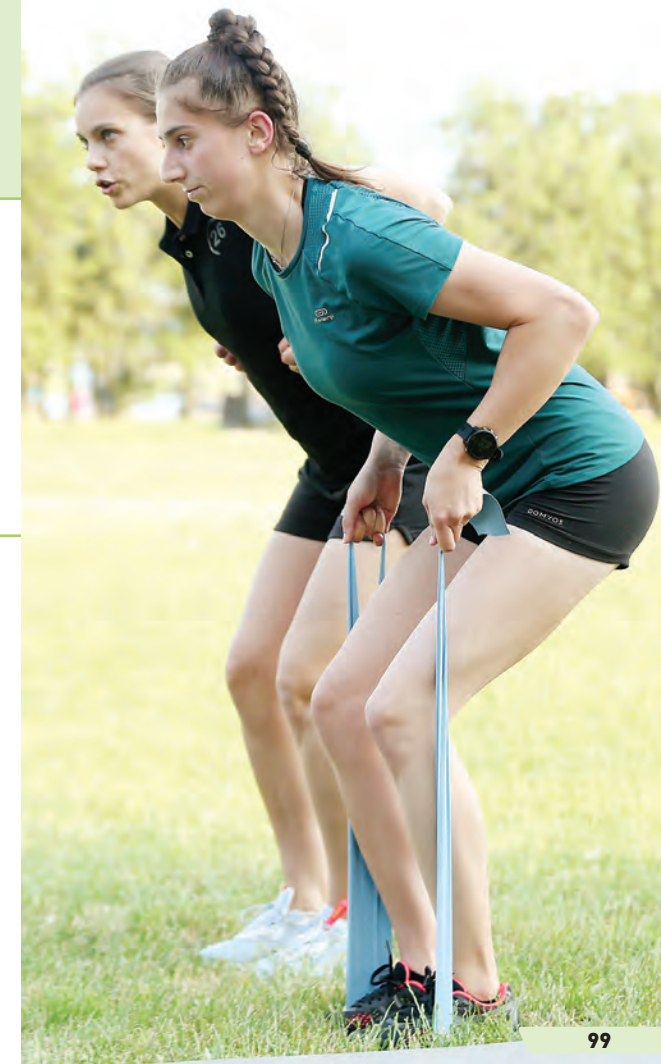
» **HORVÁTH Péter:** A versenyzőnek először is meg kell gyógyulnia. Aki sérült, az sérült. Az a tapasztalatom, hogy akkor járunk jobban, ha egy versenyt vagy akár egy idényt is feláldozunk. Fontosabb a gyógyulás, mint az, hogy hátha sikerül versenyezni sérülten is.

Hűvös Viktor Gyógytornával részben fenntartható a forma

Attól is függ, milyen a sérülés, de amikor a versenyző lesérül, azonnal abbahagyjuk a további edzést. A sérült sportoló formában tartásának módja attól függ, milyen típusú a sportoló. Elsősorban gyógytornával. Volt olyan sportolóm, akit nem tudtam valamilyen oknál fogva edzeni, de vele is tudtam stabilizáló gyakorlatokat végeztetni. Stabilizáló és mobilizáló gyakorlatokat, így a törzsizmok erősek maradtak. És amikor az illető rendbe jött, és elkezdtük a rendes erősítést meg a kajakozást, nagyon jó alapja volt, amire gyorsan visszaerősödött.

» **SZABADOS Krisztián:** Attól függ, mi a sérülés, meg hogy a sportoló hogyan dolgozza fel. Volt olyan versenyzőm, aki túlzottan elhagyta magát. Ha megsérül egy sportoló, elküldöm orvoshoz. Az orvos megmondja, hogy az adott sérülésnek mennyi a pihenőideje. Amit az orvos átlagembereknek talál ki, mi azt az időt megfelezzük, mert egy sportolónak teljesen más a fizikuma, gyorsabban regenerálódik.

» **FÁBÍÁN Lászlóné:** Egy sérült sportolónak az a dolga, hogy a sérülését gyógyítsa és megszüntesse. Az edzőnek tudomásul kell ezt vennie, és ehhez ragaszkodni kell. Az igazi sérülést ki kell küszöbölni. Hamar megtörténik, és hamar meg is gyógyul, mert a sportoló is akarja, és az edző is akarja, és ezt tudomásul kell venni.





IV. Pedagógia/ Szociológia

- » Mi a véleménye az edző-versenyző viszonyról? Milyen kapcsolatot érdemes kialakítani a különböző életkorú sportolókkal?
- » Mivel lehet motiválni a versenyzőt? Hogyan lehet motiválni kezdőt, ifjúságit, felnőttet?
- » Vannak-e jutalmazási módszerei, amellyel elismeri a versenyző teljesítményét?
- » Milyen módszereket alkalmaz a versenyző önbizalmának növelésére?
- » Mi az a helyzet vagy viselkedés, amelyet nem tud elfogadni a versenyzőtől?
- » Milyen fegyelmezési módszereket tart célravezetőnek?
- » Hogyan működik a motiválás és a fegyelmezés összehangolása?
- » Mi a szerepe a csoportnak a versenyző egyéni fejlődésében?
- » Hogyan viszonyuljon az edző a csoporthoz? Mi az edző szerepe a csoportban?
- » Hogyan lehet kezelni a csoporton belül felmerült problémákat vagy feszültségeket?
- » Mire kell figyelni a versenyzővel való kommunikációban?
- » Hogyan tudja jól működtetni a vegyes összetételű (fiú/lány) csoportot?
- » Mennyire kell/érdemes bevonni a versenyzőt az edzések megtervezésébe?
- » Hogyan hasznosítja a versenyzőktől kapott információkat az edzéstervezésben (visszacsatolás)?
- » Mennyire érdemes a versenyzőt önállóságra nevelni/szoktatni? Milyen módszereket alkalmaz ennek érdekében?
- » Hogyan lehet bevonni a fiatalokat olyan közös munkákba, amelyek az egyesület működését segítik?
- » Mennyire érdemes bevonni a szülőket az edzői munkába/feladatokba?
- » Hogyan lehet összhangba hozni az edzéseket az iskolai elfoglaltságokkal?
- » Mi a teendő, ha a versenyző edzőtáborba megy az edzője nélkül? Hogyan készíti elő az edzője a sportolót erre az időszakra?
- » Hogyan kezeli a versenyzői sikert?
- » Mi a teendő kudarc esetén, pl. egy elszenvedett vereség után?
- » Mit tenne, ha megtudná, hogy egyik versenyzője doppingol?
- » Mi a megfelelő/helyes viselkedés a rivális edző kollégákkal?
- » Milyen módszert használ az edzések archiválására?

Mi a véleménye az edző-versenyző viszonyról? Milyen kapcsolatot érdemes kialakítani a különböző életkorú sportolókkal?



Sztanity László

A tanítvány hat az edzőre, de az edző a vezető

Mindig azon voltam a pályám során, hogy legyen meg az a bizonyos egy méter távolság. Én még a felnőtt versenyzőimmel sem ülök le például sörözni vagy hasonlóra. Az egy méter mindig meg kell, hogy maradjon, egységesen. De az is megmaradt a mai napig, hogy a régi versenyzőim karácsonykor, szilveszterkor lejönnek a vízitelepre, összeszervezik az eseményt, meghívják engem is kötetlen csevegésre, amikor megbeszéljük, kivel mi történt, mi újság. A kölcsönös bizalom legyen meg. Régi klasszikus meghatározás, hogy az edző hat a tanítványra, a tanítvány hat az edzőre, de az edző a vezető. Mindig meghallgatom a versenyzőt, kell a visszajelzés, de a döntés az enyém.



» **SIMON Miklós:** Minden korosztálynál másra van szükség. Alapvetően nagyon gondoskodó típus vagyok. Amikor nagy csapatom volt, akár 60-80 gyerekem is egyszerre, akkor nagy feladat volt mindenkit terelgetni, mindenkire a lehető legtöbbet figyelni. Nagyon komolyan fegyelmet is kellett tartani, mert a kajakozás sok veszélyt rejt magában.

» **BABELLA László:** A fegyelem, az alázat rendkívül fontos. Ha azt mondjuk, hogy háromkor van edzés, akkor ne negyed négyre jöjjön le valaki. Tehát ezek az alapvetések.

» **ANGYAL Zoltán:** A gyerekeknél éreztetni kell, hogy az edző a főnök, az van, amit az edző mond. Ezt akkor is tudniuk kell, amikor elérkeznek az ifi-U23 korba, de akkor már csomó mindent meg lehet beszélni velük, és jó, ha az edző kíváncsi a versenyző véleményére. A felnőttkorban meg teljesen közösen kell az edzéseket végigbeszélni.



Sztanity László



Simon Miklós



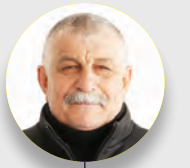
Babella László



Angyal Zoltán



Fábian Lászlóné



Bátor György



Kiss István



Szilárdi Katalin

Fábian Lászlóné

Jól kell, hogy érezze magát a gyerek

Az a kérdés, hogy a gyerekekről, az ifikről vagy a felnőttekről beszélünk. A gyerek az gyerek. Azzal úgy kell foglalkozni, mint a gyerekekkel, jól kell, hogy érezze magát, és érdekelje őt a sportágunk. Meg kell szeretetni vele a sportot, nem kivinni, mikor szakad az eső, vagy lefagy a keze. Élvezze azt, amit csinál. Később, amikor már megszerette a sportágat, akkor kell fokozatosan beiktatni a fizikai és szellemi fejlesztést is. Figyelembe kell venni azt is, milyenek a szülők, milyen a családi háttér. Nagyon sokat számít, hogyan viselkednek a gyerekekkel, támogatják-e. De ne a szülő irányítsa az edzőt meg a gyereket. Ha nem magától akarja valaki csinálni, hiába tehetséges, megutálja. Az ifiknél már nagyon oda kell figyelni, mert a fiúk később érnek, a lányok előbb, kialakulnak kapcsolatok stb. Én sokkal jobban szeretem, ha együtt nőnek fel. Még ha nem is vegyes maga a csoport, táborozni, kirándulni mindig együtt mentünk.

» **BÁTOR György:** Mindenképpen jó kapcsolatnak kell lenni, aminek az alapja a bizalom, és életkoronként más jellegű ez a kapcsolat. Versenyzők részéről korosztálytól függetlenül a tisztelet és a megbecsülés nagyon fontos.

» **KISS István:** Nehéz, de van edző, aki meg tudja tartani a távolságot önmaga és a versenyző között. Az edző megteheti, hogy kemény, szigorú,

következetes legyen. Szerintem a kicsikkel határozottnak kell lenni, és nem szabad kivételezni. A gyerekek nagyon érzékenyek rá, hogy ha vannak kedvencek. Én mindig azt akartam, hogy baráti kapcsolat legyen köztem és a versenyzőim között, mondják is, hogy puhakezű vagyok. Igen, nehéz megtalálni a középutat.

» **SZILÁRDI Katalin:** Az edzőnek igyekeznie kell megtalálni a hangot mindenféle korú és a legkülönbözőlegesen szocializálódott versenyzővel. Minden korosztálynál fontos a jó hangulat és a barátságos, jóindulatú légkör. A sportolónak a családjából hozott értékrendje, az ott megszokott kommunikációs stílus nagy hatással van arra, hogy a versenyző milyen értékrendű, kommunikációjú és vezetési stílusú edzővel képes tartósan és eredményesen együtt dolgozni.



Mivel lehet motiválni a versenyzőt? Hogyan lehet motiválni kezdőt, ifjúságit, felnőttet?



Szilárdi Katalin



Sztanity László



Pál Zoltán



Simon Miklós



Dragos Ágnes



Kiss István



Soltész Árpád



Szilárdi Katalin

Értelmet adni és értelmét láttatni az erőfeszítéseknek

Mutassuk ki az örömmünket az iránt, hogy itt vagyunk, és ezt a munkát végezhetjük! Lényeges a fogadtatás a versenyzők érkezésekor – ez legyen örömteli és barátságos, érdeklődünk hogylétük felől! Mindennap mindenkihez szölgünk néhány szót, és értékeljük az elvégzett munkát! Ilyenkor az erőfeszítést értékeljük, ne az adottságot! Éreztesük mindenkivel, hogy fontos a munkája, érezze, hogy rajta van a szemünk (pl.: „Láttam, hogy evezés közben figyeltél arra, amit megbeszéltünk.”, vagy „Milyen szépen elindult a hajód, amikor elkezdted a lábad használni.” stb.) A motiváció szempontjából a tudatosság fokozatos felépítése nagyon fontos. Sokkal több és nagyobb intenzitású munkát kibír a versenyző, ha értelmét látja az erőfeszítésnek, azaz, ha tudja, mit miért fontos elvégeznie, mit kap meg az adott edzéstől a szervezete. Serdülőkortól kezdve javaslom, hogy gondoljuk át a felkészülési időszak kezdetekor a versenyzővel együtt, hogy hol tart, melyek a céljai. Szakértelmünk, tapasztalatunk segítségével jelöljük ki reális célokat együtt, tudatosítsuk, mely tulajdonságok a versenyző erősségei, melyeket milyen eszközzel és mértékben szükséges fejleszteni a célok eléréséhez! A versenyidőszakon kívül alakítsunk ki kb. havonta ismétlődő felmérési rendszert! Vázoljuk fel neki, hogy tulajdonságai alapján mennyi idő alatt kb. hová juthat el, milyen eredményeket érhet el, és mit kap meg attól az eredménytől! Felnőttkorban átmenetileg a pénzjutalom is motiváló, de ez kétélű. Kimutatták, hogy ilyen esetben azt, amit korábban autotelikus („az öröm

abban van, hogy csinálhatom”) tevékenységnek élt meg valaki, később már csak egyre nagyobb jutalomért lesz hajlandó megtenni. Ugyanakkor az életkor előrehaladtával a legtöbbször otthonról egyre kevesebb támogatásra számíthatnak, miközben sportolásuk költsége (eszköz, meleg vízi tábor, igényes táplálkozás, üzemanyag) egyre növekszik, ezért szükségük van a pénzre a tevékenységük újszerűsítéséhez. Tehát a rendszeres, sporttevékenységből érkező alapjövedelemre a sporttevékenység folytatásához U23-as és felnőttkorban szükség van.

» **SZTANITY László:** Mindenki tudja, miért kajakozik. Azt mondják, az a katona, aki nem akar tábornok lenni, még őrmester sem lesz. Ugyanezt az elvet követem. Úgy motiválom a versenyzőt, hogy saját maga akarja az eredményt. Ugyanakkor azt is vallom: az edzőnek lánagnia kell ahhoz, hogy a versenyző pislákoljon. Végig mutatni, éreztetni kell a figyelmet.

» **PÁL Zoltán:** Számos motivációs fogás van az edző kezében. A gyereknél jól működik a példakép állítása, példaképei edzésmodszereinek ismertetése, elmesélése. Vagy az ösztönzők, apróbb díjak. Ahogy nőnek a versenyzők, az ösztönző tényező a nemzetközi versenyekre való kijutás lesz, és ezek után már jutalmakat is várhatnak. Ösztönözni lehet edzésről edzésre dicsérettel, szidással, cukkolással – érezni kell, mit mikor kell mondani.

Dragos Ágnes

Megmutatni az utat, hogyan teljesítheti ki önmagát

Ha valaki jól motivál, nagyon szép edzői sikereket érhet el. A motiváció ott kezdődik, hogy a gyerek egyáltalán megmaradjon a sportágban, aztán kajakos legyen belőle. Minden korosztályt más motivál: gyerekkorban az, hogy megszeresse a kajakozást és a vizet. Egy csoportot, egy szisztémát kell kialakítani, megmutatni neki az utat, hogy itt önállóan is járjon, itt kiteljesítheti magát. Az idősebb korban bejön valahol a hiúság, hogy az illető mit tud kihozni magából, mit ér. Aztán felnőttkorban meg kimondottan a célra törés jellemző, hogy igen, olimpiai bajnok akarok lenni.



» **SOLTÉSZ Árpád:** Az én edzői hitvallásom az, hogy a versenyzőt az edzője sose büntesse semmivel. Az edző igyekezzen mindenféleképpen a versenyzőnek olyan helyzeteket teremteni, hogy dicsérhesse. Ha meg esetleg nem úgy teljesít, legfeljebb addig lehet elmenni, hogy valami ilyesmit mondunk: „Nagyon sajnálom, hogy ez nem sikerült neked jobban, bízom benne, hogy legközelebb jobban megy majd. Beszéljük meg, hogyan tudjuk ezt megváltoztatni, hogyan tudunk még jobban előrelépni. Te mit érzel?”

» **SIMON Miklós:** A sikerélmények emelik az önbizalmat, és az önbizalom fokozza a motiváltságot. Ezt már a gyerekkorban kell kialakítani. A motiváltságot úgy lehet megtartani, ha az edző jól ismeri a versenyzőjét, és mindig reális célt próbál kitzúzni elé, amelynek teljesítése sikerélményt ad neki. A kitzúzott cél ne legyen se alá-, se túlbecsülve. Illetve talán kissé lehet fölé tervezni, hogy érezze a sportoló: bizony keményen meg kell eröltetnie magát ahhoz, hogy elérje a kitzúzott célt.

» **KISS István:** A sportág szerete a lényeg. Persze mindenki szereti a pénzt, a szép autót, egyeseket pénzzel nagyon lehet motiválni. De szerintem az, hogy valaki kijut egy vb-re vagy olimpiára, az egészen más. Nem véletlen, hogy aki egyszer volt kint, az addig próbálkozik, akár 40 éves koráig is, hogy újra kijusson. A kisgyerekeknek ugyanúgy meg kell dicsérni a harmadik helyezettet is, a negyediket pedig vigasztalni.

Vannak-e jutalmazási módszerei, amelyekkel elismeri a versenyző teljesítményét?



Hüvös Viktor

Ha nincs alapja, nem dicsérek

Igen, alkalmazok jutalmazási módszereket. Például edzésen fogadunk valamiben: ha ezt vagy azt meg tudja csinálni a gyerek, akkor ez vagy az lesz jutalma. De ami mindig beválik, hogy dicséretet kapnak, amikor jó a teljesítményük. Ha nincs alapja, nem szoktam dicsérni. Nagyon ritka, hogy csak azért dicsérjek, hogy bátorítsam és támogassam őket. Viszont éppen emiatt tudják, ha én valamire azt mondom: na, ez jó volt, akkor az tényleg nagyon rendben volt.



» **SIKLENKA László:** Minden évben tartottam egy évzárót. Ott néhány versenyzőt valami aprósággal megjutalmaztam, kis kenuval vagy hasonlóval. Nem is az a lényeg, hogy mit kapott az illető, hanem maga a gesztus.

» **KOVÁCS Gábor:** Ritkán osztogattam csokit. De megtanultam, hogy tudni kell dicsérni.

» **DRAGOS Ágnes:** A gyerekek nagyon érzékenyek, sokszor a kicsik is megkérdezik: „Jó voltam?” És ilyenkor nagyon objektívnek kell lenni. Meg kell mondani azt is, ha nem. Ismernek már annyira a gyerekek, hogy ha rám néznek, vagy főleg Péter bácsira, ha mosolyog, akkor már minden rendben van. Ez is egy elismerés.



Hüvös Viktor



Sziklenka László



Kovács Gábor



Dragos Ágnes



Ludasi Róbert



Babella László



Fábíán Lászlóné

Ludasi Róbert

A munka eredménye az érték

Nem szórom feleslegesen a jutalmazó szavakat. Ritkán dicsérem a versenyzőimet, mert ha mindennap elismerem őket, amikor igazán dicsérnem kell, nem érem el a kellő hatást, nem lesz semmi értéke. Tehát tisztában kell vele lenniük: ha már kenusnak adták magukat, akkor a munka, a munka eredménye az igazi érték. Gürizni és edzeni kell!

» **BABELLA László:** Megegett, hogy amikor nagyon sok szemét összegyűlt a víztelepen, azt mondtam a gyerekeknek, hogy most szemétszedő versenyt tartunk. Aki a legtöbb szemetet szedte össze, az kapott egy régi érmet. Olyan tiszta lett az udvar pillanatok alatt, hogy másképp hetekig nem lehetett volna elérni.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Nem nagyon jutalmaztam edzőként soha. Ha valaki elért valamit, legyen az bajnokság vagy nemzetközi verseny, akkor, ha siker volt, az önmagában elég, ha pedig nem, akkor meg minek jutalmazzam?



Milyen módszereket alkalmaz a versenyző önbizalmának növelésére?



Szilárdi Katalin



Hűvös Viktor



Ludasi Róbert



Bátor György



Pál Zoltán



Sziklenka László



Angyal Zoltán



Mórocz István



Szilárdi Katalin

Hangsúlyozzuk a pozitív változásokat

A sporttevékenységre vonatkozó önbizalom akkor stabil, ha a versenyző saját maga tapasztalhatja meg a kompetenciáit. Ennek érdekében fokozatosan, lépcsőzetesen tegyük ki egyre nagyobb kihívásoknak a versenyzőt. Az önbizalmát erősíthetjük azzal is, ha átgondoljuk, illetve elmondjuk, és ezzel tudatosítjuk benne a saját erősségeit. Például felidézhetjük együtt a korábban sikeresen megoldott helyzeteket. Az edzéseken pedig a pozitív változásokat hangsúlyozzuk gyakrabban. Az is fontos, hogy ne romboljuk irreális célok kitűzésével az önbizalmát. Ha a sportolónak irreális célkitűzései vannak, próbáljuk meg visszafogni az elvárásait önmagával szemben. Ha ebben mégis makacs, hagyhatjuk, hogy a realitással ütközve megismerje aktuális önmagát, ahol éppen tart.

» **HÜVÖS Viktor:** Pozitív visszacsatolással. A versenyen is ez szoktam csinálni, ha olyan a helyzet, példákot szoktam hozni a múltból, edzéseket vagy versenyeket, amelyeket ők már jól teljesítettek. Azzal erősítem őket, hogy erre igenis képesek, mert egyszer vagy többször is megcsinálták már.

» **LUDASI Róbert:** Beszélgetéssel. Nagyon szép feladat felhozni és szinten tartani egy fiatalat vagy egy felnőttet. Azonban amikor a versenyző hullámvölgybe kerül, még nehezebb újra felhozni, és ez minden versenyzőnél előfordul. Edzőként ilyenkor kell igazán odatennie magát az embernek.

» **BÁTOR György:** Fontos tényező, hogy a versenyző megfelelő célokat tűzzön ki magának. A legfontosabb, hogy a cél elérhető legyen. A túl könnyű célnak nincs értéke, a túl neheztől meg nem lesz önbecsülése.

Pál Zoltán

Hit, bizalom, hitelesség!

Nagyon fontos, hogy a versenyző megkapja a pozitív visszacsatolást. Mindig szembesítem a jó teljesítményével, és azzal is, hogy ez mire lehet elég. Mindig az ő önbizalmát erősítem, és nem az ellenfelét pocskondiázom, gyengítem. Az ellenfele fölé emelem, és ezt indoklom és alátámasztom tényekkel és érvekkel. Ez csak akkor működik, ha a versenyző el is hiszi, hogy működik. Hit, bizalom, hitelesség!



» **SZIKLENKA László:** Van olyan versenyző, aki túl biztos a dolgában, a másik meg kis nyuszi. Máshogy kell velük foglalkozni. Az egyik kifejezetten versenyemő, a másiknak nagy a szája, a versenyen meg leég. Ezeknél a gyerekeknél fejben van valami gát. De ha a felmérőkön tudnak javulni, az általában az önbizalmukon is szokott javítani.

» **ANGYAL Zoltán:** Gyulay Zsolt vagy Csipes Ferenc esetében nem kellett ilyenekkel foglalkozni, de például Ábrahám Attilánál kellett. El kellett vele hitetni, hogy ő is van olyan jó, mint a másik. Az ilyen beszélgetéseket tartom a legfontosabbnak. Ilyenkor ismered meg a versenyzőt, ilyenkor jön elő belőle minden, és minél többet beszélgetsz vele, annál közelebb kerültek egymáshoz.

» **MÓRO CZ István:** A felkészülési versenyeken lehet növelni az önbizalmat, tehát a versenyzőt olyan helyzetbe hozom, amelyben elérhető a siker. Továbbá olyan edzéseket tartok, amelyeken pozitívan jön ki bizonyos helyzetekből, egy résztávból, egy időre menésből, így tudja, hogy amit ő tud, az elég lesz a versenyen.

Mi az a helyzet vagy viselkedés, amelyet nem tud elfogadni a versenyzőtől?



Fábíán Lászlóné

A lógást nem tolerálom

Ha a vízi edzéseken látom, hogy a versenyző kicsit lóg, vagy nem azt csinálja, amit megkövetelek. Olyankor húzok a nevéhez egy strigulát, és ha két-három ilyen összegyűlik, azt mondom neki: „Edzés után még megcsinárod azt a három feladatot, mert lógtál.” Amikor egy csoportban eveznek, nem engedem, hogy a hátul lévő kilógjon. Ilyenkor azt mondom neki: „Tudod, mit? Akkor fordulj és menj vissza.” Nem engedem, hogy továbbra is ott legyen. Egyszerűen nem bírom elviselni, ha valaki csak azért jön edzésre, hogy ott legyen, de közben nem ér semmit, amit csinál. Mert lejáratja saját magát, engem meg felbosszant és bánt.



» **DRAGOS Ágnes:** Nem szeretem, ha nem őszinte valaki. Mert kialakítjuk a munkatársi viszonyt, és egy célért dolgozunk. Elsősorban a versenyző céljáért, de ha ő nem őszinte – teljesen mindegy, hogy miért, szándékosan, véletlenül, sumákságból vagy önmaga elől is elmenekülve –, akkor nem működik a dolog. Akkor ott megállt a történet.

» **BÁTOR György:** A tiszteletlenség. Bárkivel szemben. A felnőttekkel, a sportággal, a társakkal szemben a tiszteletlen magatartást nem tolerálom.

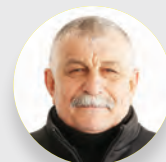
» **KOLÉDER Vilmos:** Fontos, hogy a sportoló adja meg az edzőnek a kellő tiszteletet. Főleg, ha már nagyobb a gyerek, és te is próbálsz megadni a tiszteletet egy ifinek vagy válogatottnak. És ne fordulhasson elő, hogy a sportoló mindig beleszóljon a dolgokba, mert ha nagyon hülyén viselkedik, végül muszáj lesz elzavarni.



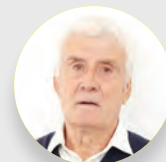
Fábíán Lászlóné



Dragos Ágnes



Bátor György



Koléder Vilmos



Szilárdi Katalin



Ludasi Róbert



Babella László



Kovács Gábor



Pál Zoltán

Szilárdi Katalin

Nem tudom elfogadni a csalást

Nem tudom elfogadni csalást, akár kis dolgokban, akár nagyokban nyilvánul meg. Nagy csalásnak tartom a doppinghasználatot, de csalás az is, ha a sportoló lerövidíti az időre futást vagy az időre evezést, a hosszú evezést, vagy a hosszú távú versenyen bóját hagy ki. Mint ismeretes, egyik fontos célunk az önismeret gyarapítása a reális visszajelzéseken keresztül – nos, a csalás ezt lehetetlenné teszi. Továbbá elfogadhatatlannak tartom a szükséges és elvárható segítség megtagadását, az edzéstárs gúnyolását, kiközösítését vagy a negatív hangulatkeltést az edzőmunkával szemben.

» **LUDASI Róbert:** A tiszteletlenséget és a pontatlanságot nem tudom elfogadni. Ha háromkor kezdődik az edzés, akkor háromkor ott álljon és kezdjen bemelegíteni. Engem nagyon zavar, ha ez nem így működik. A pontosság a későbbiekben az élet más területén is a hasznukra válhat.

» **BABELLA László:** Nem fogadom el a szemtelenséget, vagy ha a versenyző nem tiszteli az idősebbeket, kárt okoz a másoknak. Legyen harcos, de ne legyen károkozó: ne törje össze a másik hajóját, ne üsse meg, vagy bármi hasonló, mert az ilyesmit nem tartom helyesnek. De a vízen kökeményen harcolni kell!

» **KOVÁCS Gábor:** A hisztit nem bírom vagy a sportszerűtlenséget. De szerencsére nálunk ez nem nagyon jellemző. Versenyen éppen ezért általában mi húzzuk a rövidebbet, minket fordítanak ki a hajóból, a mi lapátunk törik. A csúnya beszédért négyütemű fekvőtámasz jár. A tiszteletlenséget sem szeretem, amikor túl közel hiszik magukat az edzőhöz.

» **PÁL Zoltán:** Ha módszeres munkát végzünk, és ezt valaki fegyelmezetlenséggel romba dönti, az nekem nem elfogadható! Ez az én munkámat is degradálja, az eredmények pedig mennek a kukába. A versenysporttal nem összeegyeztethető életmód a szememben a drog- és alkoholfogyasztás. Mindig nagyon tiszteltem a szerény, de nagyon eredményes sportolókat. Ezért a nagyhangú, harsány, nagyképpü viselkedést nem tudom elfogadni az élversenyzőktől sem.



Milyen fegyelmezési módszereket tart célravezetőnek?



Sziklenka László



Bátor György



Babella László



Pál Zoltán



Soltész Árpád



Dragos Ágnes



Varga Zsolt



Angyal Zoltán



Sziklenka László

Az eltiltás lehet ösztönzőerő

Nálam mindenkinek volt edzésnaplója, ami egyfajta üzenőfüzetként is szolgált, abba írtam be, ha gond volt, a szülőnek pedig alá kellett írnia, hogy tudomásul vette. A másik módszer az eltiltás, ami lehet ösztönzőerő. Persze nem egy hónapra, csak rövid időre, hogy a sportoló érezze, hogy hiányzik neki az edzés, a verseny vagy a csoport. Az is egy eszköz, ha edzés végén értékelem, miként dolgozott az illető, és a csoport előtt leszidom. Érdekes, hogy a gyerekek egymásra is rászólnak, ami néha talán még többet is ér.

» **BÁTOR György:** Végső esetben szoktunk fegyelmezni azon kívül, hogy szükség esetén figyelmeztetésekben részesítjük a gyerekeket. Esetleg egy időre egyes edzésszakaszokból, játékból, vagy ha nem készült fel megfelelően, versenyből való kizárás hozhat eredményt, de ezt a módszert nem szabad túl sokszor alkalmazni.

» **BABELLA László:** Nálam, ha valaki nem úgy végezte a dolgát, ahogy elvártam, akkor nem azt mondtam neki, hogy menjen még egy kört, hanem nem engedtem menni. Ilyenkor a gyerek érezte, hogy nagyot kell

teljesíteni, mert nem engedik oda. Fordítva kezeltem ezt, mint mások szokták.

» **PÁL Zoltán:** Különböző korosztályoknál különböző fegyelmezési módszereket kell alkalmazni. Vannak olyan eszközök ma is, amelyekkel lehet manipulálni a versenyzőket – a csapatbüntetés például. Felnöttecsapatnál a büntetés már nem nagyon jön szóba, mert mindenki tudja, mi a dolga.

Soltész Árpád

Büntetésből nem végeztetek többletmunkát

Nálam a büntetés legfeljebb annyi, hogy megkérem az illetőt: ne zavarja az edzést, ne vegyen részt rajta. De hogy büntetésből edzésmunkát, többletmunkát végeztessenek, az ki van zárva. Számtalanszor előfordult, hogy valaki elkésett edzésről. Ilyenkor azt mondtam neki: „Ülj le a padra, végignézheted, itt maradhatsz, de ha akarsz, el is mehetsz.” Néhány perc után sokszor kérték, hogy hadd álljanak be, és hadd csinálhassák. Amikor megengedtem az illetőnek, nem volt szükség még egyszer büntetésre.



» **DRAGOS Ágnes:** Elsősorban verbálisan.

Arra kell felhívni a figyelmet, hogy valami nem működik. A sport önkéntes, és ezt te (a versenyző) akarod. Nem férnek bele bizonyos dolgok. A játékszabályokat le kell fektetni, és ragaszkodni kell hozzájuk.

» **VARGA Zsolt:** A kollektív fegyelmezést tartom jónak, hogy a csapattagok fegyelmezzék egymást. Idősebb korban szóba jöhet az egyesület által biztosított felszerelés megvonása, súlyos viselkedési probléma esetén pedig az edzéstől való eltiltás.

» **ANGYAL Zoltán:** Nem szabad elfelejteni, hogy sok gyerek van, és mindegyik más. Az edzőnek mindig látnia kell, melyiknél milyen módszer a célravezető. Az egyiknél esetleg az használt, ha félrehívod és megbeszéléd vele a problémát. A másik viszont csak egy fenéken billentésre reagál, mert hiába beszélgetsz vagy kiabálsz vele, semmit sem változik.

Hogyan működik a motiválás és a fegyelmezés összehangolása?



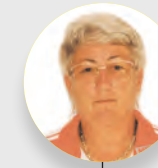
Bakó Zoltán



Hubik András



Hűvös Viktor



Fábíán Lászlóné



Sziklenka László



Bakó Zoltán

A saját motivációban hiszek

Abban hiszek, hogy ha jó a kapcsolat a versenyzővel, és ő tudja, mit miért csinálunk, illetve megvan a saját motivációja, akkor nagy gond nem lehet. Ha kitűzzük a célt, hogy mit szeretnénk elérni, akkor ott az edző, aki tudja, hogy az eléréséhez mit kell csinálni. Ha tudatosítjuk a versenyzővel, hogy ezért ezt meg ezt kell elvégezni, a versenyző eldöntheti, hogy vállalja ezt, vagy sem. Ez a motiváció. Nekem még sohasem kellett fegyelmezni. Valaki vagy vállalta, ami a sporttal jár, vagy nem. Nyolcvanszázalékosan ne csináljunk semmit, mert annak nincs értelme. Sok edző azért nem meri ezt meglépni, mert ettől függ az egzisztenciája, de hosszú távon ez nem vezet sehova. Ha valaki nem végez megfelelő munkát, akkor elkezd folyamatosan B-döntőzni. Az edzőtől mindenki azt várja el, hogy tegye oda magát száz százalékig, de akkor várjuk el ugyanezt



a versenyzőtől is. Különböző felesleges alibizni az edzésen. Ha valaki ezt nem tudja felfogni, az idő- és pénz pazarlás.

» **HUBIK András:** A motiválás a cél elérésének eszköze, a fegyelmezés pedig a szabályok használata. Ennek a kettőnek egyensúlyban, összhangban kell lennie.

» **HÜVÖS Viktor:** A kettő összehangolja magát. Fegyelmezésre általában azért van szükség, mert a versenyző nem csinálta meg jól az edzést. Az a hatékony megoldás, ha megértjük vele, miért szükséges az edzés a célja eléréséhez.

Fábíán Lászlóné

Kicsit szülőnek is kell lenni

Az edző van állandóan a versenyzővel, kiskorától kezdve, tehát ismeri a gyengéit. Az edzőnek kell megismernie a sportoló temperamentumát, az egész hozzáállását. Az edzőnek olyannak kell lennie a serdülőknél is, mint egy apának vagy anyának, egy kicsit szülőnek is kell lennie. Megsimogatni és megkérdezni: mi a helyzet veled, vagy mi újság az iskolában. Kérdezgetni kell őket. Nekem be kellett mutatniuk az ellenőrzőjüket is. Minden hónapban megnéztem, és kérdőre vontam őket a rossz jegyekért, de ha jól láttam, azt dicsértem. Tortát vettem nekik. Süteményt sütöttem.



De az is előfordult, hogy nem mentünk el egy versenyre. Az egész csapatot eltiltottam. Miért? Mert az öbölben volt egy időse evezés, és utána még azt mondtam, hogy most innen szépen elmegyünk Lupa-sziget alsóig. És hát indulás után csak lődörögtek. De én nem azt mondtam nekik, hogy lődörögjenek, hanem hogy szép iramba menjenek.

» **SZIKLENKA László:** A nevelőedző esetében lényeges tudni, hogy többet ér a dicséret, mint a szidás. Arra kell törekedni, hogy a dicséret legyen túlsúlyban. Ha már büntetni kell, akkor megette a fene.



Mi a szerepe a csoportnak a versenyző egyéni fejlődésében?



Szilárdi Katalin



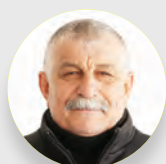
Angyal Zoltán



Fábíán Lászlóné



Varga Zsolt



Bátor György



Simon Miklós



Szilárdi Katalin

A személyiségfejlődés szempontjából fontos a csapat

Személyiség kérdése, hogy az eredményesség szempontjából kinek hasznos a csoport, illetve kinek nem. Az esetek többségében nagyon hasznos csoportban dolgozni mind az eredményesség, mind pedig a személyiségfejlődés szempontjából. A csapat vonatkoztatási rendszert is jelent, az edzéstársak egymásra többnyire ösztönző, facilitáló hatással vannak (de ismert a társas lógás jelensége is). Az edző dolga, hogy mindezt kontrollálja. Fejlesztően hatnak a versenyzőre a sportolói csoportokban zajló események, amelyek igénylik a szociális problémamegoldást. A sportolónak a csoportban kifejlődött, megerősödött társas kompetenciái és komfortérzete nagy segítség lesz neki a későbbiekben, pl. a majdani munkahelyi környezetben és mindenféle reá váró társas helyzetben. Az aszociális (nem antiszociális!), társaságkerülő versenyzők esetében azonban fokozhatja a szorongást egy nagyhangú, folyton élcelődő csapat, mert a szokatlan helyzetek leküzdése energiát vonhat el a felkészüléstől.

» **ANGYAL Zoltán:** Ha jó a csoport, ott mindenki tud segíteni a másoknak, még akkor is, ha ellenfelek. De építgud tud ártani is a csoport, ha olyan a dinamikája.

» **FÁBÍÁN Lászlóné:** Lényeges, hogy a csoport segítse a tehetséges versenyzőt. Nem szabad kivételezni, de ha nincs csoport, nincs mihez viszonyítani. A gyenge versenyzőkre is szükség van, mert bennük is van valami jó. Akár úszásban vagy futásban is egymást húzzák, motiválják, edzésen is folyamatosan versengenek.

» **VARGA Zsolt:** Első akarok lenni! Versenyhelyzetben minél jobb akarok lenni! Ez viszi előre a csapatot is.

» **BÁTOR György:** A versenyzők különböző lelkiállapotúak. Van, aki egyedül is bármire képes, de a nagy részük csoportban érzi jól magát. Az egyén szempontjából a csoportnak mindig fontos szerepe van, mert a tagok mindennapi versenypartner, versenyhelyzetet biztosítanak egymásnak.

Simon Miklós

Fogadják el a csoport szerkezetét

Szerintem az ideális, ha hárman-négyen vannak a csoportban. Nagyon fontos, hogy jó hangulat legyen a csoporton belül. Persze az is sokat számít, hogy milyen a versenyző személyisége, főleg a csúcversenyzőé, aki az adott csapatban meghatározó. Van, aki szeret egyedül edzeni és magára koncentrálni. De akadnak ellenkező példák is, például a saját lányom – ő például képtelen edzőpartner nélkül edzeni. Vagyis a versenyző személyisége a meghatározó, hogy ő hogyan szeret készülni. Lehet keverni is a két módszert. Az is fontos, milyen a csoport felépítése. Ha van egy meghatározó versenyző, akkor főleg a lányoknál gyakran előbb-utóbb jelentkezhet egyfajta féltékenység. Optimális, ha a versenyzők elfogadják a csoport szerkezetét, de ez nem egyszerű. Azt kell velük megértetni, hogy mindenki lehet potenciálisan olimpiai bajnok, és olyan rendszerben készülnek, amelyből aztán végül bárki kitörhet. De mindenkinek el kell fogadnia a csoporton belül betöltött szerepét, és meg kell értenie, hogy mindenki megkapja az edzőtől, amire szüksége van a megfelelő felkészüléshez.



» **LUDASI Róbert:** Jó eredményeket leginkább csoportban lehet elérni. Az edzőnek sokkal könnyebb a dolga, ha csak két emberrel foglalkozik, mint ha tizenkettővel. Utóbbi esetben viszont a rivalizálás nagyban elősegíti a versenyzők fejlődését.

» **HÜVÖS Viktor:** Néha a csoport jó hatással van a versenyzőre, néha nem. Azok a versenyzők, akik egyedül készülnek, sokszor jobb állapotba tudnak kerülni. Egyszerűen azért, mert ha az edzésen adódik egy problémás helyzet, sokkal egyszerűbben lehet kezelni, rögtön tudok vele más csinálni. Sokszor hatásosabb lenne, ha egyesével vagy nagyon kis csoportban edzenék, viszont azt is látom, hogy ez nagyon monoton munka, és emiatt kevesen bírnák ki.

» **HUBIK András:** Ha jó összetételű a csoport, akkor jó irányba megy, viszont ha kedvezőtlen összetételű, és esetleg az egyik versenyző magasabb szinten van a többiekénél, akkor a csoportnak visszahúzó hatása van rá.

Hogyan viszonyuljon az edző a csoporthoz? Mi az edző szerepe a csoportban?



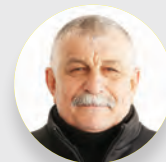
Ludasi Róbert



Pál Zoltán



Fábíán Lászlóné



Bátor György



Kiss István



Hűvös Viktor



Ludasi Róbert

*Ha falba ütköztem,
átmentem rajta*

Pályafutásom során előfordult, hogy a csapatunkból öten nyertek világbajnokságot. Kilencvenhétben a kanadai világbajnokságon kilenc kenus szám volt, nyolcban az én versenyzőim is indultak. Nagyon erős csapat volt, csak hát az én személyemet Kolonics Györggyel kötik össze, pedig húsz embert fel tudok sorolni, aki világ- vagy Európa-bajnokságot nyert. Magam sem tudom összeszámolni, milyen eredményeket értek el a versenyzőim a világversenyeiken: olimpián két arany, három bronz jött össze, a többi versenyen pedig mintegy százhusz érem. Amikor elkezdtem edzősködni, úgy voltam vele: én ezt jól akarom csinálni, eredményes akarok lenni. Elindultam, és mentem fejfelé előre. Ha falba ütköztem, átmentem rajta, és mindenki szembementem, ha úgy éreztem, hogy valaki a srácaim és az eredmények ellen van. Már az elején is fanatikus és elszánt



voltam. Rengeteg edzést tartottam. Nekem nem volt szombat, nem volt vasárnap, akkor is ott voltam, és hajtottam a gyerekeket. És az edző is olyan, mint a versenyző: kell egy bizonyos tehetség, amely kibontakozik. Nehéz megfogalmazni, miből áll ez a tehetség. A legfontosabb, hogy edző nélkül nincs csoport. Az edző legyen minden! Ha kell, vezető, ha kell, pszichológus, ha kell, szülő helyett szülő. Ha kell, az iskolában is képviselje a versenyzőt, és ha kell, a versenybírók ellen is.

» **PÁL Zoltán:** Az edző vezeti a csoportot szakmailag és mentálisan egyaránt, de az edző szerepkörébe tartozik a versenyzők menedzselése is!

» **FÁBÍÁN Lászlóné:** Az edző olyan, mint a kutyáknál a falkavezér. Amit kimond, azt be kell tartani.

Bátor György

A vezető szerepnek meg kell maradni

Az edzőnek mindenképpen irányítania kell a csoportot, ő alakítja ki a szabályokat, a prioritásokat, ő a vezető. Ha valaki megbontja a rendet, az edzőnek be kell avatkoznia. Persze az is fontos, hogy jó hangulatú legyen az edzés, de a cél mégis az, hogy hatékonyan tudjuk fejleszteni a versenyzőket. Ezért az edző vezető szerepének meg kell lennie, és meg kell maradnia. Természetesen meg kell hallgatni a versenyzőket, időnként helyt kell adni a kéréseiknek, de a meghatározott célt mindig szem előtt kell tartani.



» **KISS István:** Az edző a vezérbika, ő határozza meg a dolgokat. Nem szabad kivételezni, ugyanúgy le kell tolni bárkit, aki megáll. A csoport viszi előre a dolgokat.

» **HÜVÖS Viktor:** Az edző azon kívül, hogy edzéstervet ír, iránytű is, mutatja az utat, hogy merre kell menni, és hogy kell megcsinálni az edzést. A versenyzők azt várják tőlem, hogy felkészülten menjek az edzésre, jó edzéseket tartsak, lássák, hogy fejlődnek, ahogy hétről hétre haladunk előre. Az edző egyfajta vezető, emiatt jobban oda kell figyelnie, hogy mit engedhet meg magának és mit nem, mert akarva-akaratlanul példa a csoportnak.



Hogyan lehet kezelni a csoporton belül felvetődő problémákat vagy feszültségeket?



Almási Nándor



Bátor György



Soltész Árpád



Hubik András



Angyal Zoltán



Kovács Gábor



Fábíán Lászlóné



Almási Nándor

Az edzőnek kezelnie kell a helyzetet

Ez nagyon különböző lehet a férfi meg a női csoportnál. A fiúknál egyszerűbb, mert ők hamarabb túl vannak a problémákon. A lányoknál ez sokkal nehezebb. A lányoknál sajnos még edzés után is tarthat egyfajta ellenségeskedés. Bár nyíltan nem mutatják, sokkal hosszabb ideig megmarad bennük, mint a fiúkban. Ezt nehéz kezelni, de valahogy az edzőnek meg kell próbálnia enyhíteni ezen. Tehát ha az edző ismeri a versenyzőit, a szokásaikat, mentalitásukat, akkor tud rájuk hatni, és kezelni a helyzetet.

» **BÁTOR György:** A probléma jellege határozza meg a megoldást. Lehet a versenyzőnek egyéni problémája, betegség, iskolai vagy a családon belüli nehézség, de lehet a csoporton belüli ügy is. Ha egyéni jellegű a gond, egyéni beszélgetés keretében oldjuk meg, de ha az egész csoportot érintő dologról van szó, szükségszerű, hogy a közösség elé tárjuk, és együtt kell megbeszélni.

» **SOLTÉSZ Árpád:** Először is meg kell tudni a probléma okát a versenyzőtől vagy az egymásnak feszülő emberektől. Meg kell próbálni átbeszélni és feloldani a problémát, továbbá felhívni a figyelmet, hogy ez mennyire rombolja a közösséget és a csoport eredményességét.

Hubik András

Előre lehet látni, mi történik

Az edző szinte együtt él a versenyzőkkel. Bizonyos helyzetekben szinte előre lehet látni, hogy mi történik a csoportban. Az első lépésben fel kell tárni, hogy mi okozza a problémát. Miután értékeljük a helyzetet, a megoldás sokféle lehet, de elsősorban a beszélgetés fontos. Meggyőzni és ha kell, fegyelmezni vagy büntetni. Ha valaki nagyon bomlasztja a csoportot, attól szükség esetén meg is kell válni.



» **ANGYAL Zoltán:** Egy edzőnek nem csak az a munkája, hogy a csoporttal jól megcsinálja az edzéseket. A csoportnak működni kell a szünetben is, hétvégén is vagy a versenyeken is. Észlelni és látni kell, ha valakivel probléma van. Például, ha valaki edzőtáborban iszik vagy esténként kimarad. Feszültség persze mindig van. Adott esetben inkább haza kell küldeni a sportolót, hogy aznap ne edzzen, ne tegye tönkre a csoport munkáját.

» **KOVÁCS Gábor:** Csoportos megbeszélést szoktam tartani, de ilyenkor vigyázni kell arra, hogy senkit ne szégyenítsünk meg a többiek előtt. Ha szükséges, csak az érintettekkel vagy esetleg egyénileg beszélgetünk.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Egy edzőnek nem nagyon szabad beavatkoznia, jobb, ha a versenyzők egymás között tudják megoldani a problémáikat. Ha már nagyon éles a feszültség, csak akkor szólok bele.

Mire kell figyelni a versenyzővel való kommunikációban?



Szilárdi Katalin



Szilárdi Katalin

Fontos, hogy egy nyelvet beszéljünk

Az edző kommunikációjának szándéka, stílusa, érzelmi töltése meghatározó a sportoló-edző és a sportolók egymás közötti viszonyában. A versenyzőkre az edző közönyössége hat leginkább negatívan. Fontos észrevenni és visszajelezni, ha valaki valamit jobban csinál, mint korábban. Fiatalabb életkorban fontosabb a sportolónak, hogy ki az a személy, akitől a dicsőítést kapta. Később a versenyző életkora előrehaladtával a rá irányuló figyelemmel együtt leginkább az objektív visszajelzésre vágyik, és abban bízik. Tapasztalatai alapján el tudja helyezni a fejében, hogy az elért eredmény jó, vagy kevésbé az. Ugyanakkor amikor értékeljük az edzést vagy versenyt született eredményeket, hasznos minél több valóságos szempontot és körülményt figyelembe venni. Egy eredmény sokváltozós függvény, ezért óvakodjunk egy-egy tényező összefüggéseiből



való kiragadásától és túlhangsúlyozásától! Negatív eredmény esetén fontos a reményt fenntartó vagy újfajta reményt megcsillantó beszélgetésre időt szánni. Igyekezzünk elsődlegesen a pozitívumokat megragadni és ezeket visszajelezni, de jelezzük vissza a kiküszöbölendő negatívumokat is, mert azokon is dolgoznunk kell! A negatívumok kiküszöbölésekor hangsúlyozzuk, hogy miért éri meg a változtatásba figyelmet, koncentrációs erőfeszítést rakni. A természetesség és a hitelesség, úgy tűnik, vonzó edzői tulajdonság. A jól kommunikált, építő szándékú elmarasztalásból, leszidásból, arányos mértékű büntetésből is érezhetik a sportolók, hogy ők és az igyekezetük fontos. A csoport tagjai viselkedésének határait

mi szabjuk meg. Ha a határátlépéseket következetesen visszajelezzük, az biztonságot ad a sportolónak, és általában csökkenti a határátlépések gyakoriságát. A kiszámíthatatlan edzői magatartás stresszt okoz. A megalázó megjegyzések távolítótan hatnak, akár a sportolás abbahagyását is kiválthatják. Az edzőnek ne legyenek kedvencei, mert a csoport ott fogja hagyni őt! A versenyzők elméleti tudásszintje és tudatossága fokozatosan javul akkor, ha időnként néhány szóval a befogadóképességüknek megfelelő szinten ismertetjük az edzések célját és az alkalmazott módszerek lényegét. Ifjúsági kortól felfelé a makrociklusok elején egy-egy megbeszélést is megér ez. Így megtanítjuk őket a számunkra hasznos verbális visszajelzések adására is, amelyek felhasználásával hatékonyabban tudjuk őket tovább építeni. Fontos, hogy egy nyelvet beszéljünk!



Hogyan tudja jól működtetni a vegyes összetételű (fiú/lány) csoportot?



Simon Miklós



Bátor György



Mórocz István



Fábíán Lászlóné



Simon Miklós

Korosztályonként változó a hatékonyság

Máshogy kell kezelni a gyerekkorosztályt, másképp a serdülő-ífi korosztályt és teljesen másképp a felnőtteket. Én a saját hibámból tanultam meg ezt. A fiatal korosztálynál szerintem a vegyes csoport mindenképpen működik, de amikor már speciálisabb felkészülés kell, akkor már a sebességkülönbségek miatt is külön kell választani a lányokat, fiúkat. Ott is lehet vegyíteni, de előbb-utóbb annak a kárára megy majd, aki az edzőpartner szerepét játssza.

» **BÁTOR György:** Sohasem csináltam másképp, harmincnyolc éve edzősködöm, és mindig vegyes csoportjaim voltak. Nekem ez a normális. Sohasem jelentett igazán gondot. Ahol úgy nőnek fel, hogy a kezdetektől fogva fiúk és lányok is vannak a csoportban, ott így alakul ki a csoport dinamikája.

Mórocz István

Hatás, tartás, kiállás

Nekem nagyon jól működött. Tizennyolc-tizenkilenc éves korig semmi probléma sem volt. A fiúknak erősebb volt a tartása, mert ott voltak a hölgyek, és a lányokkal is ugyanez történt. A fiúk egymás közt sokkal könnyebben elengedik magukat, mint ha ott van egy női részleg. Nagyon szerették egymást, kiálltak egymásért, szuper volt.



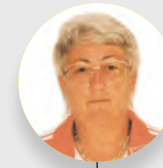
» **FÁBÍÁN Lászlóné:** Nagyon jól. Egészen addig, amíg valamelyik fiú ki nem kezd valamelyik lánnyal. Onnantól megy a csipkelődés. Az utóbbi időben én már inkább tiltottam, hogy együtt járjanak a versenyzőim. De amíg sportolóként kezelik egymást, nagyon sokat segítenek egymásnak, addig remekül működik.



Mennyire kell/érdemes belevonni a versenyzőt az edzések megtervezésébe?



Soltész Árpád



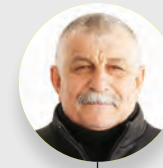
Fábíán Lászlóné



Angyal Zoltán



Bakó Zoltán



Bátor György



Soltész Árpád

A versenyző viszi a vásárra a bőrét

A versenyzőt akkor érdemes belevonni az edzéstervezésbe, amikor már kellően érett, és van némi élettani meg edzéselméleti ismerete is. Nyilván ezt meg tudja szerezni tőlünk, edzőktől az évek folyamán, és akkor az ő visszajelzéseiből az edző rendkívül sokat tud hasznosítani. A versenyzőt így már be lehet vonni a felkészítés tervezésébe, mert végső soron ő viszi a vásárra a bőrét, és ha ő is részt vesz az edzésmennyiség, az intenzitás összeállításában, nagy a valószínűsége, hogy kőkeményen végig fogja csinálni.



» **FÁBIÁN Lászlóné:** Nincs semmi értelme, nem tartozik rá. Nincs rá felkészülve. Meg lehet hallgatni, hogyan érezte az edzést, aztán megmondom én is, hogy mit csinált jól, és mit nem.

» **ANGYAL Zoltán:** Az ifi-U23-as korosztályt már bele kell vonni az edzéstervezésbe, és a véleményeket, ötleteket, amelyeket a versenyző fogalmaz meg az edzések során, érdemes megfontolni, hiszen ő végzi a munkát, és sokszor nagyon jó észrevételeik vannak.

Bakó Zoltán

Beszélünk előtte, beszélünk utána

Általában hétről hétre írok edzésterveket. Nagyon jó programot csináltam erre, egy Excel táblázatban benne van minden adat, ami szükséges. De a legfontosabb, hogy ott kell lenni és nézni, hogyan tudják megcsinálni. Közben is beszélünk, de a hétvégére áll össze a kép, mit hagytunk ki, és merre kell továbbmenni a következő héten. Én nem szeretek egy hónapra előre edzéstervet csinálni, mert ki tudja, mikor kap el a versenyző például egy vírus. Így meg nem sokat kell változtatni a következő hétre. Beszélünk előtte, beszélünk utána, látjuk az időeredményeket, a teljesítményt, és annak megfelelően, ha kell, módosítunk. Felfelé nem nagyon szoktunk változtatni, így is nagyon feszített a tempó, ha azt meg tudja csinálni a versenyző, az bőven jó, és neki sem tesz jót, ha azt mondom, na, csinálj még egyet, mert nem arra készült. Se fizikailag, se lelkileg.

» **BÁTOR György:** A kérdések szintjén érdemes bevonni őket. Alapvetően az aktuális döntéseket az edző hozza meg, a versenyző azzal dönt, hogy elvégzi a munkát vagy nem. De nap mint nap az edzéseket a végén értékelni szoktuk, megbeszéljük az elvégzett munkát: hogyan reagált a szervezetük, volt-e izomlázuk, mennyire fáradtak el, hogyan tudták kipihenni magukat. Ilyen módon figyelembe vesszük a versenyzők véleményét.



Hogyan hasznosítja a versenyzőktől kapott információkat az edzéstervezésben?



Kiss István



Ludasi Róbert



Hüvös Viktor



Fábíán Lászlóné



Kiss István

Az a mérvadó, amit látunk

Előbb-utóbb kiismerjük a versenyzőt, és tudjuk, hogy ki az a nyafka, akinek minden sok. Persze figyelembe kell venni, mit mondanak, mert némelyik túlhajtja magát. Például gondol egyet, és hétvégén még elmegy hegyet futni a saját szakállára. Éppen ezért vannak felírva az időeredmények, ezekből látom, hogy ki mennyire fáradt. Fontos a gyerektől a visszaigazolás, de nem az a mérvadó, hanem amit mi látunk. Van, akitől egy az egyben elfogadom, hogy fáradt, de van olyan is, aki csak előbb akar hazamenni a barátnőjéhez, előfordulnak esetek, amikor fenntartással kell fogadni a visszacsatolt információkat.

» **LUDASI Róbert:** Az edző nagyon sokat tud tanulni a versenyzőktől. Én ugyan már nem tudok kenuzni, én csak látom őket, ahogyan kenuznak. Tehát kell a visszajelzés, mert fontos észrevenni, ami hasznos, és azt be kell építeni az edzésekbe.

Hüvös Viktor

Visszajelzés, változtatás

Visszacsatolok, a visszajelzéseket úgy kezelem, hogy ha változtatunk valamit, jobb edzéseket tudunk csinálni. Ha a versenyzők jobban képesek végrehajtani az edzést, a következő alkalommal is megtartjuk a változtatásokat.



» **FÁBÍÁN Lászlóné:** Ha valamelyik kitalált valamit, azt mondtam, hogy jó, kipróbáljuk. Én nem tartom megfelelőnek, de lehet, hogy igazad van, csináld végig. Mindig kudarcba fulladtak az ilyen kísérletek.



Mennyire érdemes a versenyzőt önállóságra nevelni/szoktatni? Milyen módszereket alkalmaz ennek érdekében?



Babella László

Az edző fokozatosan tegye magát feleslegessé

Az edző fokozatosan tegye magát feleslegessé. Olyan versenyzőket kell kinevelni, akik egy idő után már maguktól tudják, hogy mit kell csinálni. Önállóak lesznek. Képesek a korukat megelőzni, egy idő után szükségtelenné válik az edző. Ezt az edzőnek el kell szenvednie, mert ez a fejlődés útja, és nem szabad megakadályozni a sportolót abban, hogy a saját feje után menjen.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Nem kell önállóságra nevelni, mert akkor megy a feje után, és nem lehet irányítani. Olyan okosnak tartja magát, hogy bármit mond az ember, megkérdőjelezi. Önállóan a versenyen kell lennie. Ott már csak a parton állok. Szerintem egy edző ne menjen le a stégre, ne mondjon még utóljára semmit a versenyzőnek. Edzésen sem viszi a hajóját meg a papucsát.



» **SIMON Miklós:** Felnőttkorosztályban nagyon fontos az önállóság. A felkészülés végén, a verseny előtti utolsó héten már szinte a versenyző mondja meg, hogy mit érez, mit akar. A versenyen már semmi mást nem teszek, csak kiszolgálom őt. Szeretem előző nap megbeszélni a menetrendet, hogy tudjam, mikor, mit csinál, hogy a közelében tudjak lenni, de nem közvetlen mellette. Ha bármire szüksége van, a segítségnek ott kell lennie.



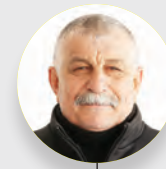
Babella László



Fábíán Lászlóné



Simon Miklós



Bátor György



Hűvös Viktor



Dragos Ágnes



Kiss István

Bátor György

Az önállóság határai

A versenyzőknek bizonyos dolgokban feltétlenül önállóknak kell lenniük, bár mindig érezniük kell, hogy hol van ennek a határa. A bemelegítésnél is bizonyos dolgokat már meg kell oldaniuk egyedül. Támazként egyfajta mindennapos protokollnak, egy előre összeállított programnak lennie kell, ám azt a versenyzőnek magától kell végrehajtania. Adunk mankókat, de meg kell adni nekik az önállóságot. Az élet minden területén adunk nekik önállóságot, a saját felszerelésük összeállításától kezdve az ülés, lábtámasz beállításáig. Persze ha látom, hogy valami nem jó, közbeavatkozom. Egyetlen dologban nem dönthetnek egyedül, hogy hogyan akarnak edzeni. Kell az önállóság, de kellene a határok is.

» **HÜVÖS Viktor:** A versenyzők képben vannak, hogy mit, miért csinálunk. Ha egy-egy edzésre nem tudnék valamiért elmenni, akkor is tökéletesen megoldanák az edzéseket, mert tudnák, mit, hogyan kellene végrehajtani. Elég pontos információkat kapnak tőlem az edzés végrehajtásához és tudják, mi miért van.

» **DRAGOS Ágnes:** Ha valakiben kialakul az „én így szeretném” vagy „így akarom” állapot, akkor rá kell hagyni, legfeljebb kommentálni kell: „Én ezt nem így csinálnám, de próbáld meg.” Ha beválik az ötlet, meg kell erősíteni. Ha nem, akkor sem kell őt

visszanyomni, hanem segíteni, hogy gondolkozzon tovább. Nem uralni akarjuk a versenyzőt, hanem együtt akarunk vele dolgozni.

» **KISS István:** Fontos az önállóság. A saját hibámból tanultam meg nem is egyszer, hogy nem szabad mindig menni velük, mert elkényelmesednek. Végül nem lesznek képesek rá, hogy 20 km-t maguktól levezzenek iramban. Annak idején is azt láttam, hogy akik igazán vitték valamire, egyedül eveztek Varsányt. Alapoztak, mindennap maguktól leveztek 24 km-t, mert az edzőnek más dolga volt.



Hogyan lehet bevonni a fiatalokat olyan közös munkába, amely az egyesület működését segíti?



Sziklenka László



Bátor György



Hubik András



Dragos Ágnes



Ludasi Róbert



Sziklenka László

Ez is egyfajta összetartó erő

Amikor én kezdtem, még nem műanyag, hanem fahajókat használtunk. Időről időre lecsiszoltuk róluk a koszt és egyebeket, ez volt a közösségi munka. Az edző vagy hajóépítő pedig lekente a hajókat. A másik közösségi munka a takarítás volt. Nem volt takarítónő, de így jobban meg is tudtuk becsülni a tisztaságot. Mindenki tudta, hogy ha eldob egy papírdarabot, neki is kell majd összeszednie. Ez is egy összetartó erő, hogy a versenyző érezze: az ő munkája is benne van abban, hogy rend és tisztaság van. Így jobban meg is becsüli.

» **BÁTOR György:** Mi kis egyesület vagyunk, ebben nőttünk fel. Személyesen mi építettünk vízitelepet valamikor. Építettünk kerítést, járdát, kosárlabdapályát. Rengeteg fát ültettünk. Most a versenyszervezésben, a nevezések megírásában segítenek a sportolók. Nap mint nap adódnak olyan helyzetek, amikor tehetnek valamit a közösségért, és szívesen meg is teszik.

» **HUBIK András:** Érdeemes bevonni a versenyzőket a közös munkába, sőt kell, hogy érezzék, oda tartoznak a közösséghez, és hogy otthon érezzék magukat. Sok területen van olyan közös program, ahol be lehet vonni a gyereket. Ilyen például a közös rendcsinálás, takarítás.

Dragos Ágnes

A havat el kell lapátolni

Ez sok helyen hiányzik, nálunk is kicsit háttérbe szorult. Mindenkinek szüksége van arra, hogy egy közösséghez tartozzon. A gyerekek maximálisan be vannak vonva a klubéletbe. Mese nincs, a havat például el kell lapátolni. Vagy ha a kicsik is fociznak, akkor a nagyok bevállalják, hogy három kicsi ebben, három kicsi amabban a csapatban játsszon. Nincs szektarendszer, senki sem mondhatja, hogy én már vagyok valaki, ezért nekem mindent lehet.



» **LUDASI Róbert:** Egy egyesületben mindig akad valami tennivaló. Például a telepen őszi takarítás van, levelek, a szemét összeszedése. Vagy szoktunk szervezni a szülőkkel együtt egy nagytakarítást, akkor minden helyiséget alaposabban ki kell takarítani, fertőtleníteni. Be kell vonni a sportolókat az egyesületi életbe, érezzék, hogy igenis ide tartoznak.



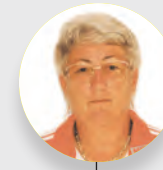
Mennyire érdemes bevonni a szülőket az edzői munkába/feladatokba?



Kovács Gábor



Soltész Árpád



Fábíán Lászlóné



Sziklenka László



Ludasi Róbert



Pál Zoltán



Kovács Gábor

Az utazás megoldásában segítsenek

Egyáltalán nem szabad bevonni a szülőket, és segítséget kérnünk, mert akkor úgy érzik, hogy el is várhatnak cserébe dolgokat. Nem szabad ezt tenni szerintem. Persze valamilyen szinten muszáj igénybe venni a segítségüket, például az utaztatásban, de ha tudunk, inkább bérlünk kisbuszt. Inkább logisztikában elfogadható a szülői segítség, edzőmunkában egyáltalán nem.

» **SOLTÉSZ ÁRPÁD:** Teljes mértékben távol tartanám a szülőket az edzésektől, illetve az edzői munkától. Ha már nekem szülői segítség kell, akkor valamit rosszul csinállok.



» **FÁBÍÁN LÁSZLÓNÉ:** Egyáltalán nem. Semmi keresnivalója nincs nálunk a szülőnek. Néze a parton a versenyt, de ne ordibáljon, úgysem hallja a versenyző. De ha hallja sem azt fogja csinálni, amit a szülő ordibál, mert nem azt tanulta az edzéseken.

Sziklenka László

Csak támogassák a gyerekeket

Az edzői munkába a szülőnek nem szabad beleszólni. Jó, ha van jól működő szülői munkaközösség, de nekik az a feladatuk, hogy támogassák a gyerekeket. Ők oldják meg az utazást, vagy főznek adott esetben. De az edzés úgy folyik, ahogy én mondom. Szerencsés esetben akad néhány tehetősebb szülő, aki anyagilag is támogatja a klubot.

» **LUDASI RÓBERT:** A szülőket az edzői munkába sohasem vontam be. Mert mi az érdeke a szülőnek? Az, hogy a gyereke bekerüljön egy csapatba. Szakmailag sem látja át a helyzetet, tehát én ettől maximálisan elhatárolódom.

» **PÁL ZOLTÁN:** Nagyon veszélyes lehet a szülők bevonása, nagyon okosan kell segítséget kérni, és okosan kell meghúzni azt a határt, amit a szülő már nem léphet át. Különböző korosztályokhoz más szülői segítség társul.



Hogyan lehet összhangba hozni az edzéseket az iskolai elfoglaltságokkal?



Szilárdi Katalin



Soltész Árpád



Fábián Lászlóné



Sziklenka László



Bátor György



Hubik András



Szilárdi Katalin

Kompromisszumok kellene a jó megoldáshoz

Ha jó a kapcsolatunk a szülőkkel, és ők is vágyják sportoló gyerekük sportsikereit a tanulás mellett, könnyebb a dolgunk. Segíthetjük a szülőt abban, hogy olyan középiskolát válasszanak a gyerekkel együtt, amely támogatja a versenysportot. Nekünk, edzőknek tudomásul kell vennünk, hogy kevesen tudnak később a sportból megélni, és hogy a családnak is lehet más elképzelése, mint ami a versenysport magas szintű űzése szempontjából a legjobbnak látszik. A felsőoktatási intézmények többségének nappali tagozata csak a szabadidősporttal egyeztethető össze. A levelező tagozatok többsége azonban okos kompromisszumokkal összeegyeztethető a versenysporttal. Fontos, hogy a versenyző az őszi félévben vegyen fel több tárgyat, és a tavaszi félévre már kevesebbet. Az őszi-téli időszakban könnyebb az edzéseket az iskolai elfoglaltsághoz igazítani, mint tavasztól. Biztassuk a folyamatos, a rendszeres tanulásra versenyzőinket, hogy novemberben-decemberben ne érje őket felkészületlenül a zárthelyi- és vizsgaidőszak. Ahol megengedik, a júniusi vizsgázások helyett kérjünk lehetőséget szeptemberi vizsgákra! Nehéz vizsgák előtt kapjon a versenyző egy-egy extra pihenőnapot az edzésből, semmi sem múlik ezen a felkészülés szempontjából! Vizsga előtti és utáni edzésnek legalkalmasabb a közepes terjedelmű, de alacsony intenzitású edzés, ami nem

igényel különös figyelmi és akaratú erőfeszítést, mégis edzészatása van. Azért érdemes ezt így csinálni, mert így nem kerül feloldhatatlan konfliktusba a két tevékenység, nem alakul ki túledzett állapot az extrém stressztől, és nem betegszik meg a sportoló.

» **SOLTÉSZ ÁRPÁD:** Vallom, hogy a sport semmiféleképpen nem mehet a tanulás rovására. Egy sportolói pályafutás jó esetben 15, rendkívüli esetben 20 évig tarthat, de az élet ennél hosszabb, és nem árt, ha a versenyző máshoz is ért. Ezért szerintem a tanuláshoz kell igazítani az edzőmunkát.

» **FÁBIÁN LÁSZLÓNÉ:** Nem mindenkiből lesz élversenyző, ezt tudomásul kell venni. Vannak más dolgok is az életben, és lehet, hogy valaki másban sokkal kiválóbb lesz, mint a sportban, de a sport is szükséges ahhoz, hogy jól helytálljon, jól tanuljon.

Bátor György

A céltudatos gyerek meg tud felelni

Tanárként kintről és bentről is látom, hogy ez valóban bonyolult kérdés. Sajnos az iskola időnként pazarló, és sokszor azt látom, hogy a gyerekeknek csekély a motiváltsága. Például arra hivatkoznak, hogy pluszórán kell bent maradniuk. De ha valaki iskolaidőben rendszeresen elvégzi a feladatát, akkor nincs szükség különórákra. A probléma az alulmotivált gyerekekkel van, akik az iskolában az edzésre hivatkoznak, az edzésen meg az iskolára. Aki céltudatos, megtalálja a módját, hogy mind a két helyen meg tudjon felelni.

» **LUDASI RÓBERT:** Egyre nehezebb a gyerekeknek, mostanában már 4-ig, sőt 5-6-ig bent kell lenniük az iskolában, ezért szeptember elején írogatom a kikérőket, hiszen már négykor edzést szeretnénk tartani nekik. Megpróbáljuk az iskolákat bevonni az egyesület életébe, hiszen függünk tőlük. Például dupla órákon idejönnek kajakozni vagy sárkányhajózni.



» **HUBIK ANDRÁS:** Bele kell képzelnünk magunkat a versenyző helyzetébe, végig kell futtatni a napi programját. Végig kell gondolni, mikor eszik, mikor ér le edzésre. Melyik időpont jó neki. Nem lehet mindenkinek egyformán jó minden időpont, de ezen lehet alakítani.

» **SZIKLENKA LÁSZLÓ:** Próbáltam mindig meggyőzni a szülőket, hogy a tanulás miatt ne hanyagolják az edzést, mert az egyik hat a másikra. Ha rendszeresen sportol a gyerek, a tanulás is jobban megy majd neki. Ha mégis becsúszik valami rossz jegy, ne várjuk meg, amíg a szülő vagy az iskola eltiltja. Az edző is nézze meg időnként az ellenőrzőt, és ha rossz eredményt lát, ő tiltsa el az edzéstől a gyereket, amíg nem javítja ki.

Mi a teendő, ha a versenyző edzőtáborba megy az edzője nélkül? Hogyan készíti elő az edzője a sportolót erre az időszakra?



Angyal Zoltán



Soltész Árpád



Mórocz István



Ludasi Róbert



Fábian Lászlóné



Kovács Gábor



Angyal Zoltán

*A jót beépítjük,
a rosszat elfelejtjük*

Szerintem a versenyzőt mindig el kell engedni. Sokszor nem engedik el az edzők a gyereket, mert félnek, hogy elcsábítják, de szerintem hagyni kell, mert a gyerek örömmel megy. Arra kell megkérni, hogy mindenre figyeljen oda, minden újat tanuljon meg. Aztán ha visszajött, megbeszéljük a tapasztalatokat, a jót beépítjük, a rosszat elfelejtjük.

» **PÁL Zoltán:** Egyeztetni kell az edzőtábort vezető edzővel, és ha lehetőség van rá, edzéstervet kell adni a versenyzőnek. Ha ez nem lehetséges, az edzőtábor saját edzéstervét kiegészítve kell beépíteni a személyre szabott feladatokat.



» **SOLTÉSZ Árpád:** Erre az időszakra a versenyzőt nem kell előkészíteni, ilyenkor bízni kell a kollégában, nem véletlenül jelölték ki, és nem véletlenül engedem el a versenyzőt. Bízni kell a kolléga szaktekintélyében, hogy ott a megfelelő szinten készíti fel tovább a versenyzőt.

» **MÓRO CZ István:** Ha ismerem az edzőt, akkor valószínűleg tudom, mi történik majd az edzőtáborban, és el tudom látni a versenyzőt tanácsokkal. Ha viszont nem ismerem, és nem tudom, mire lehet számítani, inkább tartom a kapcsolatot vele, és ha szükség van rá, közbelepek.

Ludasi Róbert

*Nem szívesen
adom át őket*

Én nem szívesen engedem el a versenyzőt, nem szívesen adom át őket, mert ilyen szempontból eléggé egoista vagyok. Miért küldjem olyan helyre, ahol tudom, hogy nem kap jobb felkészítést, mint itt nálam? De néha azért elő szokott fordulni. Olyankor csak az a feladata, hogy csinálja meg, amit kérnek tőle, nem bonyolult ez.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Ha a versenyzőm elment edzőtáborba, és másik edzőhöz került, mindig azt mondtam neki: „Mindent csinálj meg, amit mond, de a technikába, amit mi tanultunk, senki sem szólhat bele.”

» **KOVÁCS Gábor:** Attól függ, melyik korosztályról van szó. Azt szoktam mondani a versenyzőimnek, hogy csinálják, amit az edző mond, meg kell bízni benne. De nagobbaknál azért hozzá szoktam tenni, hogy azért legyenek résen, és ha valami gond van, hívjanak.



Hogyan kezeli a versenyzői sikert?



Szabados Krisztián



Pál Zoltán



Bakó Zoltán



Bátor György



Soltész Árpád



Mórocz István



Kiss István



Szabados Krisztián

Nem csak az olimpia és a világbajnokság siker

A kajak-kenuban létezik olyan felfogás, hogy az a siker, ha világbajnokságot vagy olimpiát nyertél. Már a dobogós hely sem igazán számít annak. Innentől kezdve, ha valaki nyer egy országos bajnokságot, az még semmi. Majd ha nyertél egy ifi-világbajnokságot. A következő lépés, hogy mutasd meg U23-ban, meg a felnőttek közt. Ez kicsit talán jó is, mert az sem jó, ha túldicsérik a gyereket, amitől magasabb szintre képzelet magát, mint amilyen van. Lehet, hogy azért nyert, mert akcelerált. Azt senki sem nézi, hogy rosszul evez, és ha nem lenne ekkora darab, a negyedik-ötödik helyen végzett volna. Viszont az ötödik-hatodik helyezett gyerek később még jó is lehet, ha beérik, mert jó a technikája. Kéne neki is adni valamit, egy legjobb technikájú versenyzőnek járó díjat például, hogy megmaradjon a sportágban.

» **PÁL Zoltán:** Fontos, hogy minden sikert reálisan kell kezelni, viszont minden sikernek nagyon örülni kell, és ennek hangot is kell adni a lehető legtöbb fórumon. A versenyző érezze, hogy elismerik a sikerét, és ez nemcsak anyagi kérdés, hanem morális is.

» **BAKÓ Zoltán:** Az edzőnek mindenféleképp önkontrollt kell alkalmaznia. Egyrészt objektíven nézni a versenyt,

hogyan sikerült a felkészülés, meg tudunk-e mindent csinálni, amit elterveztünk, volt-e betegség, sérülés stb. Aztán értékelni kell, mi történt a versenyen, mi lett a helyezés, ezt vártuk-e, vagy sem.

» **SOLTÉSZ Árpád:** Természetesen együtt örülünk a sikernek, de az öröm pillanatában ezt nem elemezzük ki. Majd később elemezzük, hogy a siker mennyire volt valós, hogy reális képet lássunk.

Kiss István

Nagy mellényre nagy zakó

Láttam rossz példát is ezzel kapcsolatban, olyan edzőt, aki irigy volt a versenyzők sikerére, amikor róluk szólt a média. Pedig ezt meg kell hagyni nekik, ez a versenyzők pillanata. Az már a versenyző intelligenciáján múlik, hogy mennyire osztozik az eredménnyel azzal, aki hozzásegítette. Nagyon kevés versenyző mondja azt, hogy köszönöm. Nagyon kevés. A siker az övé, ha rosszul szerepel, az az edző kudarca. De hagyni kell a versenyzőt a sikerben úszni, mert abból tud táplálkozni, attól tud legközelebb is nyerni. Kovács Kati mondta mindig: „Nagy mellényre nagy zakó”. Ha valaki előadta, hogy majd így nyerek, úgy nyerek, Kati mindig mondta: „Hú, jön a zakó.” És sokszor igaza lett. Szerénynek kell maradni, mint Kati vagy amilyen Kolonics Gyuri volt. És arra is figyelni kell, aki a siker után nem kezd megint dolgozni. Mert jön



a következő verseny, menni kell tovább. Nálunk csak a nyerő a király, a második már „csak második”.

» **BÁTOR György:** A legfontosabb, hogy minden eredményt a helyén kezeljük. Lehet egy második-harmadik hely is siker, és lehet egy első hely is, ha nem is kudarc, de nem akkora győzelem. Ismerjük a körülményeket, az ellenfeleket, és ennek megfelelően kell kezelni az elért eredményt.

» **MÓRO CZ István:** Akad versenyző, akit sajnós vissza kell fogni, mert mondjuk egy világbajnoki győzelem után megszédül. Ugyanakkor nagyon nehéz egy felnőttet megfogni, néha évekre telik, mire visszahúzod a földre.



Mi a teendő kudarc esetén, egy elszenvedett vereség után?



Babella László



Ludasi Róbert



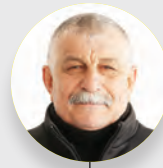
Soltész Árpád



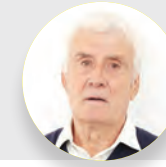
Kiss István



Dragos Ágnes



Bátor György



Koléder Vilmos



Babella László

Rendes embereket kell nevelni

Oda kell menni a versenyzőhöz, és lelkileg bátorítani. Tehát nem szabad azt mondani neki: „Béna vagy, selejt vagy.” Erősíteni kell benne, hogy nem a csúcseredmény elérése a legfontosabb, hanem az az érték, amin testben-lélekben keresztülmegy a sportoló. Nem az, hogy olimpikon vagy világbajnok lesz, mert a világbajnokságot három nap múlva, az olimpiát négy-öt év múlva elfelejtik. De ha valaki egészséges, becsületes, tisztességes ember lesz, az nagyon fontos. Volt egy szülő, akinek azt mondtam, világbajnokot nevelék a fiából. Erre ő nagyon okosan azt felelte: ne világbajnokot neveljen, hanem rendes embert.



» **LUDASI Róbert:** Nap mint nap simogatom a versenyzőt. Sokat kell vele beszélni a siker érdekében, ápolni kell a lelkét, és ez ugyanúgy igaz sikertelenség esetén is. Mert ilyenkor is a lelkét kell ápolni, ilyenkor is arra kell biztatni, hogy találjon valami kapaszkodót, ami a továbbiakban viszi őt. Mert a kudarc olyan szinten lehúzza a versenyzőt, hogy már arra gondol, abbahagyja a versenyzést. Ezen kell átsegíteni, hogy tényleg találjon egy kapaszkodót.

» **SOLTÉSZ Árpád:** Megpróbálom tompítani benne a negatív érzést, amit a kudarcélmény okozott. Segítek neki megmagyarázni, hogy ez miért történt, és hogy ebből csak tanulni tudunk.

Kiss István

Tisztára kell mosni a szívét

A vereség nehéz dolog. Amikor a versenyző kikap, és még indulatos, keresi a kudarc okait, akkor nem is nagyon szabad hozzászólni. Hagyni kell, hogy leülepedjenek az érzelmei, és utána megbeszélni a történeteket. Tisztára kell mosni a szívét, hitet adni neki. Nem pedig rögtön leüvöltetni, hogy ekkor meg akkor nem tettél meg mindent. Nézd meg az edzésnaplót, itt kihagytál három napot, vagy ezen az edzésen semmit se csináltál. Ősszel pedig kis csapatépítéseket kell tartani, focival, bandázással. A legjobb az, amikor közösen beszéltek meg a kudarcot.

» **DRAGOS Ágnes:** Elsősorban az ember magát meg az elvégzett munkát kell értékelni. Aztán meg kell keresni, mi miatt csúszott el a dolog, csak így lehetséges az előrelépés.

» **BÁTOR György:** Az alapvető kérdés, hogy mi a kudarc. A kudarc az, amikor az elvárás alatt végeztünk. A kudarcot ugyanúgy, ahogy a sikert is, a helyén kell kezelni. Néha egy ötödik hely siker, máskor egy második hely kudarc. Nagyon fontos, hogy a versenyzők a helyükön tudják értékelni a dolgot. De ha valami nagyon rosszul sikerült, azt nem szabad palástolni, annak meg kell keresni az okát.

» **KOLÉDER Vilmos:** Magadban kiértékeled, mi okozta a kudarcot, és ha azt látod, hogy a versenyzőnek nincs is kedve az egészhez, akkor azt mondd neki: „Szép volt eddig, és most szorítsunk kezét. Menj, az élet valamelyik területén válasszál magadnak valamilyen munkát.” Ha meg azt látod, hogy sérülés vagy valami más ok volt a háttérben, akkor ötször-hatszor újratekded. Azt mondd a versenyzőnek, hogy ne idegeskedjen, rendbe jön majd.



Mit tenne, ha megtudná, hogy egyik versenyzője doppingol?



Fábian Lászlóné



Soltész Árpád



Bátor György



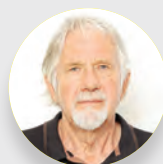
Ludasi Róbert



Pál Zoltán



Mórocz István



Hubik András



Kovács Gábor



Babella László



Fábian Lászlóné

Ha valaki szerrel él, nem tudom elviselni

Hazudik az az edző, aki azt állítja: nem tudja, hogy a versenyzője nem tiszta. Látszik az illető hozzáállásán az edzésekhöz. Látszik abból, hogy hogyan rakja le az eredményt. De ránézésre is meg lehet mondani. Ha nálam csinált volna valaki ilyet, akkora pofont vágtam volna le neki, és le is szidtam volna, mert mindent el lehet érni megfelelő munkával. Terhelés, pihenés, akarat, koncentráció. Ha valaki szerrel él, azt nem tudom elviselni. Láttam annak idején, amikor én versenyeztem az NDK-s lányokat, hogyan néztek ki egyik évben, és hogyan a következőben. Lehet, hogy azóta már nem is élnek.

» **SOLTÉSZ ÁRPÁD:** Elküldeném. Nem mondom meg, hogy hova.

» **BÁTOR GYÖRGY:** Szerencsére nem találkoztam még a versenyzőimmel kapcsolatban ilyen helyzettel. Megmondom őszintén, nem tudom, mit tennék. Ha kiderülne, hogy a környezetemben van ilyen sportoló, mindenképp jelezném neki, hogy abszolút elítélendő, amit csinál.

» **LUDASI RÓBERT:** Az borzasztó szomorú lenne nekem, mert az nem edzői munka. Nagyon nagy csalódás lenne.

» **PÁL ZOLTÁN:** Sajnos volt rá példa, mert meg is buktunk. Olyan eset is volt, hogy amikor kiderült a doppingolás, eltávolítottam az illetőt a csapatból.

Mórocz István

A saját szervezetével játszik

Ha ez egy mintavétel után történik, akkor, gondolom, az eljárásnak elé kell menni, állni kell a sarat. Ha nem így tudnám meg, felhívnám az illető figyelmét arra, hogy mivel játszik: a saját szervezetével, a feddhetetlenségével, a klub és az edző feddhetetlenségével, és megpróbálnám lebeszélni róla.

» **HUBIK ANDRÁS:** Nem mintha nem tudnám, de megkérdezném tőle, miért tette. Nyilván beszélni kell róla, milyen károkkal jár a doppingolás. Meg kell gyógyítani a sportolót, hogy ne tegye, tönkremehet az egészsége, erkölcsstelen is, és eltilthatják miatta a versenyzéstől.



» **KOVÁCS GÁBOR:** Ilyenben még nem volt részem, remélem, nem is lesz, de kicsiknél ez nem is nagyon jellemző. Engem a táplálékiegészítők nagyon idegesítenek, de mivel mindenki eszi őket, ezért a gyerekek is úgy érzik, hogy nekik is kell.

» **BABELLA LÁSZLÓ:** Most volt egy ilyen esetem, nem tudtam róla. Esélyes volt az illető a világbajnokság megnyerésére, de a társát is olyan helyzetbe hozta, hogy végül nem tudott indulni. Ez negatív jelenség, amit nagyon el kell ítélni. Ez már nem csak trükk – ez csalás, ráadásul aljas csalás.



Mi a megfelelő/helyes viselkedés a rivális edzőkollégákkal?



Bátor György



Mórocz István



Varga Zsolt



Angyal Zoltán



Hubik András



Babella László



Fábíán Lászlóné



Bátor György

*Ha valaki úriember,
tisztelni tudom*

Lehet a rivális kollégákkal rendkívül jó, korrekt a viszony. Nekem rengeteg rivális kollégám volt az elmúlt évtizedekben. Jó néhányal nagyon jó viszonyban voltam, tisztelettel néztem a munkájukat. Persze van, akinek a módszereivel nem értek egyet. Ez egy szintig tolerálható, utána a konfliktust kezelni kell. De alapvetően ha valaki úriemberként viselkedik, csak tisztelni tudom.

» **MÓRO CZ István:** Partneri viszony kialakítása, mert mindannyian ebből a vékony szelet tortából csipegetünk. Úgyhogy én örülök a másik sikerének, és az lenne jó, hogy nekünk is lenne sikerünk, és a többiek is jól éreznék magukat.



» **BABELLA László:** Ellenfelekkel szemben sem szabad igazságtalannak lenni. Ő az ellenfelem, de nem az ellenségem. Meg kell hallgatni, egyenrangúnak kell tekinteni. Megpróbálom ellesni, amit mások jobban csinálnak, mint én.

» **ANGYAL Zoltán:** Az edzőkollégákkal érdemes jónak lenni. Sokat tanul az ember a másiktól. Nem kell bántani egymást, közösen kell dolgozni, mindenkinek a maga területén.

Hubik András

*Ellenfelek vagyunk,
nem ellenségek*

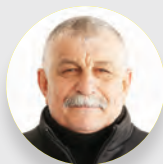
Ha verseny van, akkor versenyzünk, ott ellenfelek vagyunk, de nem ellenségek. Egyet nem szabad: szidni a másik edzőt, és rombolni az edzői tekintélyét. Minden egyes alkalommal a gyerekek érdekeit kell szem előtt tartani, az a legfontosabb.

» **VARGA Zsolt:** A versenyző jön-megy, az edzők maradnak, ezért igyekszem jó kapcsolatot ápolni a kollégákkal. De van az a határ, amikor megéri összeveszni velük.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Én mindig visszahúzódo voltam. Most is azt mondom, hogy a rivális edzők nagyon csúnyán viselkedtek velem, de tudomásul vettem, hogy az irigység beszélt belőlük. Ez intelligencia kérdése, ki hogyan áll hozzá, ki milyen felkészült szakmailag és emberileg.



Milyen módszert használ az edzések archiválására?



Bátor György



Kiss István



Dragos Ágnes



Ludasi Róbert



Hubik András



Fábíán Lászlóné



Bátor György Őrizni az értékeket

A felméréseim évekre visszamenően megvannak, az edzésnaplók is, ha nem is napra pontosan, de minden évről van egy könyvem. Eddig papíralapúak voltak ezek a dokumentációk, de most már egyre inkább a digitális hordozók jelennek meg, úgyhogy nyilvánvalóan nemsokára digitalizálni is kell majd ezeket a dokumentumokat. Videófelvételek is vannak, ezeket az értékeket mind őrizzük.

» **HUBIK András:** Az edzésnaplóba beírjuk az aznap történeteket, ami megvan persze évekre visszamenőleg, és így követni lehet. Megőrizzük a videókat, az orvosi leleteket is el szoktam tenni, illetve hogy egy-egy versenyző mit tudott a felméréseken.

» **DRAGOS Ágnes:** Megvannak az éves edzésnaplók, amelyeket írok, és a gyerekekkel is íratunk edzésviszajelző lapot.

Ludasi Róbert

Nem vagyok adminisztráló típus

A fejemben van. Egyáltalán nem vagyok adminisztráló típus, nem írok le semmit. Egy edzéstervet egyszer vagy harminc éve megírtam három hétre, és három nap után eldobtam, mert vagy a versenyző nem jött, vagy az időjárás volt olyan... De nem ajánlom senkinek ezt a módszert. Én viszont ilyen vagyok, és kész.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Mindig írtam mindent, az edzőmunkát, az észrevételeket. De már megszabadultam tőlük, mindent kidobáltam már. Viszont az ötven évvel ezelőtti edzésnaplóm megvan még.



» **KISS István:** Nekem minden évről van egy könyvem, amelybe minden edzést beírok. Megvan, hogy mikor, mit, mennyit dolgoztunk, 2003 óta. Leírom az edzőmódszert, és hogy ki mit ment. És ha sikeres az év, akkor az egy jel, egy megerősítés.

» **HÜVÖS Viktor:** Műszert használunk, aminek az összes edzésadata archiválódik egy szerveren, ezenkívül meg vezetem az edzésnaplót is.





V. Evezéstechnika

- » Miről lehet felismerni a jó evezési technikát?
- » Hogyan kell evezéstechnikai hibát javítani? Milyen módszereket szokott alkalmazni?
- » Milyen rávezető gyakorlatokat szokott alkalmazni a technika jobb kivitelezésének érdekében?
- » Milyen módszereket ajánlana az ügyesség/sokoldalúság fejlesztésére az evezéstechnikában?
- » Milyen edzések alkalmasak a helyes evezési technika beállítására/kialakítására?
- » Melyek az evezési technika legkritikusabb elemei?
- » Milyen összefüggés van az evezési technika és a testi adottságok között?
- » Milyen összefüggés van az evezési technika és a hajó, lapát jellege között?
- » Milyen különbségeket tud megállapítani az egyéni és a csapathajós technikák között?
- » Hogyan befolyásolja az evezési technika a csapathajó összeállítását?
- » Milyen szempontok alapján állít össze egy csapathajót (páros, négyes)?
- » Milyen módszereket ajánl az evezési technikában a kedvezőtlen időjárási viszonyok kezelésére?

Miről lehet felismerni a jó evezési technikát?



Almási Nándor

Az edző feladata, hogy rá szabja a gyerekekre a mozgást

Azt hiszem, hogy ez egyénektől függ, ugyanis majdnem minden edzőnek megvan az alapképzése a technikáról. Vannak alapvető mozgásegységek, amelyeket teljesíteni kell, de ezeken belül nagyon sok a finomítási lehetőség. Természetesen mindig egyénre szabottan kell az edzőnek meglátnia, melyik az a technika, amely az adott testalkatú, adott mozgáskoordinációjú gyerekeknek jó. Tehát ez az edző feladata, hogy rá szabja a gyerekekre a mozgást.



» **ANGYAL Zoltán:** Ha megnézzük egy világbajnoki döntőt a tévében, azt látnia kell az edzőnek, hogy mindenki másképp evez, de az alapszabványt mindenki jól csinálja. Az egyik magasabbra tol, a másik alacsonyabbra, de mindenki a derekával, a hátával evez, előrenyúl a vízért.

» **KOVÁCS Gábor:** Általános dolgokról. Az a jó technika, amivel jól mennek a versenyzők és ami a könnyedség érzetét kelti. A harmonikus, könnyed mozgás biztos, hogy jó. Meg hát persze az eredmény, ami bizonyíték a hatékonyságra.

» **MÓROCZ István:** Jó a ritmusa. Könnyednek tűnik. Törzsből, lábbal történik. Nagyon szép, ha egy férfi versenyző iszonyatosan lefeszítve kajakozik, tehát ha nagyon kemény vízfogással, telimert lapáttal „sétál a vízen”.



Almási Nándor



Angyal Zoltán



Kovács Gábor



Mórocz István



Soltész Árpád



Agócs Mihály



Hubik András

Soltész Árpád

Mindenki beleviszi az alkati sajátosságokat

Először is kérek a versenyzőtől valamifajta intenzitású evezést. Nálam léteznek 2000-es pályairam, 1000-es pályairam, 500-as pályairam, egy lendületes technikai iram, és ezekben az iramokba megnézem, hogyan viszi a versenyző a hajóját. Ha a hajója gyönyörűen fut, minél kevesebb a kenésből eredő pulzáló mozgás, akkor már valamit jól csinál. Ha meg a sebessége nem megfelelő, az okot az edzettségi hiányban keresem. De ha nagyon jól viszi a hajót, és jók a domináns mozdulatok, ahogyan elhelyezkedik a hajóban, és a húzás vége rendesen meg van csinálva, szépen kifut a hajó, az előremozdulással nem állítja meg, nem fékezi túlzottan le a hajót, vagyis szinte egyáltalán nem, akkor a technikáját hagyni kell. Nincs ugyanis két egyforma alkattal rendelkező ember, és mindenki beleviszi az alkati sajátosságokat is. Lásd például Kolonicst és általában a magyar mezőnyt – a kettő között óriási a kontraszt. Az edzője ezt elfogadta Kolonicstól, és nagyon okosnak tartom, hogy nem próbálta megváltoztatni és hozzáigazítani az úgynevezett magyaros technikához.

» **AGÓCS Mihály:** A jó evezési technikát leginkább arról lehet felismerni a kajakban, hogy gazdaságos. A versenyző jól használja a törzsét, a lábát, a csípőjét, tehát a deréktól lefelé lévő testrészeket megfelelő intenzitással használva

tudja a felsőtestét is minél koncentráltabban az evezés szolgálatába állítani. Fontos még, hogy a karok igazából csak vezessék a lapátot a vízben. A támaszkéz csak a mozgásban segítse a versenyzőt, és ne karból próbálja megoldani az evezést. Ehhez megfelelő törzsizomzatra van szükség.

» **HUBIK András:** Arról, hogy a versenyen elől van a sportoló. Kívülről mindenképpen a jó evezéstechnika könnyebbnek látszik, szépen fut a hajó, és ha elől evez a versenyző, akkor biztonsággal mondható, hogy gazdaságos is az evezése, gördülékeny, ritmusos. De az egész megítélés szubjektív.

» **PÁL Zoltán:** Szerintem nem szépen, hanem jól kell evezni: szép technika nincs, csak hasznos. Számos olyan versenyzőt ismerünk, aki szemre nem esztétikusnak kajakozik, viszont ő a világverő, pusztán azért, mert rendkívül hasznosan evez. És olyat is ismerünk, aki nagyon esztétikusan, szemre nagyon szépen kajakozik, viszont lassabban halad.



Hogyan kell evezéstechnikai hibát javítani? Milyen módszereket szokott alkalmazni?



Agócs Mihály



Fábíán Lászlóné



Babella László



Almási Nándor



Belcsik Ferenc



Agócs Mihály

Fontos, hogy a versenyzőnek legyen képe magáról

Nagyon fontos a bemutatás. Ha rendelkezésére áll egy gyakorlottabb versenyző, aki jó technikával evez, vele be lehet mutatni a helyes technikát, vagy YouTube-videókkal is lehet csinálni. Fontos, hogy a gyerekről felvételt készítsünk, mert ma már ez is nagyon könnyű telefonnal vagy bármilyen eszközzel, hogy legyen visszajelzése, képe saját magáról. Sok esetben teljesen más kép él a fejében, amikor szembesül a saját evezésével. Különböző jelzéseket lehet elhelyezni a hajóra, hogy hol történjen a vízfogás vagy a szabadítás. Sokat kell instruálni a gyereket, és egy-egy mozdulatsort megszakítva lehet helyesen begyakoroltatni vele. Tehát összefoglalva: fontos a mozgás megnézése, a versenyző saját mozgásának bemutatása, a hibás technikai rész felbontása, illetve a jelzések elhelyezése a hajón.

» **FÁBIÁN LÁSZLÓNÉ:** Ami már rögzült, azt nagyon nehéz kijavítani. Inkább az elején kell jól megtanítani a technikát.

» **BABELLA LÁSZLÓ:** Ott kell lenni a gyerekekkel. Amikor a házról az első cserép leesik, azt kell visszatenni, mert ha nem tesszük vissza, egy idő után összedől az egész ház. Egy kicsi hiba, amely idővel még rosszabb lesz,

óriási problémát okoz. Akkor kell kijavítani, amikor még kicsi a hiba, amikor nagyobb, szinte lehetetlen. Egy rossz mozgást ezer jóval kell kijavítani.

» **ALMÁSI NÁNDOR:** Egyénenként változik. Néha az edző folyamatosan nézi a versenyzőjét, és érzi, hogy valami nem stimmel, de egyszerűen nem jön rá, hogy mi az. Egy idő után, többheti megfigyelés, videózás, vízi munka után egyszer csak bekattan, hogy egy apró korrekcióval mennyivel jobb, optimálisabb a versenyző evezése.

Belcsik Ferenc

A stabilitás megszerzése szükségszerű

Többféle módszer létezik. Előfordul például lányoknál, hogy valamelyik labilisnak érzi magát – ilyenkor elviszed olyan gyakorlatokat végezteni, hogy stabilabb legyen. De nem szabad belecsapni a lecsóba, mert néha átfordítod, és még rosszabb lesz neki, mert még jobban elkezd félni és tartani tőle. Például előfordul, hogy számolok, ő megtartja a lapátot, aztán húzás. Máskor ő számol. Megint máskor egy egész hosszon keresztül semmi másra nem kell figyelnie, csak arra, hogy nyújtott könyökkel fogjon vizet. Volt, hogy egy hétig semmi mást nem csináltunk, csak ezt gyakoroltuk, mert az volt a legnagyobb baja a versenyzőmnek, hogy teljesen berántotta mind a két oldalon a kezét. A derékmozgás gyakorlásakor, amikor labilisabb a gyerek, rá kell venni, hogy kitartással evezzen, és amikor ez már nem okoz neki gondot, mert stabilabb lett, nagyon picit kisebb csapással és nagyon picit megállva kell eveznie, hogy picit nyújtsa a derekát, és ezáltal hosszabb legyen. Néha pedig egyszerűen padra ültetem őket, és akkor be lehet állítani a lábukat, derekukat, csípőjüket, vállukat.



» **DRAGOS ÁGNES:** Ha evezéstechnikát akarunk kijavítani, az hosszú ideig tart, egy edzésidőszak feladata. El lehet kezdeni az ergón, ahol stabilabb körülmények között lehet megoldani. A tanmedencét nem nagyon szeretem, mert annak más a lényege, de a törzsforgatást, a vízfogás szögét itt is lehet tanítani. Versenyzőknél egy idő után, ha javítani kell, mert ugyan megérzi és megtanulja a mozgást, de akkor még mindig nem tud vele gyorsan kajakozni. Hiába megy már a mozgás, amikor elkezdjük a gyors iramokat, akkor széthullik.

» **BÁTOR GYÖRGY:** Ha vízen, akkor időnként szóban megpróbáljuk azokat a kulcselemeket kiemelni, amelyeken esetleg hibát fedezünk fel, és így javítani. Amikor tudjuk használni a tanmedencét, ott bizonyos helyzetek gyakorlásával, bemutatásával, kajak ergométerrel szintén lehet evezéstechnikát javítani. Ha nagyon nagy gond van, akár a parton is lehet bizonyos részmozgásokat javítani, a kinetikai érzékelést kicsit bejáratni, és ha lehetőség van rá, fel is szoktuk venni a mozgást.

Milyen rávezető gyakorlatokat szokott alkalmazni a technika jobb kivitelezésének érdekében?



Soltész Árpád



Hüvös Viktor



Mórocz István



Almási Nándor



Hubik András



Soltész Árpád

Ki kell találni egy technikai iramot

Nem lehet a helyes evezési technikát oktatni maximális erő leadásánál, illetve maximális fordultnál. Ehhez ki kell találni egy ügyevezett technikai iramot, amely mellett meg tudunk beszélni a vízfogástól kezdve a szabadításig minden mozdulatot. Vagy a csípő elhelyezkedését és a belső tempóját, a húzások egymásutániságának ritmusát, hogy mindig az optimális fázisban nyúljunk a következő vízfogáskor a vízbe, és ne akkor, amikor a hajó még egyenesen és nagyon jól fut. Ez főleg a csapathajókban fontos, ahol el kell fogadni, hogy egy nagyobb tömegű és hosszabb hajó kifutása egy egészséges áthúzás után jóval tovább tart, mint az egyesnek. Ezért a ritmust is ehhez kell hozzáigazítani.



» **HÜVÖS Viktor:** Időnként egy kis ellenállást teszünk fel a hajóra, és úgy evezünk. A kicsi ellenállás – akár versenyiramot, akár full max sprintet csinálunk vele – éppen annyira fékezi a hajót, hogy kicsit lassabb legyen a mozdulat. Így pont annyi időt nyerünk, hogy a versenyzők viszonylag kényelmesen végzik a mozgást, és jobban oda tudnak figyelni. A kis ellenállás ad némi stabilitást is a hajónak, emiatt is jobban végre tudják hajtani a mozgást.

» **MÓRO CZ István:** Van egy „kajakiskolánk”, majdnem minden edzés előtt gyakoroljuk: levegőben forgás, vagy kajakozás csak a láb használatával, a lapátot szinte nem is elmerítve, csak a ritmus gyakorlására, mintha kis áttételen tekernénk a bringával. Kivárást csak kajakozás, csak balon vagy csak jobbon húzás, ilyenek jöhetnek szóba.

Almási Nándor

Minden edzés egyben technikai gyakorlat

Az edzőnek több lehetősége is van. Elsősorban azt tartom jónak a fiataloknál, a kezdőknél, amikor kitartják a lapátot. Amikor a lapát vízszintes helyzetben van, a támaszkéz pedig elől, a szabadító kéz fölveszi a lapátot, elfordul, megtartja, és innen indítja a következő csapást. Tehát a gyerek szakaszosan megállítja a mozgást. Véleményem szerint ez egy alap rávezető gyakorlat. Ugyanakkor technikai edzéseknél fontos, hogy különböző gyakorlatokat végezzünk a lábtámaszra, csípőre, vállra, támaszmagasságra. Tehát különböző gyakorlatokat lehet alkalmazni, mint amilyen az egyoldalú evezés. Aztán rá lehet térni a kétoldalú evezésre – lábtámasz, csípőmozgás, csípőhossz-elfordulás, törzsmunka. Ezeket szakaszosan is lehet gyakorolni, és aztán összekötni őket. Véleményem szerint minden edzés egyben technikai gyakorlat is. Egy technikát lehet lassan gyakorolni, de amikor élesben megy a versenyző, akkor nagyon nehéz összerakni. Ezért úgy gondolom, hogy résztávos edzéseknél, időre menéseknél mindezt folyamatosan korrigálni kell.

» **HUBIK András:** Figyelek arra, hogy a versenyző hogyan helyezkedik el a hajóban – ez nagyon fontos kérdés. Hol fog vizet, hogyan húzza át a lapátot? Meddig húzza át? Mikor kapcsolja be a nagyizmot, hogyan adja át az erőt, az alsó kéz nyújtva van-e? Hogyan oldja meg a kormányzást? Ha valahol hibát látok, lassan eveztetem a sportolót, és közben elmagyarázom neki, mit hogyan csináljon, egy-egy mozdulatra lebontva.



Milyen rávezető gyakorlatokat szokott alkalmazni a technika jobb kivitelezésének érdekében?



Agócs Mihály



Borsodi Géza



Belcsik Ferenc



Pál Zoltán



Agócs Mihály

A mozgást elemenként gyakoroljuk

A mozgás egy elemét szoktam gyakoroltatni: külön-külön a vízfogást, a szabadítást, a törzsfordítást és a lábhasználatot. Tehát az evezéstechnikai edzésen a mozgást felbontjuk ezekre az elemekre, és mindig az adott részre kell a gyerekek összpontosítani. Arra kérem például: „Használd a lábtámaszt, és figyelj meg, hogyan hat a fenekedre, a derekadra, a hátadra! Ügyelj arra, hogy elöl fogd meg a vizet, meg arra, hogyan vezetted a vízben a lapátot, figyelj a támaszkezdedre, hogyan halad a levegőben, hogyan veszed ki a vízből a lapátot!” Ezekre az elemekre kell felbontani a mozgást. Ezek után szoktunk olyan gyakorlatot végezni, hogy a versenyzőnek a húzást követően, a szabadítás után meg kell állnia a levegőben és megtartania magát, mert ez a kiinduló helyzete a következő húzásnak. Sok esetben a gyerekek nem várják meg a szabadítás végét, hanem már teszik is a vízbe lapátot, ezért a vízfogás nem kerül eléggé előre. Utána fokozatosan, a lassúbb iramtól indulva megyünk az egyre erősebb iramok felé, de figyelünk rá, hogy a gyerek minden sebességnél jól tudja megcsinálni a feladatot. Próbálok arra terelgetni a gyerekeket, hogy a stabil hajóban a szükséges izomcsoportokat kapcsolják be minél jobban.

» **BORSODI Géza:** A versenyzőket rá kell vezetni, hogy mennyire fontos például a lábtámasz és az azon lévő gurt, ami lehet sima vagy merev. Az is egy gyakorlat, hogy nem engedem a versenyzőnek, hogy bedugja a lábát a gurtba, vagy pedig kivettem a lábtámaszt. Klasszikus kérdés, hol legyen az ülés a hajóban. Ahogy nő a táv, úgy nő az ülés távolsága a lábtámasztól. A mozgást részleteire szoktam bontani, attól függően, hogy hol a hiba: a támaszban, a nem kellő mértékű törzsforgásban, vagy a vízfogás hátra kerülésében. Ezek egymást generáló hibák lehetnek, tehát meg kell keresni, melyik elem okozza a problémát, és azt kell kijavítani.

Belcsik Ferenc

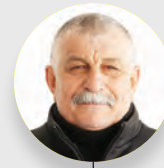
A stabilitás megőrzése

Jól alkalmazható a túlmozgás, amikor a szükségesnél szándékosan magasabbra vagy alacsonyabbra tolja a versenyző, vagy például megengedem neki, hogy egészen levigye a tolást. Vagy hagyom egészen magasán evezni, hogy ezután, amikor lehozom oda, ahol lennie kell a tolásnak, érezze azt, hogy lejött, és megakadt a lapát. A kb. 14 éveseknél használunk olyan gyakorlatot, amikor futva kell tartaniuk a hajót. Főleg a lányok trükkje, hogy a stabilitás megőrzésének érdekében leviszik a kezüket. Nem azért, mert nem tudná megtartani, vagy mert nem tudja vállal jól megtámasztani a lapátot, hanem mert hátul megtámaszkodik a lapáton. Ugyanis az egyik oldalon labilisabb, és hátul csinál egy trükköt: amikor leviszi a kezét, kicsit megtámaszkodik, és utána felveszi. Nincs ezzel baj, mert legalább bent marad a hajóban. De azt szoktam mondani erre, hogy a versenyzés lényege nem az, hogy bent marad-e a sportoló a hajóban, hanem arról, hogy minél gyorsabban menjen.



» **PÁL Zoltán:** Alapozó időszakban rendszeresen, de versenydőszakban is visszatérően alkalmazom azt a gyakorlatsort, amely ragyogóan rögzíti a szabadítást. A gyakorlatsor menete: 2 percig jobb kenu, majd bal kenu, a szabadításnál megállítva szaggatott, majd összefüggő evezés. A magas fokú stabilitás elérésének érdekében ezt a gyakorlatot lábtámasz nélkül is csináltatom.

Milyen módszereket ajánlana az ügyesség/sokoldalúság fejlesztésére az evezéstechnikában?



Bátor György



Hubik András



Mórocz István



Almási Nándor



Agócs Mihály



Belcsik Ferenc



Bátor György

Legelső az egyensúlyérzék fejlesztése

Nálunk a klubban több évtizede a gyerekeket először lapát nélkül szoktuk eveztetni, hogy ne kelljen túl sok dologra figyelniük. A legelső az egyensúlyérzék fejlesztése, vízen és szárazföldön egyaránt. Ez az egyik legfontosabb szerintem, mert itt tapasztalható a legtöbb hiányosság. Nem egy olyan versenyzővel találkoztam, aki az egyensúlyérzék fejlődésének szenzitív időszakában még nem kezdte el a sportágat, 13-14 évesen pedig már nem tud úgy fejlődni az egyensúlyérzéke, mint amit a sportág megkövetel. Az ilyen sportolóból ezért sohasem lett élversenyző, pedig minden más paraméterében kiváló volt. A kisgyerekekkel, ha az időjárás megengedi, minél előbb megpróbálunk felállni a hajóban, állva evezni stb. Ezek a gyakorlatok még csak a vízbiztonságot fejlesztik. Ha ezen túl vagyunk, meg ezzel párhuzamosan is, elkezdjük megtanítani az alaptechnikát. Ha pedig valahol probléma jelentkezik, egyes részeket



kiemelünk, és azokat próbáljuk meg javítani különböző ritmusgyakorlatokkal, egy kézzel evezéssel, kitartásos gyakorlatokkal. Sok hasznos módszer létezik.

» **HUBIK András:** A versenyzők egyeshajóban kezdik az evezést, párosban egész máshogy kell már evezni, ettől is ügyesednek, fejlődnek. Aztán lehet szlalomoztatni, ebben szintén az ügyesség játszik szerepet. Jó ötlet még a hátra eveztetés, vagy csukott szemmel evezés.

» **MÓRO CZ István:** A felnőttek esetében mindennap iskolázzuk a technikát. Használunk fékeket, esetleg meghúzatást, tartunk különféle speciális vízi edzéseket, csapathajós edzéseket, tehát nagyon sok oldalról megtámogatjuk a technikát.

Almási Nándor

A testnek olyannak kell lennie, mint egy felhúzott íjnak

Mindenféle mozgásnál figyelni kell a fiataloknak a mozgásérzékelését, a mozgáskoordinációját. Evezés szempontjából pedig elsősorban a vízfogás és a lábtámasz viszonyát, ennek az összekötését kell figyelembe venni. Én személy szerint nagyon figyelek arra, hogy a vízfogás után a csípő és a hát megnyúljon, tehát csípővel indítsa a mozgást a versenyző, ne pedig karból. Nem tolás-húzással, hanem támasszal és a csípő hátrafelé mozdításával indítsa. Tehát tulajdonképpen lógjon a lapáton. Ezt én mindig úgy próbáltam érzékeltetni vagy magyarázni, hogy a támaszláb és a vízfogás között a testnek olyannak kell lennie, mint egy felhúzott íjnak. Tehát ha megtámasztja az ember, megfogja a vizet és megnyúlik a háta és a csípője. Akkor érhet el az ember gazdaságos mozgást kevesebb energiabefektetéssel.

» **AGÓCS Mihály:** Gyakorlatilag minden olyasmit, ami azt eredményezi, hogy a gyerek uralja a hajót. Ne legyen probléma a bennmaradás a hajóban, legyen az mini kajak vagy a K1. A kicsiknél jó gyakorlat, ha arra kérjük: bátran hajítsa el a lapátot, és kézzel menjen utána, vagy pedig csak az egyik oldalon, vagy csak a másik oldalon evezzen. Nyáron nyugodtan lehet akár labdázni is, tehát minikajakban kajakpólóhoz hasonló feladatokat

is lehet végezni. Sok stabilizációs gyakorlatot kell végrehajtatni, és ha a gyerek már komfortosan érzi magát a hajóban, akkor lehet igazából hozzálátni a többi mozgáselemhez.

» **BELCSIK Ferenc:** Bármilyen játék hasznos, akár a szárazföldön is. Volt olyan csoportom, amelyikkel sok ilyesmit csináltam: teniszlabdákat szedgettek ki a vízből, vagy versenyeztek, hogy ki meddig tud állva maradni a hajóban. Néha kivettem hét-nyolc alumíniumnyeles, „levitézlett” lapátot a vízre, és ezekkel a nyelkekkel eveztek. Megtapasztalhatták, milyen érzés, hogy átszalad a lapát a vízben, mégis minél gyorsabban kellett menniük vele.



Milyen edzések alkalmasak a helyes evezési technika beállítására/kialakítására?



Huvös Viktor



Almási Nándor



Bátor György



Dragos Ágnes



Borsodi Géza



Ludasi Róbert



Hubik András



Huvös Viktor

Érezze meg a mozgást

Az edzés a kajakgéppel, amelyet gyártattunk. Ezzel a versenyzők nagyon jól rá tudnak érezni a mozgásra, és aztán a vízben is azt az érzést szokták keresni, amit a kajakgépen tapasztaltak. Szerintem az a legfontosabb, hogy a mozgást megérezzék. Volt több versenyzőm is, akivel hiába beszélünk arról, mit hogyan kéne csinálni. Az illető nagyon szépen odatette a kezét, és úgy húzta a lapátot, meg minden úgy csinált, ahogy megbeszéltük. Aztán megnéztünk egy videót a mozgásáról, és azt láttuk, hogy minden a helyén van, a versenyző mégsem azokkal az izmokkal dolgozik, amelyekkel kellene, mert azt meg kell érezni. Mindig ezt tanítom, és azt mondom a versenyzőnek: érezze meg. Tehát ne csak oda tegye a kezét, hanem érezze is.

» **ALMÁSI Nándor:** A tapasztalat alapján a tavaszi hosszú evezések alkalmasak a technika beállítására, ugyanis ilyenkor lehet rögzíteni a mozgást. Általában tíz kilométer után már kezd a szervezet, az izomzat gazdaságosan dolgozni.

» **BÁTOR György:** Ha az edzések jellegét vesszük alapul, akkor nyilvánvaló, hogy az első időszakban a tartós módszerrel végzett edzések alkalmazhatók, amikor az evezés frekvenciája nem túl nagy. Minél gyorsabban evez a

versenyző, annál nehezebb koordinálni a mozgást. A cél, hogy aránylag jó alapttechnikát sajátítson el a sportoló. Ezért az első időszakban egyenletes ritmusú evezéssel foglalkozunk, majd a fejlődés érdekében folyamatosan nehezíteni kell a feladatot.

» **DRAGOS Ágnes:** A hosszú iramok alkalmasak, amikor a versenyző már csak a teljesen hasznos izmokat tudja mozgatni.

Borsodi Géza

Minden edzés egyben technikai képzés is

A technikai edzések alkalmasak erre, illetve bármilyen evezés, amelybe teszünk technikai elemeket – és szerintem mindegyikbe kell. Minden edzés egy részét a technikai képzésre kell fordítani. Legyen ez akár milyen időszak – vízi alapozó, formába hozó, versenyidőszak –, egy kis blokkot mindenképpen a technikai evezésre kell szánni. Ha a technika részeit elkülönítve gyakoroljuk, és a sportoló csak a versenyen próbálja megvalósítani a technikát, versenysebességen, akkor ez nem fog sikerülni. Fokozatosan kell emelni azt az intenzitási zónát, amelynél megköveteljük a jó technikát. Szerintem nagyon fontos szerepe van a videózásnak, mert a versenyző igazán akkor szembesül a technikájával, amikor látja saját magát.



» **LUDASI Róbert:** Bármilyen edzés jó lehet. A technikát folyamatosan sulykolni kell. Azokat is át kell segíteni a nehézségeken, akikről azt mondják, hogy ügyesek és jó technikával eveznek. Bizonyos edzéseken, például a gyorsító edzéseken vagy pályaedzésen, mondjuk 500 vagy 200 méteren, a gyorsaság kicsit a technika rovására megy. Vagyis a versenyző szűkebben hajtja végre a mozgást, ilyenkor viszont segíteni kell.

» **HUBIK András:** Csendes idő, tudjon koncentrálni a versenyző, ne legyen hullámzás. Amikor elkezd evezni a versenyző, arra kérem, hogy lassan evezzen. Később lehet gyorsítani, de csak addig, amíg el nem romlik a technika.

Melyek az evezéstechnika legkritikusabb elemei?



Fábíán Lászlóné



Angyal Zoltán



Pál Zoltán



Agócs Mihály



Hubik András



Fábíán Lászlóné

A húzáshossznak, az erőátvitelnek passzolnia kell

A tolás és a húzáshossz. Ha rövidebb a húzás, akkor sokkal többet van a levegőben a lapát, ezért rövidül le a húzás, ezért lesz kapkodó. Ez 200 méterre még megfelel, de 500 és 1000 méteren ebből nem lehet továbbjutni. A húzáshossznak, a megfelelő erőátvitelnek passzolnia kell. Különben elmegy az erő.



» **ANGYAL Zoltán:** A visszafogás. Ez olyan hiba, amit az edző rögtön észrevesz, ugyanakkor nagyon nehéz kijavítani. Mert hiába mondjuk a versenyzőnek, hogy ne fogjon vissza, vagy fogja előrébb a vizet. Ő megpróbálja, de jobban esik kisebbet húzni, és ezért nehéz berögzíteni a mozgulatot.

» **PÁL Zoltán:** Szabadítás, dinamikus vízfogás, csípőhasználat.

Agócs Mihály

Három gyakori hibával szembesülünk

A legtöbb gyereknél a vízfogás a probléma, és a vízfogás után a lapát leszorítása a vízbe. Általában ez abból adódik, hogy nem elég erősek hozzá. Nagy kérdés, mikortól és mekkora wing lapátot adunk a gyerek kezébe, vagy egyáltalán mit adunk a gyerek kezébe. Mert sokkal nehezebb a winget vezetni a vízben, és ha túl nagy a felülete, akkor a gyerek nem képes megcsinálni. A másik probléma a törzs, láb bekapcsolása az evezésben (a megfelelő lábtámasz-beállítás mellett). A harmadik a szabadítás, mert az sokszor elvész a nagy igyekezetben. Annyira szeretne a gyerek evezni, hogy igazából csak csapkod, pörög, de nincs meg a leszorítása, emiatt kerül a vízfogás hátra, amitől rövid lesz a húzáshossz. A hajó nem halad jobban, viszont a gyerek hamar elfárad. Ez a három hiba gyakori, ahogy elnézem, más csoportoknál is.

» **HUBIK András:** Kenunál mindenképpen a vízfogás, mert ahogy előrenyúl a versenyző, kibillen az egyensúlyából. Tehát csak olyan versenyző tud optimálisan elöl elhelyezkedni, aki már nem labilis. A másik az áthúzás után a kormányzás. Nagyon kell érezni, mekkorát kell kormányozni.



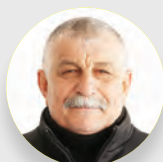
Melyek az evezéstechnika legkritikusabb elemei?



Belcsik Ferenc



Ludasi Róbert



Bátor György



Almási Nándor



Belcsik Ferenc

Van könyököd, ne hajlítsd be a víz fölött!

A vízfogás biztosan, továbbá, hogy az határozza meg a húzás pályáját, ahova a szabadítás kerül. Tehát egyfelől a vízfogásnál fontos elmondani a gyerekeknek: van könyököd, ne hajlítsd be a víz fölött, ne fogd vissza. A másik, hogy a vízfogás távolsága attól függ, mennyire hosszan fordul el a csípő, a derék, illetve a váll. Én például azt is szeretem, amikor kicsit ki van engedve a váll. Sok versenyzőnél azt látom, hogy valamiért felveszi a vállát. Vagy a szabadításnál nem a könyököt hajlítja, hanem felhúzza a vállát, és úgy emeli föl a lapátot. Emiatt rengeteg versenyzőnek fáj a válla.

» **LUDASI RÓBERT:** Fontos rész a vízfogás, hogy az alsó testrész mennyit mozog a hajóban, milyen irányba. Szabadításkor a térdelő meg a támaszlábnak is úgy kell mozognia, hogy az is segítse a hajó futását. Amikor a térdelő láb és a fenék elmegy a hajó vége felé, az nem jó, mert akkor leül a hajó, és más lesz a futása.

Bátor György

Nehéz a jó vízfogást megtanítani

A legnagyobb hibát szerintem a támaszhelyzet technikai végrehajtásában lehet elkövetni. A támaszkéz és ebből következően az áthúzás a kritikus. A vízfogás a következő: ennek megérzésére részben születni kell, és ha valakinél nem jól működik, rengeteg munkát kell szánni a korrigálásra. A szabadítás talán nem akkora probléma, mint a rossz támasz, de azért ott is figyelni kell, hogy a versenyző ne húzza túl a lapátot – de talán könnyebb megtanítani a dinamikáját, mint a vízfogását. Időben mindenképpen a támaszhelyzet tanítását és megfelelő technikai végrehajtását tartom a legelsőnek. A jó vízfogást megtanítani szerintem nagyon nehéz. Ha valakinél nem megfelelő



dinamikával működik, az fejleszhető ugyan, de nagyon sokat kell rajta dolgozni. Aki az első pillanatban megérzi, milyen dinamikával kell a vizet megakasztani, az nagy előnyre tesz szert.

» **ALMÁSI NÁNDOR:** A vízfogás. Fontos, hogy a versenyző érzi vagy nem érzi a vizet. Tehát ha valaki ráüt a vízre, az természetesen visszarúgja a lapátot, és így nehezebb vizet fogni. Ha viszont ráejti a lapátot, és hagyja, hogy egy másodperc töredéke alatt belemerjen a vízbe, akkor keményen meg tudja fogni a vizet. Ehhez kell az a bizonyos vízérzés. Ha egy úszó gyerek átjön kajakozni, általában rendelkezik ezzel a vízérzéssel. A lapát olyan, mintha meg lenne hosszabbítva a versenyző keze. Ugyanúgy húzza át, mint például úszásnál. Erre voltak jó példák is az új-zélandiaknál: például Ferguson indult olimpián úszásban, utána pedig elkezdett kajakozni, és kajakban is indult.

Milyen összefüggés van az evezési technika és a testi adottságok között?



Borsodi Géza

Van, aki a fülével is kajakozik

Mindenképpen összefüggést lehet felfedezni a technika és a testi adottságok között. Találkoztam erős felépítésű, könnyed, jó technikával evező versenyzőkkel, de a gyengébb felépítésű versenyző szerintem akaratlanul is jobban rákényszerül a helyes technikára. Azt szoktam mondani az ilyen sportolóra, hogy még a „fülével is kajakozik”, még azt is felhasználja arra, hogy előrevigye a hajót. Szerintem, aki erős felépítésű, és nem figyel oda a kellő lazaságra és a kellő rugalmasságra, azzal gyakrabban előfordul, hogy erőből oldja meg a technikát.



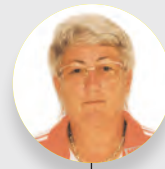
» **FÁBIÁN Lászlóné:** Jó adottság nélkül nincs jó technika. Ahhoz, hogy a technika jó legyen, feltétlenül szükséges a megfelelő ülőmagasság, karhosszság, kar- és hátizomzat és a jó erőátvitel.

» **MÓROCZ István:** Azt vettem észre, hogy a versenyző lábhosszsága meghatározza a húzás hosszát, de sokan vitatkoznak ezzel. Megfigyelésem szerint egy rövid lábú versenyző lapátja rövidebb ideig lesz a vízben, egy hosszabb lábú versenyzőé pedig hosszabb ideig.

» **ALMÁSI Nándor:** Nem biztos, hogy egy két méter magas versenyző rendelkezik a legjobb adottságokkal. A testmagasság lehet előny, de például Kemecei Imre nem volt szálfatermetű, mégis fantasztikus technikával tudott evezni, ráadásul gyorsan. Egyénre kell szabni a technikát. Azt kell meglátnia az edzőnek, hogy kinek milyen a vízérzéke, kinek milyen a mozgáskoordinációja, és elsősorban azt, hogy mi van a fejében. Mert ott dől el minden.



Borsodi Géza



Fábíán Lászlóné



Mórocz István



Almási Nándor



Agócs Mihály



Hubik András



Sziklenka László



Belcsik Ferenc

Agócs Mihály

Van, akinek kompenzálnia kell

A megfelelő fizikai paraméterekkel rendelkező sportoló könnyebben és jól végre tudja hajtani az evezést, de ha nincsen megfelelő fizikum hozzá, akkor gyakorlatilag esélytelen. Tehát aki nem tudja magát törzsből megtartani, vagyis nem ül egyenesen a kajakban, az nem képes a helyes mozgást végrehajtani. Aki rövid karokkal vagy rövid felsőtesttel rendelkezik, annak értelemszerűen kompenzálnia kell a többiekkel szemben, mert rövidebb lesz a húzása, tehát pörgősebb, nagyobb csapással lehet csak sikeres. De ehhez nagyon tehetségesnek kell lennie. Vagy specializálnia kell a rövid távra, amelyen ez hatékonyabban megvalósítható. Mert ezer méteren nagy csapással nem lehet érvényesülni, legalábbis magasabb szinten.

» **HUBIK András:** A testi adottság nagyban befolyásolja a technikát, mert mindenki úgy tud húzni, amilyen adottsága van. Legalábbis a kezdőknél biztosan így van. Később ezt sok gyakorlással meg lehet változtatni, de alapjában mindig benne marad az illetőben.

» **SZIKLENKA László:** Lényeges a testmagasság. Más technikával eveznek az alacsonyabbak és a magasabbak. A technika elemei a húzás, a tolás, a szabadítás és a

vízfogás. Ezeknek összhangban kell lenniük. Van, aki keményen tudja megfogni a vizet, más inkább a húzás közben adja bele az erőt.

» **BELCSIK Ferenc:** Gyakran látom, hogy az alacsonyabb termetűek magasabb csapással akarják megoldani a kajakozást. Nagyon figyelni kell, mert a technikájuk elcsúszik, kicsit távolabbra veszik a szabadítást, és a lapát elmegy keresztbe. Ilyenkor gondolkodom, hogy mennyire nyúljak bele, mert ha nagyon belenyúlok, esetleg úgy szétcsúszom az evezését a gyerekeknek, hogy teljesen szétcsúszik.



Milyen összefüggés van az evezési technika és a hajó, lapát jellege között?



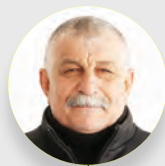
Móróc István



Hubik András



Almási Nándor



Bátor György



Móróc István

A lapáttól eltérőek lehetnek a húzáskarakterek

Szerintem van különbség lapát és lapát között. Némelyik szelídebben fogja meg a vizet, és utána akad, és van olyan is, amely keményen fogja meg a vizet, és utána lágyabb. A versenyzőnek emiatt eltérő lesz a húzáskarakter. Tipikus példa Kozák Danuta vízfogása, amely hihetetlenül kemény, és ettől van egyfajta lengése a kajakjának: minden egyes húzással kiemeli a hajó orrát. Ennek oka, hogy olyan formájú lapáttal evez, amilyenek nagyon kevesen. A másik típusú versenyző esetében, akinek kicsit lágyabb a vízfogása, sokkal kevésbé mozog a hajó. Ez lapáttípustól is függ.

» **HUBIK András:** Méretben, formában vannak eltérések a hajónál is és a lapátnál is. Igyekeznünk kell olyan hajót adni a versenyzőnek, amely a testsúlyának megfelel. A lapátnál a toll formája, nagysága a meghatározó. Az, hogy kinek melyik lapát válik be, hosszú, közös kiválasztási folyamat eredménye.

Almási Nándor

Sok függ attól, hogy a versenyző milyen dinamikával evez

Lényeges a lapát hossza és a toll nagysága. Én nem értek egyet azzal, amikor a szülők megveszik a nagyobb lapátot, mert az egyrészt majd később is jó lesz, másrészt azzal gyorsabban megy majd a gyerek. Ez nem így működik. A felnőtt versenyzők zöme Braca-1-es lapáttal evez, vagy hasonló méretű lapáttal. Viszont voltak már olyan, világbajnokságon induló magyar négyesek, amelyben Braca-4-est használtak, és eredményesek voltak. Vagy például a női négyesben, Braca mini, és az is eredményes volt. Tehát mindig a versenyző izomzatának, erejének, technikájának megfelelően kell megválasztani a lapáthosszát meg a lapáttollat, és természetesen a forgatás szögét is. Sok függ attól, hogy a versenyző milyen dinamikával evez. Az a versenyző, aki inkább pattintja az elejét, annak talán a Braca-forma az ideális, aki pedig gyengébb vízfogással fog vizet és végighúzza, annak a hosszabb toll a megfelelő. De ezt az edzőnek kell eldöntenie a versenyzővel együtt: a versenyző érzi a lapátot, az edző meg kívülről látja az evezést. Lényeges, hogy a lapát ne csobbanjon, amikor vizet fog, tehát ne rúgjon vissza.

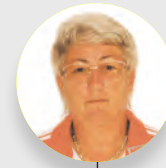


» **BÁTOR György:** A megfelelő hajó, illetve lapát kiválasztása azon alapul, hogy az egyes testalkatokhoz milyen jellegű izomzat tartozik. Egy gyors, dinamikus izomzatú, kétszáz méteres versenyzésre alkalmas versenyző, illetve a neki megfelelő technika és hajó más, mint egy maratonista esetében. Az erőátadás milyensége határozza meg, milyen kialakítású lapáttal kell evezni. Az elnyújtott lapátot általában jobban kedvelik a középtávúak. Hajónál is ez a lényeg. Egyes hajótípusok kifejezetten maratonira alkalmasak, mások középtávra vagy kétszáz méterre.

Milyen különbségeket tud megállapítani az egyéni és a csapathajós technikák között?



Soltész Árpád



Fábíán Lászlóné



Almási Nándor



Hűvös Viktor



Sziklenka László



Belcsik Ferenc



Soltész Árpád

Az áthúzás gyorsaságát kell növelni

Az egyes- és a párostechnika között nem látok különbséget, és nem is szoktam ilyet kérni a versenyzőktől. Mindenki evezze a saját technikáját, a saját mozdulatát. Mivel a páros kenunak, illetve a négyes kenunak nagyobb a sebessége, ezért az áthúzás gyorsaságát kell növelni, amely az egyeshez képest a páros vagy négyes kenuban nagyobb. Az evezés ritmusának ezt kell követnie a hajó kifutásához igazítva. Ezért az áthúzás tempóját kell követni. Ugyanakkor a versenyző csapásszáma nem növekszik majd, mert jól evezni durván 60 és 70 közötti csapásszámmal tud, e fölött már torzul a mozgás. A csapásszámot úgy kell tartania, hogy a lapát a vízben kövesse a sebességet. Ehhez kissé rövidebb pályán kell belecavarni, de a versenyző saját mozgásával. A légmunkában kell korrigálni, hogy a csapásszám ne menjen feljebb. Vagyis az egyes és a páros/négyes közti óriási különbség az áthúzás és a légmunka tempója



között van. Soha ne előzze meg a légmunka sebessége az áthúzás sebességét, mert ebben az esetben az előremozduláshoz a hajóból nyerjük az energiát.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Más egyéni stílus kell ahhoz, hogy egy csapathajóban vezéregyéniség vagy motor legyen valaki, ehhez is meg kell találni a megfelelő felépítést. És a versenyzők technikájának passzolnia kell egymáshoz.

» **ALMÁSI Nándor:** A csapathajóban elsősorban a vezérevezőst, a sztrókot kell jól megválasztani, mert ő viszi az egész hajót. Csapathajóban nagyobb a csapásszám, ehhez dinamikusabb vízfogás szükséges. A lassított felvételeken tisztán látszik, hogy a négyesben a legutolsó fogja meg a vizet legelőször, aztán a második, aztán a harmadik, végül utoljára a sztrók. Tulajdonképpen hátulról és középről jön az erő, ezért úgy kell az embereket megválasztani, hogy a harmadik-negyedik helyen olyan versenyző üljön, aki fizikailag valamivel erősebb, mint az előtte ülők. A másodiknak pedig az a legfontosabb feladata, hogy összekösse a sztrók és a mögötte ülők munkáját.

Hűvös Viktor

A vízfogásnak keményebbnek kell lennie

Fontos, hogy a csapathajóban és egyesben ugyanazon a távokon éppen ugyanolyan csapásszámmal mennek. Az a különbség, hogy csapathajóban sokkal kevesebb időt tölt a versenyző lapátja a vízben. Tehát az erőt nagyon koncentrálni kell a húzás elejére, mert már jön is ki a lapát a vízből. Vagyis a vízfogásnak sokkal keményebbnek kell lennie. A csapathajóban hatványozottan fontos, hogy a húzás ne maradjon bent a hajó mellett, hanem minél hamarabb el kell kezdeni kivezetni. Az egyeshez képest a csapathajónál annyival gyorsabb a víz, hogy ha a lapát kicsit is tovább bent marad, mint kellene, a versenyző nem tudja majd idejében kivenni. Ugyanennyire fontos, hogy jó vízfogás legyen, ahhoz pedig jó támasz kell. A jó támasz csak akkor lesz meg, ha idejében kijön a lapát a vízből.

» **SZIKLENKA László:** A csapattagok összeszoktatása nagyon fontos. Egyszerre kell evezni akkor is, ha a négy embernek különböző dolga van a hajóban: húzni, tolni, kormányozni. Az egyik sztrók, húzóember, a másik kormányos vagy a kajakban tolóember. Nem szabad megcserélni őket, mindenki csinálja azt, amiben jó.

» **BELCSIK Ferenc:** Szerintem nagyon fontos a technika a csapathajóban. A törzsből, hátból való evezés és a húzáshossz határozza meg az evezést. A négyesben nagyon sok függ az első embertől, lényeges, hogy milyen ritmusban evez. A jó sztróknak a négyesben tudnia kell, hogy mögötte a másik háromnak technikailag mi a legjobban megfelelő evezés.



Hogyan befolyásolja az evezési technika a csapathajó összeállítását? Milyen szempontok alapján állít össze egy csapathajót (párost, négyest)?



Almási Nándor



Hűvös Viktor



Soltész Árpád



Simon Miklós



Belcsik Ferenc



Mórocz István



Almási Nándor

Tíz forint meg tíz forint...

Tömpe Feri bácsi, azaz Szabó Ferenc mesteredző mondta sokszor: tíz forint meg tíz forint, de egy tízforintos meg még egy tízforintos az nem húszforintos. Ezzel az egyszerű példával érzékeltette a csapathajó összeállításának lényegét. És ez nagy igazság! A csapathajó kialakításakor az egyesbeli teljesítményt mindenképpen figyelembe kell venni. Az egyesbeli eredmény alapján az első hat vagy az első nyolc embert jöhet szóba. Belőlük lehet összeállítani a legjobb hajót. Természetesen nem azt állítom, hogy az elsőt meg a másodikat kell összerakni párosba, mert az nem mindig működik. Viszont jól működhet egy egyesben második és hatodik helyezett összeállítás is. Van, aki sokkal jobban ki tudja magát evezni párosban vagy négyesben. Például mert kell neki a csapat, hogy levegyék a terhet a válláról. Tehát a technikát és a mentális feltételeket, a versenyzési adottságot, a mentális versenyzési adottságot is figyelembe kell venni.

» **HÜVÖS Viktor:** Ha egy versenyzőnek nem igazán jó a vízfogása, csak kevesebbet tud hozzátenni a csapathajó sebességéhez. Sokszor abból adódik a probléma, hogy a versenyzők nem ülnek rá a húzó oldali fenékükre, emiatt éppen ellenkező irányba döntik a hajót. Ez egy másik súlyos hiba, ami miatt egy csapat nem tud együtt evezni.

» **SOLTÉSZ Árpád:** Mivel páros kenuról van szó, természetesen egy balost meg egy jobbot keresek. Az edzések tapasztalata alapján látom, ki alkalmas arra, hogy jó ritmusú sztrók legyen: olyan, aki ki tudja rántani a hajót a rajtból, jó tempót ad az iramban, továbbá jó az izomanyagcseréje, ami persze távfüggő. A hátsó ember kiválasztásánál pedig figyelembe kell venni, hogy ne okozzon neki semmilyen problémát a hajó iránytartása.

Simon Miklós

A csapattagok higgyenek egymásban

Nagyon fontos, hogy a versenyzők egyéni teljesítménye jó legyen, mert a távot nagyon magas intenzitás mellett kell végig bírni. Ezután meg kell nézni, melyik versenyző mire lehet alkalmas. A legszerencsésebb, ha van előre egy tehetséges sztrók – ez kulcsfontosságú. A sztrók legyen képes elviselni azt a mentális terhet, hogy szinte rajta múlik a legtöbb. Tudjon küzdeni, és ne veszítse el a fejét – ezenfelül stabil, könnyen követhető ritmussal evezzen. Fontos az is, hogy az adott versenyző képes-e olyan technikát alkalmazni, amely beilleszthető a négyesbe, vagyis képes-e lekövetni a többieket. Nem jó, ha a technikákban nagy az eltérés. Ezután meg kell nézni, melyik versenyző mire lehet alkalmas. A leghátsó embernek lehetőleg az egyik legrobbanékonyabbnak kell lennie, hogy jól bírja a nagy frekvenciát. A 2-3. beülőkhöz kell tenni a legerősebbeket. Az is nagyon fontos, hogy a csapattagok higgyenek egymásban! Ezt a hitet megalapozhatja az olyan válogatási rendszer, amelyben az egyéni eredmények alapján válogatják be a versenyzőket, tehát nincs a négyesben gyenge, aki alig tud bekerülni egy döntőbe.



» **BELCSIK Ferenc:** A csapat összeállításakor az erőnlétet és a testalkatot venném figyelembe, továbbá a testsúlyt is. Az evezéstechnika ott jön a képbe, amikor kipróbálok az egységet – akkor derül ki, hogy jó vagy rossz az összeállítás. A próbával kiderül, hogy technikailag ki alkalmas és ki nem.

» **MÓRO CZ István:** Van néhány becsípődésem, például négyesben hátulra mindenképpen sprinter képességekkel rendelkező versenyzőt tennék. Régen a hátsó beülő volt a legszélesebb pontja a hajónak, emiatt oda tették a legnagyobb embert. Ez manapság már nem biztos, hogy szerencsés, mert a harmadik beülőnél a legszélesebb a hajó. Elsősorban a posztokra keresnék alkalmas versenyzőt. A sztrók rendelkezzen jó ritmusérzéssel és jó fejvel, hogy ne ijedjen meg senkitől, illetve bármilyen szituációba kerül, próbáljon meg a legjobban kijönni belőle, és ne essen pánikba. A tolóembereknél pedig figyelembe venném azt, hogy ki harmonizál legjobban az előtte lévővel. A húzáshosszokat venném figyelembe, mert ahogy megünn hátra egy négyes hajóban, egyre gyorsabb a víz, egyre magasabb emberek lennének az ideálisak. De mint már említettem, bonyolítja a helyzetet, hogy nem rakhatom a legnagyobb embert hátra, mert lehet, hogy ez nem tesz jót a tömegeloszlásnak. A jó megoldás kísérletezés útján derül ki számomra.

Milyen módszereket ajánl az evezési technikában a kedvezőtlen időjárási viszonyok kezelésére?



Pál Zoltán

A lapát tolla minél kevesebbet legyen a szél hatása alatt

Az evezéstechnikát jelentősen befolyásolják a szélviszonyok. A szembeszeles és hátszeles technika különbözik egymástól. Szembeszelben nem szabad pörögni, a lapát tolla lehetőleg minél kevesebbet legyen a szél hatása alatt, és nagyobb húzásokkal célszerű haladni. Hátszelben lehet nagyobb csapásszámot alkalmazni, illetve fontos tudatosítani a versenyzővel, hogy ha nem érzi olyan keménynek a vízfogást, ennek észlelése ne zavarja meg haladás közben. A hullámos víznél figyelni kell a vízfogásra és arra, hogy egyensúlyban maradjunk, ha esetleg váratlanul a levegőbe kerülne a lapát tolla.



» **ANGYAL Zoltán:** A versenyen is adódhatnak különféle széljárások. Edzésen jó ezeket gyakorolni. Szembeszelben figyelni kell a lapát leszorítására. Hátszelben pedig felülni, és jól elfordulni.

» **BABELLA László:** Ha szembe fúj a szél, rá lehet dőlni kicsit. Ha hátulról fúj, akkor fel kell egyenesedni, hadd toljon. Szembeszelnél fontos, hogy elől fogjon a versenyző vizet, megnövelve így az erőközlés útját.

» **SOLTÉSZ Árpád:** A kedvezőtlen időjárási viszonyokat nem kezelni kell, hanem elfogadni. Tudjuk és tapasztaltuk, hogy ilyen körülmények között versenyeket is rendeztek, akkor illik az edzéseket is megszervezni hasonló időben. Ehhez léteznek különböző technikák a kenezésben. Az erős oldalszeles, vagy szembeszeles, vagy hátszeles technikákat ugyanúgy meg kell tanítani a versenyzőnek.



Pál Zoltán



Angyal Zoltán



Babella László



Soltész Árpád



Borsodi Géza



Mórocz István



Almási Nándor

Borsodi Géza

A szél nem áll el a kedvünkért

Versenyen is jöhet bármi. Ne hagyjuk, hogy az időjárási körülmények befolyásoljanak, ne siránkozzunk azon, miért hullámos a víz, miért vannak itt a kezdők, vagy miért fúj a szél. Fúj, hullámozik, és kész. A szél nem áll el a kedvünkért, ezt tudomásul kell venni. Jó, ha előre begyakoroljuk, hogy szélben is lehet és kell menni. Tehát igazából ugyanazt a munkát végezzük rossz időben is, mint normál időjárási körülmények között, csak sokkal koncentráltabban. Például, ha a versenyidőszakban állandóan hátszel fúj egy hétig a pályán, akkor meg szoktam fordítani a versenyzőket, hogy menjünk szembeszelben is. A szembeszeles evezésnél azt szoktam mondani, hogy szorítsuk le a támaszt, ne hagyjuk, hogy a szél fölvigye. Sokan a szembeszelet jobban szeretik. A jól felkészített versenyzőnek teljesen mindegy, hogy éppen 1:40 helyett 1:45-öt megy.

» **MÓROCZ István:** Hátszelben keményebb vízfogással, pattintósan kell evezni, míg erős szembeszelben vagy oldalszelben lefeszítve célszerű kajakozni, hogy ne kapjon belénk a szél.

» **ALMÁSI Nándor:** Rossz körülmények között is kell gyakorolni. A technikát is lehet változtatni. Például nem kell annyira magasra emelni a támaszkezet, alacsonyabban kell támasztani és tolni, illetve derékból, törzsből többet kell dolgozni, hogy stabilabb maradjon a hajó. Ha olyan extrém körülmények adódnak, mint a sydney-i olimpián az utolsó napon, akkor célszerű kicsit lejjebb tenni az ülést. Hátszelben pedig nyilván feljebb kell ülni. Hátszelben érdemes kissé felülni, felegyenesedni, és törzsből dolgozni, szembeszelben ajánlatos rádőlni a csapásra, a húzásra, hogy a versenyző jobban kihasználja a testsúlyát. És a levegővételre is figyelni kell.





VI. Versenyzés

- » Mi a véleménye a versenytaktikáról?
- » Milyen taktikát tart ideálisnak a különböző versenytávokon?
- » Milyen tényezők befolyásolják a taktikaválasztást?
- » Hogyan viszonyuljon a versenyző saját taktikája a rivális versenyzőéhez?
Milyen lehetőségeket ajánlana?
- » Milyen lélektani fogásokat alkalmaz a versenyző előkészítéséhez közvetlenül a verseny előtt?
- » Milyen megoldást ajánl, ha a versenyzőnek pszichikai problémái vannak a versenyeken?
- » Hogyan kezelhetők a csoporton belül az egyének között fellépő pszichikai hatások?
- » Hogyan lehet fölmérni a rivális versenyzők versenyzői képességét?
- » Milyen bemelegítést javasol a különböző edzésfajták előtt, illetve verseny előtt?
- » Milyen módszereket tart használhatónak a versenyszámok közötti regenerációhoz?
- » Mi a szerepe a vezetésnek?
Milyen módszereket ajánlana?
- » Mire kell figyelni a táplálékbevitelnél a versenyen?
- » Mire kell ügyelni a felszereléssel kapcsolatban?
- » Hogyan kell felkészülnie az edzőnek a versenyre?
Mi mindenre kell figyelmet fordítani?

Mi a véleménye a versenytaktikáról?



Bakó Zoltán



Angyal Zoltán



Kovács Gábor



Soltész Árpád



Bakó Zoltán

A versenyző típusától függ a taktika

A versenytaktika teljesen specifikus, és attól függ, hogy milyen típusú versenyzőről van szó. Egy alapvetően állóképes versenyző esetében adva van, hogy biztos tud nagyon jó iramot menni. A versenyző pillanatnyi állapotához mérten kell felépíteni az adott verseny taktikáját. Olyan versenyzőtől, aki nagyobb állóképességgel rendelkezik, nem lehet megkövetelni, hogy végig vezessen. Muszáj megtalálnia azt az utazó sebességet, amelyen a legjobban le tudja adni az erőt. Egy gyorsabb típusú, nagyobb testtömegű versenyzőnek viszont nem nagyon marad más választása, mint hogy addig menjen elől, amíg lehet, mert nem tud iramot váltani. A másik fontos kérdés, milyen hosszú a táv. Ötszáz méteren nem lehet sokat gondolkodni, ott menni kell.



» **ANGYAL Zoltán:** Gyerekeknél szerintem semmi különös taktika nem kell. De azért nekik is el kell mondani: nem arról van szó, hogy elindul, és végigvereti az ezer vagy kétezer métert, hanem át kell gondolnia, hogy végig is bírja. Felnőttek esetében le kell ülni, megbeszélni, gyakorolni a taktikát.

Kovács Gábor

Tudni kell alkalmazkodni a változó helyzetekhez

Fontos mindenkinek személyre szabott taktikát kialakítani. Személyfüggő, ki milyen tulajdonságú, mennyire irammenő vagy robbanékony. Az sem utolsó szempont, hogy a versenyző tudja alkalmazni a taktikát, ezért azt gyakorolni kell. Nem szabad hagyni, hogy az ellenfelek rákényszerítsenek mást, igyekezni kell a megbeszél, begyakorolt taktikát betartani, de azért tudni kell alkalmazkodni és reagálni a változó helyzetekre, szituációkra.

» **SOLTÉSZ Árpád:** Érdemben az ötszáz és az ezerméteres versenyek taktikájáról tudok szólni. Először is a versenyzőnek föl kell készülni, méghozzá nagyon jól a saját pályán alkalmazott taktikájára vagy iramára. A rajtszakaszra, az iramszakaszra, arra, hogy hol vált ritmust, a finisre. Ki kell dolgozni, melyikkel éri el pályamenéseken meg a felméréseken a legjobb eredményt. Ehhez mindenféleképpen ragaszkodni kell, mert akkor tudja a legjobb eredményt hozni, vagyis a legrövidebb idő alatt levezni az adott távot. Az esetek kilencven százalékában rosszul sül el, ha ezt mégis fölborítja, mert egy másik versenyző egészen más taktikával vagy irammal kezdi a versenyt.



Milyen taktikát tart ideálisnak a különböző versenytávokon?



Huvös Viktor



Ludasi Róbert



Oláh Tamás



Nyerges Attila



Sziklenka László



Huvös Viktor

Egyénfüggő a jó taktika megválasztása

Az, hogy ki milyen típusú versenyző, nem csak táv-, hanem egyénfüggő is. Nem mindegy, hogy ötszáz vagy ezer méterről beszélünk. A gyorsabb versenyzők viszonylag energiatakarékosan tudnak menni a táv első felében, míg a lassúbb versenyzőnek ott majdhogynem maximális sebességen kell mennie ahhoz, hogy tudja tartani az iramot a többiekkel. Emiatt tudnak a gyorsabb versenyzők spórolni, viszont nem biztos, hogy végig olyan nagy iramot tudnak menni. Tehát mindenkinek egyénfüggően kell felépíteni a taktikáját. Egy lassúbb versenyzőnek például hamarabb be kell indítania a finist, mert nem képes olyan csúcsebességre kapcsolni, hogy rögtön hatékony tudjon lenni. Egy gyorsabb versenyzőnek a gyors rostok valószínűsíthető száma miatt később kell megindítania a finist, mert ő viszont nagyot tud indítani, ugyanakkor nagyon gyorsan el fog savasodni.

» **LUDASI Róbert:** A nyerő taktikát. Manapság már 1000 méteren szinte olyan rajtot vesznek, mint 500-on vagy 200-on. És akkor jön egy utazó, utána pedig a finis. Ami ugye annyit tesz, hogy az nyeri meg a versenyt, aki kevésbé lassult le. Ötszázon is a rajt után szinte rögtön jön a finis. A 200-ról meg ne is beszéljünk, az egy örült tempó.

» **OLÁH Tamás:** Szerintem 200 vagy 500 méteren manapság már nincs taktika. Egy 2 perc alatti távon rajt után már nagyon nem gondolkodunk. Mondhatjuk, hogy van egy kis utazó szakasz, de az is csak idézőjelben. Menni kell. Ezer méteren már más a helyzet, de nem sokkal. Ott azt kell megtanítani, hogy a versenyző úgy tudjon eljutni 500-ig, hogy minél fittebb maradjon és minél előrébb legyen. Helyes technikával, jó irammal el tud úgy jutni 500-ig, hogy azt érzi, ott kezdődik a verseny.

Nyerges Attila

Az időintervallum meghatározó

Alapvetően vannak a sík vízi és a maratoni versenytávok, továbbá a személyiség is szerepet játszik. Az egyik versenyző speciálisan maratonista, a másik meg rövid távos. Az időintervallum meghatározza, hogy a figyelem mennyi ideig tartható fenn egy adott versenyzőnél. Az idegrendszernek jelentős befolyásoló szerepe van. A figyelem több órán át tartó fenntartása a technikai vagy fizikai mozgásváltozásban is észlelhető. A rövidebb távnál az idegrendszer teljesen máshogy működik. A 200 méter a legrövidebb, de taktika ott is létezik. Ha ismerjük az ellenfelek gyenge oldalait, ezekre reagálva kell



összeállítani a taktikát. Ha akad egy kicsit rosszabb rajtkészségű versenyző, azt a rajtnál esetleg el lehet kapni. Más nem bírja végig ugyanazzal az impulzussal, illetve mindenkinél vannak holtpontok is, ezekre figyelni kell. Meg kell találni a távnak megfelelő és a versenyző tudásából fakadó legjobb taktikát.

» **SZIKLENKA László:** Egyéne válogatja. Van olyan versenyző, aki nagyon keményen elindul, aztán 100 méter után iramot megy, a végén pedig, az utolsó 50 méteren kiadja magából, ami még benne van. Más viszont szándékosan lassan indul, majd a táv felénél vagy kétharmadánál kezd keményen evezni. Kétszázon nincs taktika – ami a csövön kifér. Az 500-nál már kicsit lehet taktikázni, de még mindig nem annyira. Ezer méternél már lehet közepes kezdés után indítani, de túl gyengén sem szabad kezdeni, mert akkor a versenyző nem tudja utolérni a többieket. Ezt is be kell gyakorolni. Létezik egy szabály, amely szerint az egyenletes iram a legjobb. Persze a versenyen ez máshogy néz ki, a versenyző ugyanis, ha elindulnak mellette, hajlamos rá, hogy kövesse a másikat, nehogy elmenjen.

Milyen tényezők befolyásolják a taktikaválasztást?



Kiss István



Babella László



Dragos Ágnes



Ludasi Róbert



Mórocz István



Almási Nándor



Kiss István

A versenyzőnek ismernie kell a képességeit

Ez nagyon összetett dolog, de egy biztos: a versenyzőnek ismernie kell önmagát, hogy mire képes. Ugyanakkor ismerni kell a mezőnyt, az ellenfelet, hogy ő hol jó, vagy hol lehet őt meglepni. És utána ezt kell gyakorolni az edzéseken. Ezt akkor lehet megvalósítani, ha a versenyző domináns. Például van, aki nem bírja elviselni, ha előtte vannak. Ha ezt tudjuk, akkor ennek megfelelően kell a taktikát belőni.

» **BABELLA László:** Elsősorban az időjárás, másodsorban a hajóegység, továbbá hogy mit kíván elérni a versenyző.

» **DRAGOS Ágnes:** A versenytípus, az ellenfelek, szembeszél, hátszél stb. – ezek mind meghatározók. Más egy olimpia, mint egy diákolimbia.



» **LUDASI Róbert:** Szerintem a versenyző tulajdonságai és az ellenfelek határozzák meg a taktikát. A mi sportágunkban nem szabad elfelejteni az időjárás viszonyokat sem – szél, hőmérséklet, hullámvész stb. Vannak jelentős pályakülönbségek is. Nem árt, ha a versenyző ezeket figyelembe veszi.

Mórocz István

A fókusz önmagunkon legyen

A taktikát az is befolyásolhatja, hogy az előfutam, középfutam, döntő egy napon van-e, vagy más napokon. Figyelembe kell venni, hogy milyen típusú versenyzőről van szó: gyors, aki 1-2 pályát bír egy nap, vagy egy 1000-es paraméterekkel rendelkező versenyzőről. Az 500-as vagy 1000-es típusú versenyző képes az előfutamban, középfutamban és a döntőben is menni egy napon. Ugyanakkor egy sprinter alkatú versenyzőnek nem biztos, hogy az előfutamban nagyon keményen kell mennie. Nem

hiszem, hogy arra kell felkészítenünk a versenyzőt, hogyan versenyezzen az ellenfelével, hogyan fogja őt megverni. Hanem arra, hogy saját maga hogyan tudja a többieket semlegesíteni, és hogy csak saját magára fókuszáljon.

» **ALMÁSI Nándor:** Mivel nem teremsportról van szó, ezért a hőmérséklet, a szélviszonyok befolyásolhatják, hogy milyen taktikával vagy milyen technikával történjen a versenyzés. Nehéz nagyot változtatni. Apró dolgokat lehet, de a begyakorolt versenyzési szisztémát nem érdemes túlzottan megváltoztatni, mert az megzavarhatja a versenyzőt.



Hogyan viszonyuljon a versenyző saját taktikája a rivális versenyzőéhez? Milyen lehetőségeket ajánlana?



Simon Miklós



Dragos Ágnes



Babella László



Varga Zsolt



Hubik András



Simon Miklós *Az edző feladata monitorozni az ellenfeleket*

Ismerni kell a versenyzőt, mi az, amivel a legtöbbet képes kihozni magából, és a versenyen is ezt kell elősegíteni. Illetve ismerni kell az ellenfeleket, és ehhez alakítani a taktikánkat. Jó taktikával, ha ismerjük a másikat, és tudjuk, mivel lehet meglepni, nagyon sokat lehet befolyásolni. Persze versenyen nem lehet olyat csinálni, amit előtte nem gyakoroltattunk a sportolóval. Az edzőnek pedig az a feladata, hogy megnézze a versenyeket, monitorozza az ellenfeleket, és felkészüljön rá, ki hogyan szokott versenyezni.

» **DRAGOS Ágnes:** Ugyanúgy, mint a küzdősportoknál: rá kell kényszeríteni a másokra a saját taktikánkat, de ha ez nem megy, akkor nem szabad a másik hatása alá kerülni. Ez a két megoldás létezik, mert nem tudsz mást csinálni.

» **BABELLA László:** Először meg kell ismerni az ellenfeleket és tudni, hogyan versenyeznek majd. Meg kell ismerni a körülményeket, és jóval előtte ki kell alakítani az egyéni stratégiát. Mindenki arra képes, amit begyakorolt. Amit valaki nem gyakorolt be, az őt is tönkreteszi.

Varga Zsolt *Rá kell erőltetni a másokra a mi taktikánkat*

Ha van rá lehetőség, a rivális versenyző gyengeségeit kell kihasználni. Arra kell törekedni, hogy az ellenfélnek kelljen a mi versenyzőnk taktikájához alkalmazkodnia, vagyis rá kell erőltetnünk a mi taktikánkat. De ennek olyan taktikának kell lennie, amit a versenyzőnk edzésen és kisebb versenyeken begyakorolt, és eredményesen tud alkalmazni. A jó taktika a saját erősségeinkre és az ellenfelünk gyengeségeire alapszik.

» **HUBIK András:** Az időjárás befolyásolja a taktikát, kenusoknál főleg az oldalszél. Az ellenfél egyértelműen meghatározó: van olyan versenyző, aki nagyon jól finiszel, esetleg nagyon jól rajtol,



és olyan is van, aki iramból végigevezi az egész távot. Ezért kell őket jól ismerni, és ehhez lehet taktikailag igazodni.

» **MÓRO CZ István:** A tesztversenyeken fel lehet mérni, hogyan osztják be a riválisok az iramukat, mi jellemző rájuk. Azonban nem biztos, hogy nekünk elsősorban a rivális versenyzőkkel kell foglalkoznunk, inkább azzal, hogy a maximumot hozzuk ki magunkból. Ma már afelé megy a világ, hogy mi az a teljesítmény, amire képes vagy, és mindegy, hogy a másik annál jobb vagy rosszabb.



Milyen lélektani fogásokat alkalmaz a versenyző előkészítéséhez a verseny előtt, illetve közvetlen a versenyre készítésére?



Ludasi Róbert



Soltész Árpád



Agócs Mihály



Angyal Zoltán



Ludasi Róbert

Figyelni kell a rezdüléseket

Minden verseny, illetve minden verseny előtti időszak más és más lehet, és ez meghatározza, milyen a versenyző fizikai és mentális állapota. Nagyon sok helyzettel találkoztam már, olimpián, világbajnokságon. Amikor a versenyző egy nagy feladat előtt állt, bekerült a döntőbe, ez borzasztó nagy feszültséget jelentett neki, és ezt lehetett is látni rajta. Ilyenkor elkezdtem erről beszélgetni az illetővel, fél órát, órát, másfél órát, kivel mennyit. Főleg az olimpia nagyon nagy stressz a sportolóknak. Mondok egy példát. Atlantában a Kolonics, Horváth kenu páros nagy esélyes volt, mert az előző világbajnokságon öt aranyat nyertek. Emiatt nagyon nagy teher volt rajtuk. Ezután jött az atlantai olimpia, ahol 1000 m-en harmadikok lettek. Olyan érdekes volt, nekem pedig nagy tanulság, hogy amikor a dobogó harmadik fokán álltak, Horváth Csaba örült, Koló pedig nem, mert



neki ez már a második olimpiája volt. Figyeltem a rezdüléseiket és láttam, Horváth Csabán nagyobb volt a stressz, a teher. Annyival volt nagyobb, hogy az 1000 m után jött az 500 m, ahol egyből be lehetett kerülni az előfutamból a döntőbe, de nem tudtak bekerülni, mert nem ment nekik jól. Különböző problémák voltak, és akkor láttam, hogy az Indián nagyon feszült. Próbáltam az összes zavaró körülményt eltüntetni körülötte, odaköltöttem abba a szállodába, amelyben én laktam, hogy a többiekől távol legyen. Úgy érzem, sikerült megnyugtatót, ezután mentek egy középfutamot, bekerültek a döntőbe, majd a fináléban fantasztikus 500-at mentek, óriási csatában tudtak nyerni.

» **SOLTÉSZ ÁRPÁD:** Először is, ha az előző versenyeken úgy láttam, hogy problémája van a versenyzőnek, akkor megpróbálom ezt vele megbeszélni. Elmagyarázom neki, hogy körülbelül milyen gondolatokkal és milyen belső attitűddel álljon neki a versenynek, és eszerint próbáljon helytállni. Én mindenféleképpen mellette vagyok.

Agócs Mihály

Reális képet kapjon a gyerek önmagáról

A legfontosabb, hogy a gyereket fel kell készíteni arra, hogy mire számíthat. Tehát a gyerek kapjon reális képet magáról és arról, hogy a versenyen mi várható el tőle, mert akkor egy sokadik helyezés sem befolyásolja negatívan. Nem szabad hiú ábrándokat kergetnie a gyerekeknek, és nem szabad túl nagy terhet rátenni. A gyerek akkor is gyerek marad, ha nem sikerül egy verseny. Ha valami nem sikerül, a legnagyobb csalódás magát a gyereket éri, és nem az edzőt. Ilyenkor nem szabad a gyereket ezért túlságosan leszidni, leteremteni. Nagyon fontos, hogy kezelni kell a szülőkkel való kapcsolatát. Sok esetben a szülői elvárások sokkal nagyobbak, mint a gyerek reális teljesítőképesége, és ez tönkretetheti a gyerek lelki világát. Egy megfelelően felkészített gyerek, ha kellő edzői támogatást kap, a negatív eredményekből is tud tanulni, és nem kell töréstől tartani a pályafutásában. Nem szabad elfelejteni, hogy az edző van a gyerekekért, és nem fordítva. Nem szabad, hogy a gyerek csak eszköz legyen az edzőnek a siker elérésében, mert ez esetben nagyon komoly sérülések érhetik a gyereket.

» **ANGYAL ZOLTÁN:** Ma már pszichológusokat alkalmaznak erre a célra, szerintem ők megfelelő mértékben tudnak segíteni. De azt is fontosnak tartom, hogy a pszichológus és az edző szoros kapcsolatban legyen, nehogy olyan dolgokat mondjon a pszichológus, amitől az edző hanyatt dobja magát. Régen, amikor még nem volt pszichológus, az ő munkáját is az edző végezte el.



Milyen lélektani fogásokat alkalmaz a versenyző előkészítéséhez a verseny előtt, illetve közvetlen a versenyre készítésére?



Bakó Zoltán



Mórocz István



Varga Zsolt



Hűvös Viktor



Fábián Lászlóné



Babella László



Koléder Vilmos



Almási Nándor



Bakó Zoltán

Csak pozitív dolgokat szabad emlegetni

Közvetlenül a verseny előtt át kell venni a versenyzővel a feladatot: mi az, amit gyakoroltunk, mit terveztünk el, és mit kell megvalósítani. Ilyenkor már csak a pozitív dolgokat szabad emlegetni. A negatívokkal csak a verseny után szabad előjönni. Meg kell erősíteni a versenyzőt. Nagyon fontos, hogy érezze az edző támogatását. Jó hangulatot kell teremteni. Le kell venni a versenyző válláról a terhet. A lényeg az, hogy kihozza magából a maximumot. Én sohasem mondom a versenyzőnek, hogy most arany-, ezüst- vagy bronzérmét kell szereznie. Neki egy feladata van, hogy amit beletettünk, azt hozza ki magából. Ha úgy jön le a pályáról, hogy mindent kiadott, amit tudott, akkor az az eredmény reális.

» **MÓRO CZ István:** Megoldás lehet a versenyhelyzet megteremtése, minden egyes versenyzői paraméter megerősítése. El kell nekik mondani például, hogy jó állapotban vannak, jó időt tudnak menni. A tesztekkel olyan helyzeteket kell teremteni, amiktől a sportoló magabiztos lesz a versenyre.

» **VARGA Zsolt:** A szorongó vagy túl izgatott versenyzőknek vezetett bemelegítést tartok, hogy az adott feladatra

irányítsam a figyelmét. Aki viszont kellően koncentrált, annak csak minimális, az általa igényelt segítséget adom meg.

» **HÜVÖS Viktor:** Volt olyan versenyzőm, aki összeomlott a verseny előtt. Elkezdett izgulni és félni a versenytől. Nála a megerősítéses módszert alkalmaztam: emlékeztettem arra, amit korábban már megcsinált, és akkor jól csinálta meg. Tapasztalatom szerint általában azt várják tőlem, hogy én csak információval szolgáljak nekik. Nem az eredményen gondolkozunk ilyenkor, hanem mindig arra koncentrálnunk, amit éppen csinálni kell.

Fábián Lászlóné

Nem kell fogni senki kezét

Ha a versenyző jól van felkészülve és bízik magában, nem kell beleszólni, csinálja végig, amit kell. Pszichikailag én nem tudok hatni rá, és szerintem nem az a dolga egy edzőnek, hogy a papucsát meg a hajóját vigye, és a fülébe sugdosson még az utolsó pillanatban is. Csak árt vele. Ez is olyan, mint egy vizsga az egyetemen, ott sem fogja senki a kezét.



» **BABELLA László:** Én Hesz Misával mindig összeveszttem a verseny előtt. Kerestem valami ürügyet, hogy össze tudjunk veszni, és utána gyűlölt, forrt, úgy nyomta – tehát ez is egy módszer.

» **KOLÉDER Vilmos:** Meg kell tudni, hogy a versenyző mit igényel. Ha azt igényli, hogy kikapcsoljuk a fejét, akkor nem szabad vele a versenyről beszélni. Wichmann például bezárkózott, elő sem jött napokig, amikor tétverseny volt. A másik meg mással hangolódott rá a versenyre. Ezt tiszteletben kell tartani.

» **ALMÁSI Nándor:** Versenyeken a versenyzők általában idegesek. Az edzők is, de ezt nem szabad kimutatni. Tehát az edzőknek nem szabad pótcselekvéseket végezniük: ilyenkor valamiféle nyugalmat kell ráerőltetni a versenyzőre, és pozitívan viselkedni.

Milyen megoldást ajánl, ha a versenyzőnek pszichikai problémái vannak a versenyeken?



Soltész Árpád



Varga Zsolt



Dragos Ágnes



Simon Miklós



Nyerges Attila



Hubik András



Soltész Árpád

Rendezni kell a gondolatokat

Először is megpróbálom föloldani a versenyzőben a feszültséget. Egyszerűen, beszélgetéssel, hogy ne legyenek maximális elvárásai, de amit tényleg teljesíteni tud, azt mindenféleképpen hozza ki magából. Ha túlfeszül, akkor a rajtszakasz után nem következik be az a fajta izomanyagcsere, ami ahhoz kell, hogy a távot jól végiggezze. Ilyenkor szokott megtörténni, hogy előbb beköt, előbb elmegy a mozgása. A versenyzőnek rendeznie kell a gondolatait, és azzal kell foglalkoznia a versenytáv alatt, ami a versenyzéshez kell.

» **VARGA Zsolt:** Súlyos probléma esetén még a felkészülés során érdemes elküldeni sportpszichológushoz. Ezenkívül pozitív üzenetekkel érdemes erősíteni az önbizalmát a verseny előtt, ha bizonytalan. Ha túlzottan



Simon Miklós

Fontos a mentális tréning

A pszichológus alkalmazása bizalmi kérdés, mert olyanokat mondasz el neki, amiről másnak nem beszélsz. Két esetben is dolgoztam együtt olyan pszichológussal, aki szerintem a világ egyik legjobbja, és több olimpikkal sikeresen dolgozott együtt. Ő hihetetlenül pozitív személyiség, és abszolút szakmai irányból kezeli a versenyzőket. Megtanította őket, hogyan kell koncentrálni, hogyan építsék fel mentálisan a pályát, mire figyeljenek, hogyan kezeljék a stresszt stb. Mindezeket mentális tréninggel tanította be nekik. Természetesen én is igyekszem

magabiztos, akkor pedig külön célokat fogalmazok meg neki, amit teljesítenie kell, hogy ne vegye félválról a versenyt.

» **DRAGOS Ágnes:** Ha valaki nagyon alulteljesít, és nem tudja kihozni magából a valós tudását, akkor mindenféleképp kell vele foglalkozni, azonban pszichológushoz nem versenyidőszakban kell elmenni. Ha problémája van, és egy ismeretlen pszichológus kezd el vele foglalkozni, az tapasztalatom szerint nem tud majd segíteni neki.

megismerni a versenyzőt, és közösen megtalálni a kitzhető célokat, amelyek elérésében tudom segíteni. Igyekszem mindig éreztetni vele, hogy bármi van, én mellette állok.

» **NYERGES Attila:** Ha pszichésen problémás a versenyző, szakemberhez küldöm, aki segíteni tud ebben. Ha a versenyeken van probléma, akkor félrehívom, és megbeszéljük a problémát. Megpróbálom továbbá reális mederbe terelni a figyelmét és a lehetőségeit is. Pozitív képeket kell mutatni felé.

» **HUBIK András:** Az mindig önbizalom-növelő, ha megerősítem a versenyzőt abban, amiben jó. Mindenképpen fontos a reális cél meghatározása. Ha valaki túlértékeli magát, az csalódik a verseny után, mert nem jött az az eredmény, amire számított. Ha valaki alulértékeli magát, az még a jobbik eset, mert akkor majd kellemes meglepetés éri.



Hogyan kezelhetők a csoporton belül az egyének között fellépő pszichikai hatások?



Nyerges Attila



Fábíán Lászlóné



Ludasi Róbert



Varga Zsolt



Nyerges Attila

Olykor jó eszköz a kikerülés

Ez a probléma talán serdülőkortól léphet fel, amikor már súlya van az egyéni versenyeknek. Például a magyar bajnokságra gondolok, ami egyben ORV-válogató, ahol a csoporton belül egymás ellen versenyeznek. Ezt megelőzi a felkészülés, ami már ennek a szellemében történik, ezért ezek a problémák megjelenhetnek az edzésen is. A legegyszerűbb megoldás, ha nem ugyanazon a távra nevezem őket, de ez inkább kikerülése a nehézségnek. Ha ez mégsem lehetséges, akkor egy hajóba teszem be őket, ez is kicsit kikerülés, mert így közös cél van. Ha mégis egymás ellen kell versenyezniük, meg kell találni mindkét versenyzőnél azt a célt, ami reális, és utat mutatni, hogy a vesztesnek is legyen továbblépési lehetősége, és meg tudja felelni a saját elvárásainak.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Én mint versenyző nem bíztam senkiben, csak magamban. A versenyzőre nem biztos, hogy pozitívan hat a társa. Ebbe egy edző nem tud beleavatkozni.

» **LUDASI Róbert:** Határozottan kell fellépni, és megszüntetni a jelenséget.

Varga Zsolt

Ha feszültség van, szükségszerű a szétválasztás

Ha feszültség van két vagy több versenyző között, akkor érdemes őket szétválasztani, hogy a saját feladataikra tudjanak koncentrálni. Ha pozitív dolgokkal egymást erősítik, azt hagyni kell, ha viszont depresszív irányba indulnak, a lehető legkorábban vissza kell irányítani a gondolataikat a pozitív dolgokra. Könnyebben teljesíthető részfeladatokat kell kitérni eléjük. Biztosítani kell őket arról, a legfontosabb, hogy kihozzák magukból a lehető legtöbbet, és akkor én eredménytől függetlenül büszke leszek rájuk.



Hogyan lehet fölmérni a rivális versenyzők versenyzői képességét?



Hüvös Viktor



Angyal Zoltán



Ludasi Róbert



Nyerges Attila



Varga Zsolt



Dragos Ágnes



Hüvös Viktor

„Semmi baj, koncentrálok a saját dolgomra”

Nem nagyon lehet. Egy dologból szoktunk felkészülni: hogyan szokott a rivális versenyző pályát menni. Ez is csak azért fontos, hogy ne zavarja meg a versenyzőmet fejben, hogy ha a pálya bizonyos szakaszán előtte lennének vagy feljőnnének rá. Tehát hogy ne azon kezdjen el gondolkodni, hogy most ebből mi lesz, hanem készüljön fel rá előre. Hogy azt gondolhassa: „Semmi baj, koncentrálok a saját dolgomra, végzem a feladatomat.” Egyébként másból nem lehet felkészülni, tehát mással nem is szoktunk foglalkozni.



» **ANGYAL Zoltán:** Látod, nézed őket a versenyen, a válogatott edzéseken. Egy válogatott edzőtáborban nem csak a saját versenyződet nézed. Nézed a másikat is, és próbálsz levonni a tanulságokat, amelyeket esetleg később tudsz majd hasznosítani.

» **LUDASI Róbert:** Ezt a németektől kellene megkérdezni és a volt NDK-s edzőktől. Nem egy olimpián láttam, mekkora stábbal jelennek meg a versenyeken, és mindent mérnek. Minden csapást, minden részidőt. Most már szerepet játszik a tudomány, az orvosi háttér, és manapság már a magyar kajak-kenuban is különböző módszereket vesznek igénybe.

Nyerges Attila

Figyelni kell a taktikai és technikai képességeket

Erre többféle módszer létezik, a videótól kezdve a hallgatóságig. Kihallgatjuk például a rivális versenyző taktikai megoldásait. Ezenkívül a szakmában eltöltött hosszú évek során megismerjük a riválisok taktikai és technikai képességeit, és ennek megfelelően próbáljuk kialakítani a saját taktikát. Közös edzőtáborok alatt a képességek felmérése is megtörténik. Ha azt látjuk, hogy a rivális erős és jó az állóképessége, akkor ennek megfelelően próbálunk ötletekkel eredményt kovácsolni.

» **VARGA Zsolt:** Az ellenfelek korábbi versenyeinek visszanezésével, megfigyelve, milyen taktikát alkalmaznak, mik az erősségeik, mik a gyengeségeik.

» **DRAGOS Ágnes:** Meg kell nézni az ellenfeleket, hogyan versenyeznek. Figyelni kell, és felmérni az ellenfeleket. Az edzőnek ott kell lennie nemcsak a saját versenyzője versenyein, hanem igenis ismernie kell a mezőnyt. Megtudni, ki hogyan készül, mit csinál, mit tud.



Milyen bemelegítést javasol a különböző edzésfajták, illetve verseny előtt?



Agócs Mihály



Angyal Zoltán



Kása Ferenc



Oláh Tamás



Ludasi Róbert



Agócs Mihály

Mindig ugyanaz a rituálé

Az lenne a jó, ha a gyerek egy általános bemelegítés tudna elvégezni, mert sajnos én sem tudom mindig végrehajtani a versenyzőimmel. Sok esetben látni, hogy a gyerek a versenyen megpróbál sokkal jobban bemelegíteni, ami hiba. Az edzések előtt ugyanezt a rituálét kellene követnie. Én azt kérem tőlük, hogy próbálják saját maguknak összeállítani azt a programot, amellyel melegítenek. Amit megszokott, ugyanazt próbálja megcsinálni a versenyen is. Nagyon nehéz a kisgyereket rávenni, hogy rendes bemelegítést hajtson végre. Ehhez az edző figyelme kell. Illetve jó ötlet lehet a csoportosan végrehajtott bemelegítés is, amikor egy-egy gyereknek kell végig bemutatnia a gyakorlatokat, amelyeket a többi utánoz. Így az edzőnek van ideje kijavítani a hibákat.

» **ANGYAL Zoltán:** A bemelegítés az egyik legfontosabb elem, már gyerekkorban ki kell dolgozni egy fix bemelegítési formát. Legyen szárazföldi, aztán a vízben végzett része. Meg kell tanítani a gyereknek, hogy minden körülmények között végezze el. Persze variálni lehet rajta, de mindig meg kell csinálni, kortól függetlenül. Nem egyszerre melegít be mindenki, tudniuk kell ezt önállóan megcsinálni.

» **KÁSA Ferenc:** A vízre szállásnál van egy skála, amelyet mindig meg kell csinálni. Előrenyomod a csípőd, hátranyomod, üsd meg a vizet, kocssz bele! Rávezető bemelegítő 4-5 perccel kezdek, akár tetszőleges, akár fokozódó iramban. A szárazföldi bemelegítés 10-11 gyakorlatból áll, amit a téli alapozásnál megtanultak már. Legyen benne rugózás, guggolás, az ízületeket be kell melegíteni.

Oláh Tamás

A tanult mozgásokat el kell végezni

A bemelegítés szerintem rendkívül fontos. A dinamikus sztereotípiákat, tanult mozgásokat el kell végezni. Szerintem hasznos, és sokan csinálják, hogy a futam előtt 1 órával elmennek, eveznek kicsit, utána még a parton kicsit bemelegítenek, majd a rajt előtt kb. 20 perccel szállnak vízre. Akkor már a pulzusuk kissé felemelkedett, és a vízben egy 3-4 perc iramevezést, 1-2 félpérfolyásos pályairamú erős evezést, 1-2 fokozót, és ha úgy érzik, 1-2 rajtgyakorlatot végeznek.



» **LUDASI Róbert:** Felnőtt versenyzőkkel foglalkozom, de mindig van a csapatomba egy fiatal, ifi versenyző is. Azért van könnyebb dolgom, mert ezeknek a felnőtt versenyzőknek már nem kell bemelegítő gyakorlatokat vezényelnem, már tudják, milyen bemelegítést kell végezniük bármilyen edzés előtt. Az ifiknél az a könnyebbség, hogy látják ezt, van előttük minta, amit a későbbiekben ők is beépítenek a bemelegítésükbe.

» **FÁBIÁN Lászlóné:** Ahány versenyző, annyiféle. A bemelegítés általában húsz-huszonöt percet igényel, de nem szólok bele. Mindenki tudja saját maga, mi kell neki ahhoz, hogy maximálisan készen álljon egy edzésfeladatra. Ha pályát megyünk, és a versenyző nincs rendesen bemelegítve, nem fog jó időt menni. A bemelegítésben iramot és rajtot is kell menni. Akkor jó, ha a versenyző már izzad, de még nincs beállva a keze.

Milyen bemelegítést javasol a különböző edzésfajták, illetve verseny előtt?



Hüvös Viktor



Almási Nándor



Soltész Árpád



Mórocz István



Hüvös Viktor

A meglévő sémát mindenki érzései szerint alakítja

Az aerob edzések előtt komoly bemelegítést nem szoktunk végezni, 5-6 perc könnyű evezgetés után elkezdjük az aerob iramokat. Az intenzívebb edzések előtt van egy sablon, amit követni szoktunk: 5 perc, 3x1 perc, 3x30, 3x5, a sorozatok között egy, illetve a rövidebb sorozatokon belül fél perc pihenővel, és mindegyik egyre gyorsul és egyre intenzívebb. Ezt mindenki magára szabja és néha többet csinál egy perccel, vagy kevesebbet egy fél perccel. Ha pedig olyan edzésünk van, ahol 2000-es vagy esetleg 1000-es iramba megyünk, akkor esetleg nem csinálják meg a 15 mp-eket, de a 30 mp-ekben mindig egyre gyorsabban mennek. A sprintedzés előtt visszavesznek az 1 percekből, viszont lehet, hogy több ilyen 30 mp-et meg 15-öt csinálnak. Tehát nagyjából ez a séma, és ezt alakítja mindenki úgy magának, ahogy érzi. Tehát ha délután megyünk vízre, kevesebb bemelegítés is elég. Verseny előtt



is nagyjából ebből indultunk ki, de mindig úgy fejezzük be, hogy legyen savasodás. A versenytáv függvényében minden bemelegítést úgy csinálunk, hogy a végén legyen egy maximum közeli 100 m vagy egy 250 m, amitől biztos, hogy savasodnak.

» **ALMÁSI Nándor:** A bemelegítés az egyik legfontosabb feladat a verseny előtt. Hajba Antal mondta, hogy ha be akarsz lépni egy házba, előbb ki kell nyitnod az ajtót. Tehát előbb be kell melegíteni ahhoz, hogy odaálljunk a rajtvonalra. A rajt előtt két órával már a pályán szoktunk lenni. A versenyző akkor felkészül. Kocog egy kicsit, melegít a szárazon, aztán vízre száll, és 20 percet melegít a vízben. Ezután kiszáll, 20 percet pihen, összerakja az italát, a különböző dolgokat, rajtszámot stb. A rajt előtt 20-25 perccel száll vízre a versenyző. Általában azt ajánlom, hogy ne tegye le a lapátot addig, amíg rajtához nem szólítják, tehát maradjon mozgásban.

Soltész Árpád

El kell érni a szükséges hőfokot

Elmesélek egy rövid történetet. Amikor bekerültem a válogatottba, én voltam a legfiatalabb. Olyan menők voltak ott, mint Parti Jancsi, Hideg, Törő András, Farkas, Hunics – az akkori nagymenő versenyzők. Minden héten volt kötelező öbölkörevezés időre. A Rómairól a Lido szállótól kellett levezni, amely az összekötő híd fölött volt nem sokkal. Leeveztem, és mindjárt beálltam, és mentem egy jó kört. Legtöbbször ott voltam az első 2-3 között, pedig csak 18-19 éves voltam még. Mindig kellett még egy kört menni, és a második körben mindig jobb időt mentem, mint az elsőben. Egyszer aztán fülön fogott Kulcsár János, aki Granek mellett volt edző, és aki sokkal többet foglalkozott az edzés, felkészítés tudományos oldalával. Elkézdtem nekem mesélni a bemelegítésről, hogy az mennyire fontos és miért van rá szükség. Pontosan így cselekedtem a legközelebbi időre menésen, és rögtön megváltozott a helyzet. Mindjárt én nyertem az időre menést, de a második körben már gyengébbet mentem, mert az kb. olyan 20 percre rá következett. Vagyis már fiatalon tudatosult bennem, hogy mennyire fontos az alapos bemelegítés. A versenyző keringésének, izomzatának előkészítéséhez el kell érni azt a hőfokot, ami ahhoz kell, hogy kőkemény munkát lehessen végezni, és közben lehiggad az illető agya is.

» **MÓRO CZ István:** A szárazföldi bemelegítés, mobilizáció, stabilizáció utána keringésfokozás és nyújtógyakorlatok következnek. A szárazföldi melegítés után vízben történő melegítés. Mindenkinek megvan a saját programja, amitől a legjobban, leghatékonyabban, legrövidebb idő alatt melegszik fel. Ez azért is szükséges, mert lehet, hogy egy versenyen hatszor-nyolcszor vízre kell szállni.



Milyen módszereket tart használhatónak a versenyszámok közötti regenerációhoz?



Nyerges Attila



Soltész Árpád



Mórocz István



Hubik András



Almási Nándor



Oláh Tamás



Fábíán Lászlóné



Nyerges Attila

A pulzus minél hamarabb visszaálljon

A futamok közötti idő hossza határozza meg, hogy mire van lehetőség. A két futam között az első utáni levezetés nagyon fontos. A versenyző úgy szálljon ki a hajóból, hogy fizikailag és pszichésen is fel tudjon készülni a szárazföldi regenerációra. Meg kell határozni az optimális időt, mert ha fél óra, másfél óra vagy ha három óra áll rendelkezésre, akkor teljesen más intervallumokat lehet alkalmazni. A futam utáni levezetés fontos, hogy a pulzus minél hamarabb álljon vissza. A versenyző ezáltal hamarabb el tudja kezdeni a regenerációt, a pihenést. Általában a rendelkezésre álló idő határozza meg, hogy aktív vagy passzív pihenő legyen, fogyasszon-e táplálékkiegészítőt, kell-e energiapótlásról gondoskodni. Egy passzív pihenőre mindenképp szükség van, tehát feküdjön le, valamennyi időre helyezze magát nyugalomba, és készüljön fel a következő futamra.

» **SOLTÉSZ ÁRPÁD:** A versenyzőnek szüksége van passzív pihenésre, amikor hagyni kell, hogy kicsit kifújja magát. De ha egy versenyszám után 30-40 percre még egy újabb futam következik, akkor közvetlenül a befutás után nem árt tartani egy kis levezető evezést, és csak utána szálljon ki a hajóból. Ezt követi egy rövid passzív pihenő, amely után könnyű bemelegítés jön,

először szárazon, aztán a vízben. Ebbe beletartoznak a felgyorsulások, és nem árt ekkor is még egy-egy rajtgyakorlat, hogy mozgásban legyen a versenyző.

» **MÓRO CZ ISTVÁN:** A kivezés mindenféleképpen szükséges. A savasodás csökkentése, ha lehetséges. Átmozgató masszáz s, ideális esetben jégkád. Mindez attól is függ, hogy másnap vagy 2 óra múlva lesz-e futam. Helyzetfüggő.

Hubik András

Fontos a jó levezetés, a kivezés

Attól függ, mennyi idő van a versenyszámok között. A gyors regenerációhoz nagyon fontos a versenyszám után a jó levezetés, a kivezés. Utána jöhet egy laza gimnasztika vagy gyúrás. Hasznosak a gyorsan felszívódó energitalok, azokban van vitamin és ásványi sók. Szénhidrátpótlással fel kell tölteni a gyorsan mozgósítható energiaforrást tároló glikogénraktárakat.



» **ALMÁSI NÁNDOR:** Azt ajánlom a versenyzőimnek, hogy valahova vonuljanak félre, dőljenek le egy kicsit. Lazítsanak, és mentálisan is próbáljanak kiengedni, ez általában segít az izomzat ellazításának is. És játsszák le fejben a következő versenyt.

» **OLÁH TAMÁS:** Attól függ, milyen hosszú a versenyszámok közötti pihenő. Ha rövid, akkor használnak különböző izotóniás italok, energiaszeletek. Kérdés, hogy érdemes-e visszamenni a szállásra, sok mindentől függ, mennyi idő jut a pihenésre.

» **FÁBÍÁN LÁSZLÓNÉ:** Egyéntől függ, ki mennyire gyorsan tud regenerálódni. Edzésen gyakoroltuk a verseny menetét. Volt olyan világversenyen, amelyen ugyanaz a versenyző ment egyest, párost és négyest is, ezért ezt az edzésen ugyanígy lejátszottuk.

Mi a szerepe a levezetésnek? Milyen módszereket ajánlana?



Bátor György

Regeneráció és pszichés oldás

Általában ugyanúgy, ahogy a bemelegítésre, a levezetésre is több szempontból hangsúlyt fektetünk. Egyrészt a szervezet regenerációjának megindítása miatt, tehát fiziológiásan, másrészt pedig a pszichés feszültségek oldása miatt is mindenképpen szükséges. Ha lehetséges, egy meghatározott időintervallumot laza evezéssel, laza mozgással töltünk el, mi ezt szoktuk használni, de sok minden mást is lehet.

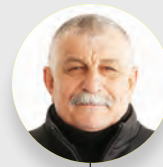
» **FÁBIÁN Lászlóné:** Feltétlenül szükséges levezetni, mert különben benn marad a feszültség, ha csak kiszáll versenyzés után. Agyilag és fizikailag is le kell vezetni a verseny után.

» **ALMÁSI Nándor:** A verseny után nagyon fontos a levezetés, hogy elszállítsa az izomtól



a salakanyagot. Egy 2-3-4 km-es laza evezést szoktam javasolni. Ha többnapos a verseny, és rendelkezésre áll gyűrő, a verseny utáni gyúrást is javaslom, hogy kicsit felfrissítse az izmokat.

» **DRAGOS Ágnes:** Szükséges, főleg, ha másnap is van verseny. Ki kell evezni az izmokból a savat, amennyire lehet. Mindig azt mondom, hogy kell az átmozgatás, akár szárazon, gimnasztikai gyakorlattal is. Hogy átmosódjon kicsit a szervezetből a sav.



Bátor György



Fábíán Lászlóné



Almási Nándor



Dragos Ágnes



Hűvös Viktor



Babella László



Soltész Árpád



Ludasi Róbert

Hűvös Viktor

Ürüljön a laktát az izomból

A levezetésnek a regeneráció a szerepe, hogy az izomba maradó laktátot kiürítsük. Ahhoz oxigén kell, ezért könnyű iramban kell menni 10-15 perctel, a versenyző állapotától függően, hogy mennyire savasodott be. Amíg az onnan nem ürül ki, addig a szervezet cukrot használ, és tovább meríti a tartalékait. A glükogénraktáraink végesek, ahogy a homeosztázis helyreállt, onnantól használunk majd megint zsírt a nyugalmi állapotban.

» **BABELLA László:** Fontos a levezetés. A befutás után közvetlenül nem szabad leállni. A hirtelen leállítás jobban árt a szívnek, mint az elindulás. Utána kell a lassúbb iramú evezetés, talán egy kis futás vagy séta.

» **SOLTÉSZ Árpád:** Sportági mozgással célszerű levezetni. Az aktív, nagy intenzitású, nagy terhelésű mozgás után ugyanaz a mozgással. Könnyű, lazább, teljesen kikapcsolt, szinte minimális pulzusemelkedéssel történő mozgással. A keringést nem ültetjük le nullára, így jobban eltávolítja a szervezetből a salakanyagokat, és közben az idegrendszert is lenyugtatja.

» **LUDASI Róbert:** El kell menni még evezni, nem hirtelen kiszállni. Utána, ha a vízen megvolt a levezetés, még különböző lazító-, nyújtógyakorlatokat kell végezni.



Mire kell figyelni a táplálékbevitelnél a versenyen?



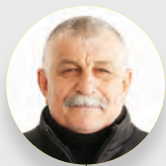
Almási Nándor



Mórocz István



Angyal Zoltán



Bátor György



Sziklkenka László



Almási Nándor

Könnyen emészthető ételeket együnk

Ez is egyéni függő. Olyan ételeket nem szabad fogyasztani, amelyek nagyon megterhelik a szervezetet vagy a gyomrot. Nem félkilós steaket kell vacsoráztatni, ami nehezen emészthető. Könnyen emészthető táplálékot kell, hogy magukhoz vegyenek, plusz a vitaminokat és a szokásos táplálékkiegészítőket.

» **MÓRO CZ István:** Minden a döntő időpontjához van rendelve, hogy a versenyző akkor tudjon a lehető legjobban teljesíteni, és ennek megfelelően vigyen be táplálékot. Számít, hogy délelőtt vagy délután kell-e teljesíteni. De ez egy külön szakma, a dietetikus segíti őket ebben.

» **ANGYAL Zoltán:** Ma már komoly irodalma van a dietetikának – el kell olvasni, és az éppen aktuális dolgokat meg kell tanulni.

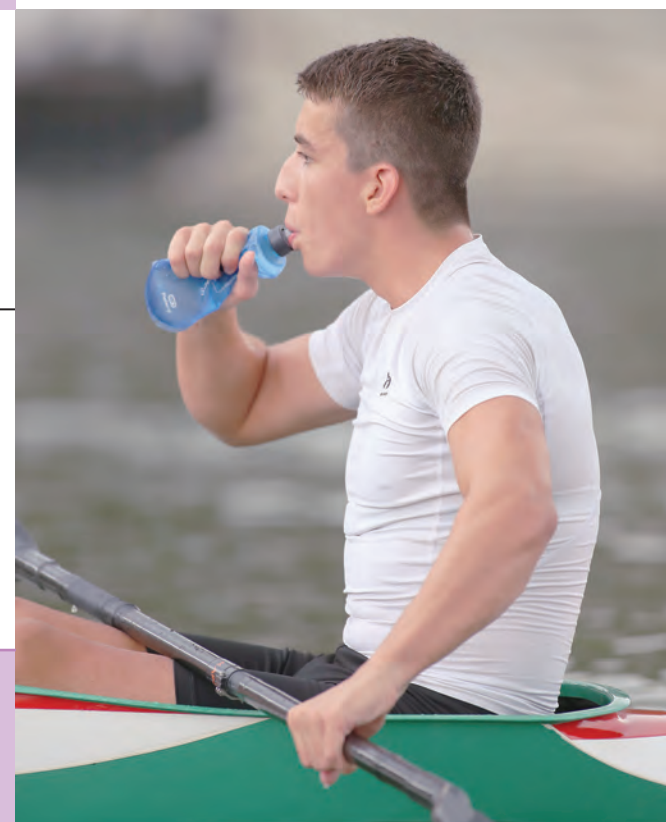


Kovács Gábor

Bátor György

A táplálkozás is versenytáv-specifikus

A legfontosabb, hogy a táplálkozás is versenytáv-specifikus. Fel kell készülni rá, hogy bizonyos időintervallumon belül mennyi energiát kell majd mozgósítani. Másként kell táplálkozni egy 200 méteresnek, mint egy maratonistának. A bevitel formáját is meg kell megválasztani, hogy a táplálkozás ne nehezítse meg a versenyzést.



» **SZIKLKENKA László:** Mindenkinek másként működik. Van, aki a verseny előtt is jól megtömi magát, persze nem közvetlenül rajt előtt egy órával. Enni mindenképpen kell, hogy feltöltsék az energiaraktárakat. Régebben azt próbálgattam, hogy a verseny előtt 2 hétig cukorstop volt, majd a verseny előtt 3 nappal megint lehetett cukrot enni. Mondtam a versenyzőimnek, hogy egyenek jó sok húst, tojást. A verseny előtt 1.5-2 órával már nem szabad enni, de egyébként azt, ami jólesik.

» **KOVÁCS Gábor:** Nem értek hozzá különösebben, de nyilván verseny előtt egy órával nem eszünk pacalpörköltet. Gyorsan felszívódó, könnyen emészthető, mobilizálható energiaforrásokat kell bevinni a megfelelő időben. Nagyon fontos a folyadékpótlás, a víz, és kerülni mindenféle édes ételt.

Mire kell ügyelni a felszereléssel kapcsolatban?



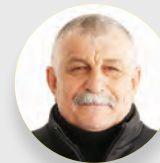
Nyerges Attila



Ludasi Róbert



Angyal Zoltán



Bátor György



Kovács Gábor



Nyerges Attila *Folyamatos tisztán tartás*

Elsősorban a ruházat legyen az időjárásnak megfelelő, sem az alul-, sem a felülöltözöttség nem jó. A védőfelszerelésnek, például hullámköténynek nagyon fontos szerepe van. Ezenkívül a hajó és a lapát folyamatos karbantartása és a futam előtti mérlegelés is szorosan hozzátartozik a felszerelés karbantartásához. A mozgó és kopó alkatrészek ellenőrzése, főleg a szállítás után, még a futam előtt történjen meg. A „jóakarók” sosem alszanak, ilyen példák is vannak. Sérülésmentes eszközöket kell használni, például nem kellemes, ha a repedt ülésből az üvegszál bejut a bőrbe, erre vigyázni kell. A tisztán tartással a sérülések felfedhetők, a négy hónapja vízköves hajónál nem találjuk meg a rejtett sérüléseket, ezért fontos a folyamatos tisztán tartás. Így minden edzés után észrevehető az esetleges új sérülés a hajó felületén vagy a lapáton.



» **LUDASI Róbert:** A felnőtt versenyzőknek megvan a maguk kis rituáléja, hogy ki mit visz egy versenyre, mit pakol be a táskába. Kenu, lapát, térdelőpárna, lapátfogó, sapka, póló – legyen meg minden felszerelés, amit ő megszokott és használ.

» **ANGYAL Zoltán:** Egyszer leültem, végiggondoltam és összeírtam, mi kell a meleg vízi edzőtáborra, mi kell nyári edzőtáborra, a versenyre, és többet nem foglalkoztam vele. Ezt javaslom a versenyzőimnek is. Üljenek le, gondolják át nagyon megfontoltan, és írják le. Legközelebb már az alapján tudnak pakolni.

Bátor György

Maximálisan „felkészített” eszközök

Az is kérdéses, mit értünk felszerelésen. Láttam már nagy gondokat ezzel kapcsolatban, mert az utolsó pillanatban elszakadt a gurtni, tönkrement a lábtámasz, vagy a lapátnál elfordult a toll. Ezekre folyamatosan figyelni kell, hogy az eszközök maximálisan fel legyenek készítve a versenyre. De sok minden tartozhat még ide, az időjárási feltételeknek megfelelően mondjuk a spricdekk is. A ruházat a hőmérsékletnek, a versenytávnak megfelelő legyen.

» **KOVÁCS Gábor:** A hajót átnézetem a versenyzőkkel: kormány, lábtámasz, csavarok meg vannak-e húzva, súly, labda benn van-e a hajóban, lapát stb. Leggyakrabban a hajóval van probléma. Ezeket maratonni és gyorsasági verseny előtt is fontos átnézni.



Hogyan kell felkészülnie az edzőnek a versenyre? Mi mindenre kell figyelmet fordítani?



Soltész Árpád



Babella László



Almási Nándor



Dragos Ágnes



Oláh Tamás



Soltész Árpád

Minden körülmény szem előtt legyen

Minden körülményt szem előtt kell tartani. A versenyző megfelelően pihenjen, a szerelése legyen rendben, készüljön föl az időjárási körülményekre. A hajója állapota legyen tökéletes, figyeljen oda, hogy mi mehet tönkre, vagy mi romolhat el. Hogy ilyesmi ne a versenyen történjen meg, ami számtalanszor előfordult a versenyzőimmal: éppen akkor tört ki például a lábtámasz, amely már egy hete mozgott, és hasonlók. A versenyző legyen tisztában az időpontokkal, hagyjon időt a bemelegítésre, az edző által a személyére kialakított program végrehajtására.

» **BABELLA László:** Mindenre. Nincs mese. Meg kell mondani a versenyzőnek, hogy egy fontos cél van: hogy nyerjen.

» **ALMÁSI Nándor:** Elsősorban arra kell figyelni, hogy a versenyzőnek mindene meglegyen, hogy a versenyző ki legyen szolgálva. Tulajdonképpen mi, edzők csak háttértevékenységet végzünk. Amikor nyer a versenyző, ő nyer. Véleményem szerint az edzőnek arra kell figyelnie, hogy a versenyzőnek mindene a legjobban elő legyen készítve. Az edző viselkedése is befolyásolja a versenyző a teljesítményét.

Dragos Ágnes

Topon kell lenni minden értelemben

Topon kell lenni, minden értelemben. Az edző legyen tisztában a versenykörülményekkel. Tudnia kell, mikor mi történik, hogy ha bármi probléma van, tudjon segíteni. Tisztában kell lennie a versenyműsorral, amire a versenyzőnek szüksége lehet. Ha a versenyző otthon hagyta a lapátját, a testszámát, akkor 20 percen belül tudja pótolni, vagy vége a történetnek. Alapvető dolgokban is tudnia kell segíteni az edzőnek: hol a mérlegelő, hol teszik vízre a hajókat, hol a rajt, hol a céltorony, a felevező rész.



» **OLÁH Tamás:** Az edzőnek elsősorban saját magát kell felkészítenie arra, hogy a versenyző lássa a magabiztosságát. Ne legyen idegesebb, mint a versenyző, mert ha ezt látja rajta, megette a fene.



Hogyan kell felkészülnie az edzőnek a versenyre? Mi mindenre kell figyelmet fordítani?



Szilárdi Katalin



Szilárdi Katalin

Az edzőnek mindent kézben kell tartania

Az edzőnek már a felkészülés megkezdésekor fontos tudnia, hogy milyen versenyszámra készítheti a versenyzőit. Az edzőnek tisztában kell lennie a verseny időrendjével, és fejben meg kell terveznie a verseny napját vagy napjait. Bármennyire is elérhető már a versenyzők számára interneten keresztül a versenyműsor, mégis érdemes átbeszélni, mert azáltal, hogy átbeszéljük, el is képzeljük. Ha pedig elképzeltetjük, a működés is automatikusabbá válik, amivel figyelmi energiát spórol meg a versenyző. Fontos megbeszélni a verseny időrendjét, a versenyen elvárható viselkedést (napon, szélben ne ácsorogjon, ne üldögéljen, mikor mérlegeljen, van-e légszák a hajóban, milyen szárazföldi és vízi bemelegítést csináljon, a hajók megóvása a vihartól, reggeli vásárlása előző este, a pihenés és regenerálódás módja.)



Az edzőnek át kell gondolnia, milyen hajókat mivel visznek. Ki hogyan, mivel, kivel utazik a versenyre. Mit szükséges berakni a vontába? Pihenőszékek, matracok, rajtszámok be vannak-e rakva a vontába vagy a kocsiba? Hazai verseny esetén ajánlható idejében lefoglalni az alkalmas szállást (kényelmes ágyak, csendes övezet, kis távolság a pályától). Az edzőnek tudnia kell, kit kivel érdemes vagy nem ajánlott egy szobába helyezni. (Kit irritál, ha valaki hangosan horkol, túl sokat beszél,

vagy sokat pakol zörgő nejlonoval.) Ez, bár neveltségesen hangzanak, mégis tönkretelhetik a versenyt csoportunk számára.

Az edzőnek át kell gondolnia, a verseny előtt mennyi idővel akar kimenni a versenyzőivel a pályára, mikor fognak visszamenni és mennyi időre pihenni.

Az edzőnek ott kell lennie a versenybírói értekezleten, figyelnie az elhangzottakra, rákérdeznie a versenyzőknél, hogy mérlegeltek-e, figyelmeztetni őket a közösen haladás szabályára.

Nemzetközi versenyeken ehhez jön az akkreditációs kártya, testszám és az útlevél.

Ezeket előző este bekészíttetjük a versenyző táskájába, és reggel a buszra való felszállásnál megkérjük őket, hogy mutassák be.

Az edzőnek tudnia kell, hogy verseny előtt kihez, mikor és mit szóljon. Fontos ott lenni a közelben, hogy segíthessen, ha kell, hogy beszélhessen hozzá a versenyző, ha akar, csökkentve ezzel a benne lévő feszültséget, de az edző ne terhelje a saját problémáival, gondolataival a versenyzőit a versenyszámok előtti kritikus, feszült kb. másfél órában! A már tudatos versenyzőt hagyjuk a saját maga által választott módon koncentrálni!



A könyv megjelenéséért köszönetet nyilvánítunk a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémiának és a Magyar Kajak-Kenu Szövetségnek. A szerkesztést hosszú gyűjtőmunka előzte meg, az edzőkkel, mesteredzőkkel készített kérdések és válaszok rögzítéséért az alábbi együttműködőknek szeretnénk hálát mondani:

Aranyosi Gábor, Belcsik Ferenc,
Betlenfalvi István, Buday Mátyás,
Csamangó Attila, Csernák Edina,
Fejér László, Fejér Zakariás, Fodor Soma,
Giczy Zsófia, Hadvina Gergely,
Homoki Tamás, Hüvös Viktor, Kiss Blanka,
Kovács Petra Sára, Lipcsei Dániel,
Medveczky Erika, Orisek Viktória,
Schmidt Dániel, Szeiler Máté,
Szénási Zsófia, Tóth Petra, Volter László,
Weixl Mónika

Készült a Magyar Kajak-Kenu Szövetség megbízásából. **Szerkesztette:** Vaskuti István, Lipiczky Ágnes. **Fotók:** Tumbász Hédi, Szalmás Péter (MKKSZ). **Munkatárs:** Pircs Anikó. **Olvasószerkesztő:** Skrapits László. **Arculat:** Szeker György, Kónya Zsolt. **Projektvezető:** Pauman Dániel. **Nyomda:** Bonex Press Kft. **Felelős kiadó:** Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia, Magyar Kajak-Kenu Szövetség



ISBN 978-615-01-7107-4



9 786150 171074

