

KAJAK-KENU

SZAKMAI SZEMLE

2025 / I. félév





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



kknkkaofficial



kknkkaofficial



Kovács Katalin
Nemzeti Kajak-Kenu
Akadémia



kknkkaofficial

Kedves Olvasó!

2025 tavaszán Teljesítményfokozás az élsportban címmel konferenciát rendezett Akadémiánkon a Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkársága, valamint annak háttérszervezete, a Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet.

Az eseményen a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia sportdiagnosztikai részlege, elérhető szolgáltatásaink és a mérésekért felelős szakembereink is bemutatkoztak a magyar sportélet színe-java előtt.

Az érdeklődők megismerhették világszínvonalú eszközparkunkat, azokat a versenysportban ma már nélkülözhetetlen prevenciók, regenerációk és diagnosztikai műszereket, amelyek szintlépéshez segíthetik a magyar sportolókat és fontos alappillért jelenthetik az LA10-programnak.

Érdemes hangsúlyozni, nem csak a magyar kajak-kenu sport sikerességében szeretnénk oroszán részt vállalni, zászlónkra tűztük, küldetésünknek tekintjük a teljes magyar sport szolgálatát, éppen ezért sportdiagnosztikai részlegünket elérhetővé tettük az olimpiai és nem olimpiai sportágak szakszövetségei számára is.

Nagy büszkeséggel tölt el, hogy a kajak-kenu sport világklasszisai és a jövő reménységei mellett válogatott öttusázók és jégkorongozók is megfordultak már nálunk, és egyre többen szavaznak bizalmat Akadémiánknak, ahol a szakértelem, az innováció, az egymásra épülő, egymást kiegészítő sportdiagnosztikai módszereknek köszönhetően személyre szabott, átfogó kezelési tervet, egyéni fejlődési utat tudunk biztosítani mindenkinek.

Kollégáink komplex segítséget nyújtanak a sportolók fizikai, élettani, biomechanikai állapotának feltérképezésében, az optimális edzésterhelés meghatározásában, a sérülések megelőzésében, illetve sérülés esetén a regeneráció felgyorsításában.

Sukorón a tehetség és a tudomány egymásra talál, a fejlődés központját kínáljuk annak érdekében, hogy az álmokból valódi célok, a célokból pedig világraszóló sikerek születhessenek.

Mi már úton vagyunk Los Angeles felé.
Gyertek, tartsatok velünk!



Kovács Katalin

3x olimpiai bajnok
31x világbajnok
29x Európa-bajnok
a KKNKKAA
elnöke



3

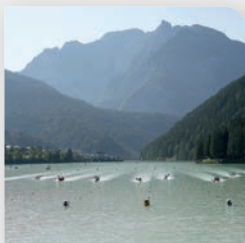
Köszöntő



6

A modern sportregeneráció új lehetőségei: oxigén- és krioterápia

Szerzők: Kovács Brigitta és Csobaji Gáspár, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársai



14

Alvás, regeneráció és teljesítmény – Miért fontos a pihenés a kajak-kenu sportban?

Szerző: Szilágyi Dóra, a Kajak-Kenu Módszertani Központ munkatársa



20

Úton Los Angeles felé – a nemzetközi versenyrendszer változásai a sprintszakágban

Szerző: Kárai Péter, a Magyar Kajak-Kenu Szövetség alelnöke, a Nemzetközi Kajak-kenu Szövetség igazgatótanácsának tagja



28

A folyadékbevitel sportteljesítményre gyakorolt hatása

Szerző: Szabó Dániel, a KKNKKA táplálkozástudományi szakértője

Az igazi csendestárs, a belső motiváció

Szerző: Zrubecz Zsófia, a KKNKKA sportpszichológusa

32



A fiatalok sportágban tartása: kihívások és ösztönzők

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

40



Rekviem egy országos bajnoksáért... (1. rész)

Szerző: Pauman Dániel, a Kajak-Kenu Módszertani Központ vezetője

46



Neveljünk sportszülőket!

Szerző: Csáky László, coach, a Pályakezdő Edző Program előadó mentora

56



A maraton Mekkája – Győr negyedszer!

Szerző: Lipiczky Ágnes, a KKNKKA munkatársa

64



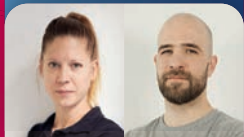
Teljesítménydiagnosztikai
központ kiadvány



Magaslati szimulációs
központ kiadvány



Mozgásdiagnosztikai és
regenerációs központ kiadvány



A modern sportregeneráció új lehetőségei: oxigén- és krioterápia

A regenerációra a teljesítmény szerves részeként kell tekinteni. Aktív, tervezett és tudományosan alátámasztott folyamat, amely ma már nélkülözhetetlen az élsportolók teljesítményének maximalizálásában és sérülésből történő felépülésben. Ezt szolgálja az oxigén- és krioterápia is.

Az elmúlt évtizedekben a versenysport nagymértékben új értelmet nyert az intenzitás növekedésével és az ezzel párhuzamosan magasabb számban előforduló sérülések tekintetében. Ezeknek a sérüléseknek széles a skálája a mindennapi megfeszített edzőmunkából eredő túlterheléstől az izom-, ín-, szalagsérüléseken keresztül a csonttörésekre. Ennélfogva fellépett az igény felfedezni azokat a kezelési lehetőségeket, amelyek minél gyorsabban lehetővé teszik a sportolók visszatérését a versenyzéshez – minimalizálva az újrásérülés kockázatát.

Emellett ma már világszinten felismerték, hogy az élsportban elért csúcsteljesítmény nem csupán az edzőmunka minőségén és mennyiségén múlik, hanem a regeneráción is. A regeneráción a szervezet helyreállítását értjük terhelés, sérülés vagy stressz után. E folyamat során az egyén visszanyeri fizikai és/vagy mentális teljesítőképességét, illetve szervezetében helyreáll a sejtszintű, izom-, idegrendszeri vagy hormonális egyensúly, ami

az emberi szervezet homeosztázisra törekvő képességéből ered.

Az elmúlt években a sporttudományban egyre nagyobb hangsúlyt fektettek a regeneráció folyamatainak megértésére és optimalizálására, hiszen a túlterhelés, a fáradás és a sérülések kockázata jelentősen csökkenthető, a training readiness növelhető, illetve a sérülésből való visszatérés üteme gyorsítható és sikeressége növelhető megfelelő pihenéssel és célzott helyreállító módszerekkel. Tehát meghatározza, hogy egy sportoló milyen gyorsan tud újra edzésbe állni vagy versenyezni, hatással van a sérülések megelőzésére és a gyógyulási időre, fontos szerepe van a csúcsteljesítmény fenntartásában egy szezon alatt a sorozatos versenyterhelés mellett. Ezért a regenerációra a teljesítmény szerves részeként kell tekinteni, és aktív, tervezett és tudományosan alátámasztott folyamatnak kell lennie. Ez ma már nélkülözhetetlen az élsportolók teljesítményének maximalizálásában a sérülésből felépülő páciensek/sportolók számára is.

A regenerációs folyamatok tervezésekor számolni kell az egyén regenerációs képességével. Ez a képesség komplex fiziológiai folyamat, amelyben sportágfüggően érintett az izomrendszer (mikrosérülések helyreállítása, glikogénraktárak feltöltése), keringési rendszer (salakanyagok, pl. tejsav eltávolítása, oxigén- és tápanyagszállítás fokozása), idegrendszer (a központi és perifériás idegrendszer „újrátöltődése”, az izomideg-kapcsolat regenerációja), a hormonrendszer (stresszreakciók, pl. kortizol, adrenalin) lecsengése, anabolikus hormonok (pl. növekedési hormon, tesztoszteron hatása) és az immunrendszer (sejtjavítás, gyulladáscsökkentés).

A regeneráció gyorsasága a regenerációs képességen múlik, azaz, hogy a szervezet mennyire képes regenerálódni.

Ennek az egyéni adottságnak több befolyásoló tényezője is van

- életkor
- edzettségi szint
- táplálkozás
- alvásminőség
- stressz-szint
- genetikai tényezők
- alkalmazott regenerációs módszerek

Ennek a képességnek a szintje kritikus kérdés az élsportolónál, de az a jó hír, hogy ez valós, mérhető és fejleszthető tulajdonság.

A regenerációs állapot objektív és szubjektív eszközökkel is követhető, de elmondható, hogy a kombinált mérés a leghatékonyabb, amelynek során az objektív adatokat és a sportoló szubjektív visszajelzéseit vetjük össze.

Objektív módszerek

- Szívfrekvencia-variabilitás (HRV): a vegetatív idegrendszer állapotát mutatja
- Nyugalmi pulzus: magasabb érték fáradtságot jelezhet
- Vértépek (pl. CK-szint – kreatin-kináz): izomsérülés mértéke
- Alvásminőség mérése: okosórák, szenzorok segítségével

Szubjektív módszerek

- Fáradtságskálák (pl. Borg-skála)
- Kérdőívek (wellness és alvás kérdőívek)
- Saját közérzet, alvás, motiváció figyelése

A regenerációs képesség fejleszthető! A regenerációs képesség befolyásoló tényezői is mutatják, hogy bár lényeges tényező a genetikai adottság, azonban sok más tényező aktív, tudatos tervezésével a mértéke javítható és rontható is.

Lehetséges fejlesztési módok

- Minőségi alvás javítása: alváshigiénia, alvásidő optimalizálása
- Táplálkozás: fehérje, antioxidánsok, folyadékpótlás időzítése
- Regenerációs technikák:
 - » aktív regeneráció (alacsony intenzitású mozgás)
 - » masszázs, kompressziós ruházat
 - » krioterápia, szauna, hidroterápia, HBOT (hiperbár oxigénterápia)
- Mentális regeneráció: relaxáció, mindfulness, pszichológiai támogatás
- Periodizálás az edzéstervben: regenerációs napok, degresszív edzésszakaszok

A következőkben két regenerációs eljárást szeretnénk bemutatni, amelyek elérhetők az Akadémián.





A hiperbár oxigénterápia élettani hatásai

Akár sportolásból, akár nem sportolásból származó lágyrész-sérüléseknek megvan a természetes lefolyása, ami meglehetősen állandó mintát követ, függetlenül a kiváltó októl. Ebben a folyamatban három fázist határoznak meg: gyulladásos fázis, proliferatív fázis (célja a sérült terület szerkezetének és funkciójának helyreállítása) és remodelációs fázis (ez a fázis felel a seb végső stabilitásáért és a szerkezet normalizálásáért). Mindhárom fázisban közös, hogy az oxigénnek jelentős szerepe van benne. A hiperbár oxigénterápia sérülést követő rehabilitáción túl fontos szerepet játszik mind a tréningek, mind a versenyek utáni regenerációban. A naganói téli olimpián

(1998) megfigyelték, hogy azoknak a sportolóknak, akiket 30-40 percig 1.3 ATA (atmoszféra) nyomáson kezeltek, gyorsabb volt a regenerációja azokénál, akik nem részesültek oxigénterápiában. Ez összhangban áll azokkal az eredményekkel, melyek szerint a hiperbár oxigénterápia hatására gyorsabban szívódik fel a szervezetben fizikai terhelésre keletkező laktát (tejsav). Ennek következtében csökken az izom kimerültsége, és rövidül a regenerációs periódus. Továbbá javíthatja az alvás minőségét is, ami nem elhanyagolható, hiszen ismert az alvás jelentősége a hétköznapi életben és az élsportban egyaránt.

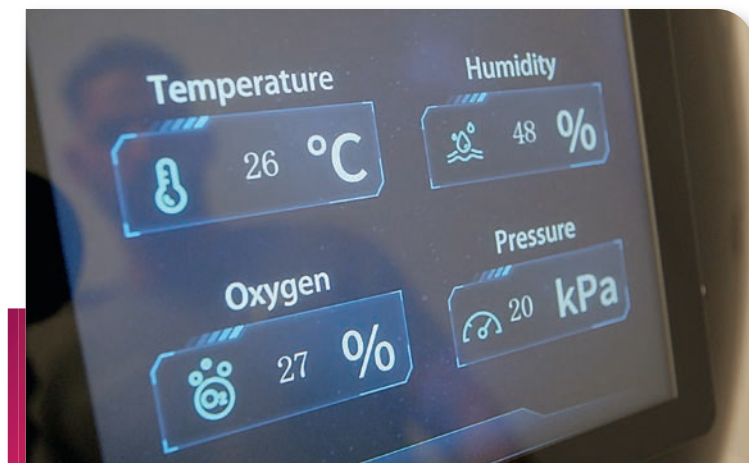
Mi is történik a szervezetben a sejtek szintjén a kezelés hatására? Hadd ismertessem röviden a hiperbár oxigénterápia fiziológiai összefüggéseit.

HIPERBÁR OXIGÉNTERÁPIA – HBOT

A hiperbár oxigénterápia olyan eljárás, amelyel hatékonyan támogathatjuk a sportolók regenerálódását, adott esetben sérülésből történő felépülését egy, a légköri nyomáshoz képest magasabb nyomású környezetben. Az alapelv, hogy az oxigén koncentrációjának és nyomásának emelésével emelkedjen a vér és a szövetek oxigéntartalma, ezáltal támogatva a test természetes gyógyulási képességét. Hiperbárkamrában történő kezelés során a páciens, illetve a sportoló tiszta oxigént lélegzik be, amely alapesetben 36% koncentrációjú, azonban arcmaszk vagy orrkanül használatával 100% is lehet a légköri nyomáshoz viszonyítva egy magasabb nyomású kamrában.

Ebben a környezetben az oxigén nyomása általában 1.5–3-szorosa a tengerszinthez képest. A nyomás mértékét elsősorban a kezelés célja határozza meg, a terápia hossza egy alkalommal legfeljebb 2 óra lehet. Az oxigén koncentrációjának és a nyomás mértékének szabályozásán túl a kamrában a páratartalmat és a hőmérsékletet klímaberendezés segítségével kontrollálják.





károsodást okozó szabad gyökök és fehérjebontó enzimek felszabadulását

A fentiek alapján határozottan mondhatjuk, hogy hiperbár oxigénterápiával hatékony módon támogathatjuk mind az esetleges sérülésből történő felépülést, mind pedig a terhelések közötti regenerálódást.

Javallatok

Javallatok terén érdemes elkülöníteni a klinikai és a sport területén történő felhasználást. A kezelés okai, illetve céljai határozzák meg a kezelési

paramétereket – nyomás, oxigénkoncentráció, kezelési idő, kezelések gyakorisága.

Sportban az alábbi célok elérése érdekében nyert teret a használata

- Izomsérülések gyógyulásának gyorsítása
- Krónikus ízület- és íngyulladások (tendinitisek, bursitisek) kezelése
- Túlterheléses (overuse) szindrómák okozta panaszok csökkentése
- Regeneráció gyorsítása az intenzív edzések, illetve versenyek után és között
- Műtétek utáni rehabilitáció támogatása
- Sérülés okozta haematomák és duzzanatok felszívódása
- Immunrendszer támogatása
- Alvásminőség javítása

A szervezetben a vér két úton szállítja az oxigént: kémiaiilag hemoglobinhoz kötődve, fizikailag a plazmában oldódva. Abban a környezetben, ahol élünk a hemoglobinnak 97%-os oxigénszaturációja van, ami 100 ml vére nézve 19.5 ml oxigént jelent. Ezek között a körülmények között a plazmában oldott oxigén 0.32 térfogat %, ami 19.82 térfogat % oxigént eredményez. Amikor 85%-os oxigént adunk maszkon keresztül, az oxigéntartalom emelkedése 22.2%-ra becsülhető. Számos sejt- és szövetfunkció oxigénfüggő. Leukocita sejteknek több fontos gyógyító képessége van, úgymint baktériumok elpusztítása, sejtreplikáció, kollagéneképzés és az aktív membrántranszport működtetése (pl.: nátrium-kálium pumpa). A hiperbár oxigénterápia hatása gátolhatja a leukocita sejtek belső érfalra történő tapadását, ezáltal csökkenti a szöveti károsodást, javítja a kapilláris hálózatban a mikrokeringést és csökkenti a gyulladást.

Hiperbár oxigénterápia hatására létrejövő biokémiai változások a sejtek szintjén

- Segíti az érképzés folyamatát, hozzájárulva a sebgyógyuláshoz
- Elpusztítja az anaerob baktériumokat
- Csökkenti a leukocita összetapadást
- Megakadályozza az érösszehúzódást és szöveti





- » Részesült-e már korábban hiperbár oxigénterápiában? Hogyan tolerálta?
- » Sportági sajátosságok (erő- és gyorsasági sportok, állóképességi sportok, kontaktsportok)
- » A szezon mely fázisában tart a sportoló (felkészülési időszak, versenyszezon, regenerációs periódus)
- » Pszichés tényezők

Ellenjavallatok

A javallatok mellett fontos ismernünk a kezelés ellenjavallatait is az esetleges problémák elkerülése érdekében. Ezek a következők

- Olyan tüdőt érintő állapotok, amikor fennáll a tüdő összeesésének lehetősége
- Fülserülés
- Mellkasi műtét
- Felső légúti fertőzés
- Várandósság
- Hypothermia (35 °C alatti testhőmérséklet)
- Klauszrofóbia
- Kezeletlen magas vérnyomás
- Láz

A kezelés hatékonysága változó lehet egyes állapotokban, illetve egyénenként. Minden-esetre a hatékonyság maximalizálása érdekében egyénre szabott kezelésre törekszünk! A kezelés célja alapvetően meghatározza a terápia protokollját. Továbbá számos szubjektív tényezőt is szükséges figyelembe venni

- » A kezelt személy alapegészségi állapota (tüdőbetegségek, szív- és érrendszeri problémák, cukorbetegség, fül-orr-gégészeti problémák)

A felsorolt szempontok alapján lehet egyénre szabott protokollt meghatározni, mely magában foglalja a kezelés időtartamát, a kamrában alkalmazott nyomást és a kezelések gyakoriságát.

KRIOTERÁPIA

A hideg mint terápiás szer jótékony hatásai régóta ismertek, már az ókorban is használták. A krioterápia (magyarul: „hideg kezelés”) olyan eljárás, amely során a testet vagy egy részét extrém alacsony hőmérsékletnek teszik ki rövid időre azzal a céllal, hogy regenerációs és gyulladás-csökkentő folyamatokat indítson be. Krioterápia a regenerációban és a rehabilitációban is alkalmazható technika. A legújabb tanulmányok azonban megerősítették e terápia gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító és antioxidáns hatását azáltal, hogy rávilágítottak a mögöttes élettani válaszokra.



A terápiás hatásai mellett az egész testet átfogó krioterápia megelőző stratégia a testmozgás okozta gyulladások és fájdalmak káros hatásai ellen.

Élettani hatások

A krioterápia hatásai nagyrészt a hirtelen hideg stimulusra adott élettani válaszokkal magyarázhatók.

Mikrocirkuláció javulása: A hideg hatására érzület alakul ki, amit a kezelést követően reflexes értágulat követ. Ez javítja a szövetek vérellátását így az oxigén- és tápanyagellátását, ami elősegíti a regenerációt. A hidegterápia hatékonyan segíti az anyagcsere-végtermékek (pl. tejsav) elszállítását is.

Fájdalomcsökkentés: A hideg csökkenti az idegvégződés ingerületátvitelét, így lassul a fájdalomérzet továbbítása, ezáltal természetes módon mérsékli az akut és krónikus fájdalmakat, pl. izomláz, rándulás, húzódás esetén.

Gyulladáscsökkentés: A hideg gátolja a gyulladást fokozó enzimek és molekulák működését. Segít a duzzanat, ödéma mérséklésében, különösen sérülés vagy túlterhelés után. Szerepet játszik a gyulladásos válaszreakció kontrollálásában anélkül, hogy gyógyszeres beavatkozásra lenne szükség.

A krioterápiát széles körben használják a sportteljesítmény utáni regenerációban és akut sérülések kezelésében

- Izomláz (DOMS – Delayed Onset Muscle Soreness): edzések után segíti a fájdalom csillapítását és a szöveti regenerációt
- Izomhúzódás, rándulás, zúzódás: akut sérülések esetén gyorsítja a gyógyulást, csökkenti a fájdalmat és a duzzanatot
- Versenyek, edzések utáni regeneráció: különösen sportolóknál fontos a gyors regeneráció a teljesítmény fenntartása érdekében
- Rehabilitációs programok részeként: térd- és vállsérülések, ízületi gyulladások kiegészítő kezelése
- Testterületi szempontból létezik teljes testes és helyi hidegterápia.
- A teljes testes krioterápia (WBC – Whole Body Cryotherapy) külön erre a célra kialakított kamrában történik. A teljes testes verzióban is találkozhatunk olyanokkal, amelynél a fejet éri a hideg és olyanokkal is, amelynél nem. A kezelési időtartam: 2–3 perc.



- Megfelelő és ellenőrzött körülmények között végzett WBC biztonságos eljárás, de a terápiának szigorú irányelveket és indikációkat kell követnie.

Ellenjavallatok

- hidegérzékenység, hideg intolerancia
- Raynaud-kór
- pajzsmirigy-alulműködés
- akut légzőrendszeri betegségek
- szív- és érrendszeri betegségek
- szimpatikus, lokális idegrendszeri neuropathia
- kóros soványság
- klausztrofóbia
- mentális zavarok (amelyek hátráltathatják az együttműködést a kezelés során)

A WBC nem káros sem a tüdőre, sem a szív-működésre. Azonban a szisztolés vérnyomás nagyon enyhén emelkedésének megfigyelése indokolja a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedő betegeknél javasolt óvintézkedéseket.

A helyi krioterápiát kisebb testfelületeken alkalmazzzák (pl. térd, boka, váll) és inkább sérülés utáni rehabilitációs célokkal, illetve olyanoknál,



tolókra nézve. Ezekben mind fellelhető, hogy különböző vérparaméterek változása figyelhető meg a rövid és hosszú távú alkalmazása során, melyek alapján sportágra és felkészülési időszakra specifikáltan szükséges kialakítani a terápiás protokollokat egyénre szabva a paraméterek nyomon követésével.

A hiperbár oxigénterápia (HBOT) és a krioterápia (hidegterápia) kombinálása egyre inkább előtérbe kerül a sportorvoslás és rehabilitáció területén,

különösen regeneráció, gyulladáscsökkentés és szöveti helyreállítás szempontjából. Bár a két módszer külön-külön már jól kutatott eljárás, a kombinált hatásukról kevesebb kutatás áll rendelkezésre, de a kombináció komplex szöveti és élettani válaszokat válthat ki, amelyek optimalizálhatják a regenerációs időt és a teljesítményt.

akiknél a teljes testes krioterápia kontraindikált. A hőmérséklet általában $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ körüli hideg levegő a kezelési időtartam: 5–15 perc, akár többször is naponta.

Rengeteg kutatás foglalkozik a WBC hatásaival sportolók esetében és már több metaanalízist is végeztek, melyek együttesen kimondják a WBC jótékony hatásait a spor-

Források:

- Bojan Bjelica, M. Z.-t. (2023). Effect of hyperbaric chamber on saturation and heart frequency . *Balneo and PRM Research Journal*.
- Pedro Barata, M. C. (2011). Hyperbaric oxygen effects on sports injuries. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 111–121.
- Suman Sen, S. S. (2021). Therapeutic effects of hyperbaric oxygen: integrated review. *Medical Gas Research*, 30033.
- Yang, X. (2024). *Research and Application of Hyperbaric Oxygen Chambers*.
- Yoshimasa Ishii, M. D. (2005). Hyperbaric Oxygen as an Adjuvant for Athletes. *Sports Med*, 7390746.
- Bennett, M. H., Trytko, B., & Jonker, B. (2010). Hyperbaric oxygen therapy for the adjunctive treatment of traumatic brain injury. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20524715/>
- Hausswirth, C., & Le Meur, Y. (2011). Physiological and methodological aspects of post-exercise recovery: A review. *International Journal of Sports Medicine*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28512432/>
- Kwicien, S. Y., & McHugh, M. P. (2021). The cold truth: The role of cryotherapy in the treatment of acute injuries and recovery from exercise. *Journal of Athletic Training*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11409518/>
- Perraton, L. G., Machotka, Z., & Kumar, S. (2007). Whole-body cryotherapy: Current clinical evidence and implementation in practice. *Physical Therapy Reviews*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7164561/>
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2013). Cooling and performance recovery of trained athletes: A meta-analytical review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3499891/>
- Szakály, Zs. (2013). *Sportedzés. Dialóg Campus Kiadó*.
- Pavlik, G. (2012). *Élettan – Sportélettan*. Medicina Könyvkiadó Zrt.

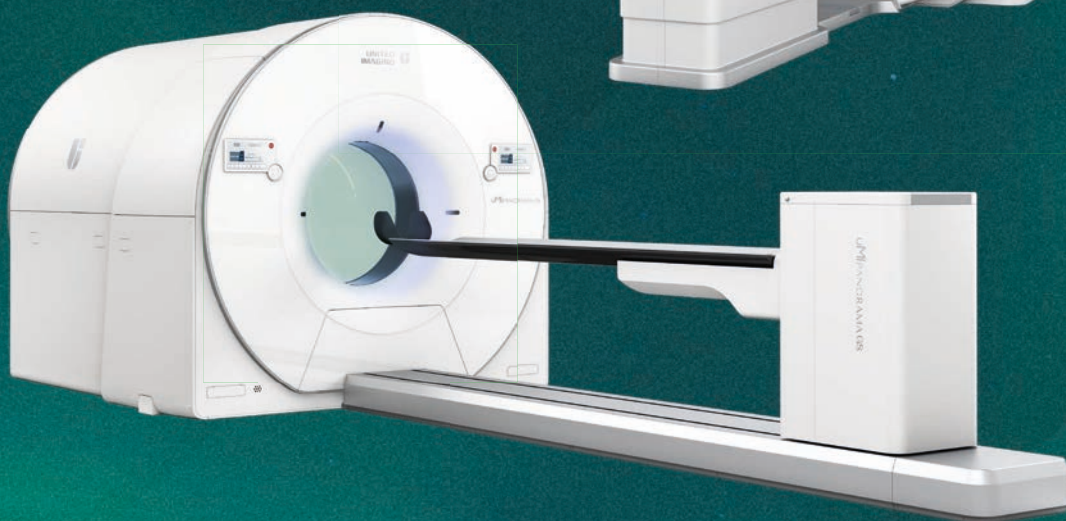


Humantech Solution

uMR Omega



uMI Panorama GS



**UNITED
IMAGING**



PASSION FOR
Change

www.htsol.eu



Alvás, regeneráció és teljesítmény – Miért fontos a pihenés a kajak-kenu sportban?

Mitől lesz egy sportoló igazán jó? Attól, hogy minden edzésen ott van? Hogy erősebb, gyorsabb, elszántabb? Persze, ezek számítanak. De van valami, amit sokan még mindig alábecsülnek: a pihenés.

Sokan úgy gondolják, hogy a regeneráció egyenlő a semmittevéssel. Pedig ez óriási tévedés. A pihenés – és különösen az alvás – nem passzív időtöltés, hanem aktív része a fejlődésnek. Olyan folyamatok zajlanak ilyenkor a testedben, amelyek nélkül nem tudsz fejlődni, sőt, előbb-utóbb vissza is esel.

Főleg akkor, ha még fiatal vagy és közben iskolába is jársz, stresszelsz a verseny miatt, edzel reggel-délután – mikor van időd regenerálódni? És ha van, tudod, hogyan kell jól csinálni?

Ezekre a kérdésekre kerestük a választ egy kutatásban, amelyet utánpótláskorú kajakosokkal és kenusokkal végeztünk. Az eredményekből minden sportolónak, edzőnek és sporttudományos szakembernek van mit tanulnia.

Mi is az a teljesítmény – és mi hat rá valójában? Gondolj bele: mit jelent az, hogy valaki „jól teljesít”? Hogy gyorsabban evez? Hogy jobb az ideje 500-on aznap? Vagy hogy jól bírja fejen is?

A teljesítmény sokkal több mint egy jó időeredmény. Ott van mögötte a fizikai állapot – erő, állóképesség, robbanékonyság. De mellette technikai tudás, mentális felkészültség és nem utolsósorban: a regenerálódás.

Hiába vagy edzett, ha nem tudsz pihenni.

Hiába készültél fel, ha fáradt vagy, szétesik a technikád, ettől lassabb leszel, vagy épp nincs meg a pálya fejen, mert elfelejtetted, mit kért tőled az edződ. Ezért van az, hogy a teljesítmény nemcsak az edzéstől függ, hanem a pihenéstől is.

A regeneráció – az edzés láthatatlan fele

Tegyük fel, hogy egy edzés után úgy érzed, szétszakadtál. Fáradt vagy, izmaid sajognak, az agyad is kikapcsolna. Mi történik ezután?

Ha jól csinálod, akkor regenerálsz.

De mit is jelent ez pontosan?

A regeneráció az a folyamat, amikor a szervezeted helyreállítja az edzés közben

keletkezett „mikrosérüléseket”, visszatölti az energiaraktárakat, és előkészít a következő terhelésre. Olyan, mintha egy autót szervizbe vinnél: ha nem történik meg idejében, egyre rosszabb állapotba kerül.

És mi történik, ha ezt kihagyjuk?

- Romlik a teljesítmény
- Fokozódik a fáradtság
- Megjelenik a kedvetlenség, ingerültség
- Nő a sérülésveszély
- Nő a túlterheltség kockázata

Különösen igaz ez fiatal sportolóknál, akik még fejlődésben vannak.

A testük, idegrendszerük, hormonrendszerük érzékenyebben reagál a túlterhelésre, mint egy felnőtté. Ha nem regenerálnak eleget, nemcsak a teljesítményük, hanem az egészségük is veszélybe kerül.

Szóval, ha legközelebb azt mondod, „nem csinállok semmit, csak pihenek” – gondolj rá úgy, hogy épp most fejlődsz.



Az alvás – a sportolók titkos fegyvere

„Aludj egy nagyot, és minden jobb lesz” – mondják. És milyen igaz!

De nemcsak a kedved lesz jobb, hanem a tested is hálás lesz érte.

Az alvás az egyik legerősebb természetes regeneráló eszköz, amit használhatsz. Olyan, mint egy éjszakai karbantartás: az izmok javítása, hormontermelés, idegrendszeri pihenés, mentális regeneráció – minden ilyenkor történik.

És van két fázis, amelyek különösen fontosak:

- Mélyalvás (SWS – Slow Wave Sleep): ez az izom- és szövetregenerálás csúcspontja. Itt jön a növekedési hormon, az immunrendszer erősödése.
- REM-alvás (Rapid Eye Movement): ez az agyhoz köthető. Itt dolgozzuk fel a mozgást, tanult dolgokat, stresszt, érzelmeket. Ha itt zavar van, stresszesebb vagy, fejben szétesel.

TUDDAD-E, HOGY...

...Aki rendszeresen keveset vagy rosszul alszik, annak csökken a HRV-je (szívfrekvencia-variabilitás), nő a nyugalmi pulzusa – azaz a teste „riasztó” módban van és azt súgja lassíts egy kicsit, mert nem bírom.





- Egyénre szabva
- Figyelve a jeleket
- Eszközök segítségével

Ma már léteznek olyan okoseszközök (mint pl. a WHOOP karpánt), amelyek mutatják, hogy mennyire vagy kipihent, hogyan aludtál, mikor vagy kész egy nehéz edzésre – és mikor nem. Ez nem kényelmessé tesz, hanem tudatossá.

Saját kutatás – mit üzen a test a számokon keresztül?

Ahelyett, hogy csak elméleti szinten beszéljünk regene-

Edzésterhelés – miért nem mindig a több a jobb?

Van egy tévhit a sportban: „minél többet edzel, annál jobb leszel.”

De ez csak akkor igaz, ha a pihenés is ott van mellette.

Képzeld el, hogy a tested egy mérleg. Az egyik oldalon van az edzés – ez adja a terhelést. A másikon a regeneráció – ez segít feldolgozni a terhelést. Ha a mérleg kibillen, és mindig csak az edzés oldalra pakolunk, egyszer csak leszakad.

Mi történik ilyenkor?

- Kimerülés
- Rossz alvás
- Lassan gyógyuló izomfájdalmak
- Egyre rosszabb teljesítmény
- Stressz, ingerlékenység
- És végül: túledzettség

Rengeteg fiatal sportoló esik ebbe a hibába – mert nem is tudják, hogy a regeneráció nem „háttér-dolog”, hanem az edzés egyenrangú része.

És hogy lehet ezt jól csinálni?

- Tervezetten

rációról, alvásról vagy túlterhelésről, megnéztük, mit mutatnak a valós adatok a sportolók szervezetéből. A Kajak-Kenu Módszertani Központ egyik vizsgálatában – mely általam mint humánkineziológus, dr. Melczer Csaba egyetemi docens és Szabó András sporttudományos szakember szakmai támogatásával készült – 11 utánpótláskorú versenyző részvételével végeztünk hosszú távú, objektív méréseket. A sportolók WHOOP 4.0 bioszenzort viseltek, amely éjjel-nappal rögzítette a testük legfontosabb regenerációs és terhelési paramétereit. Olyan kérdésekre kerestük a választ, amelyek a teljesítmény fenntarthatósága szempontjából kulcsfontosságúak:





- Mennyi és milyen minőségű az alvás?
- Milyen gyorsan és mennyire képesek regenerálódni?
- Mekkora edzésterhelés éri őket?
- Hogyan alakul a szívfrekvencia-variabilitásuk (HRV)?
- Miként változik a nyugalmi pulzusuk a napok során?

Ez a kutatás lehetőséget adott arra, hogy valós időben lássuk: hogyan reagál a szervezet a terhelésre, és vajon figyelembe veszik-e ezeket a jelzéseket a mindennapi edzésgyakorlatban.

Eredmények – amikor a test már szól, de nem hallják meg

Az adatok világos mintázatokat mutattak:

- Amikor a sportolók kevesebbet vagy rosszabbul aludtak, a WHOOP regenerációs mutatói látványosan romlottak.
- Magas terhelés mellett, ha nem volt idő elegendő pihenésre, a test stresszállapotba került: az

adatok „besárgultak, bepirosodtak”, azaz a regenerációs értékek 40% alá estek, ami erős fáradtságot jelez.

- Viszont amikor megfelelő időt kaptak alvásra és pihenésre, a test reagált: magasabb HRV-értékek, alacsonyabb nyugalmi pulzus, jobb szubjektív közérzet és nagyobb edzés-teljesítmény volt megfigyelhető.

A legmeglepőbb felfedezés az volt, hogy a sportolók többsége nem is érezte magát fáradtnak, amikor a testük már egyértelmű jeleket adott. Ez azt jelenti, hogy a szubjektív érzések gyakran félrevezetők – és pontosan ezért van szükség az objektív mérésekre.

További eredmények

Az adatok alapján a sportolók egy jelentős része tartósan alváshiányos állapotban volt: heti átlagban kevesebb mint 7 órát aludtak éjszakánként, ami az optimális regenerációhoz nem elegendő. A WHOOP által jelzett regenerációs mutatók gyakran piros zónába estek (40% alatti értékek), ami azt jelezte, hogy a szervezetük nem volt felkészülve az újabb terhelésekre.

Ennek ellenére az edzések intenzitása nem csökkent, és az adatokat elemző visszajelzések nem vezettek gyakorlati változtatásokhoz. A sportolók edzésterhelési görbéje emelkedő tendenciát mutatott – vagyis fokozódó terhelést kaptak akkor is, amikor a testük már jelezte a túlterheltséget.





történik akkor, ha nem figyelünk rá.

Miért fontos mindez?

Ez a vizsgálat valós példán keresztül világít rá arra, hogy a modern teljesítményoptimalizálás nem képzelhető el a regeneráció és az alvás figyelembevétele nélkül. A mérés nem cél, hanem eszköz – egyfajta „testbeszéd fordító”, amely

Következtetések – mi történik, ha nem figyelünk a jelekre?

Az egyik legfontosabb tanulság az volt, hogy az összegyűjtött adatok nem hatottak a gyakorlati döntéshozatalra. Hiába mutatta ki a rendszer egyértelműen a túlterhelést és a nem megfelelő regenerációt, ezek a jelzések nem befolyásolták az edzésterhelés mennyiségét vagy intenzitását. A sportolók gyakran fokozódó terhelést kaptak, miközben a szervezetük már nem tudta tartani a lépést. Ez nemcsak a rövid távú teljesítményt rontja, hanem hosszabb távon is veszélyes: sérülésveszélyt, mentális kimerülést, kiegészítést és motivációs csökkenést idézhet elő.

A kutatás tehát nemcsak azt mutatta meg, hogy mi történik a testtel, hanem azt is, hogy mi

segít megérteni, mire van szüksége az egyes sportolóknak.

A fenntartható teljesítményhez elengedhetetlen az, hogy az edzők, sportszakemberek és sportolók egyaránt nyitottak legyenek az adatok használatára, és ne csak utólagos elemzési eszközként, hanem mindennapi döntéstámogató rendszerként tekintsenek rájuk.

Gyakorlati tanácsok – sportolóknak, edzőknek, mindenkinek

Neked, ha sportolsz:

- **Aludj eleget!**
- 8-9 óra alvás nem extrém, hanem alap. És nem csak hétvégén!
- **Kapcsold ki az agyad edzés után!**
- Egy kis esti nyugalom – képernyőmentes félóra, sötét szoba, csend – ez a legjobb, amit az alvásodért tehetsz.
- **Figyelj magadra!**
- Ha már nem megy az edzés, ha kedvetlen vagy, ha lassú vagy – lehet, hogy nem több terhelés kell, hanem alvás.
- **Ne szőgyelld a regenerációt!**
- Aki pihen, nem lusta – hanem okos.

Edzőként, sporttudományos szakemberként:

- **Tervezz pihenőt!**
- Nemcsak edzésciklusokat, hanem regenerációs periódusokat is. Tudatosan.
- **Használj mérést!**
- Egy WHOOP, egy HRV-app vagy egy napló – bármi, amivel követhető a fáradás és pihenés.
- **Edukálj!**
- A fiatalok nem mindig érzik, mikor „elég”. Te viszont látod rajtuk. Beszéljess velük róla!





**EGYESÜLETEKNEK
KEDVEZMÉNYES
VÁSÁRLÁSI
LEHETŐSÉG!**

SPURI FUTÓBOLT HÁLÓZAT AZ ORSZÁG 10 PONTJÁN!

**A futócipők szakértője 24 év
tapasztalatával és szaktanácsadóival
várja az amatőr és profi futókat.**

**Válogass több, mint 15 000 pár futócipő
közül üzleteinkben és online!**



a Magyar Kajak-kenu Szövetség alelnöke,
a Nemzetközi Kajak-kenu Szövetség
igazgatótanácsának tagja



Úton Los Angeles felé – a nemzetközi versenyrendszer változásai a sprintszakágban

A 2024. évi párizsi olimpiát követően a Nemzetközi Kajak-kenu Szövetség (ICF) stratégiai döntést hozott: jelentősen átalakítja a nemzetközi versenyrendszerét a sprintszakágban. A reform két pilléren nyugszik: egyrészt a világkupa- és világranglista-rendszer megújításán, másrészt az olimpiai kvalifikációs rendszer teljes átdolgozásán.

Az ICF hosszú évek óta rendez világkupaversenyeket, azonban ezek nem igazán feleltek meg az ilyen jellegű eseményektől elvárt követelményeknek. Mindkét világkupát Európában rendezik meg, ráadásul két héten belül, vagyis más sportágakkal ellentétben nem hirdetnek ki „sorozatgyőztest”, a pénzdíj gondolata pedig fel sem vetődött...

Ezzel szemben az olimpiai sportágak döntő többségének (atlétika, úszás, vívás, sportlövészet, triatlon, cselgáncs, birkózás stb.) nemzetközi szövetsége évről évre fejlesztette saját versenysorozatát, lényegesen nagyobb nemzetközi érdeklődést generálva ezzel. Az új rendszer bevezetésekor az ICF a következő – nem feltétlenül azonnal teljesíthető – célokat tűzte ki:

- minimum 3, de lehetőség szerint még több világkupa megrendezése
- Európán kívüli kontinensek bevonása a sorozatba



- a nemzetközi versenyszezon kiszélesítése (nem csak májustól augusztusig tartson a sprint-versenyszezon);
- világranglistapontok gyűjtése és valós világranglista vezetése kategóriánként (férfi és női kajak, férfi és női kenu), és nem versenyszámonként

Az új rendszer fontos eleme, hogy a jelen olimpiai ciklusban (2025–2028) a felnőtt, illetve az ifjúsági és U23-as világbajnokság programja egységes lesz. (Az egyetlen különbség a felnőtt- és az utánpótlás-vb programjában az 5000 méteres távon van.)

KAJAK ÉS KENU VERSENYSZÁMOK – 2025-2028

VILÁGBAJNOKSÁGOK ÉS VILÁGKUPÁK	
FÉRFIAK	NŐK
KAJAK	KAJAK
K1 200 m	K1 200 m
K1 500 m	K1 500 m
K2 500 m	K2 500 m
K4 500 m	K4 500 m
K1 1000 m	K1 1000 m
K1 5000 m	K1 5000 m
KENU	KENU
C1 200 m	C1 200 m
C1 500 m	C2 200 m
C2 500 m	C1 500 m
C4 500 m	C2 500 m
C1 1000 m	C4 500 m
C1 5000 m	C1 5000 m

IFJÚSÁGI ÉS U23-AS VILÁGBAJNOKSÁG		
FÉRFIAK	NŐK	VEGYES
KAJAK	KAJAK	
K1 200 m	K1 200 m	
K1 500 m	K1 500 m	
K2 500 m	K2 500 m	
K4 500 m	K4 500 m	
K1 1000 m	K1 1000 m	
		K1 5000 m váltó
KENU	KENU	
C1 200 m	C1 200 m	
C1 500 m	C2 200 m	
C2 500 m	C1 500 m	
C4 500 m	C2 500 m	
C1 1000 m	C4 500 m	
		C1 5000 m váltó

A versenyszámok kiválasztását az előző két olimpiai ciklusban (2017–2024) rendezett világbajnokságok és világbajnokságok részvételi adatainak elemzése előzte meg. Jól megfigyelhető a tendencia, hogy ha egy versenyszám felkerül az olimpia programjára, ugrásszerűen megnövekszik az induló egységek száma (például 500 méter férfi kajak párosban 2023-ban 47 egység állt rajthoz a vb-n), ugyanakkor az ötkarikás játékokról lekerülő számokat „hanyagolják” az országok (1000 méter férfi kajak párosban 2022-ben még két teljes előfutamra elegendő egységet sem neveztek, 2023-ban

pedig három előfutamot sem sikerült teljesen megtölteni).

Az ICF az elkövetkező négy évre megszabott állandó és felnőtt-, illetve utánpótlásszinten egységes programjához vélhetően a kontinentális szövetségek is alkalmazkodnak majd. Azon azonban el lehet vitatkozni, hogy a többi földrészhez képest lényegesen több ország és sportoló részvételével megrendezendő kontinentális bajnokság (azaz az Európa-bajnokság) esetében is az szolgálja-e a sportág érdekét, ha csökkentik a versenyszámokat.



E tekintetben 2025 kísérleti évnak bizonyul, hiszen az új – a világbajnokság programjához igazodó – Európa-bajnoki műsort első ízben bonyolítják le. Az Európai Kajak-kenu Szövetség (ECA, új nevén: Paddle Europe) igazgatótanácsán belül engem nevezett ki az elnök a sprintszakág felelősenek. Ebben a feladatkörben alapos analízisnek fogom alávetni az idei Európa-bajnokság részvételi adatait, beleértve

az eredményességet, a duplázásokat, a fiatal versenyzők részvételét, illetve az egyes országok nevezési stratégiáit.

Annyit azonban leszögezhetünk: az ICF új világ-bajnoki és világkupaprogramja kiszámíthatóságot, tervezhetőséget és átláthatóságot hoz, ami az elmúlt években teljességgel hiányzott.

Az olimpiai kvalifikációs rendszerrel kapcsolatban szükséges kitékinteni a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) pénzügyi hátterére, amely döntő fontossággal bír az általa követett stratégia tekintetében. A NOB elsődleges bevételi forrását a televíziós közvetítési díjak jelentik, amelyek a 2032–2036-os olimpiai ciklusban 3 milliárd amerikai dollár bevételt jelentenek. Ezek teszik ki a NOB bevételének 61%-át, további 30%-ot pedig a marketingjogok értékesítése, szponzori bevételek jelentik. Mindkét bevételi forrás döntően egy ténye-





sportágak átlaga (ún. mediánja) alatt teljesített.

- A nézettséget nem a versenyszám jellege, nem a küzdelem erőssége és izgalma és nem is versenytáv határozza meg, hanem az, hogy a nagy népességű országok versenyzői továbbjutnak-e és az éremért csatáznak-e (így a kínai kenus hölgyek vagy a brazil kenusok „tettek” a nézettségért a legtöbbet).
- Európában stabil bázisa van a sportágnak, azonban a nézettséghez – az Egyesült Királyságot és Németországot kivéve (ők is csak egy-két mutatóban) – keveset tud hozzátenni az „öreg kontinens”.
- A nézők számára könnyen érthető új formátumú versenyszámok (pl. kajak

krossz) addicionális követőszámot eredményeznek.

A világuparendszer reformálásának igénye, valamint a párizsi olimpia nézettségi adataiból levont tanulságok alapján az ICF új olimpiai kvalifikációs rendszer kidolgozása mellett döntött. Az olimpiai sportágak alapvetően három rendszert alkalmazhatnak az olimpiai kvóták kiosztására:

zón alapul: az olimpia iránti érdeklődésen, a nézettségen, ami ma már egyre jobban a digitális médián keresztül kifejtett aktivitást jelenti. Ez az oka annak, hogy a NOB minden sportágat elsősorban a nézettségi adatok alapján értékelt.

És miért fontos a NOB-nak való megfelelés?

Az ICF 2025–2026. évi költségvetésében a NOB-tól érkező forrás 7 millió eurót tesz ki, ami a nemzetközi szövetség messze legnagyobb bevételi tétele. A párizsi olimpia kajak-kenu versenyeiről (sprint és szlalom) a NOB 112 oldalas nézettségi elemzést készített, amely 14 mutató alapján értékelte mind a 16 versenyszámot. A 14 mutató közül csak három volt televíziós, nyolc a digitális médiához kötődő tevékenységeket értékelte (a fennmaradó három: közvélemény, sajtó, jegyeladás). Az analízis megállapításai a kajak-kenu sport és Európa számára nem voltak „szívderítők”.

- A nézettségi mutatók mindegyikében (egyetlen kivétellel) mindkét szakág az olimpiai





eseményalapú, világranglista alapú, illetve ezek kombinációját jelentő hibrid szisztéma közül választhatnak. Az ICF a sprintszakágban eddig az eseményalapú rendszert alkalmazta, hiszen a világbajnokságon, illetve a kontinentális kvalifikációs versenyeken szerezhettek az országok ötkarikás indulási lehetőségeket. A 2028. évi Los Angeles-i olimpiára – összhangban a nemzetközi versenyrendszer megújításának igényével – a hibrid rendszer felé mozdult el a nemzetközi szövetség. Az új rendszer kidolgozását egy 10 tagú munkacsoportra bízta az ICF, amelybe én is beke-rültem. A 2023 augusztusában kezdődött munka során 12 ülést tartottunk, és két alkalommal kérdőívet küldtünk ki minden tagországnak. A válaszokat és a visszajelzéseket alaposan kiértékeltek, feldolgoztuk, és számos javaslatot beépítettünk a munkacsoport javaslatába. Bár a kvalifikációs rendszer még mindig kidolgozás alatt van, azaz nem végleges, a fő jellemzői a következők:

- a teljes kvótaszám változatlan a sprintszakágban (236)
- a kvóták mintegy kétharmadát (154) a világranglistáról, egyharmadát pedig a kontinentális kvalifikációs eseményekről osztják ki
- a kontinentális kvalifikációs verseny érvényességéhez minimum négy induló ország szükséges (eddig három volt)
- nem olimpiai számokban is ugyanolyan világranglistapont gyűjthető, mint az olimpiai számokban, így ezeken keresztül is lehet olimpiai kvótákhoz jutni (eddig csak az olimpiai versenyszámokban elért eredmények számítottak)
- kajak és kenu kategóriában nincs „átjárás” (azaz egy versenyző csak egy kategóriában indulhat)

A legnagyobb vitát az egy nemzet által kajak kategóriában megszerezhető maximális kvóták száma váltotta ki. A munkacsoport munkájának megkezdésekor lefektettük az elvet, hogy a sárosszámok (maximális kvótaszám, egy nemzet által megszerezhető kvótaszám, kajak és kenu kategóriák kvótaszámjai) nem változnak. Ennek megfelelően az egy ország által megszerezhető maximális kajak kvótaszám 6-ról indult, majd az idei év elején már 4-ről beszélünk... Az ICF síkra szállt amellett, hogy növelni kívánja a résztvevő országok számát Los Angelesben, aminek egyik – talán az egyetlen hatékony – útja, hogy csökkenteni kell az egy országra jutó kvóták számát.

Érvelésük szerint négy kvótával is sikeres lehet egy ország kajak kategóriában, amit a nőknél Új-Zéland, a férfiaknál Németország meg is mutatott a francia fővárosban.

Az világosan látszik, hogy az egy nemzet által megszerezhető hat kajak kvóta megtartására

nincs esély. Kompromisszumként az öt kvóta jöhet szóba. Ennek érdekében mind a munkacsoporton belül, mind pedig az európai szövetségen keresztül erőteljes aktivitást fejtettem ki. Európa már 2016 óta folyamatosan veszít a kontinentális kvótákból történő részesedéséből (lásd alább).

	2016 Rió	2021 Tokió	2024 Párizs	2028 Los Angeles
ÖSSZES KONTINENTÁLIS KVÓTÁK SZÁMA	72	70	72	80
EURÓPA ÁLTAL MEGSZEREZHETŐ KONTINENTÁLIS KVÓTÁK SZÁMA	22	22	16	16
Európa részesedése	30,56%	31,43%	22,22%	20,00%

A párizsi olimpia kvótaelosztását alapul véve az országokénti maximális 4 kvóta esetében 16 indulási lehetőséget bukna el Európa, 5 kvóta esetén pedig 9 hellyel kevesebb jutott volna földrészünknek. Az ICF logikája szerint az Európa által elvesztett kvóták jelentik a lehetőséget az új országok számára az olimpiai részvételre. Az 5 kvóta kompromisszum lehetne abban a tekintetben, hogy az ICF országszámnövelésére irányuló törekvése is megvalósulna, ugyanakkor a sportág messze leg-erősebb kontinensét sem gyengítené jelentősen a nemzetközi szövetség. A maximálisan elérhető négy kajak kvóta ellen szól az a tény, hogy férfi kajakszakágban nagyon nehéz a duplázás egyesben, illetve csapathajójában. A 2024. évi olimpián csupán egy versenyző (a kínai Tung Csang) duplázott egyesben és négyesben, de még a B-döntőbe sem jutott be az

egyéni versenyszámában. Hasonlóképpen igen alacsony volt az egyes és páros hajóosztályban induló versenyzők száma: mindössze 7-en álltak rajthoz ebben a két számban, de egyikük sem jutott A-döntőbe mindkét versenyszámban (lásd alább).



Néu	Ország	K-1 1000 M	K-2 500 M
Adrian Del Rio	ESP	12	4
Tung Csang	CHN	kiesett	kiesett
Jonas Ecker	USA	kiesett	8
Varga Ádám	HUN	2	15
Kopasz Bálint	HUN	3	15
Thomas Green	AUS	17	3
Hamish Louemore	RSA	9	12



Kajak kategóriában az országonkénti 4 olimpiai kvóta csak akkor lehetne „járható út”, ha a férfiaknál – a nőkhöz hasonlóan – egyetlen olimpiai távon rendeznének versenyeket. Ez az opció már megfogalmazódott az ICF vezetőinek fejében, de a döntés még nagyon meszsze van. A nemzetközi szövetség létrehozta a 2032. évi brisbane-i olimpia kajak-kenu sprintszakágának versenyprogramjára javaslatot tevő munkacsoportját, amelyben én is helyet kaptam. A tervek szerint az ICF Board 2027 augusztusában hoz döntést a következő évtized első olimpiájának versenyprogramjáról. A 2028. évi Los Angeles-i olimpia kvalifikációs rendszerének szövegét

2025 júniusának közepéig tervezi elkészíteni a nemzetközi szövetség. Ezt követően online formában (július) és személyes részvétellel (az augusztusi milánói világbajnokságon) terveznek egyeztetést lefolytatni a tagországokkal.





FAST R3

TIME OF YOUR LIFE



A folyadékbevitel sportteljesítményre gyakorolt hatása

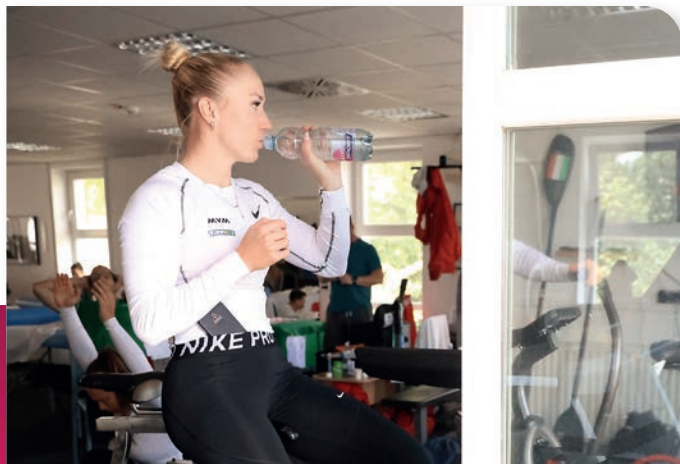
Itt a nyár, de nem csak a hőség miatt térünk vissza ismét a folyadékbevitel fontosságára! Hogyan igyunk a megterhelő edzéseken, versenyeken annak érdekében, hogy a teljesítményünk ne csökkenjen. Ajánlás Szabó Dánieltől, a KKNKKA táplálkozástudományi szakértőjétől.

Az edzés közbeni italfogyasztás hatékonyan fokozhatja a teljesítményt, ha megelőzi vagy enyhíti a testmozgás által kiváltott változásokat a test homeosztázisában. A víz és elektrolitok elvesztése edzés közben főként izzadás útján történik. Az izzadás mértéke a sporttevékenység során számos tényezőtől függ, beleértve a sportoló súlyát, az edzés intenzitását, a környezeti feltételeket és a viselt ruházatot. A folyadékbevitel és a folyadékvesztesség eltérése a test vízhiányához vezethet. Általános vélekedés szerint a teljesítménycsökkenés akkor kezdődik, ha a hipohidratáció (vízhiány) meghaladja a testtömeg 2%-át; a teljesítménycsökkenés jelentőssé válik, ha a folyadékvesztesség meghaladja a testtömeg 5%-át; és amikor a folyadékvesztesség megközelíti a testtömeg 6–10%-át,

a hóguta és a hőkimerültség életveszélyessé válik. A hipohidratáció a mentális funkciókat is befolyásolja. Ezért a hipohidratáció hatása a



sporttevékenység közben nagyobb lehet, mint amit a fiziológiai teljesítmény laboratóriumi vizsgálata mutatnak.



Sportolás hőségben

A hőségben végzett testmozgás során az izzadság mennyisége gyakran meghaladja a vízbevitelt, ami hipohidratációhoz és elektrolitvesztéshez vezet. A napi vízvesztés is jelentős lehet, ezért a testmozgás és az étkezés körüli ivásra is egyaránt hangsúlyt kell fektetni. A testmozgást hátrányosan befolyásolja a hőstressz és a hipohidratáció, és minél melegebb az éghajlat, annál nagyobb a teljesítménycsökkenés lehetősége. A hipohidratáció növeli a hő tárolását és csökkenti a hőterhelés elviselésének képességét. A megnövekedett hőterhelést az adott maghőmérséklet mellett csökkenő izzadási sebesség (párolgási hővesztés) és a bőr véráramlásának csökkenése (száraz hővesztés) közvetíti. A hőhöz akklimatizált személyeknek különös figyelmet kell fordítaniuk a folyadékpótlásra, mivel a hőhöz való akklimatizáció növeli az izzadásvesztést, a hipohidratáció pedig semlegesíti az akklimatizáció által nyújtott termoregulációs előnyöket. Felvetődött az is, hogy a hiperhidratáció (megnövekedett teljes testvízmennyiség) csökkenti a fiziológiai terhelést a testmozgás hőstressze alatt, azonban az ezt a feltételezést alátámasztó adatok nem megbízhatóak.

A pre- és rehidratáció jelentősége

A prehidratáció célja, hogy a tevékenységet euhydrált állapotban és normál plazma elektro-

litszinttel kezdjük. Az italokkal történő prehidratációt a szokásos étkezések és folyadékbevitel mellett szükség esetén legalább néhány órával a tevékenység előtt el kell kezdeni, hogy elősegítsük a folyadék felszívódását és a vizeletürítés normalizálódását. Az edzés közbeni ivás célja a túlzott (>2%-os testsúlycsökkenés vízhiány miatt) kiszáradás és az elektrolit-egyensúly túlzott változásainak megelőzése, a teljesítményromlás elkerülése érdekében. Mivel az izzadás mértéke és az izzadság elektrolittartalma jelentős eltéréseket mutat az egyének között, ezért személyre szabott folyadékpótlás ajánlott. Az egyéni izzadási mértéket a testsúly edzés előtti és utáni mérésével lehet becsülni. Edzés közben az elektrolitokat és szénhidrátokat tartalmazó italok fogyasztása bizonyos körülmények között előnyösebb lehet a tiszta vízzel szemben. Edzés után a cél a folyadék-elektrolithiány pótlása.

A rehidratáció szükségességének sebessége és a folyadék-elektrolithiány mértéke határozza meg, hogy indokolt-e erőteljes pótlási program felállítása.

A legfontosabb elektrolitok

A nátrium és az elektrolitok

A sportolóknak edzés alatt a folyadék-, de az elektrolitfogyasztás is ajánlott számos okból. A fő ok a teljes test vízháztartásának fenntartása, mivel a hiány (hipohidratáció) növeli a szív- és érrendszeri és termikus terhelést, és rontja a teljesítményt. Az intenzív edzés és a magas hőmérsékletű időjárás izzadást okoz, amely vizet és elektrolitokat is tartalmaz. A napi víz- (4–10 l) és nátrium- (3500–7000 mg) veszteség az aktív sportolóknál a meleg időjárásnak való kitettség során víz- és elektrolithiányt okozhat. Mind a vizet, mind a nátriumot pótolni kell a „normális” teljes testvízháztartás (euhydratáció) helyreállításához. Ez a pótlás normál étkezési és folyadékfogyasztási szokásokkal történhet, ha nincs sürgős regenerálódásra szükség. Ha gyors regenerálódásra (<24 óra) van szükség, vagy súlyos hipohidratáció (>5% testtömeg) áll fenn, a következő versenyre való regenerálódás megkönnyítése érdekében nagy hangsúlyt kell fektetni a bőséges folyadékbevitelre és az elektrolitok fogyasztására.



A magnéziumról röviden

A magnézium a negyedik leggyakoribb ásványi anyag és a második leggyakoribb sejten belüli elem a szervezetben. Elengedhetetlen ásványi anyag, amely több mint 300 anyagcsere-reakcióban vesz részt a szervezetben. A magnézium segít fenntartani a normális ideg- és izomműködést, a szívritmust (szívingerlékenység), az érrendszer tónusát, a vérnyomást, az immunrendszert, a csontok épségét és a vércukorszintet, valamint elősegíti a kalcium felszívódását. Mivel a magnézium szerepet játszik az energiatermelésben és -tárolásban, a normál izomműködésben és a vércukorszint fenntartásában, a sportolók számára ergogén segédanyagként tartják számon.

A káliumról bővebben

A vázizomzat extracelluláris és intracelluláris káliumkoncentrációja befolyásolja az izomsejtek működését, és fontos meghatározója a szív- és érrendszeri, valamint a légzőszervi funkcióknak is. Az évek során számos tanulmány kimutatta, hogy a testmozgás káliumionok felszabadulását eredmé-

nyezi az összehúzódó izmokból, ami az intracelluláris káliumkoncentráció csökkenését és a plazmakálium koncentrációjának növekedését okozza. Testmozgás után az előzőleg összehúzódó izmokban az intracelluláris káliumkoncentráció helyreáll, a plazmakálium koncentrációja pedig gyorsan visszatér a nyugalmi értékre. Az összehúzódó izmok által felszabaduló káliumra adott kardiovaszkuláris és légzőszervi válaszok bizonyos változásokat okoznak, amelyek segítik a testmozgás teljesítményét, azaz közvetlenül stimulálják a pulzusszámot és a légzésszámot. A lokalizált káliumfelszabadulás az összehúzódó izom érrendszerének értágulatát okozza. Ez, a perctérfogat növekedésével együtt (a megnövekedett pulzusszámon keresztül), a véráramlás növekedését eredményezi az izometrikusan összehúzódó izmokban az összehúzódás megszűnésekor, valamint a dinamikus összehúzódó izmokban. Ez a testmozgás okozta hatás segíti az izomszövet összehúzódását és regenerációját, beleértve az anyagcsere-végtermékek eltávolítását onnan. Az izom káliumvesztését az izomfáradtsággal összefüggő vagy ahhoz hozzájáruló fő tényezőként említik.

Források:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10904937/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9694412/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10919961/>

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17277604/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26166051/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1656509/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22150427/>

FREYAGENA COCOS-ISO



A Freyagena Cocos-Iso két különböző ásványi só prémium, célzott keverékét tartalmazza, ezáltal nagyon könnyen feloldódik folyadékban és felszívódik a szervezetben.

Kiegyensúlyozott, tápanyagokban gazdag étrend mellett, a kalcium bőségesen jelen van a hazai étrendben, ellentétben a káliummal és magnéziummal. A kókuszvíz természetesen hidratál és feltölt elektrolitokkal, emellett foszfort is tartalmaz. Ez az azonnal oldódó por ráadásul kiváló ökológiai alternatíva az alumíniumdobozos kókuszvizekkel szemben.

Jelentősebb izzadás mellett, egyéni sóvesztést figyelembe véve a terméket érdemes sózni (nátrium-klorid) vagy külön is fogyasztani tiszta só.

- A kálium hozzájárul az idegrendszer és izomzat normális működéséhez, valamint a megfelelő vérnyomás fenntartásához is.
- A magnézium hozzájárul a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez, a normál izomműködés valamint a normál pszichológiai funkció fenntartásához.

Összetevők:

100% kókuszvíz-kivonat (Cocos Nucifera), Kálium-L-laktát-dihidrát, Magnézium-L-laktát-dihidrát

1 adag Cocos-Iso átlagosan 250 mg elemi káliumot és 75 mg elemi magnéziumot biztosít, nem számítva a kókuszvíz-por természetes kálium-tartalmát, mely grammonként nagyjából 25-30 mg.



A kókuszvíz, mely a fiatal, zöld kókuszdió belsejében található tiszta folyadék, számos jótékony hatással rendelkezik:

Kiváló hidratáló ital, mivel természetes elektrolitokat tartalmaz, mint a kálium, nátrium, magnézium, kalcium és foszfor. Ezek az elektrolitok segítenek az izzadással elvesztett ásványi anyagok pótlásában, különösen sportolás vagy meleg időjárás esetén. Egyes esetekben intravénásan is alkalmazzák. A szerves ionok szükségesek a normál sejtműködéshez, és kritikusak az enzimaktiváláshoz, a csontképződéshez, a hemoglobin funkcióhoz, a génexpresszióhoz és az aminosavak, lipidek és szénhidrátok metabolizmusához.

Alacsony kalóriatartalmú, zsírmentes és alacsony cukortartalmú ital, ami ideálissá teszi azok számára, akik figyelnek a kalória- és cukorbevitelükre.

Antioxidánsokat tartalmaz, amelyek segíthetnek a szervezetben lévő szabadgyökök elleni küzdelemben és csökkenthetik az oxidatív stresszt. Ez hozzájárulhat a sejtek egészségének megőrzéséhez és a betegségek megelőzéséhez.

Káliumtartalma segíthet a vérnyomás szabályozásában, ami hozzájárulhat a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez. A kálium egyensúlyban tartja a nátriumszintet, ami segíthet megelőzni a magas vérnyomást.

Citokineket és laurinsavat tartalmaz, amelyek antimikrobiális és vírusellenes tulajdonságokkal rendelkeznek. Ezek segíthetnek az immunrendszer erősítésében és a fertőzések megelőzésében, valamint öregedésgátló hatásúak. Kinetin-tartalma, az öregedésgátló hatása mellett, hatékony vérlemezke-ellenes tulajdonságokkal is rendelkezik, valamint potenciális terápiás szer lehet az artériás trombózis kezelésében (a kinetin gátolja a vérlemezke-aggregációt az emberi vérlemezkekben, így segíthet megelőzni a vérrögöket). Transz-zeatin tartalmának az idegrendszeri működésben van szerepe. A legújabb tanulmányok kimutatták, hogy a transz-zeatin potenciális gyógyszer lehet az idegrendszeri betegségek kezelésében (Alzheimer kór, demencia).

A kókuszvíz B-vitamint tartalmaz1, B2, B3, B5, B6, B7 és B9. A B-vitaminok vízben oldódnak, és koenzimekként szükségesek a sejtműködéshez nélkülözhetetlen enzimatis reakciókhoz.

A kókuszvízben található természetes cukrok és elektrolitok gyors energiát biztosítanak, ami különösen hasznos lehet sportolás előtt vagy után.

forrás: Jean W. H. Yong, Liya Ge, Yan Fei Ng, Swee Ngin Tan (2009): The Chemical Composition and Biological Properties of Coconut (Cocos nucifera L.) Water. Molecules 2009,14(12), 5144-5164; <https://doi.org/10.3390/molecules14125144>



freyagena®



Az igazi csendestárs, a belső motiváció

Motiváció. Mai rohanó világunkban rendszeresen visszakösző fogalom ez, nem csak a sport területén, hanem a mindennapjainkban is. Hogy mi szükségeltetik ahhoz, hogy lelkesedéssel, feltöltve, hittel és akarattal álljunk az elénk tornyosuló kihívások elé? Zrubecz Zsófia sportpszichológus kalauzol el bennünket a „belső motiváció” világában.

Miért fontos a motiváció?

A sportban minden mozdulatnak, minden döntésnek és ezáltal minden edzésnek, versenynek van egy láthatatlan mozgatórugója: a motiváció. Ez az, ami reggelente felkelt, ami hajt esőben, hidegben, fáradtan is, és ami segít továbbblendülni akkor is, amikor éppen felkészülési időszak van, vagy amikor épp nem úgy sikerült egy futam, ahogy szeretnénk volna. Sportpszichológusként sokszor hallom a következő kérdést: „Hogyan lehet hosszú távon motiváltnak maradni?” A válasz gyakran nem a külső elismerésekben, érmeiben vagy edzői dicséreteiben rejlik, hanem abban, ami belül történik – a belső motivációban. A belső motiváció az, amikor nem (csak) a külvilágot sportolunk, hanem önmagunkért. Mert szeretjük a mozgást, a fejlődés

érzését, a vízben töltött időt. A kajak-kenu világában, ahol a monotonitás, a mentális terhelés és az időjárás viszontagságai mindennapos kihívások, a belső motiváció nemcsak előny, hanem szinte elengedhetetlen.



Mi is az a belső motiváció?

Amikor arról beszélünk, hogy valaki „szívből sportol”, tulajdonképpen a belső motivációról (is) beszélünk. Ez az a hajtóerő, ami nem kívülről érkezik – nem az érem, nem a taps, nem a szponzoráció, nem az Instagram-poszt motivál –, hanem belülről fakad. A belső motiváció az, amikor azért szállunk vízre újra és újra, mert egyszerűen szeretjük csinálni. Mert jó érzés fejlődni. Mert számít nekünk az, hogy jobbak legyünk saját magunknál, mint tegnap. Szakmai nyelven szólva: a belső motiváció akkor jelenik meg, amikor a tevékenység önmagában kielégítő, örömet, érdeklődést vagy kihívást jelent. Nem kell hozzá jutalom, sem nyomás – egyszerűen elég az a belső késztetés, hogy akarjuk csinálni. A kajak-kenu különösen érdekes terep ebből a szempontból. Itt nem mindig villognak a reflektorok, sok a csendes, hosszú edzés, a monoton hónapok. Ha valaki csak a versenyeredményekért csinálja, előbb-utóbb kiég, elfárad vagy elveszti a lelkesedését. De ha valakit belülről motivál



az, hogy minden evezéssel pontosabb legyen, hogy jobban együtt mozduljon a hajóval, hogy ráhangolódjon a víz ritmusára – akkor ez a sport nem teher, hanem örömforrás lesz. Fontos kiemelni, hogy a belső motiváció nem jelenti azt, hogy nem örülünk az elismerésnek. Az viszont kulcsfontosságú különbség, hogy a cselekvés mozgatórugója nem az, hogy mások mit gondolnak rólunk, hanem az, hogy mi mit érzünk közben. Ez sokkal stabilabb, hosszabb távon fenntartható motivációs forma – és éppen ezért van kiemelt szerepe a sportpszichológiában. Ahhoz, hogy egy sportoló hosszú távon kiegyensúlyozott és sikeres legyen – nemcsak eredményekben, hanem mentálisan is –, elengedhetetlen, hogy kapcsolata legyen a saját belső motivációjával. Hogy tudja, miért csinálja, és hogy ez a „miért” ne csak kívülről jöjjön.

A belső motiváció előnyei a sportban

A belső motiváció talán az egyik legerősebb és legtartósabb üzemanyag, amit egy sportoló a pályafutása során magával vihet. Sok sportoló kérdezi: „Hogyan tudnék hosszabb távon motivált maradni, ha nincs mindig kézzelfogható siker?” A válasz gyakran az, hogy azok tudnak igazán kitartani, akik belülről is elkötelezettek a sportáguk iránt.

Hosszú távú kitartás és elköteleződés. A belső motivációval rendelkező sportolók általában tovább maradnak a sportban, kevesebb hullám-





edzéseket, a folyamatot, nem csak a célért hajtanak. És ez az öröm nemcsak a teljesítményre hat pozitívan, hanem az egész sportolói életminőségre is. A kajak-kenu esetében, ahol a mindennapos edzések gyakran fizikailag és mentálisan is kihívást jelentenek, a belső motiváció lehet az a csendestárs, ami akkor is ott van, amikor nincs közönség, nincs verseny és nincs érem. De ott van a víz, a mozgás, a fejlődés öröme – és ezek önmagukban is elég indokot adhatnak arra, hogy

újra és újra beleálljunk a következő edzésbe.

Hogyan fejleszthető a belső motiváció?

Sokan azt gondolják, hogy a belső motiváció velünk született dolog – vagy van, vagy nincs. Valójában ez nem így van. A belső motiváció tanulható, formálható és erősíthető, akárcsak az állóképesség vagy a vízen szükséges technika. Ahogy a testet is edzéssel lehet fejleszteni, a mentális képességeket, készségeket, a belső hajtóerőt is lehet tudatosan táplálni.

Sportpszichológusként ebben a folyamatban az egyik legfontosabb feladat, hogy segítsünk

völgyet élnek meg, és kevésbé fenyegeti őket a kiégés. Nem kell őket „noszogatni”, mert a hajtóerő nem kívülről jön. Ők azok, akik a szezon utáni pihenőben is szívesen vízre szállnak „csak úgy”, mert hiányzik nekik az élmény.

Jobb teljesítmény nyomás alatt is. Kutatások is igazolják, hogy azok a sportolók, akik belsőleg motiváltak, jobban teljesítenek stresszhelyzetben. Miért? Mert ilyenkor nem (csak) a győzelemért küzdenek, hanem azért, hogy megmutassák, mire képesek saját magukhoz képest. Ez egyfajta belső stabilitást ad, ami akkor is tart, ha a külső körülmények nem ideálisak.

Nagyobb mentális ellenálló képesség. A belső motiváció segít átvészelni a nehezebb időszakokat – például amikor sérülés miatt nem lehet edzeni, vagy amikor a fejlődés lassúbb. Akiben belülről lobog a tűz, az ilyenkor sem esik össze, mert nemcsak a külső eredményekhez köti az önértékelését.

Örömtelibb sportélmény. Ez talán az egyik legfontosabb, amit nem lehet elégszer hangsúlyozni: a belső motivációval sportolók jobban érzik magukat. Élvezik az





a sportolóknak megtalálni és életben tartani azt a belső tüzet, ami hosszú távon fenntartható teljesítményt és elégedettséget ad. Nézzük, milyen módszerek működnek jól a gyakorlatban!

Célkitűzés. A belső motiváció szempontjából nem mindegy, hogyan tűzünk ki célokat. A „nyerni akarok” típusú célok rövid távon hasznosak lehetnek, de nem elegendők a hosszú távú motivációhoz. Érdemes inkább folyamatcélokat meghatározni: például „javítani a technikámon fordulónál”, „figyelnem a légzésemre hajrában”, vagy „minden edzésen adni valami pluszt”. Ezek olyan célok, amelyek a sportolón múlnak, és mindennap visszajelzést tudnak adni. Fontos, hogy a célkitűzési módszerek közül is a leghasznosabbat válasszuk, ami a sportban (főleg az élsportban) leggyakrabban a SMART módszer, vagyis okos célkitűzés, ez segít konkrétabb és a sportoló számára elérhető, fontos célokat meghatározni (legyen szó mentális vagy teljesítményhez köthető célokról).

Önismeret és önreflexió. Egyszerű kérdésnek tűnik, de sokszor nem egyértelmű a válasz: Miért csinálod ezt a sportot? Mi ad örömet benne? Ha tudja az ember, mi az, amit tényleg szeret a kajak-kenuban – lehet az a víz közelsége, a ritmus, a kihívás vagy az, hogy önmagához mérten fejlődik –, bármikor visszanyúlhat ehhez, amikor éppen nehezebb időszak jön. A belső motiváció gyökerei ezekben az élményekben rejlenek.

Kihívás és kompetencia érzése. Az ember akkor élvez igazán egy tevékenységet, ha érzi, hogy van benne kihívás, de nem lehetetlen a feladat. Ha túl könnyű, unalmassá válik. Ha túl nehéz, frusztráló lesz. A jól beállított edzések, személyre szabott feladatok, kisebb-nagyobb technikai vagy taktikai célok abban segítenek, hogy „jó flow-ban” maradjanak a versenyzők és érezzék: haladnak valamerre. Ez motiválja őket.

Változatosság a rutinban. Bármennyire is szeret valaki a sportját, a túlzott ismétlődés lelombozó lehet. Ha ugyanazt csinálja újra és újra, elveszhet az érdeklődés. Érdemes beiktatni új ingereket: különleges edzések, szokatlan környezet, játékos elemek, más sportágak kiegészítőként – ezek frissen tartják az élményt, ami ismételten kulcsselem lehet a belső motivációhoz.

Edzői és környezeti támogatás. A belső motiváció személyes, de nem magányos dolog. Az edzői visszajelzés, az elismerés nemcsak külső motivációként hat, hanem megerősítheti a belső szándékokat is. Ha az edző értékeli a fejlődést, a hozzáállást, a mentális erőt – nem csak az ered-





gyengül. Fontos tudni, hogy ez normális, és nem kell azonnal megijedni, ha épp nem érzi valaki magát a topon. Néha az is elég, ha a sportolók adnak maguknak egy kis teret, és nem nyomják el az érzést, hanem kívülről ránéznek: „Oké, ez most gyengébb időszak. Mit tudok belőle tanulni?”

Találd meg újra a belső „miért”-edet.

Amikor nehezebben indul el egy nap, vagy megkérdőjelezzük

magukat a versenyzők, érdemes visszatérni az alapokhoz: Miért is kezdted ezt az egészet? Mi az, amit tényleg szeretsz ebben a sportban? Néha egy régi fotó, egy jól sikerült verseny emléke vagy egy vízben töltött nyugodt pillanat újra emlékeztetheti arra, ami belülről hajtja.

ményt –, az segít a sportolónak abban, hogy pozitívan lássa saját erőfeszítéseit.

A belső motiváció nem állandó – néha erősebb, néha gyengül. De a jó hír az, hogy ha tudatosan figyelünk rá, ha foglalkozunk vele, újraépíthető, megerősíthető, mert a kiemelkedő sportolók nem csak fizikailag edzettek.

A nehéz időszakok kezelése

A sport nemcsak sikerekből áll. Vannak edzések, amelyekben semmi sem megy. Vannak időszakok, amikor a fejlődés megállni látszik. És vannak napok, amikor egyszerűen nincs kedve az embernek lemenni az edzésre, beülni a hajóba. Ez teljesen természetes. A kérdés nem az, hogy lesznek-e nehéz időszakok, hanem az, hogy hogyan kezelik őket – és hogy mitől tudnak ilyenkor is motiváltak maradni. Sportpszichológusként gyakran segítünk sportolóknak átlendülni ezeken a hullámvölgyeken. Nem varázslatról van szó, hanem néhány tudatos, belső munka eredményeként működő technikáról.

Fogadd el, hogy nem mindig leszel saját magad legjobb verziója. A motiváció nem állandó. Néha erősebb, néha

Kisebb célok, gyorsabb sikerélmény. A nehéz időszakokban nem érdemes a sportolónak hatalmas áttöréseket várniuk. Ilyenkor segíthet, ha tudatosan kisebb célokat tűznek ki: „Ma csak arra figyelek, hogy minden rajtom pontos legyen.” Vagy: „Ma megpróbálok egy kicsivel több energiát tenni a bemelegítésbe.” Ezek az apró sikerélmények visszahozzák az önbizalmat és a kontrollérzést.



Használd a pozitív belső beszédet! Az, ahogyan magukkal beszélnek az emberek a nehéz időszakban, óriási hatással van a motivációra. A „Mi baj velem? Miért nem megy?” típusú gondolatok helyett hasznosabb lehet a következőket megpróbálni: „Ez most egy kihívás, de meg fogom oldani.”, „Nem baj, ha nem tökéletes, az számít, hogy dolgozom rajta.” Hiszen a saját belső hangunk lehet a legnagyobb ellenségünk – de lehet a legerősebb szövetségünk is.

Támogatás keresése. A belső motiváció nem azt jelenti, hogy mindent egyedül kell megoldani. Épp ellenkezőleg: az igazán motivált sportolók tudják, mikor kérjenek segítséget. Egy őszinte beszélgetés az edzővel, egy jó szó egy csapattárstól vagy akár néhány alkalmas beszélgetés egy sportpszichológussal sokat segíthet a mentális egyensúly visszanyerésében.



Fogd fel lehetőségként! A nehéz időszakok nem feltétlenül „rosszak” – lehetnek olyan időszakok, amelyek megerősítenek, tanítanak. Ha ilyenkor is talál valaki kapaszkodót, ha ilyenkor is edzésre megy, dolgozik saját magán, az erősebbé teheti. Ez a fajta mentális ellenálló képesség a legsikeresebb sportolók egyik közös jellemzője.





Összegzés

A sportban – és különösen a kajak-kenuban – hosszú utak vezetnek a célokhoz. Az edzőmennyiség hatalmas, a fejlődés sokszor lassú, és a visszacsatolás nem mindig azonnali. Ilyen környezetben a belső motiváció nem luxus, hanem kulcs. Olyan erőforrás, amely akkor is megtart, amikor nincsenek látványos sikerek, amikor fúj a szél, amikor fáj az izom és amikor elmarad a taps. A belső motivációval rendelkező sportoló nem azért csinálja, mert „muszáj”, vagy mert mások elvárják – hanem mert ő maga akarja. A saját útját járja saját célokkal, saját örömeikkel, saját küzdelmekkel. És éppen ez a személyes kapcsolat a sporthoz az, ami igazán erőssé és

hosszú távon stabilá teszi a teljesítményét. Nem kell mindig „száz százalékon égni”. Nem baj, ha néha elfogy a lendület. Amit érdemes keresni és újra megtalálni, az az a csendes, belső indíttatás, amely miatt először hajóba ültek, először megfogták az evezőt, először elhitték, hogy ezt te is (meg) tudod csinálni. A belső motiváció nem mindig hangos – de annál erősebb.

Sportpszichológusként abban hiszek, hogy a legnagyobb teljesítmény nemcsak fizikai, hanem a belső munkán is múlik. Aki tudja, hogy miért kel fel minden reggel, aki örömet talál a mindennapi edzésekben, nemcsak bajnokká válhat – hanem boldog sportolóvá is. És hosszú távon talán ez a legnagyobb eredmény.

Források:

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279–306.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.

OAKLEY





A fiatalok sportágban tartása: kihívások és ösztönzők

Egy versenyzői életpályamodellt felrajzolni nem is olyan egyszerű feladat. Hiába sikeres egy sportoló a saját sportágában, az évek során számos nehézséggel, buktatóval, hullámvölgygel kell szembenéznie. Hogy miként tudjuk segíteni, a sportágban tartani fiataljainkat?

A különböző sportágakban működő egyesületeknek, akadémiáknak az utánpótlás-nevelés területén jellemzően két nagy kihívásra kell hatékony megoldást találniuk: az első, hogy miként tudják a gyerekeket, a jövő versenyzőit megnyerni maguknak, a második pedig, hogy milyen módon lesznek képesek bent tartani őket a rendszerükben, megakadályozva a korai lemorzsolódást. Utóbbi különösen az iskolaváltások időszakában jelent veszélyt, amit a 10 és 16 év közöttieknél a serdülőkor okozta változások is felerősítenek, ekkor veszíti el a sport a legtöbb fiatal (Pisaniello, Figus, Digennaro, 2023). Hasonlóan kritikus időszak tud lenni a sportolók korosztály-váltása, amely minden esetben, de különösen az utánpótlás- és a

felőttkorosztály közötti átlépéskor okozhat nehézséget a fiatal versenyzőknek.

A sportolói dropout okai között ott húzódhat a belső motiváció hiánya, a versenysporttal járó nyomás és stressz, az elvárásoknak való megfelelés kényszere, ami szorongáshoz és kiégéshez vezethet, a családi, baráti vagy edzői támogatás hiánya, de a gyakori vagy súlyos sérülések, fizikai fájdalom és a hosszú rehabilitációs időszakok is demotiválók lehetnek.

Az iskolai és egyéb kötelezettségek összehangolását nehezítő időhiány miatt szintén gyakran választják a versenysport befejezését a fiatalok, és ez a tényező a közép- és felsőfokú oktatás határán olyan erősnek mutatkozott, hogy számos országban – így hazánkban is – el-

kezdték kidolgozni a különböző kettős karrier programokat. Amint ezt már korábbi írásunkban hangsúlyoztuk, a magas szintű sporttevékenység és a tanulás összeegyeztethetőségének biztosítása a középiskolás sportolók versenysportban tartása, illetve a már magas szintű teljesítménysportot űző fiatal felnőttek továbbtanulása és munkavállalása esetén is nagy jelentőségű (Dóczi és Gál, 2022). Egyrészt, az életúttervezés részeként a sportolóknak képessé kell válniuk arra, hogy olyan stratégiát alakítsanak ki a sportolás utáni karrierjük megtervezésére, integrálva azt a sportáguk szigorú követelményeivel, amely fenntartható jövőt biztosíthat számukra a versenysporton túli életszakaszban (Faragó, 2021). Másrészt az egyesületeknek figyelmet kell fordítaniuk sportolók pályakövetésére, ami arra a folyamatra utal, melynek során a sportolók teljesítményének, fejlődésének és karrierútjának szisztematikus megfigyelését és elemzését végezzük. Ennek célja, hogy a versenyzői teljesítmény alakulását különböző időintervallumokban megvizsgáljuk és felkutatassuk azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják a sportoló fejlődésének mértékét és irányát.



A pályakövetés fogalma magában foglalja a sportoló által megtett lépések, az elért eredmények, a megélt sikerek és akadályok alapos és átfogó elemzését (Mustafovic és mtsai, 2020). A pályakövetés lehetőséget nyújt az edzők, sportvezetők és sportolók számára, hogy betekintést nyerjenek a sportolók pályafutásának aktuális helyzetébe és irányába, ezáltal elősegítve a szükséges beavatkozásokat a sikeres karrierépítés érdekében. Lenténé (2016) szerint a pályakövetés segíti a sportolók teljesítményproblémáinak korai felismerését és kezelését is, így hozzájárul nemcsak a hosszú távú karriertervezéshez, hanem a személyes célkitűzések rendszeres felülvizsgálatához

és folyamatos aktualizálásához is. A pályakövetés alapvető szerepet játszik a sportoló életpályájának alapos megértésében és fejlődésében, hiszen ez nem csupán a teljesítmény mérését jelenti, hanem azt is, hogy miként tudjuk a sportolók életének különböző aspektusait összekapcsolni. A sportolók útjának alapos figyelemmel kísérése kulcsfontosságú a tehetséggondozásban és a fejlődés támogatásában, ezáltal pedig pontosan meghatározható, milyen minták és trendek alakulnak ki a sportolók életében





potát, motivációjukat és az elégedettségi szintjüket, amely rendkívül fontos az optimális teljesítmény elérése érdekében. Egy másik hasznos módszer a videóelemzés, amely lehetőséget nyújt arra, hogy részletes és finomhangolt visszajelzést adjon a sportolók mozgásáról, technikai végrehajtásáról és játéknak legapróbb aspektusairól (Radicchi és Mozzachiodi, 2016). A modern technológiai eszközök, mint a hordozható teljesítménymérők és a felhőalapú adatbázisok, lehetővé teszik a valós idejű adatgyűjtést és elemzést, így a sportolók fejlődési

útját precízebben lehet nyomon követni. A digitális platformok és mobilalkalmazások szerepe is folyamatosan növekszik, mivel ezek egyre nagyobb szerepet kapnak az adatok gyűjtésében és részletes elemzésében. Ennek köszönhetően a sportolók és edzők valós idejű, gyors és releváns információhoz juthatnak, amely segíti őket a stratégiák finomításában és a fejlődési lehetőségek maximális kihasználásában. Ezen túlmenően a sportolókkal és edzőkkel folytatott rendszeres konzultációk, interjúk

az évek során. Ezenkívül a pályakövetés segít azonosítani azokat a kihívásokat és nehézségeket, amelyekkel a sportolók szembesülnek karrierjük különböző szakaszaiban, és lehetőséget teremt arra, hogy felvértezzük őket a szükséges támogató intézkedésekkel, illetve stratégiákkal, amelyek hozzájárulnak a hosszú távú sikerükhöz és boldogulásukhoz az életben és a sport területén egyaránt. A pályakövetés folyamata nemcsak a sportolók teljesítményének nyomon követésére terjed ki, hanem a mentális és érzelmi jóllétükre is hatással van (Meleg, 2024). A sportban alkalmazott pályakövetési technikák rendkívül változatosak, és elsődleges céljuk a sportolók fejlődésének alapos megértése és hatékony támogatása. A leggyakoribbak közé tartozik a rendszeres és részletes teljesítményértékelés, amely során mélyrehatóan elemzik a sportolók fizikai, technikai és taktikai készségeit. Emellett interjúk és különböző kérdőívek is segíthetnek feltárni a sportolók mentális álla-

potát, motivációjukat és az elégedettségi szintjüket, amely rendkívül fontos az optimális teljesítmény elérése érdekében. Egy másik hasznos módszer a videóelemzés, amely lehetőséget nyújt arra, hogy részletes és finomhangolt visszajelzést adjon a sportolók mozgásáról, technikai végrehajtásáról és játéknak legapróbb aspektusairól (Radicchi és Mozzachiodi, 2016). A modern technológiai eszközök, mint a hordozható teljesítménymérők és a felhőalapú adatbázisok, lehetővé teszik a valós idejű adatgyűjtést és elemzést, így a sportolók fejlődési





és visszajelzések lehetővé teszik az állandó oktatási és támogató feladatok elvégzését (Bene, 2021).

A felnőttversenyezésbe újonnan belépő fiatal sportolók számára a korosztályváltással járó nehézségek enyhítésének érdekében kifejezetten hasznos megoldás lehet a mentorrendszer, amely az újoncok és a rutinos versenyzők közötti pozitív kapcsolatokat is erősítheti. Mindez a fiatalok számára segítség a legmagasabb színhez való alkalmazkodásban, az idősebb sportolók számára pedig új motivációt jelenthet, és adott esetben lehetőséget arra is, hogy kipróbálják magukat a sportágukon belül segítői, tanácsadói szerepekben.

A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémián, a kajak-kenu egyesületeknél és a Magyar Kajak-Kenu Szövetségnél évek óta kiemelten figyelnek a kettős karrier megteremtésének lehetőségére. A sportági vezetők a pályafutásuk végén járó vagy a lapátot letévő sportolókat a kajak-kenu sport berkein belül tartják. A nagybetűs életbe kilépve számos területen, edzőként, irodai

dolgozóként, szakosztályi vezetőként válhatnak hasznára sportáguknak, amelyet gyerekkoruk óta jól ismernek. A Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) Kettőskarrier-programja is hasonló elemekre épül, amelyek segíthetnek a magas szintű sportolás és tanulás sikeres összehangolásában. A mentális támogatás keretében a sportolók személyre szabott támogatást kapnak sportpszichológiai segítség, coaching vagy mentorálás formájában. A tanulás támogatásáért felelős csoport célzott segítséget nyújt az élsportolóknak egyénre szabottan a pályorientációhoz, a közép- és felsőfokú tanulmányok folytatásához vagy a nyelvismeret fejlesztéséhez. A sportteljesítmény-fokozásért megbízott csapat célja, hogy a sportolók számára biztosítsa a legmagasabb szintű teljesítmény eléréséhez szükséges támogatást. Ez magában foglalja a teljesítménydiagnosztikát, edzésoptimalizálást, hatékonyabb rehabilitációt és táplálkozási tanácsadást. A program keretében a MOB sporttudományos alapokon nyugvó felmérések eredményei alapján egyéni korrekciós, rehabilitációs és képesséfejlesztő foglalkozásokat biztosít. A speciális, Második karrier csoport célzott támogatást nyújt a sportolóknak az aktív pályafutásuk utáni civil életre való sikeres átállásban. A program egyénre szabott segítséget



kínál pályorientáció, gyakornoki programok és ösztöndíjas foglalkoztatás terén, megkönnyítve ezzel a sportolók beilleszkedését a munka világába. A MOB felismeri, hogy az élsportban szerzett küzdeni akarás és munkabírási értékes tulajdonság a munkaerőpiacon. Ezért a program keretében fo-



lyamatosan egyeztet a munkáltatókkal az új munkavállalók hatékony integrálásának lehetőségeiről és a támogatás formáiról. Céljuk, hogy elősegítsék a párbeszédet a sportolók és a munkáltatók között az új pozíciók betöltésétől kezdve a megegyezésig, valamint nyomon kövessék a sportolók munkába állásának és beilleszkedésének tapasztalatait. A programba való jelentkezés folyamatosan elérhető az érintett sportolók számára.

A programba az olimpiai sportágak utánpótlás- és felnőttválogatott kerettag sportolói jelentkezhetnek folyamatosan a kívánt szolgáltatások megjelölésével. A MOB a Nemzetközi Olimpiai Bizottság „Athletes first” szemléletéhez igazodva indította el ezt az összetett támogató programot, hogy a sportolók sikeresek legyenek mind a sportban, mind pedig az azon túli karrierjükben. (Magyar Olimpiai Bizottság honlapja, 2025)

Források:

- Bene Á. (2021). IKT Vállalatok társadalmi felelősségvállalása, összefüggésben egyetemi hallgatók munkahelyválasztási preferenciával. Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola
- Faragó B. (2021). A területi tőke, a tehetségmenedzsment és a sportolói kettős karrier kölcsönhatásának vizsgálata. Doktori értekezés. Győr: Széchenyi István Egyetem
- Lenténé Puskás A. (2016). Az oktatók véleménye a sportolói párhuzamos karrierépítést támogató intézményi szabályozásokról. TAYLOR, 8, (4):54–64.
- Meleg Á. (2024). Teljes körű kompetenciamérés és -értékelés a felsőoktatásban tanulóelemzési módszerek és technikák alkalmazásával. Budapesti Corvinus Egyetem Közgazdasági és Gazdaságinformatikai Doktori Iskola. 14–32.
- Mustafovic, E., Causevic, D., Covic, N., Ibrahimovic, M., Haris, A., Abazovic, E., Masic, S. (2020). Talent Identification in Youth Football: A Systematic Review. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*. 4/4: 37–43.
- Pisaniello A., Figus A, Digennaro S. (2023). Determinants and reasons for participation and drop out in sports activities in Italy. *Italian Journal of Health Education, Sports and Inclusive*. 7(1):1–2
- Radicchi, E., Mozzachiodi, M. (2016). Social Talent Scouting: A New Opportunity for the Identification of Football Players?, *Physical culture and sport. Studies and research*. 1515. 12: 28–41.

Tegyél egy lépést a biztonságos sportolás felé!

Sportbiztosítás, amire számíthatsz!



**Egyedi megoldást
nyújtó biztosítási
csomagok**



**Speciális fedezetek
kifejezetten a sportoló
igényeire szabva**



**Magas összegű térítések,
amik a rehabilitációs
költségeket is fedezik**

A Hungarikum Alkusznál arra törekszünk, hogy a piacon egyedülálló, exkluzív biztosításokkal garantáljuk a teljes körű védelmet. Sportbiztosítási termékünket folyamatosan fejlesztjük, hogy a lehető legjobban kiszolgálja a sportolók érdekeit. Immáron 10 éves tapasztalattal és számos szövetséggel, egyesülettel sikeresen dolgozunk együtt. Ha tennél egy lépést a biztonságos sportolás felé az alábbi elérhetőségen sportbiztosítási specialistánk áll rendelkezésre a biztosítás személyre szabásától egészen a sikeres kárkifizetésig.



Koczka Gergely
Sportbiztosítási specialista
koczka.gergely@hungarikumalkusz.hu
www.hungarikumalkusz.hu



Requiem egy országos bajnokságért... (1. rész)

Utóbbi években az aktuális évi verseny naptárak körüli egyeztetések során rendre felvetődött egy visszatérő kérdés, amely a Magyar Kajak-kenu Szövetség elnökségének ülésein is a vita tárgyát képezi. Nevezetesen, hogy a felnőtt magyar bajnokság versenyének napjainkra pehelysúlyú jelentősége lett a versenyzők körében, szinte lasszóval kell fogdosni a sportolókat, hogy egyáltalán egy rendes kilences döntő összejöjjön olimpiai számokban is. Napi politikában is divatos kifejezéssel élve „lepkefing” mértékű az az inger, amit a szebb napokat megélt felnőtt országos bajnokság rangja vált ki manapság a sportág szereplőiből. Vitaindító írásunkkal (több részes) azt szeretnénk elérni, hogy elinduljon a sportág önismereti tréningje, a parton és a bizottsági üléseken elkezdődjön az a párbeszéd, amely kijelölheti az útját és a jövőképét ennek a rangos versenynek.



Történelmi visszatekintés – nosztalgia

Csaknem kilencven esztendeje már annak, hogy 1938-ban Budapesten először megrendezték az első felnőtt magyar kajak bajnokságot – az önálló Országos Magyar Kajakszövetség „csak” 1941. július 30-án alakult –, amelyen az első aranyérmekeket kiosztották. Balatoni Kamill (Karakán KK) K-1 1000 méteren nyert és egészen tragikus haláláig (a II. világháború alatt Budapest ostroma közben több társával együtt végeztek ki német SS-csapatok) nem tudták riválisai megverni. 1940-ben már a hölgyek is csatlakoztak a férfiakhoz és K-1 500 méteren Kovács Lászlóné (WMTK–Weiss Manfréd Testedző Kör), míg kenuban 1941-ben Ábel Jakab (WMTK) lett az első magyar bajnok. Női kenuban a 21. században avattak először felnőtt országos bajnokot Marschallkó Alexandra (Csepeli KKK) személyében. Ők azok, akik a saját szakáguk király-királynő számában ráléptek arra az útra, amit az elmúlt évtizedekben megannyi sikeres sportoló követett az ország legfontosabb versenyén.



Érdekes külön-külön is mazsolázni az MKKSZ online történelmi archívumában, ahol több száz érdekes írás, interjú és önéletrajzok engednek betekintést a sportág történelmébe. Salyné Orha Anikó, érték- és hagyományörzési küldetése révén olyan adatbázist is rendelkezésemre bocsátott, amely az összes felnőtt országos bajnok nevét tartalmazza. A teljesség igénye nélkül íme a négy szakág legjobb „egyesmenői” az országos bajnokságok történetében:

*Férfi kajakban és kenuban 10 000-1000-500-200 méter egyesszámok alapján (szerepeltek-szerepelnek olimpiai programban), női kajakban az 500 és 200 méter egyes, míg női kenuban a 200 méter egyesszámok alapján.

FÉRFI KAJAK (K-1 10 000, K-1 1000, K-1 500, K-1 200 M)

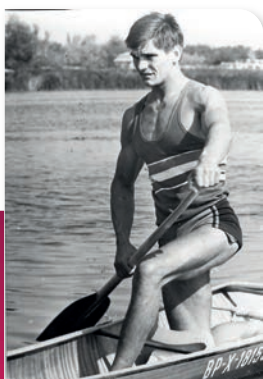
Bajnoki cím	K-1 10 000	K-1 1000	K-1 500	K-1 200	Név
17	0	5	12	0	Vereckei Ákos
12	0	3	8	1	Gyulay Zsolt
11	2	6	2	1	Csipes Ferenc
11	6	5	0	0	Balatoni Kamill
11	5	4	2	0	Hatlaczkzy Ferenc

(1. ábra)

FÉRFI KENU (C-1 10 000, C-1 1000, C-1 500, C-1 200 M)

Bajnoki cím	C-1 10 000	C-1 1000	C-1 500	C-1 200	Név
32	17	10	5	0	Wichmann Tamás
18	0	4	8	6	Kolonics György
11	5	4	2	0	Parti János
9	0	6	3	0	Vajda Attila
8	0	6	2	0	Zala György

(2. ábra)



NŐI KAJAK (K-1 500, K-1 200 M)

Bajnoki cím	K-1 500	K-1 200	Név
14	7	7	Kőbán Rita
7	7	0	Bánfalvi Klára
7	3	4	Janics Natasa
7	7	0	Kovács Katalin

(3. ábra)



Természetesen árnyalja a képet, hogy egyes versenyszámokat az idők során – akár az olimpiai program variálása miatt is – nem mindig rendeztek meg, vagy jóval később kerültek be a versenyprogramba. Talán így is érdekes, hogy kik azok a klasszis sportolók, akik nemcsak egy bizonyos távon

teljesítettek kiemelkedően, hanem univerzális adottságokkal rendelkeztek.

**Napjaink bajnokságai
– hol vannak a nagygúyuk?**

A kis nosztalgikus kitérő után vegyük górcső alá, hogy az elmúlt évtizedekben miként alakult a felnőtt magyar bajnokság mezőnye, kik voltak a legjobb egyesmenők és milyen tendenciák rajzolódnak ki, ha hasonló mederben zajlanak a nevezések és az érdeklődés a bajnokság iránt. Első körben rácsatlakozva a fentebbi táblázatokra kicsit frissebb adatokkal szemléltetnénk azt, hogy napjaink legjobb, legeredményesebb versenyzői (akik jelenleg is aktívak) miként teljesítenek/teljesítettek az országos bajnokságokon egyesszámokban.

A táblázatban szereplő olimpikonok (Adolf Balázst kivéve mind többszörös világbajnoki érmes és/vagy olimpiai bajnok) előtt még remélhetőleg többévnnyi versenyzés áll, így benne van a pakliban, hogy szaporítják országos bajnoki címeiknek számát az egyes versenyszámokban, de a tendencia nem erre enged következtetni. Összehasonlítva a korábbi bajnokokkal inkább az figyelhető meg, hogy jelenleg is aktív sportolóink zöme már nem tekinti kihívásnak, hogy egyesben is megmértesse magát az országos bajnokságon, nem jelent

számukra különösebb megtiszteltetést, presztízt ennek a címnek a birtokosává válni és több bajnoki aranyéremmel rendelkezni. Ez alól Kopasz Bálintt jelent kivételt. Csathajókában való részvételük kicsit árnyalja a képet, tehát nem jelenthető ki egzakt módon, hogy tűntetőleg a bajnoksá-

NŐI KENU (C-1 200)

Bajnoki cím	C-1 200	Név
8	8	Takács Kincső
2	2	Lakatos Zsanett

(4. ábra)



**JELENLÉG IS AKTÍV LEGEREDMÉNYESEBB VERSENYZŐINK
AZ ORSZÁGOS BAJNOKSÁGON EGYES SZÁMOKBAN**

Bajnoki cím	5000 m	1000 m	500 m	200 m	Néu
1	0	0	1	0	Kozák Danuta
1	0	0	1	0	Csipes Tamara
3	0	1	2	0	Gazsó Alida Dóra
4	3	1	0	0	Adolf Balázs
8	0	4	4	0	Kopasz Bálint
1	0	1	0	0	Varga Ádám
4	0	0	0	4	Tótka Sándor

(5. ábra)

gon sem vettek részt eddig a sportolók – Tótká Sándor például számos bajnoki címmel rendelkezik K–2 200, K–4 200 és K–4 500, illetve K–2 1000 méteren –, de ez korábban sem volt másféleképp. Csipes Ferenc például ugyanúgy elindult csapathajókban (16 bajnoki cím) és egyesben is odaállt a bajnokságon, Kovács Katalin páros és négyes bajnoki címeit pedig megszámolni sem egyszerű (40 db!), és természetesen egyesben is bőven gyűjtött arany medáliát (még NK–1 1000 méteren is 6-ot, pedig nem olimpiai szám és nem is a legnépszerűbb a hölgyek körében). Korábbi bajnokokkal beszélgetve őszinte vélemények is az asztalra kerültek, amelyek kicsit magyarázhatják a jelenséget. Valljuk be, ha valaki nemzetközi porondon sikeres – lásd Kozák Danuta hatszoros olimpiai bajnokunkat – és megszokta, hogy külföldi riválisok között éri el kimagasló eredményeit, annak egy felnőtt bajnoki cím nem jelent már motivációt. Inkább „púp a hátán”, még egy verseny a szezon végén és lelki szemei előtt a pihenő és a következő évi felkészülés lebeg. Nincs abban nagy presztízs, ha az olimpiai bajnok az ob-n U23-as és ifi korosztályú versenyzőket iskoláz le. Jó egyáltalán, ha a kiemelkedő egyéni sportolók még az országos bajnokságot is leuralják? Kopasz Bálint és Varga Ádám árnyékában jelenleg maximum a statisztaszerep jut bárkinek is idehaza 1000 méteren, és nehéz erőt meríteni

a fiataloknak abból, ha bójásorokat kapva valaki vízen ülve lesz dobogós. Másfelől viszont valakinek lehet éppen ez adja a fejlődési lehetőséget. Egy ifjúsági korosztályú versenyzőnek testközelből megtapasztalni azt, milyen sebességre képes és milyen energiákkal rendelkezik egy „nagyágyú”, az mindenképp álomkategória, hiszen a felkészülés során egyre kevesebb felnőtt dolgozik tehetséges ifikkal nagy vegyes csapatban, így a fiataloknak csak az ob marad tapasztalatszerzésre. Az olimpiai kvalifikációs rendszer várható átalakulása miatt a jövőben még több világkupa és más nemzetközi megméretés vár a legjobbakra, akiknek így a felkészülésük is átrendeződik. Még jobban felértékelődik majd a szezon végi pihenő! Már most is sokan októbertől nyár végéig edzőtáborokban, versenyeken készülnek, mérésekre járnak és feszes életmódot követnek, ami kiegészítéshez, meg-





jegyzőkönyvei, így az elmúlt 13 év eredményeit dolgoztuk fel, de természetesen lehetőség van még korábbi verseny jegyzőkönyveinek későbbi adatfeldolgozására.

Első diagrammunk azt van hivatalosan szemléltetni, hogy 2012–2024 között hány fő nevezett összesen az aktuális évi felnőtt ob-ra. Késsel az indulók száma, sárgával pedig azt, hogy hány tagszervezett adott le nevezést ezen versenyekre. 2023-ban együtt rendezték meg a gyermek, kölyök, felnőtt korosztály versenyait, így ennek tudható be a jelentős egyesületi létszám.

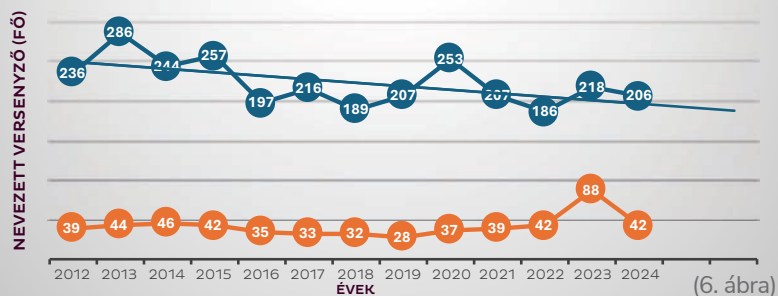
Talán emlékszünk is arra, milyen jó hangulat volt Szegeden, hisz 1707 versenyző indult azon a hétvégén. Szemmel látható, hogy 2015 után mintha bezuhant volna a nevezések száma, és a tendencia

csömörléshez vezethet (nem hiába hagynak ki a legjobbak közül egyre többen egy-egy évet egy olimpiai ciklus végén, mert a folyamatos fókusz és stressz felemészt a sport iránti vágyat, és a magánéletre is negatív hatással van). Miként várható el tehát, hogy a legjobbak még egy versenyre odaálljanak? Az is igaz, hogy ma már nincsenek olyan határozott (vagy éppen keményfejű) edzők, akik akkor is beneveztek a versenyzőiket a bajnokságra, ha a sportolók amúgy az ellenkezőjét szerették volna. (lásd. Fábrián Lászlónét vagy Ludasi Róbertet, akiknél nem volt demokrácia ilyen téren). Nehéz tehát feketén vagy fehéren megítélni a legjobb egyéni versenyzők távolmaradását.

Számok nem hazudnak – amortizáló bajnokság

Továbbiakban tekintsük át, hogy az elmúlt években miként alakultak a felnőttbajnokságok nevezési létszámai, azon belül a felnőtt, U23, ifjúsági korosztály megoszlása, az olimpiai számokban történő nevezések, és azt is, hogy vajon az aktuális év nemzetközi versenyén (olimpia, világbajnokság) az induló versenyző vagy egy-egy vajon ugyanabban a számban rajhoz állt-e a hazai mezőnyben is. Az MKKSZ adatbázisában 2012-ig vannak feltöltve a felnőttbajnokságok

FELNÖTT MAGYAR BAJNOKSÁGON INDULÓK (NEVEZŐ TAGSZERVEZETEK)

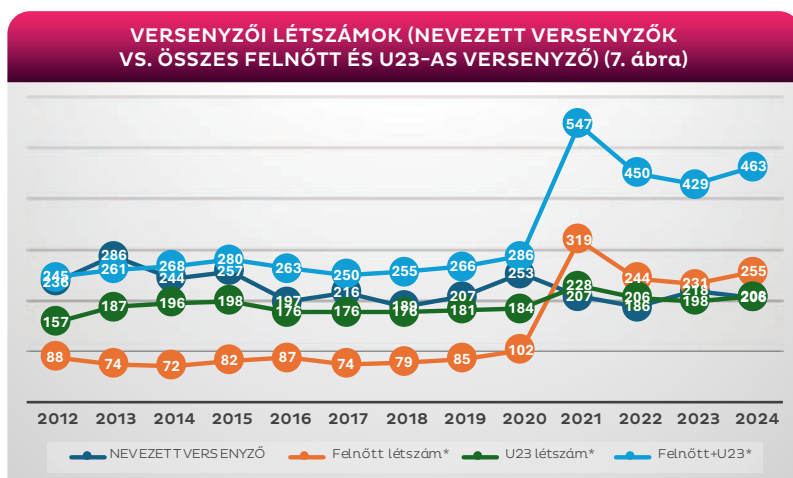


is a folyamatos csökkenés irányába mutat. Három évben a 200-at sem haladta meg a nevezett versenyzők száma a bajnokságokon. A trendet csak a 2020-as Covid évében megrendezett országos bajnokság törte meg, de abban az évben a korlátozások miatt eleve bravúr volt az is, hogy megrendezésre került a bajnokság, és nem is volt nemzetközi esemény. A nevező tagszervezetek száma alapján az rajzolódik ki, hogy a kevesebb felnőtt ob nevezés nagyjából ugyanannyi klubból érkezik. Kicsit mélyebb elemzésre alkalmas a következő diagram, ami az összes versenyengedéllyel rendelkező sportolók számát is tartalmazza (nekünk most felnőtt és U23 korosztály a fontos). (7.-8. ábra)

A stagnáló vagy éppenséggel csökkenő létszámok mellett 2020 után a korlátozások miatt megjelentek a rendszerben az addig „lappangó” hobbi sportolók – nem mestersek!, őket nem tartalmazza a közgyűlésnek szánt statisztikai összesítő –, akik az élsport után vagy éppen egyéb kapcsolódásuk révén mozogni kívántak valamilyen egyesületben és ezt csak sportorvosi és verseny engedély birtokában tudták megtenni. Nem egyik napról a másikra jelent meg 217 felnőtt kajak-kenus a vízpartokon, ők eddig is ott edzegettek. A nevezések száma utána apadt ugyanúgy nagyjából 200 főre. A százalékos részvétel csökkenését így ez a mesterségesen megduzzadt létszám generálja, de a táblázatban szereplő oszlopokban azért 2012–2015 között még 90% feletti részvétel volt jellemző egy országos bajnokságon a felnőttek és U23-asok között, de utána ez is

lassú lejtmenetbe kezdett. Az újonnan versenyyengedélyt kiváltó (akár kényszerből a korlátozások miatt) versenyzők meg nem jelentek meg a bajnokságokon.

A száraz, de kijózanító adatok tengeréből még néhány érdekességre hívnánk fel az olvasó figyelmét. A jelzett időszakban valamennyi olimpiai számot vettük tüzetesebben vizsgálat alá, és arra kerestük a válaszokat, mely versenyszámban miként oszlottak meg az induló

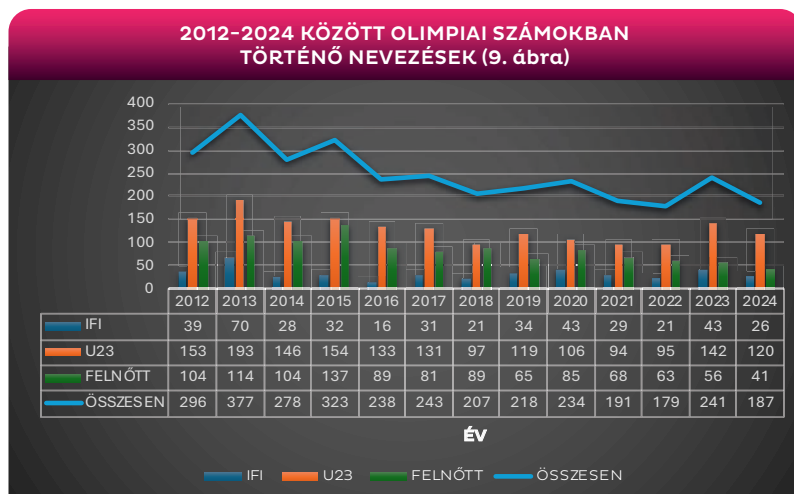


Év	Nevezett versenyző Ob-ra	Versenyyengedéllyel rendelkező felnőtt létszám*	Versenyyengedéllyel rendelkező U23 létszám*	Összes Felnőtt+U23*	Hány % nevezett az ob-ra
2012	236	88	157	245	96.33%
2013	286	74	187	261	109.58%
2014	244	72	196	268	91.04%
2015	257	82	198	280	91.79%
2016	197	87	176	263	74.90%
2017	216	74	176	250	86.40%
2018	189	79	176	255	74.12%
2019	207	85	181	266	77.82%
2020	253	102	184	286	88.46%
2021	207	319	228	547	37.84%
2022	186	244	206	450	41.33%
2023	218	231	198	429	50,82%
2024	206	255	208	463	44.49%

*egyéb szakágak, masters és sárkányhajó nélküli adatok

(8. ábra)

korosztályok arányai és a nevezések létszáma. A táblázat jobb megértéséhez rövid magyarázatként annyi szolgál, hogy itt természetesen egy versenyző több számban is rajthoz állhatott. (9. ábra) Szintén 2015 után volt egy nagyobb zuhanás, majd lassú stagnálás, csökkenés tapasztalható. Az üde színfolt, hogy a felnőttbajnokságon átlagban 33 ifjúsági nevezés is történik (2013-ban 70! nevezés) igaz ezek rendre csapathajóban történnek, de az annál elkésőbb, hogy a felnőtt korosztályból mindössze már csak 41! nevezés érkezett a legutóbbi bajnokságra olimpiai számban. Természetesen ha szigorúan vesszük 18 év felett már mindenki felnőttnek számít, így a felnőttet és az U23-at egy kalap alá vehetjük, de érzékelhető a mennyiségi amortizáció, miközben a világversenyeken kezdve az ifítól



a felnőtttekig azért figyelemre méltó eredményeink voltak az elmúlt évtizedben.

Szintén érdekesség, mely versenyszámokban volt a legtöbb és legkevesebb nevezés a vizsgált időszakban. Ha az indulók – nevezett versenyzők alapján szűrjük az információkat –, nyilvánvalóan a csapathajók dominálnak (négyesek, párosok). (10. ábra)

ÉV	TÁV	HAJÓ TÍPUS	HAJÓK SZÁMA	INDULÓK SZÁMA	IFIK	U23	FELNŐTT
2012	1000	K4	12	48	11	26	11
2013	200	K2	23	46	8	29	9
2013	1000	K4	13	52	12	25	15
2015	200	K2	23	46	6	20	20
2015	1000	K4	13	52	8	28	16
2017	500	K4	14	56	3	29	24
2022	500	K4	12	48	8	19	21
2023	500	K4	14	56	11	31	14

(10. ábra)

Érdekesség, hogy nincs számottevő különbség a két olimpiai négyes szám indulói között, és egyik évben a K2–200 méter is sok nevezést hozott. Ha viszont induló hajók száma szerint történik a szűrés, a két férfi kajak egyes olimpiai szám (amíg volt 200 méter) dominál. Egyeshajóban az ifi nevezések száma elenyésző. (11. ábra) Legvérszegényebb nevezéseket a női szakágak egyes és páros versenyszámai adták, ahol előfutamokra sem került sor sok esetben! Kilóg szégyenszemre a sorból egy K–1 1000 méteres döntő is

2021-ből, amikor mindössze hét induló állt rajthoz a királyszámban – igaz, abban az évben Tokió után az ob nem olimpiai számok válogatója volt, így sokan egyéb versenyszámokra koncentráltak. Kopasz Bálint nem. Ő friss olimpiai bajnokként elindult és nyert Szegeden. A női kenusok alacsony nevezését sem lehet félvállról venni, hiszen 2022-ben már 5 felnőtt és 15 U23-as, 2023-ban 7 felnőtt és 17 U23-as, míg 2024-ben 9 felnőtt és 16 U23-as regisztrált versenyengedéllyel rendelkező női kenusunk volt. A női kajakosok ilyen szintű tá-

ÉV	TÁV	HAJÓ TÍPUS	HAJÓK SZÁMA	INDULÓK SZÁMA	IFIK	U23	FELNŐTT
2013	200	K1	36	36	5	21	10
2013	1000	K1	37	37	1	23	13
2014	200	K1	30	30	3	17	10
2014	1000	K1	28	28	1	12	15
2015	1000	K1	28	28	1	8	19
2019	200	K1	26	26	3	17	6

(11. ábra)

volmaradását az olimpiai egyesszámoktól nehéz bármivel is magyarázni. (12. ábra)

Ha a legkevesebb induló hajók alapján világítjuk át az elmúlt éveket, akkor is női versenyszámokat

dob ki a gép. K-4 500 méteren mindössze egyszer 2013-ban indult 10 négyes, a további években nem volt szükség előfutamra. További érdekesség, hogy női kajakban ifi nevezések nélkül még tragikusabb

ÉV	TÁV	HAJÓ TÍPUS	HAJÓK SZÁMA	INDULÓK SZÁMA	IFIK	U23	FELNŐTT
2014	500	NK1	9	9	1	5	3
2016	200	NK1	8	8	1	5	2
2016	500	NK1	9	9	0	5	4
2017	200	NK1	9	9	1	5	3
2017	200	NC1	9	9	2	6	1
2017	500	NC2	3	6	0	6	0
2018	500	NC2	4	8	1	5	2
2021	1000	K1	7	7	0	5	2
2022	200	NC1	9	9	2	2	5
2022	500	NC2	3	6	0	2	4

(12. ábra)

lenne az összkép. Férfi kajakban négyszer volt egyből döntő (K-4 1000, 2016: 7 hajó; K-4 500, 2020: 8 hajó; 2021: 8 hajó; 2024: 8 hajó). (13. ábra)

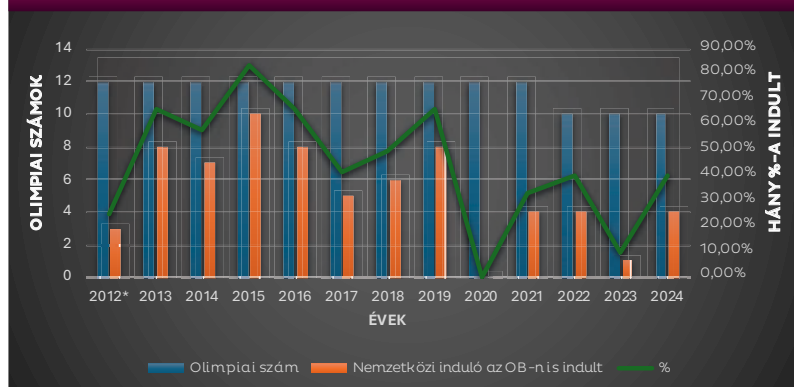
Végezetül arra hívnánk fel a figyelmet, hogy az aktuális fő nemzetközi világversenyen (olimpia, vb) magyar színeket képviselő versenyzők és egységek vajon vállalták-e, hogy ugyanabban a számban elindulnak a felnőttbajnokságon vagy sem. (14. ábra) 2012–2024 között 150-szer avattak magyar bajnokot olimpiai versenyszámban, de ebből kevesebb mint a felében nem indult el (68 esetben igen) az aktuális nemzetközi induló kajak-kenus egység. (2012-ben eleve három számban nem indítottunk egységet az olimpián, míg 2020, a Covid éve rontja kicsit a statisztikát, de 2015 jelentősen emeli). Kérdés, hogy az országos bajnokság a nemzetközi verseny előtt vagy után volt megrendezve, volt-e válogatóértéke vagy sem? Három évben (2016,

2019, 2023) került az országos bajnokság korábban, mint az év fő versenye, ebből kétszer derekasán képviseltették is magukat a nemzetközi indulók. Válogató vagy szétlövés lehetőségét nyilván csak a nemzetközi versenyek előtt megrendezett bajnokságok adhatnak, ha a szakmai vezetőség úgy ítéli meg, vagy egyéb körülmények úgy hozzák. A nemzetközi induló egységek távolmaradását az indokolhatja, hogy azok a versenyzők, akik előtte már a válogatókon kivívták a jogot az olimpiai vagy vb-indulásra, és megmérették magukat más nemzetek legjobbjai között, nem szívesen viszik „vásárra” a hírnevüket vagy a presztízsüket egy év végi felnőttbajnokságon, hogy esetleg alulmaradjanak, más itthon maradt vagy más versenyszámban kvalifikált versenyzővel, csapathajóval szemben. Pedig ha a statisztikákat nézzük, abban a 68 esetben amikor elindult a nemzetközi induló

ÉV	TÁV	HAJÓ TÍPUS	HAJÓK SZÁMA	INDULÓK SZÁMA	IFIK	U23	FELNŐTT
2016	500	NK4	6	24	4	13	7
2017	500	NC2	3	6	0	6	0
2018	500	NC2	4	8	1	5	2
2018	500	NK2	6	12	2	7	3
2018	500	NK4	5	20	6	8	6
2019	500	NC2	5	10	3	5	2
2019	500	NK4	5	20	8	7	5
2020	500	NK4	6	24	10	9	4
2021	500	NK4	4	16	2	9	5
2022	500	NC2	3	6	0	2	4
2022	500	NK4	4	16	1	12	3
2024	500	NC2	5	10	0	7	3
2024	500	NK4	6	24	10	10	4

(13. ábra)

AKTUÁLIS NEMZETKÖZI INDULÓ AZ OB-N (OLIMPIAI SZÁMOK) (14. ábra)



az ob-n a saját számában, az esetek 90%-ban bajnok is lett. Csapathajók összeállításánál a klubok is igyekeznek a bajnokságon szintisza egyesületi egységeket benevezni, így ez is gátja, hogy a nemzetközi induló odaálljon, de közben valahol frissítő és érdekes csapatnévsorokkal találkozunk így, amit amúgy az éles válogatókon nem feltétlenül lehetne. Egy egyesület felnőtt korosztályú erejét végül is a tiszta klubszínű csapathajók száma és eredménye van hivatva reprezentálni, és lehetőséget teremteni annak, hogy fiatal versenyzők a nagyokkal egy hajóban szerezzenek tapasztalatot.

Folytatás következik

Ezen írásunkkal csak a felszínt kezdtük el kárgatni olyan témában, amely talán a sportág

jövője szempontjából létfontosságú lehet, hisz a tagszervezetek közötti rangsorhoz a felnőttbajnoki pontok is hozzátesznek. Schmidt Gábor elnök úr a tavaszi közgyűlésen tartott nemzetközi helyzet értékelő beszédének egyik tanulsága az, hogy ha egy sportág elkezd önmagát korlátozni – versenyszámok világbajnoki programból történő törlésével –, akkor elég borús jövő képre számíthatunk a következő évtizedekben. Viszont a gerjesztő

folyamatok nem csak a nemzetközi eseményektől függenek. Érdemes először a saját portánkon szét nézni és felmérni, hogy a saját értékeink – talán a felvezető és történelmi kitekintő alapján joggal nevezhetjük a kajak-kenu egyik alapkinccsének a felnőtt magyar bajnokságot – jelenleg milyen állapotban vannak, mielőtt a szomszédnak szólnunk be, hogy „Rossz vége lesz ennek, komám, ha ezen az úton jársz!”, míg mi sem járunk el a felelősségteljes, gondos gazdaként. Következő írásunkban más egyéni olimpiai sportágak felnőttbajnoki rendszerét szeretnénk összehasonlítani a kajak-kenuval, megszólaltatva saját és más sportágak prominens személyiségeit is, illetve nemzetközi szemüveggel is körbetekinteni, hogy más országokban milyen megbecsülése van a felnőttbajnokságoknak.

JUBILEUMI AJÁNLATOK

SEAT modellek többletfelszereltséggel,
egyedi áron és akár 0,01% kamattal
Fix, forintalapú, nyílt végű pénzügyi lízing



www.seat.hu

Az ajánlat 2025. május 31-ig érvényes, de a határidő a Porsche Hungaria Kft. által egyoldalúan meghosszabbítható. Jelen hirdetés nem minősül ajánlattételnek, részletes tájékoztatásért és ajánlatért forduljon SEAT márkakereskedéseinkhez!

A finanszírozási lehetőség 2025. május 31-ig vagy a készlet erejéig érhető el. A Porsche Finance Zrt. a belső szabályzataiban rögzítettek szerinti elvégzett ügylet- és ügyfélminősítés eredményétől függően vállalja a gépjármű finanszírozását, és határozza meg a kockázatvállalás végleges feltételeit. A jelen tájékoztatás nem teljeskörű, kötelezettségvállalást a Porsche Finance Zrt. részéről nem jelent. Érvényes CASCO biztosítás a szerződés hatálya alatt kötelező, költsége a Lízingbevevőt terheli.

Kérjük, a finanszírozás pontos részleteinek és feltételeinek megismerése érdekében keresse a Porsche Finance Zrt. közvetítőjeként eljáró márkakereskedéseket. További részleteket a Porsche Finance Zrt. Általános Üzletszabályzata, Pénzügyi Lízingügyletek Üzletszabályzata és Hirdetményei tartalmaznak, melyek letölthetők a www.porsche-finance.hu oldalról, vagy az Ügyfélszolgálatunkon, valamint a Közvetítőnél elérhetők. Kérjük, hogy a fenti finanszírozási lehetőség értékeléséhez látogasson el az MNB Pénzügyi Fogyasztóvédelmi Központ honlapjára (<http://www.mnb.hu/fogyasztovedelem>), mert az ott szereplő termékleírások, összehasonlító segítő alkalmazások a megalapozott döntéshozatalhoz segítséget nyújtanak.



Neveljük sportszülőket!

Csáky László coach újabb lendületes írással jelentkezett szelénkben, amelyben arra biztatja a tisztelt edzőket, hogy a napi edzésadag, a versenyzőpalánta pallérozása mellett szánjanak időt a szülői lélekre is. Mert megéri!

Kedves Olvasóm!

Téged, aki ezeket a sorokat böngészed – anélkül, hogy tudnám a neved, vagy belelátnék a lelkedbe – egy dolog, tulajdonság, személyiségjegyet biztosan jellemez, az, hogy szűk látókörű vagy!

Ennek ékes bizonyítéka, hogy most ezt a kiadványt, illetve eme cikket olvasod. Vagyis szakmailag és életfelfogásban rögeszmésen elkötelezett vagy a kajak-kenu iránt, és képes vagy a szabadidőben ilyen témájú és mélységű irományokat magadévá tenni.

Persze ez a szakmai érdeklődés önmagában véve ugyanolyan ékes bizonyítéka lehetne a széles látókörűségnek is, mint a szűknek, mégis tartom az előző, kissé modortalan és udvariatlan állítástomat. Ha akarjuk, ha nem, némi

csőlátás jellemez minket a kedvenc sportágunkkal kapcsolatban. Azt gondolom, ez egy edzőtől, szakvezetőtől el is várható, és inkább előny, mint hátrány. Gondolatai meghatározzák tetteit, és kész is az identitás a cselekedetek által.



Igen ám, de a társadalom szövetében élünk, ahol nem mindenki gondolkodik úgy a kajakozásról, kenúzásról, mint mi. Például a szülők sem. Pontosabban a szülők többsége sem. Így már nem akkora előny ezen jellemzőnk (mármint a szűklátókörűség), illetve csak akkor válik azzá, ha némi empátiával és türelemmel hatást tudunk gyakorolni az adott szülőre. Hogy gyermekének és sportágunknak is jó és még jobb legyen.

Arról nem beszélve, hogy rohamosan fogy a gyermekszám, növekszik az egyik aránya, és egyre később születnek a babák.

Ennek megfelelően a gyerek egyre nagyobb érték lesz az egyre tapasztaltabb felnőttek szemében, akik egyre jobban aggódnak. Szép jövő. De tényleg az, csak nem szabad okatlanul ellépnünk ezen társadalmi változások akaratlan megtörténe elől, és homokba dugni a fejünket is igen nagy hiba lenne.

A leírtak következményeként és ennek megfelelően a szülői tölcser tetején az alábbi szabályokat, kéréseket szajkózom és javaslom minden fórumon, ahogyan most itt is:

- A szülők bevonása, tájékoztatása, a folyamatos párbeszéd elengedhetetlen.
- U14-es korcsoport alatt a szülő a döntéshozó, a gyerek csak véleményformáló (jó esetben).

- A párbeszéd tisztázza a félreértéseket, a hiedelmeket elporlasztja, a bizonyosságokat megerősíti.
- Sportszülővé válnak az egyébként „sima” szülői szerepben lévő hölgyek, urak, nem pedig eleve annak születnek. Ebben az átváltozásban szükséges nekünk segíteni.

A kapcsolattartásra még visszatérünk, de előbb másszunk lejjebb egy szinttel ebben a tölcserben, és nézzük meg, mi motiválja a szülőt mint egyébként ugyanolyan lényt, mint mi magunk is vagyunk. Gyarló, kicsit túlértékeli önmagát, nem szeret rossz üzletet kötni, az mozgatja meg, azért tesz igazán valamit, ami közben vagy a végén jobb lesz neki, mint a kiindulási állapotban. Mivel te is ilyen vagy (és én is!), szinte nem is kell a cipőjébe bújni. Csak engedd meg magadnak azt a luxust, hogy mélyre engeded magadban az esetleges saját szülői szerepeddel kapcsolatos gondolataidat, vagy valós empátiát tanúsítasz, illetve egyszerűen csak logikusan gondolkozol a témában.

A sok mellébeszélés után lessük meg, melyek az ember, így a sportszülő alapvető motivátorai a kajak-kenúval meg általában sok olyan dologgal kapcsolatosan, amelyek erőbefektetést igényelnek az életben:





bátran a szülő, a gyerek kérni fogja, ha van ilyen gúnyára lehetőség), jutalom, ha sokat jár edzésre, sok kategória, rengeteg díj, oklevél, minikupa, látható elismerése annak, hogy a gyerek kajakos, kenus. Tudom, berzenkedtek talán ez ellen, de a TikTok világában nem az vagy, ami a teljesítményed, hanem amit mutatsz magadról. Legyen mit mutatni.

BIZTONSÁG: nem kell majd emiatt aggódnom, kézben tarthatom, kontrollálhatom a dolgot.

Inkább több infó a gyerekről, a világról, mint kevesebb. Ha bennfentesnek érzi magát, akkor az ismert világ kevésbé félelmetes, mint az ismeretlen, sőt a saját (szülői) odatartozása is erősödik.

HASZON: jól járok vele, jó üzletet csinállok. Megéri nekem, hogy a gyerek kajakozik, kenuszik. Ugyan kell bele erőforrást tenni, de a nap végén jól járok.

KÖLTSÉGCSÖKKENTÉS: nem dobok feleslegesen ki pénzt az ablakon (erről írok a következő fejezetben).

KÉNYELEM: valahogy megszerveződik a mindennapos logisztika, akár az egyesület által, nyáron táborokkal, napi két edzéssel megoldva a zűrös szünet stb.

EGYSZERŰSÍTÉS: nem kell többet ezzel bajlódnom, a számomra fontos dolgokkal foglalkozhatok. Általában az adminisztráció, tagdíjfizetés, kapcsolattartás, infó-hozzáférhetőség a versenyekről, a gyerek teljesítményéről, szabályokról, kérésekről, legyen egyszerű és „hülyebiztos”.

JUTALOM ÉS ÉLVEZET: kikapcsolódás, szórakozás, szépség – mert megérdemlem! Igen ám, ne csak a gyerek szórakozzon. Legyenek a gyerekekkel közös, a nagyobb versenyzőknél akár csak szülői programok. Bográcsolás a telepen, támogatói bál (tessék bátran bevezetni!), nem titkolton direkt kapcsolatépítő programok. Előadások külsősök által a témához kapcsolódóan stb.

PRESZTÍZS: Névre szóló ruházat (fizessen érte





nemhogy fulladás edzés közben. A mentőmellény viselése kötelező, motoros edzői kíséret kötelező, úszni tudás kötelező. A félelemmel és érzéssel nem vitatkozom, de a tények makacs dolgok, kajakban, kenuban kevesebb baleset történik szinte, mint bármely egyéb sportágban, tessék megkeresni az erről szóló statisztikákat.

Nagydarab lesz a lányom.

Akkor lesz igazán nagydarab, ha nem sportol és filmeket néz fekvé a kanapéről egész este, vagy délután a kávézóban ül a barátnőjével és majszolgat. Ha kajakozik, izmos lesz. Ha kenuzik, akkor is. Tessék lemenni egy magyar bajnokságra, előítélet nélkül körbetekinteni és megnézni a gyerekek formáját.

Izmos, egészséges, az étellel megküzdeni tudó barna versenyzők vannak tömegével a parton, természetesen különböző alapadottságokkal, amelyekhez a sportágunknak semmi köze.

Nem lesz okos a gyerek, valljuk be, a kajak-kenusok nem túl okosak.

Valljuk be, hogy ez egy hiedelem és egy legenda, maradjunk a tényeknél. A kajak-kenusok között magasabb az érettségizettek aránya, mint az országos átlag, szinte minden U23-as, illetve felnőtt sportolónk egyetemre jár,

Tehát megvan a demográfiai mini előrejelzés. Megnéztük, hogy melyek az általános motivátorok. Most egy lépést lefelé, mélyebbre megyünk újra, mert jönnek a félelmek, amelyek sok esetben nem is kerülnek felszínre, csak egyszerűen lemorzsolódik az ifjú versenyző. A sok okoskodás után könnyed meserész következik, ne add fel az olvasást, kérlek!

Az egyik klubban szülői értekezletet tartottam utánpótláskorú gyerekek szüleinek (U14-ig), majd miután vége lett a hivatalos programnak, néhány szülő körém gyűlt és kérdezősködött, véleményt formált a hallottakról.

Ment az idő, nem haladtunk, túl udvarias volt az egész, elegendem is lett belőle, így megkértem őket, hogy mindenki egy kérdést tegyen fel, amely a gyerek kajak-kenusához kapcsolódó legnagyobb félelem, gyötrelem, fenntartás.

Íme egy csokor a teljesség igénye nélkül, csak mint egy kis színes szórakoztatva inspiráló olvasnivaló szeretettel: **(vastagítva a kérdés, alatta a rövid válaszom).**

Ez nagyon veszélyes sport, belefullad a gyerek a folyóba, tóba, vízbe.
Kopogjuk le közösen. Évtizedek óta nem történt súlyos baleset,



illetve bátran kértik utánanézni jelenlegi nagyjaink, például Kiss Ágnes, Varga Ádám tanulmányainak.

De nem az iskola a lényeg. Egyre inkább nem. Mesterséges intelligencia, helyettünk gondolkodó applikációk és percenként változó tudás a mai világ. Egyvalami viszont nem változik. Az élethez szükséges alapvető készségek szükségessége. Ráadásul ezek annál jobban hasznosulnak és kerülnek előtérbe, minél cudarabbak a körülmények.

És kedves szülő, te mernél fogadni arra, hogy a mai fiataloknak könnyű élete lesz, háború, válság, infláció meg hasonló finomságok nélkül? Mert ha nem, akkor a lehető és elképzelhető legjobb helyen van a gyermek délutánként a telepen. Egyáltalán mit jelent az, hogy valaki okos?

Matek ötös, kémia ötös, töri évszámok vagy Petőfi összes? Igen, aki ezt tudja, az okos, nem kérdés. Hogy ez nagyon fontos tudás, az sem vita tárgya. De hogy valaki okos, az a tény nem zárja ki azt, hogy életképes is legyen. Mi a kajak-kenuban, azokat az életkészségeket adjuk a gyerekeknek, és fejlesztjük a bajnokoknál és a nem bajnokoknál egyaránt, amelyektől az



okos gyerek életképes is lesz. Nem tudom és nem is tisztem eldönteni (Neked sem edzőként), hogy a kovalens kötés ismerete vagy a terhelhetőség a fontosabb kompetencia, de abból baj nem lehet, ha mindkettő megvan, mert a lexikális tudás életkészségek nélkül csak kő alá helyezett világító lámpás. Ég a lámpa, fényt is ad, de nem sok értelme és haszna van.

Nincs ideje tanulni a gyerekeknek, mert sokat van edzésen.

Bevallom, a kérdésre és válaszra szánt idő is felesleges, mert annyira demagóg a felvetés. Az állítás nem igaz. A sportolást abbahagyó gyermekek tanulmányi eredménye stagnál vagy romlik. Kutatások bizonyítják. Brit tudósok is tömegével. A felszabaduló időt egyéb tevékenységek nyelik le, nem a tanulás. Ezt a témát engedjük el örökre.

Nem tud néptáncra járni, annyi edzés van.

Ne járjon néptáncra, jöjjön kajak- vagy kenuedzésre. Minden más jó és hasznos, de ez a legjobb és leghasznosabb. Itt a helye a telepen. Legjobb közeg, fejlődés, barátok, biztonság.





Merthogy egy szülő nem lehet az, az biztos. Innentől pedig értelmezhetetlen a felvetés is alapvetően. A sportszülőség sokszor az egyén pillanatnyi érdekeit (szülő) háttérbe szorító tevékenység, egy nagyobb, hosszabb távú, közös vagy másnak (gyerek) jó érdekében. Igen, ez tény. Csakhogy ez nem áldozat, hanem a szerepből fakadó szolgálat, amelyet hálával és örömmel kell végezni, akkor is, ha néha nem könnyű. Lusta szülő miatt ne hagyja abba a gyerek a kajakot, kenut, hanem a

Drága sport.

(Ezeknél a felvetéseknél, össze kell kapnom magam, hogy higgadt maradjak, de példázatok tömkelegét dolgoztam már ki, íme néhány az udvariasabbak és nyomdafestéket tűrők közül.) 15 000 Ft-os havi tagdíj esetén 20 alkalom edzéssel számolva, 750 Ft/edzés, ami átlagosan 2 óra, így 375 Ft/óra a gyermek költsége, sok esetben kiscsoportos foglalkozás (15 fő alatt) és törődés mellett. Azt nem is merem leírni, hogy sok klubban nem is éri el a példában említett összeget a tagdíj.

Főleg az elején ezért az összegért, konditerem, hajó, lapát, mentőmellény, tornaterem, uszoda, hétfői edzések...

A havi fix költség átlagos összegéből nem vásárolható hét doboz cigaretta, közel egy műköröm elkészítésének vagy egy fodrásznak, illetve négy pizzának vagy tíz korsó rendes sörnek az ára. Személyi edzés esetén ennyiért három-négy órát foglalkoznak velünk havonta stb... Tényleg drága? Komolyan?

Nagyon nagy áldozattal jár, hogy nem szabad a nyár, és sokszor kell edzésre hozni-vinni a gyereket.

Itt szükséges először is definiálni az áldozat szó jelentését.

szülő kapja össze magát tisztelettel.

Utolsó lépcsőfokként, ha lejjebb lépünk a képzeletbeli tölcserben, a legaljára, ott van a versenyzőnk, akinek a szülei az eddig taglalt hölgyek és urak. Ne feledjük el, az „ÜGY” a gyerek. Nem a szülő jólléte, nem a mi kényelmünk vagy bármi egyéb mondvacsinált tevékenység. A szülő és az edző is tekintélyszemély a gyerek számára, nagyon fontos a biztonságérzete szempontjából, hogy élesek legyenek a határok, hol melyik „főnök” szabályrendszeréhez szükséges igazodnia. Edzőként nem mi mondjuk meg, milyen ruhát illő felvenni a családi vendégséghez, de a lelkes szülő sem viheti le a gyerek hajóját a stégre. A vízitelepen egyértelműen az edző a „halljakend”.



Gyerekekkel beszélgetve egyértelműen elvárják tőlünk (edzőktől), hogy:

- A csoport szubkultúráját alakítsuk ki és tartassuk, tartassuk be.
 - „Védjük meg” a szülői túlzásoktól, ne engedjük a határátlépést anya, apa számára.
 - Az edzés szakmaisága, módszertana, mennyisége, intenzitása, nem diszkusszió eredménye a szülővel, hanem az edző elképzeléseit tükrözi.
 - Az edző nem a szülő kinyújtott jobb- vagy balkeze, hanem önálló entitás.
 - Annyira szeretnek minket, amennyire tördünk velük, igénylik (főleg a mai világban) a személyre szabott gondoskodást, odafigyelést, visszajelzést.
 - A „szomorú valóság”, hogy egyre komplexebb az edzői hivatás, tevékenység és réges-régen túlmutat a „csak edzéstartáson”. A szülőkkel való professzionálisabb foglalkozás az egyik alapfeltétele, hogy a versenyzői piramis alja szélesedjen, és egyre többen válasszák (a szülők is) szeretett sportágunkat.
 - Összefoglalva a lehetséges konkrét tevékenységeket, mintegy étlapként, a szülőkkel kapcsolatban:
- A legfiatalabb korosztályban (U8–U10) előre megtervezett, kihirdetett, ügyesen tematizált szülői értekezletek, tájékoztatók tartása.
 - Egyéni (négy szemközt) fogadóórák lehetőségének biztosítása.
 - Féléves, éves visszajelzés a gyermek teljesítményéről, akár írásban is (tudom, durván hangzik, de egy ilyen rövid néhány soros anyag az ifjú kajakosról, kenusról kifejezetten nagy biztonságot ad a szülőnek, hogy jó helyen van a gyerek).
 - Tudatos oktatása a szülőknek (külsős előadók).
 - Konkrét számokkal alátámasztott fejlődési státusz szülők elé tárása.
 - Egy csatornán történő, transzparens szülői csoportkommunikáció.
 - Félévente leülni a gyerekekkel négy szemközt beszélgetésre (ezt otthon elmeséli, abban biztosak lehetünk).

Ennyi. Nem mágia, csak némi pluszmunka, amely megtérül már rövid, középtávon is. Ha ügyesen oktatjuk, terelgetjük a szülőket, még belőlük is lehet szűk látókörű kajak-kenu rajongó. Ez esetben nemcsak jó edzők vagyunk, hanem ügyes, sportszülőnevelők is! :-)





Sport egy életen át!

CSATLAKOZZ



KÖZÖSSÉGÜNKHÖZ
ÉS SZEREZZ KEDVEZMÉNYEKET
SPORTLÉTESÍTMÉNYEKBE,
SPORTESEMÉNYEKRE
ÉS SPORTFELSZERELÉSEKRE!



Tippek közösségi sportoláshoz.



Információk az ingyenesen látogatható sporteseményekről.



A maraton Mekkája – Győr negyedszer!

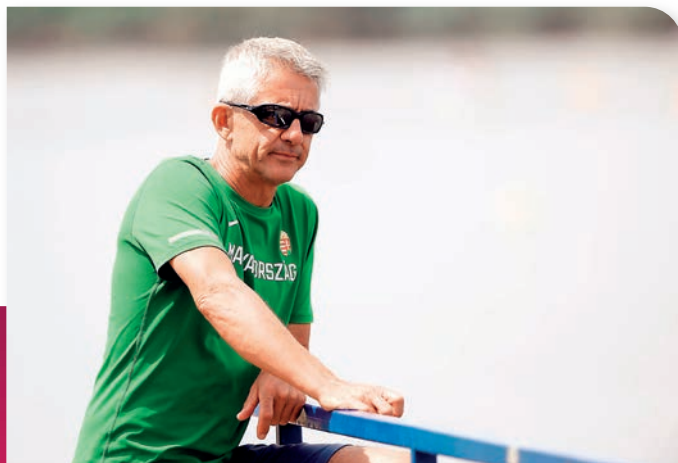
Szeptember 3. és 7. között Győrben rendezik meg a magyar kajak-kenu sport idei legrangosabb hazai versenyt, az ICF maratoni világbajnokságot. 1999, 2007 és 2015 után visszatér a maratoni mezőny a szakág Mekkájának számító városba. Az eseményről a szervezőbizottság elnökével, Weisz Róberttel beszélgettünk.

Ha a gyorsasági szakág világversenyeinek mércéjét, etalonját nézzük helyszínen, rendezés, kiszolgálás szempontjából, egyértelműen Szeged jut eszébe a sportágban élő szakembereknek, versenyzőknek, szurkolóknak.

Talán nem túlzás kijelenteni, hogy a maratoni szakág tekintetében Győr jelenti a non plus ultrát.

Negyedik alkalommal nyertük el a világbajnokság rendezési jogát, soha egyetlen város sem szervezhette meg ennyiszor ezt az eseményt, és ez valóban azt mutatja, hogy Győr a rendezés, a szervezés, a televíziós közvetítések, a vendéglátás tekintetében egyértelműen a maximumot tudja nyújtani a sportágnak. Úgy gondolom, ez a negyedik lehetőség fontos elismerés a magyar versenyzőknek, akik minden világbajnokságon eredményesen

tudnak szerepelni, de elismerés a szövetségnek, a szervezőbizottságnak és természetesen a városnak is, amely minden egyes alkalommal odaadó házigazdája volt az eseménynek.



TUDDAD-E, HOGY...

...a 2025-ös pálya kialakításában olyan lesz, mint az 1999-es világbajnokságé volt. Győr belvárosában is zajlik majd a verseny.
...a világbajnoki rajtra megújul az 1999-es eseményre épített céltorony.
...a verseny központi helyszíne az Aranypart lesz, a szervezők igénybe veszik a Széchenyi Egyetem szolgáltatásait, a kollégiumi szálláshelyeket, az étkezdét és az előadótermeket.
...a szervezők a program kiegészítéseként gyermekversenyszámokkal is készülnek, láthatunk kajak- és kenupáros számokat, illetve váltóversenyeket is. A világbajnokság idejére a regionális akadémiák válogatottjai meghívást kapnak, a gyerekek szurkolói táborban vehetnek részt Győrben.



amely később a maratoni szakág előnyére vált. Idén nagy hangsúlyt fektetünk a televíziós közvetítésre, nagyon fontosnak tartjuk, hogy úgy is tökéletesen követhetők legyenek az események, hogy egyszerre akár több futam is zajlik a vízfelületen. Szeretnénk, hogy a küzdelmeket még közelebb hozzuk a nézőkhöz, nemcsak a parton, a közvetítésnek köszönhetően testközelből is megélhessék azokat a csatákat, amelyek a savát-borsát jelentik a maratoni számoknak.

Mi a győri verseny különlegessége?

Hogy mindig képesek voltunk a megújulásra, mindig ki tudtunk rukkolni olyan nívóval,



Ön mindhárom világ bajnokság szervezőbizottságában dolgozott. Milyen emlékek élnek a versenyekkel kapcsolatosan? Lehet kategorizálni, felcímkézni ezeket a versenyeket?

Igen, mindegyiknek megvolt a maga különlegessége. Az 1999-es verseny a „leghangulatosabb” világ bajnokság volt, tízezrek követték az eseményeket a parton, azóta se tudott ennyi szurkolót megmozgatni ez a szakág. A közvetítés szempontjából a teljes pályát bekameráztuk, nálunk volt először ilyen magas színvonalú közvetítése a világ bajnokságnak, amelynek



A GYŐRI VB ÉRMESEK

1999

Férfiak

K-1: 1. Iwan Lawler (brit), 2. Salga István, 3. Edwin de Nijs (holland)

K-2: 1. Jámbor Attila, Szakály Viktor, 2. Santiago Guerrero, Jorge Alonso (spanyol), 3. Thomas Christiansen, Karsten Solgard (dán)

C-1: 1. Pétervári Pál, 2. Pável Bednár (cseh), 3. Kolozsvári Gábor

C-2: 1. Csabai Edvin, Györe Attila, 2. Jakus Béla, Bittera Csaba, 3. Marcin Grzybowski, Konrad Pypacz (lengyel)

Nők

K-1: 1. Anna Hemmings (brit), 2. Szonda Kornélia, 3. Elisabetta Introini (olasz)

K-2: 1. Pitz Andrea, Csay Renáta, 2. Barbara Przybylska, Marzena Michalak (lengyel), 3. Susanne Rosenqvist, Lisen Augustsson (svéd)



JÁMBOR Attila:

„A nézők a külföldi versenyzőket is elvarázsolták”

„Két győri világ bajnokságon és egy Európa-bajnokságon vettem részt, de a legemlékezetesebb természetesen az első, az 1999-es verseny volt. Ebben az időszakban, talán az 1998-as szegedi sík vízi világ bajnokságnak is köszönhetően, kajak-kenus lázban égett az ország, rengetegen jöttek el Győrbe, tőlünk, Tolnárról is sok-sok szurkoló érkezett azért, hogy a helyszínen buzdítsa a magyar versenyzőket. Szakály Viktorral, a párommal világ bajnoki címvédőként szálltunk vízre, így nagyon fontos volt számunkra, hogy hazai vízen, hazai rendezésű világversenyen is mi legyünk a legjobbak, és sikerült is megnyernünk a párost. A nézők, azt hiszem, nemcsak minket magyarokat, hanem a külföldi versenyzőket is elvarázsolták, talán csak Spanyolországban és Portugáliában van ilyen népszerűsége ennek a sportágnak, így a riválisaink mindig szívesen térnek vissza Győrbe. A hazai szövetség, a magyar szervezőbizottság mindig magas színvonalon rendezi meg az eseményeket, biztosra veszem, hogy idén sem lesz másként. És hiszem, hogy sok szép magyar sikert láthatunk: Kiszli Vanda, Kolozsvári Brúnó és a többiek nevét megismeri majd az ország, én pedig személy szerint nagyon remélem, hogy az ifik között a lányom, Lotti is átélheti majd egy győri világ bajnokság egyedülálló hangulatát.”





köszönhetően a valódi rangjára emelkedhetett ez az esemény. A 2007-es világbajnokság az árvíz miatt lett emlékezetes. A verseny előtt egy héttel még az alacsony vízállás nehezítette meg a dolgunkat, aztán jött az áradás, és két nap leforgása alatt egyszerűen eltűnt a futószakaszunk. Éjjel-nappal dolgoztunk, kétszer kellett áttelepülnie a versenyközpontnak, de a szervezői összefogás erejét, az odaadásunkat jól mutatja, hogy nem maradt el a világbajnokság – minden versenyszámot és minden eredményhirdetést meg tudtunk rendezni. A 2015-ös világbajnokság esetében pedig a finis utolsó 150 méterén használt flycam jelentette az újdonságot, aminek köszönhetően tényleg

A GYŐRI VB ÉRMESEK 2007

Férfiak

K-1: 1. Emilio Merchán (spanyol), 2. Manuel Busto (spanyol), **3. Jámbor Attila**

K-2: 1. Oier Arzpurua, Manuel Busto (spanyol), 2. Jorge Alonso, Santiago Guerrero (spanyol), **3. Böröcsök Balázs, Salga István**

C-1: **1. Csabai Edvin**, 2. José Alfredo Bea, 3. Manuel Campos (spanyol)

C-2: **1. Csabai Edvin, Györe Attila**, 2. Ramón Ferro, Óscar Grana (spanyol), 3. Filip Dvorák, Petr Koudelka (cseh)

Nők

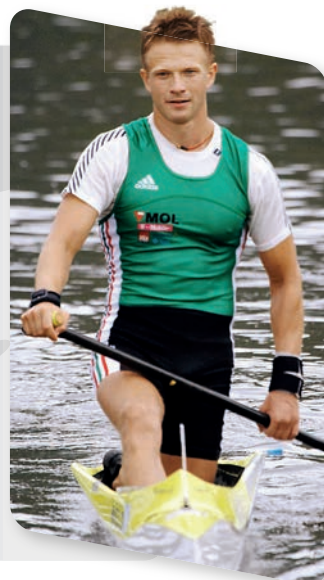
K-1: 1. Anna Hemmings (brit), **2. Csay Renáta**, 3. Mara Santos (spanyol)

K-2: 1. Henriette Engel Hansen, Anne Lolk (dán), **2. Csay Renáta, Faldum Bereniké**, 3. Nicola Mocke, Michele Eray (dél-afrikai)

CSABAI Edvin:

„Ilyen szurkolás mellett nem fogyhatott el az ember ereje”

„A két világbajnoki győzelem és a sok-sok nehézség miatt mondhatnám azt, hogy a 2007-es világbajnokság volt a legemlékezetesebb, de a szívem legmélyén mégis az 1999-es világbajnokság pillanatait őrzöm. Ez a verseny olyan ikonikus esemény lett a számunkra, mint a sík vízi versenyzőknek az 1998-as szegedi világbajnokság. Hihetetlen, hogy mennyi nézőt vonzott a partra a verseny, több ezren kísérték figyelemmel a küzdelmeket a helyszínen. A futószakasz köré lelátókat építettek a magyar szervezők, ezáltal amolyan arénaérzete lett annak a résznek. Emlékszem a mai napig arra az érzésre, amikor a gyaloghíd alatt átevezve a fás-ligetes résztől mi még nem láttuk ezt a területet, viszont a szurkolók morajlása elért hozzánk. Ahogy haladtunk az arénarész felé, egyre erősebb lett a hangorkán, egyszerűen ilyen szurkolás mellett nem fogyhatott el az ember ereje. Még most is beleborzongok, ahogy beszélek róla. Györe Attilával itt szereztük meg az első világbajnoki címünket, és boldog vagyok, hogy ilyen emlékeket őrizhetek erről a versenyről.”



testközelből lehetett megélni a nagy hajrákat, a kiélezett pillanatokat. Idén a legnépesebb világbajnoki mezőnyt köszönhetjük majd Győrben, hiszen az ifik esetében a rövid körös verseny is a programba került, és idén először a paraversenyzők is próbára teszik magukat a világbajnokságon. És hogy a személyes emlékeimről is szót ejtssek. Huszonhat év telt el az első győri világbajnokság óta, szerencsémnek tekintem, hogy mindhárom világbajnokság szervezésében részt vehettem Kadler Gusztáv mellett, és sok olyan versenyző győzelmét, nagy pillanatát láttam, akik ezen időszak alatt a sportág ikonjaivá váltak. Hogy kikre gondolok? Természetesen elsőként Csay Renátára, de olyan versenyzőknek szurkolhattunk együtt, mint Pétervári Pál, Salga Pisti, Jámbor Attila, Csabai Edvin, Györe Attila, Kövér Márton és a jelenkor kiválóságai Kiszli Vanda vagy éppen Boros Adrián. Bízom benne, hogy az idei világbajnokságon is olyan csatákat látunk, amelyek miatt nagyon lehet szeretni a maratoni szakágat, és sok-sok magyar versenyzőt ünnepelhetünk a dobogón.



A GYŐRI VB ÉRMESEK 2015

Férfiak

K-1: 1. Hank McGregor (dél-afrikai),

2. **Boros Adrián**, 3. Iván Alonso (spanyol)

K-2: 1. **Boros Adrián, Solti László**,

2. Hank McGregor, Jasper Mocke (dél-afrikai),

3. Walter Bouzán, Álvaro Fernandez (spanyol)

C-1: 1. **Kővér Márton**, 2. Manuel Campos (spanyol), 3. Nuno Barros (portugál)

C-2: 1. **Kővér Márton, Dóczé Ádám**, 2. Óscar Grana, Ramón Ferro (spanyol), 3. Manuel Campos, José Manuel Sánchez (spanyol)

Nők

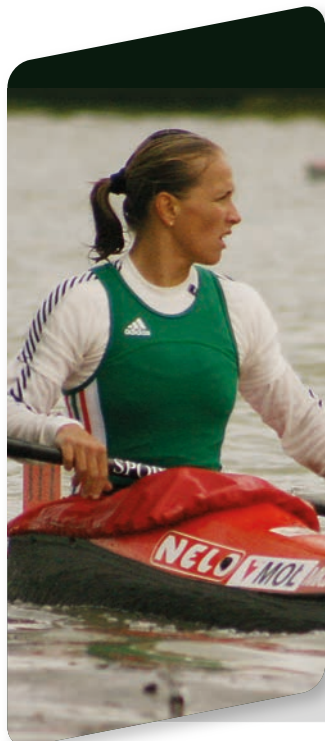
K-1: 1. Anna Kozisková (cseh), 2. **Csay Renáta**,

3. Bedecs Krisztina (szerbiai)

K-2: 1. **Csay Renáta, Bara Alexandra**,

2. Anna Kozisková, Lenka Hrochová (cseh),

3. Anna Alberti, Stefania Cicali (olasz)



CSAY Renáta:

„Maga az út tett boldoggá”

„Mindegyik győri világbajnokságnak más és más hangulata volt, és mindegyikre szívesen emlékszem vissza. Az 1999-es fergeteges volt, hiszen az első hazai világbajnokságomat és az első győzelmemet élhettem át, ráadásul a családom előtt. 2007-ben halálra izgultuk magunkat az árvíz miatt, nem tudtuk, hogy megtartják-e a versenyt, végül nem lett futószakasz, ami elég érzékenyen érintett engem. A 2015-ös világbajnokság idején életem formájában voltam, aztán egyesben csak második lettem, mert a verseny alatt jött egy rosszullét, amiből egyszerűen nem tudtam kijönni, örültem, hogy egyáltalán befejeztem a versenyt. Sokan segítettek abban, hogy a másnapi párosra összeszedjem magam és elhiggyem, hogy képes vagyok, képesek vagyunk a győzelemre. Úgy álltam oda a rajthoz, hogy ide nekem az oroszlánt is, és meg is nyertük Bara Alexandrával az aranyat. Ekkor egyébként már nem az motivált, hogy a dobogó tetején álljak. A siker természetesen fontos motiváció, de engem maga az út tett boldoggá, ahogyan felkészültem egy-egy versenyre, ahogy lementem mindennap edzeni, és felülmúltam magam. 2015-ben már sokan kérdezték, mikor fejezem be a pályafutásomat, ezért a verseny minden pillanata fontos volt számomra lelkileg, hiszen nem tudtam, hogy lesz-e következő, lesz-e még folytatás.”

GARMIN®



THE MILES THAT MADE YOU

FORERUNNER® 570 | 970



GARMIN.HU



Elérhetőségeink

Kovács Katalin Nemzeti

Kajak-Kenu Akadémia

Sukorói kajak-kenu és evezőspálya,
8096 Sukoró, Akadémia út 1.

+36 30 997 6977

akademia@kkna.hu

2481 Velence, Pf. 30

www.kkna.hu



2939-6158

Kiadó:

Kovács Katalin Nemzeti
Kajak-Kenu Akadémia Alapítvány

Nyomda:

Bonex Press Kft.

Felelős szerkesztő:

Lipiczky Ágnes,
Pauman Dániel

Fotók:

Tumbász Hédi,
Szalmás Péter, MTI, ICF,
Magyar Olimpiai Bizottság

Arculat:

Szeker György

Grafika:

Kónya Zsolt

Kapcsolat:

lipiczky.agnes@kkn.hu

Olvasó szerkesztő:

Skrapits László



Nemzeti
Sportfejlesztési és
Módszertani Intézet



NSZ
NEMZETI
SPORTÜGYNÖKSÉG ZRT.