

## Bevezetés

A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia és a Magyar Kajak-Kenu Szövetség által létrehozott **Kajak-Kenu Módszertani Központ** a Pályakezdő Edző Programmal olyan **gyakorlati alapú továbbképzést** nyújt, amellyel jó szakmai háttérrel rendelkező, széles látókörű, folyamatosan megújulni tudó, kreatív edzői gárda kialakítását biztosíthatja a kajak-kenu sport számára.

A fentiek megvalósításának egyik eszköze lehet a klubokban folyó **sokrétű műhelymunka** megismertetése. Fontos, hogy a fiatal edzők bepillantást nyerjenek az évtizedeken átívelő sikerek alapját képező hazai klubhálózatban zajló oktató-nevelő munkába, valamint ismereteket szerezzenek a sportági működés új platformját jelentő **akadémiai rendszerről** is. Utóbbit a regionális akadémiai helyszínek látogatásával, akadémiai rendezvényeken történő részvétellel tehetik meg. A regionális akadémiák kiemelt feladatainak egyike az oktatás – beleértve a jelen továbbképző program erősítését is.

A sportág Módszertani Központja edukációs jelleggel bonyolította le tavaly ezt a programot, a szervezők a gyakorlatias megközelítésre helyezték a hangsúlyt, olyan tudásanya megszerzésére, amit nem lehet az iskolapadban elsajátítani. A képzés ideje alatt a résztvevő edzők olyan kapcsolatokra tettek szert, amelyet csak hosszú évek alatt tudtak volna kiépíteni.

2023-ban ismét meghirdetésre kerül a program, amiben Bardóczi Krisztián "osztályfőnökként - mentorként" fog újfent segíteni a résztvevőknek.

**A PROGRAMBAN TÖRTÉNŐ RÉSZVÉTELRE BÁTORÍTUNK MINDENKIT!**

## A tavaly decemberben dicsérettel vizsgát tett edzők ajánlója:

*„Ha őszinte vagyok, az első állomást megelőző hetekben nem volt proaktív a hozzáállásom a képzéssel kapcsolatban: a versenyekkel, projektmunkákkal tarkított 2022-es évben tartózkodtam egy ilyen jellegű elköteleződéstől. A képzés gyakorlatias jellege, szemléletformáló hatása és közösségformáló ereje azonban annyira magával ragadott, hogy mind a 7 állomáson jelen voltam, jelenleg pedig a folytatást várom. Sokkal kreatívabbnak érzem magam, folyamatosan keresem azokat a megoldásokat, amelyekkel szint vihetek a felkészülésbe és szakmailag felkészültebb lehetek.”*

**Dóri Bence, BKV Előre SC kenu edzője**

*„Edzői pályám kezdetekor három kérdést fogalmaztam meg magamnak: Mit jelent jó edzőnek lenni?*

*Mit jelent sikeres edzőnek lenni? Mi kell ahhoz, hogy én mind a kettő lehessek egyszerre?*

*Azért jelentkeztem a pályakezdő edzőprogramba, hogy ezekre válaszokat kaphassak.*

*A program tucatnyi állomásán látottak-tapasztaltak eredményeként szélesebb látókörrrel és kellő magabiztossággal rendelkezem ahhoz, hogy a kérdéseimre most már tudjam a válaszokat és azon dolgozhassak, hogy meg is megvalósítsam őket.”*

**Karnok Marcell, Szegedi Vízisport Egyesület**



## A továbbképzés célja és tematikája

A „Pályakezdő edzők továbbképzési programja” során a **Kajak-Kenu Módszertani Központ** a sportág fiatal edzőinek nyújt szakmai és gyakorlati segítséget. A sportágban már eredményt elért, tapasztalt edzők tudásának fiatal edzőkkel történő megosztása, a helyi, „jó gyakorlatok” bemutatása, a folyamatos szakmai eszmecsere, a megfelelő tematikával rendelkező program ezt a „betanulási időt” jelentősen lerövidítheti, a tanulási folyamatot hatékonyabbá teheti, és segíthet az esetleges hibák redukálásában, megelőzésében.

A képzést követően a fiatal edzők olyan széleskörű, hasznos szakmai tapasztalatokon alapuló tudásbázissal rendelkezhetnek, amelynek köszönhetően eredményesebben tudják felépíteni a magukra és csoportjukra szabott felkészítési programot.

### **Célunk a fiatal edzőket megismertetni...**

...olyan elméleti és gyakorlati tapasztalatokon működő tudással, amelyet sikeres edzőkollégáktól, illetve élversenyzőktől sajátíthatnak el az ország különböző helyszínein lévő egyesületekben.

...az aktuális trendekkel, edzésmódszerekkel.

...a sporttudományos háttér lehetőségeivel (gyógytornász, dietetikus, pszichológus, stb.), a kapcsolati háló kiépítésének módjával.

...a sportágban alkalmazott technikai eszközökkel (pl. ArguStress) és az eszközökben rejlő lehetőségekkel (pl. ArguStress).

...a különböző egyesületi működési modellekkkel (kis, közepes és nagy klubok).

...a kajak-kenu sportban dolgozó edzőkkel, élversenyzőkkel, a sportág vezetésével, valamint egymással, hiszen a programnak köszönhetően fontos szakmai kapcsolat kiépítésére nyílik lehetőség.

...a csapathajós összeállítás gyakorlati módjával, feltételeivel.

...az akadémiai rendszer lehetőségeivel, az MKKSZ felkészítési rendszerével, továbbá célunk a tapasztalatcsere és a segítségnyújtás a népszerűsítésben, toborzásban.

## A továbbképzés részletei

### 1. Időtartam:

Képzési időszak: 2023. március-december (7 alkalom + műhelylátogatások/vízitúra)

– állomásonként 2 nap, összesen kb. 60 óra

### 2. Helyszín:

A Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia és a 6 Regionális Akadémia egyesületei

### 3. A jelentkezés részletei:

- pályázat útján,
  - azon pályakezdő edzők jelentkezhetnek, akik az elmúlt öt évben (tehát 2018-ban vagy utána) regisztráltak az MKKSZ Ablakban és van aktív csoportjuk,
  - szakmai önéletrajz, csoportbemutató és motivációs levél beküldésével,
  - 2023. február 25-ig a [krisztian.bardoczi@mkksz.hu](mailto:krisztian.bardoczi@mkksz.hu) címre
- a pályázatokat az MKKSZ szakmai igazgatója, az MKKSZ főtitkára és KKNKKA szakmai igazgatója bírálják el
- 15 fő / képzési év kerül kiválasztásra,
- a pályázat nyerteseit az MKKSZ e-mail-ben értesíti 2023. március 6-ig
- a pályázat nyertesei számára **a képzés ingyenes**
- a pályázat nyerteseivel a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia képzési megállapodást köt
- a nyertes pályázók vállalják, hogy a **7-ből legalább 6 képzési alkalmon jelen vannak**, valamint a képzés ideje alatt (2023 március-november között) **3 műhelylátogatáson, és/vagy segítőként a kölyök, jutalom, vízitáborban vesznek részt** (2023. augusztus 8-10., Szeged)
- A nyertes pályázók a műhelylátogatásról és/vagy a vízitúráról rövid (minimum 1 oldal terjedelmű) beszámolót készítenek, amelyet az eseményt követő egy héten belül elektronikusan megküldenek Bardóczi Krisztiánnak (e-mail:

krisztian.bardoczi@mkksz.hu; tárgy: Pályakezdő edzők képzési programja – műhelylátogatás/vízitúra beszámoló).

- a nyertes pályázók valamennyi képzési alkalomról rövid (minimum 1 oldal terjedelmű, 1000-1200 leütés hosszúságú) beszámolót/összefoglalót készítenek, amelyet a képzési alkalmat követő egy héten belül elektronikusan megküldenek Bardóczi Krisztiánnak (e-mail: krisztian.bardoczi@mkksz.hu; tárgy: Pályakezdő edzők képzési programja - képzési beszámoló),
- a képzési alkalmak szállás-, étkezési és szervezési költségeit a szervező biztosítja.

#### 4. A képzés zárása:

- a résztvevő edző a továbbképzés zárásaként (2023 decemberében, az MKKSZ székházában) **vizsgabeszélgetésen vesz részt**, ahol prezentálja a képzési év során az egyes helyszíneken, foglalkozásokon készített beszámolóiból megírt portfólióját, amelyet kiegészít a saját egyesületének rövid bemutatásával, valamint, hogy a csoportja edzéseibe – a képzés során tanultakból– miket épített vagy fog beépíteni.
- a képzés, **hivatalos felnőttképzésnek minősül, a végzett hallgatók bizonyítványt kapnak.**

\* Ha képzési feltételek nem teljesülnek, a képzés pályázóra eső részét vissza kell téríteni. A képzés várható összköltsége a két képzési időszakra: 330.000.- Ft, amely tartalmazza az oktatás a szállás és az étkezés díját.

Műhelylátogatásra megjelölt edzők:

<b>Műhely látogatások 2023 március - november</b>		
<b>RÉGIÓ</b>	<b>EDZŐ</b>	<b>TAGSZERVEZET</b>
<b>Csay Renáta RA</b>	Czina László	Tatai Hódy SE
	Kun Tamás	Tatai Hódy SE
	Tubel Blanka	KKNKKA
	Sinka Kornél	KKNKKA
	Sáling Áron	Győri VSE
<b>Gyulay Zsolt RA</b>	Boros Cintia	Váci Karakán
	Bara Alexandra	Vasas SC
	Agócs Mihály	KSI SE
	Sinkó László	Gödi VSE
	Belcsik Ferenc	BKV Előre
	Vaskuti István	BKV Előre
	Dóri Bence	BKV Előre
<b>Kammerer Zoltán RAR</b>	Csaba András	Pécsi KKC
	Faludy András	Kaposvári VSE
	Tóth Márton	ASE
	Jámborné Inger Nikoletta	Szekszárd KKSE
<b>Kökény Roland RA</b>	Bardóczy Krisztián	TKKSE
	dr. Juhász Péter	TKKSE
	Fülöp János	Tiszafüred
	Révész Zoltán	Borsodi Örökmozgó
	Bordács Balázs	Szolnoki Sportcentrum
<b>Vajda Attila RA</b>	Boldizsár Gáspár	MVM Szeged
	Karnok Marcell	MVM Szeged
	Posztós Patrik	MVM Szeged
	Huszár Henrik	Tiszakécske
	Bátor György	Szarvas
	Kovács Gábor	KSI SE (Gyoma)
<b>Wichmann Tamás RA</b>	Agócs Bence	Kisduna SE
	Bánszky Imre	Merkapt-Mekler
	Németh Szabolcs	Merkapt-Mekler
	Wohner Krisztina	ESMTK
	Hargittai István	MTK

**A Pályakezdő edzők módszertani, gyakorlati képzésének tervezete 2023-ban:**

Időpont	Helyszín	Téma	Előadás időtartam
2023.03.11-12.	Budapest (KSI) - Vác	Oláh Tamás: KSI működése, KSI kajak-kenu szakosztályának bemutatása	60p
		Agócs Mihály: Tanmedence az utánpótlásban (technika+terhelés+képzés)	60p
		Hódy műhely látogatás – hajók gyártása és javítása	90p
	GYZSRA	Sinkó László: Versenysportképzés lehetőségei a Nagy-Dunán	120p
		Gál-Berey Tünde: Az edző, mint vezető	90p
		Willy Dóra (dietetikus): Fiatal sportolók megfelelő táplálkozása	90p
		Boros Cintia: Váci Karakán működése, bemutatása	60p
		Babella László-Hesz Mihály: „Kajak-Kenu Sport a múlt században vs. napjainkban” kérdezz-felek	60p

Időpont	Helyszín	Téma	Előadás időtartam
2023.03.30- 04.01.	KZRA Paks - Szekszárd	Tóth Márton: Utánpótlás nevelés a nagy Dunán	60p
		Tóth Márton: ASE alaputánpótláskorú sportolók edzésének megtekintése, edzészátogatás (bemelegítés, vízre szállás, edzés, levezetés) - interaktív	60p
		Pódiumbeszélgetés Kozmann György, kétszeres olimpiai bronzérmes kenussal	90p
	KZRA	Jámborné Inger Nikoletta: Szekszárdi Kajak Suli Program bemutatása gyakorlatban	75 p
		Jámborné Inger Nikoletta: Szekszárdi vízitelep, majd a nemrég átadott Szekszárdi Turisztikai Központ bejárása, betekintés a haladó csoportok edző munkájába	60p
		Jámborné Inger Nikoletta: A kajak utánpótlásképzés felépítése, versenysport és szabadidősport összehangolása, fenntartható gazdálkodás (kb.60 p) Helyszín: Szekszárdi Turisztikai Központ	60p
		Makrai Csaba: A kajak technika film gyakorlati adaptációja, gyakorlati bemutató egy szekszárdi kajakos bevonásával	90p



2023.március- november	RAR	Műhelylátogatás: legalább 3 edzés látogatása lehetőleg egy másik régióban, meghatározott edzőknél. Az edzés kijegyzetelése, beszámoló írása.	3 edzés
ÉS/VAGY			
2023.08.08-10.	Szeged	Régiós kölyök vízitúrán való részvétel, valamint az erről készült beszámoló megírása	3 nap

Időpont	Helyszín	Téma	Előadás időtartam
2023.08.26- 27.	Tiszaújváros	Bardóczy Krisztián (TKKSE elnökségi tag): A Tiszaújvárosi KKSE bemutatása	60p
		Szarvas Violetta: Prevenció és rehabilitáció a Kajak-Kenu sportban, SMR hengeres gyakorlatok	120p
	KRRRA	Bardóczy Krisztián (edző): 7-10 éves gyerekek képességfejlesztése vízzen (videós gyakorlatgyűjtemény)	60p
		Sóvágó Mihály (testnevelő): A Polgári Vízi Sport Egyesület (mikroegyesület) meglátogatása	120p
		Dr. Lubinszki Mária (Sportpszichológus, tanszékvezető, Miskolci Egyetem): A kajak-kenu utánpótlássportban felvetődő gyakori problémák és azok kezelése (Interaktív előadás)	90p
		Kökény Roland (olimpiai bajnok): Kajakozás helyes technikája – egyéni tapasztalatok Kajakozástechnika gyakorlatban – egy pároshajóban Kökény Rolanddal	120p

Időpont	Helyszín	Téma	Előadás időtartam
2023.09. 23-24.	Szeged	Posztós Patrik (kenus utánpótláscsoport (U8-U14): Edzészlátogatás, kérdezz-felelek a kenus utánpótlásedzőkkel	120p
		Sík Márton: A Szegedi Vízisport Egyesület és az átadásos rendszer bemutatása	60p
		Kása Péter: Mitől jó a szegedi kenus utánpótlás?	60p
	VARA	Boldizsár Gáspár: Kenu evezéstechnika-oktatás ergométeren, kajakos kiegészítéssel	90p
		Szovics Zoltán: Maty- éri Kajak-Kenu pálya bemutatása	90p
		Sík Márton: Az edzői teljesítményértékelő rendszer	60p
		Komjáti Orsolya-Kárász Anna: Edzői kiválóság	60p
		Hajdu Botond (MKKSZ para szövetségi kapitány) és Karnok Marcell: Paraszportolókkal való foglalkozás	60p

Időpont	Helyszín	Téma	Előadás időtartam
2023.10. 07-08.	Dunavarsány	Hüvös Viktor: Felnőtt csoport felkészítése (vízi edzés)	60p
		Kovách Ákos: Dunavarsányi edzőtábor bemutatása	60p
	WTRA	Hüvös Viktor: Felnőtt csoport felkészítése (kondi edzés)	90p
		Németh Szabolcs: Induló klub menedzselése, kezdetektől a napi működésig	90p
		Hüvös Viktor: Felnőtt csoport felkészítése (technológia)	60p
		Angyal Brigitta, Agócs Bence: A KDSE bemutatása	90p
		Baky Dániel: A sportpszichológia jelentősége a versenysportban	60p
		Tóth Dávid: A kajakozás technikájáról kerekasztal beszélgetés, videóelemzés	60p

Időpont	Helyszín	Téma	Előadás időtartam
2023.10. 21-22.	Győr/Kimle	Weisz Róbert: Győri Vízisport Egyesület bemutatása	60p
		Weisz Róbert: A Győri Vízisport Egyesület és a továbbvivős rendszer bemutatása	60p
	CSRRA	Németh Gergő: Eszközválasztás a kenuban	60p
		Borsodi Géza: Nagy létszámú utánpótlás csoport működtetése	60p
		Sáling Áron: Kenu technika alapok az előkészítő és gyermek korosztályban	60p
		Sztanity László, Csay Renáta: 40 év a sportban, egy pályafutás bemutatása korosztályokra bontva	90p
		Kadler Viktor: A maraton szakág bemutatása, valamint szlalom sportág alapjai	90p
		Zárai Ágnes: Elsősegélynyújtás	120p
		Jakab Mihály: Fiatal mikroklub bemutatása (Kimle)	90p

Időpont	Helyszín	Téma	Előadás időtartam
2023.11. 18-19.	Sukoró	Betlenfalvi István (KKNKKA szakmai igazgatója): KKNKKA beruházás, innováció, Akadémia felépítése	90p
		Pauman Dániel (MKKSZ Módszertani Központ operatív vezetője): Módszertani Központ, Projekt bemutatások	90p
	KKNKKA	Baky Dániel (Sportpszichológus) és Kárász Anna (olimpiai bajnok): Sportpszichológia - UP edzők szakma kihívásai	90p
		Hüttner Csaba (MKKSZ felnőtt szövetségi kapitány): Felnőtt válogatott kihívásai, versenyek, olimpiai felkészülés	90p
		Szabó Dániel (KKNKKA dietetikus): Dietetika - Utánpótlás korosztályban jellemző problémák	90p
		Sinka-Mihályi Adrien, Tubel Blanka (KKNKKA edzők): Toborzás, iskolai kapcsolatok	90p
Vizsga tájékoztató	30p		

2023.december	Vizsga az MKKSZ székházában: Portfólió bemutatása (ppt/prezi a jegyzetekből)	15p-20p /fő
---------------	--	-------------