

P Á L Y Á Z A T

a Magyar Kajak- Kenu Szövetség

Maraton Vezetőedző

feladatkörének betöltésére

Pályázó: Kadler Viktor
Győrzámoly, 2020.10.11.

1. A pályázó bemutatása

Pályázó neve: Kadler Viktor

Szakmai tapasztalatok:

- Sport pályafutás: 1989-2013
- Edzői pálya: 2012-

Végzettségek:

- Sportedző (kajak-kenu), Fitness Akadémia Szakközépiskola
- Közgazdász gazdálkodási szakon, Budapesti Metropolitan Egyetem
- Testnevelő-edző (kajak-kenu), Eszterházy Károly Egyetem

Nyelvvizsga:

- középfokú komplex angol

A részletes önéletrajz a mellékletben található.

2. Helyzetelemzés

A magyar felnőtt maraton válogatott már az 1988-ban első alkalommal megrendezett nottinghami világbajnokságról aranyéremmel tért haza Pétervári Pál jóvoltából és 1996 kivételével mindenden alkalommal sikerült Magyar versenyzőnek felállnia a dobogó legfelső fokára.

A magyar kajak-kenu sport erősségét misem jelzi jobban, hogy 1988 óta folyamatosan a világ élvonalához tartozik és összesen 149 világbajnoki érmet szerzett a 27 világbajnokságon, ami átlagosan 5-6 érmet jelent versenyenként. Az érmek megoszlása még jobban szemlélteti, hogy mennyire kiválóan teljesítettek versenyzőink az elmúlt 32 évben. Összesen 62 arany, 55 ezüst és 32 bronzérem hoztak haza a világ különböző pontjairól.

Az Európa-bajnokságok 1995 óta íródó története talán még sikeresebb, mint a világbajnokságok. A magyar csapat 110 érmet szerzet, amelynek megoszlása, 43 arany, 37 ezüst és 30 bronzérem, ami a 16 Európa-bajnokságot figyelembe véve 6-7 érmet jelent versenyenként.

Ami a szakág hazánkban betöltött szerepét illeti, már a legelső nemzetközi sikerek is annak voltak köszönhetőek, hogy a hagyományos felkészülésébe tökéletesen beilleszkedik, sőt annak szerves részét képezi a maratoni edzés. A maraton az utánpótlás nevelés meghatározó eleme, amely rendkívül jó alapokat biztosít a sportolók számára. Ezeknek az alapoknak is köszönhető, hogy hazánk, nem csak a maraton szakágban, hanem síkvízen is a világ vezető nemzete.

A maraton az elmúlt évtizedekben a versenyrendszer és versenyeztetés tekintetében is rendkívül fontos szerepet játszik, kiemelten az utánpótlás nevelés tekintetében. A kisebbeknél az alapozás lezárásaként megrendezett Maraton Magyar Bajnokság jól illeszkedik a felkészülésbe. Az ifjúsági, U23 és felnőtt korosztályok számára pedig nemzetközi versenyzési lehetőséget biztosít az Európa- és világbajnokság.

A Covid19 világjárvány miatt a magyar válogatott utoljára 2019-ben mérette meg magát, amikor meg is tartotta a vezető szerepét a nemzetek versenyében, a világbajnokságon, valamint az Európa-bajnokságon is az éremtáblázat élén végzett. Versenyzőink a két világversenyről a már megszokott mennyiségű éremnél többel tértek haza, 8 illetve 10 darabbal, köszönhetően a versenyek programjába bekerült „rövid verseny”-nek (short race). A kínai világbajnokságon 3 arany, 3 ezüst és 2 bronzérmeket nyert a csapat mindezt úgy, hogy mind a négy szakágban sikerült dobogóra állni.

Maraton Világbajnokság Felnőtt Éremtáblázat 2019.

Ország	Arany	Ezüst	Bronz	Összesen
HUN	3	3	2	8
ESP	3	2	2	7
FRA	2	1		3
UKR	2			2
DEN	1			1
CZE		1	1	2
CHN		1	1	2
POL		1		1
SRB		1		1
POR		1		1
ARG			3	3
GBR			1	1
RUS			1	1

A négy szakág közül kiemelkedik a női kajak, amely mind a három aranyérmeket szerezte 2019-ben. Az egyik Csay Renáta nevéhez fűződik, aki Czéllai-Vörös Zsófiával párosban megszerezte pályafutása 20. világbajnoki aranyérmét. Kiemelkedő teljesítményt nyújtott Kiszli Vanda is, aki aranyérmeket nyert mind a két egyéni számban.

A férfi kajakosok mezőnyében Boros Adrián személye jelenleg a legmeghatározóbb. Az ő nevéhez fűződnek a legjobb eredmények az elmúlt években, 2019-ben új párjával, Máthé Krisztiánnal szereztek ezüstérmeket, de Adrián 2015 óta minden évben éremmel tért haza a világbajnokságokról.

A kenusoknál mind a két szakágban sikerült egy-egy bronzérmeket nyerni, két fiatal versenyző által. Kisbán Zsófia egyesben, míg a Laczó Dániel – Nagy Gergely Balázs kettőspárosban állhatott fel a dobogóra.

Nagyon szépen teljesítettek az U23-as versenyzők is. Katona Lili a női kajakosoknál lett világbajnok, a férfi kenusoknál Laczó Dániel, a kajakosoknál pedig Györgyjakab Máté szerzett bronzérmeket.

Az ifjúsági és U23 maraton válogatott irányítása a mindenkori utánpótlás kapitány feladata, de mindenképpen meg kell említeni az ő eredményes szereplésüket is. Mind az Európa, mind pedig a világbajnokságon kiemelkedően eredményesen szerepeltek, amely mutatja, hogy az utánpótlás biztosítása folyamatos a maraton szakág területén is.

A maraton szakágban 2019-ben hivatalosan is világ- és Európa-bajnoki versenyszámmá minősültek a „rövidkörös, sprint számok”. Ez hatalmas előrelépést jelent a szakág fejlesztése, fejlődése terén, hiszen ezzel nőtt a megszerezhető érme, indulási lehetőségek száma és a szakág vonzereje. Ez azért is fontos, mert a nemzetközi trendekkel összhangban, a magyar csapatban is megfigyelhető, hogy a legeredményesebb versenyzők továbbra is a maraton szakág specialistái. Ennek fő oka, hogy felnőtt szinten ma már csak a speciális felkészülésnek köszönhetően érhető el kiemelkedő eredmény. Ezt a felkészülést egyesületi keretek között oldják meg. Főleg az alapozó időszakban, a síkvizes csoportokkal összedolgozva készülnek így hatékonyabbá téve a munkát.

2020-ban a Covid19 világjárvány minden tervezett eseményt és felkészülési programot felül írt, vagy inkább mondhatjuk azt, hogy eltörölt. A felkészülés az őszi alapozástól egészen március közepéig zavartalanul zajlott, ám a fokozódó vírus veszély és a kijárási korlátozások veszélybe sodorták, nem csak a versenyszezont, de a további felkészülést is. Szerencsére ebben a nehéz helyzetben is sikerült mindenkinek edzésben maradnia.

A felkészülési programban szereplő összes nemzetközi verseny elmaradt az idei évben, így nem került megrendezésre a két fő verseny sem. Az eredetileg június 23-26 között Budapestre tervezett, majd módosított időpontban Győrbe áthelyezett Maraton Európa-bajnokság és az augusztus 27-30 között Norvégiában megrendezendő világbajnokságot is. A nemzetközi és hazai események bizonytalanná válásával egy időben a versenyzők motivációja is rendkívüli mértékben lecsökkent, ami az egyik legnagyobb kihívást jelentette az idei szezonban. A másik tényező, ami a felkészülést nagymértékben befolyásolta, az a pandémiás helyzettel összefüggő intézkedések. Újfajta rutinokat kellett beiktatni a mindennapokba.

Ebben a bizonytalan helyzetben óriási szerepe volt a július 27-i Ráckevei edzésversenynek, ahol a versenyzők képet kaphattak aktuális edzettségi állapotukról.

A Maraton Európa-bajnokság őszre történő áthelyezése és a válogatóverseny/Magyar Bajnokság kiírása új lendületet adott a felkészülésnek és láthatóan mindenki jó formában versenyzett a Tokaji viadalon, ami sajnos a szezon zárása is lett az EB végleges törlése miatt. A Maraton Magyar bajnokság alapján látható, hogy 10-12 egyesületben készülnek azok a versenyzők, akik idén a felnőtt válogatottat alkották volna, valamint az is, hogy edzőikkel karöltve remek munkát végeztek.

Rendkívül fontos, hogy az idei kaotikus évvel a hátunk mögött is tudjuk, hogy versenyzőink és edzőik továbbra is azon fáradoznak, hogy a jövőben is megtartsák vezető szerepüket a világ élmezőnyében.

3. Jövőkép

3.1. Célkitűzések

Általánosságban a fő cél továbbra is az, hogy a válogatott a jövőben is megőrizze vezető helyét a nemzetek rangsorában, mindezt úgy, hogy mind a négy szakág eredményes tudjon lenni.

Ennek érdekében a következő években a legfontosabb teendők, továbbra is megteremteni a lehetőséget a megfelelő felkészülésre, hogy a versenyzők és edzők a legmagasabb színvonalon tudjanak dolgozni, mivel ez a záloga annak, hogy a felnőtt válogatott továbbra is a világ élvonalához tartozzon.

Mivel a felkészülés elsődlegesen egyesületi keretek között zajlik, így a szövetség a maraton vezetőedzővel kooperálva, leginkább a kiszámítható környezet biztosításával tud megtenni az eredményes felkészülését.

A kiszámíthatóság meghatározó rendszerei a következők:

- a) Az átlátható finanszírozási és ösztönző rendszer
 - b) Az optimális versenyeztetés és edzőtáboroztatás
 - c) Az érthető és objektív válogatási rendszer
 - d) A kiegészítő szolgáltatások rendszere.
 - e) Kommunikáció
- a) A finanszírozási és ösztönző rendszer, javarészt a bizottságok és az elnökség hatáskörébe tartozik, hiszen ez a pénzügyi források függvénye. A finanszírozás tagszervezeti ága jelenleg is kiszámítható, tervezhető és jól működő. A versenyzők finanszírozása és ösztönző rendszere viszont már nem ilyen egyértelmű. Mindenképpen szükséges egy eredményeken alapuló előre kiszámítható finanszírozási képlet kidolgozása (természetesen az anyagi lehetőségek figyelembevételével) ami könnyebb tervezést tesz lehetővé a felkészülés kapcsán. Ennek magában kell foglalnia az edzőtáborok lehetőségeit, és a versenyző, az edző ösztöndíj lehetőségeit, életpálya modelljét is. Ami még ennél is fontosabb, a felkészülés annak tudatában történhessen, hogy azoknak a versenyzőknek, akik a hazájukat képviselik a nagy világversenyeken, a szövetség 100%-ban finanszírozza a részvételüket és tudják, nem lesz szükségük a saját versenyzésük költségeihez történő hozzájárulásra.
- b) Az elmúlt évekhez hasonlóan úgy kell beilleszteni a Maraton versenyeket az eseménynaptárba, hogy azok elsősorban az év fő versenyére történő felkészülést szolgálják. A lehető legkevésbé ütközzenek a síkvízi versenyekkel, ami lehetőséget biztosít a két szakág közötti átjárhatóságra, ami kiélezettebb versenyeket jelenthet mind a két oldalon. A versenyeztetés kapcsán, mindenképpen fontos a Világ- és Európa-bajnokság mellett, több nemzetközi versenyen való részvétel biztosítása is, kiemelten a „ranking race” versenyeket. A versenyek jellegétől függően, tapasztalatot, hírnevet, világranglista pontokat és akár pénzt is lehet azokon szerezni.
- c) A válogatási rendszernek amennyire csak lehetséges objektívnek kell lennie és a válogatóversenyen elért eredmények alapján kell történnie a válogatásnak. Amiben ettől a közeljövőben még eltérnék, az a „short race” távra való válogatás. Ennek egyik oka, hogy a versenyzőknek lehetősége legyen több versenyszámban indulni, akár menedzselési szándékkal. A másik oka a nemzetközi versenyeztetés alacsony költségvetése. Amennyiben ez utóbbi a jövőben megváltozik, akkor meg kell vizsgálni a „short race” távra való külön válogató verseny kiírását.

- d) A kiegészítő szolgáltatások ma már elengedhetetlenek a kiemelkedő teljesítmény eléréséhez, a hosszú távú karrierhez és az egészség megóvásához. Így mindenképpen szükséges annak az orvosi, egészségügyi háttérnek a biztosítása, ami lehetővé teszi a prevenciót és a teljesítmény maximalizálást egyszerre.
- e) Egyrészt az egész komplex rendszer meghatározó tényezője a jól használható információs csatorna, amelyen mindenki számára érthetően kell kommunikálni, hiszen ez biztosítja, hogy a működési lánc minden tagja rendelkezzen azokkal az információkkal, amelyek az optimális működéshez szükségesek. Másrészt a Maraton szakággal kapcsolatos magasabb színvonalú PR tevékenység valósítható meg a megfelelő kommunikációval.

3.2. Háttérmunka, felkészülés és versenyeztetés, versenyrendszer

3.2.1. Háttérmunka

Feladatok és hatáskörök

Vezetőedző feladatait az MKKSZ Alapszabály 36.§-a rögzíti részletesen. Fő feladatai a felkészülési programok, válogatási elvek és beszámolók elkészítése a megszabott határidők betartásával. Az időszakos válogatott keretekbe történő csapatjelölések, ösztöndíj és támogatási javaslatok elkészítése. Edzőtáborok, külföldi versenyek részvételének megszervezése, világversenyekre történő nevezések leadása. Az egész éves felkészülés folyamatos nyomon követése, kapcsolattartás a szakág érintettjeivel. A válogatott felkészülését segítő szakági edzők kijelölése.

A szakági edzők a vezetőedzővel történt egyeztetés után az edzőtáborokban zajló magas színvonalú szakmai munka levezénylését, a válogatott világversenyekre történő felkészítésének az irányítását kapják feladatul.

Döntési mechanizmus

A felkészülési programok, beszámolók, csapatjelölések esetében a vezetőedző, a szakági edzőkkel történt egyeztetés után, az elkészült anyagokat az MKKSZ Versenysport Bizottsága elé terjeszti. A bizottság jóváhagyását követően az MKKSZ Elnöksége elfogadja a javaslatot.

Információs csatorna

A vezetőedző feladata és felelőssége, hogy az információk a szövetséghez, a klubokhoz, az edzőkhöz és versenyzőkhöz eljussanak. Tulajdonképpen egy kapocs a szegmens érintettjei között.

Az információszerzés, történhet e-mailen, vagy telefonon, akár egyéb üzenetküldő szolgáltatáson keresztül, de a legfontosabb forrás a személyes találkozó, ezért fontosnak tartom a maraton szakágban érintett versenyzők és edzők edzéseinek és klubjaiknak látogatását.

A szövetség és edzők, klubok közötti információáramlás, e-mailes, körleveles levelezőrendszer alapján valósítható meg úgy, hogy minden érintetthez eljussanak az

információk. A levelezőrendszer használata kiemelten fontos a „holt” időszakokban, amikor a személyes találkozások ritkábbak, illetve a Covid19 járványt figyelembe véve is kiemelt jelentőségű a kommunikáció e formája.

Ezen felül szükség esetén edzői fórum kerül összehívásra a személyes találkozást igénylő esetekben, témákban. Amennyiben ez a vírushelyzet miatt nem lehetséges, ezt Zoom konferencián tudjuk megtenni.

Együtműködés a versenyzőkkel, edzőkkel és tagszervezetekkel és a kapitányokkal.

A versenyzőkkel, edzőkkel és az őket foglalkoztató egyesületekkel történő együtműködés alapvető fontosságú a szakág és tágabb értelemben véve az egész sportág működése szempontjából. Ebben az együtműködésben a vezetőedző legfontosabb feladata az információ áramlásának biztosítása, az érintettekkel történő kapcsolattartás, és a megfelelő szakmai munka ellenőrzése.

A vezetőedző feladata továbbá az igények felmérése, panaszok, konfliktusok kezelése.

Az együtműködés egy magasabb szintje lehet a versenyzők, edzők, tagszervezetek bevonása a szakág fejlesztési lehetőségeinek kidolgozására.

Az együtműködésre a következő színterek adnak lehetőséget:

- E-mailes, telefonos kommunikáció
- Személyes találkozók, edzések és tagszervezetek látogatása
- Kerekasztal beszélgetések, fórumok

A kapitányokkal történő szoros együtműködésnek egyértelműnek kell lenni, de mindenképpen fontosnak tartom megemlíteni, mert ez az együtműködés rendkívül nagy befolyással van a szakágra, legfőképpen a versenyrendszer kialakítása és a felnőtt maraton versenyzők utánpótlása terén.

3.2.2. Felkészülés menete

A felnőtt maraton válogatott tagjai és a válogatottságra aspiráló versenyzők többsége egyesületi keretek között készül. A felkészülés nagy részét sok esetben a gyorsasági szakág versenyzőivel egy csoportban készülnek, így egymást hozzásegítve a lehető legjobb eredmények eléréséhez. Mivel ez az együtműködés mind a két szakág számára hasznos, ezért nagyon fontos, hogy megfelelő támogatást kapjanak a közös felkészüléshez.

Minden évben három hazai edzőtábor szervezését tartom szükségesnek. Egy tavaszi alapozó vízi edzőtábor és képzési hét, valamint a két fő nemzetközi versenyt, az Európa-bajnokságot, majd a világbajnokságot megelőző vízi beállító edzőtáborok.

3.2.3. Edzőtáborok és egyéb események

Tavaszi alapozó tábor és „képzési hét”

A tavaszi alapozó tábor elsődleges célja az összetartás, a versenyzők edzők kooperációjának elősegítése. Az ehhez kapcsolódó képzési hétben rejlő lehetőségek jelentősége rendkívül nagy, hiszen a versenyzőket, edzőket és akár a szakvezetőket is meg tudjuk ismertetni az egészségügyi, diagnosztikai háttér adta lehetőségekkel. Kerekasztal

beszélgetéseket lehet vezényelni a szakágat érintő problémákról, igényekről. Csapatépítő tréningeket lehet rendezni. És végül, de nem utolsó sorban a dopping prevenció egyik állomása tud lenni. Ezeknek pontos kidolgozás az érintettek történő egyeztetések után valósulhat meg.

Egészségügyi háttér és diagnosztika igénybevétele

A maraton keret számára is hozzáférhetőnek kell lenni ugyanazoknak a szolgáltatásoknak, ami a síkvizesek is igénybe tudnak venni. Ezeknek mindamelllett, hogy hozzájárulnak a jobb teljesítmény eléréséhez, fontos egészség megóvó szerepe is van. Ezek pozitív hatással vannak a sérülések megelőzésére, ezáltal a sportkarrier hosszára és az aktív pályafutás utáni egészségi állapotra egyaránt, amelyek a következők:

- Orvosi háttér és sportdiagnosztika
- Sportmasször
- Sportpszichológia
- Dietetika
- Gyógytorna

3.2.4. Versenyrendszer, versenyeztetés

A versenyrendszer azonnali, komoly átalakítását nem tartom szükségesnek, az jelenleg is jól működik. Továbbra is az Európa-bajnokságot és a világbajnokságot egy, a világbajnokságot két válogató (Eb és I.VB válogató és II. VB válogató) előzze meg.

Azonban az eseménynaptár összeállításánál figyelembe kell venni, hogy a versenyeztetési terv elsősorban a fő versenyen történő legjobb eredmény elérését szolgálja, valamint hogy a válogatott versenyzői a fő nemzetközi versenyeken kívül, minél több nemzetközi versenyen tudjanak részt venni.

A versenyrendszer komolyabb átalakítása akkor válhat szükségessé, ha a „short race” versenyekre külön válogató számok kerülnek a programba. Ezzel kapcsolatos elképzeléseimet a fejlesztési lehetőségeket is tartalmazó fejezetben fejtem ki részletesen.

A versenyeztetést minden évben a nemzetközi versenyek prioritási sorrendje határozza meg, amelyekben a fő nemzetközi versenyek mellett fontos szerepet kapnak a már korábban is említett „ranking race”, világbajnokságok és egyéb nemzetközi versenyek. Az ezeken történő indulás az egész szakág számára több szempontból is fontos:

- PR és marketing célokat tud szolgálni
- Plusz motiváció és pozitívabb jövőkép a fiatalok számára
- Nemzetközi rutinszerzés
- Pénzdíjas versenyek esetén jövedelemszerzési lehetősége

A nemzetközi versenyek prioritási sorrendben:

- Világbajnokságok 2022 július 7-17.
- Maraton Világbajnokságok
- Maraton Európa-bajnokságok

- Nemzetközi versenyek /„ranking race”, világbajnokság, egyéb/

A nemzetközi versenyek prioritási sorrendben			
	Verseny	Helyszín	Időpont
1.	Világjátékok	Birmingham, USA	2022. július 7-17.
2.	Maraton világbajnokság	Pitesti, Románia	2021. szeptember 30-október 3.
	Maraton világbajnokság	Ponte de Lima, Portugália	2022
3.	Maraton Európa-bajnokság	Moszkva, Oroszország	2021. július 8-11.
	Maraton Európa-bajnokság	Silkeborg, Dánia	2022. július 21-24.
4.	Nemzetközi maraton versenyek		

A nemzetközi versenyek prioritási sorrendben

A hazai versenyek

- Maraton Magyar bajnokság / EB és I. VB válogató/ világjátékok válogató
- II.VB válogató

3.3. Válogatás rendszere

3.3.1. Válogatás/csapatkijelölés általános elvei

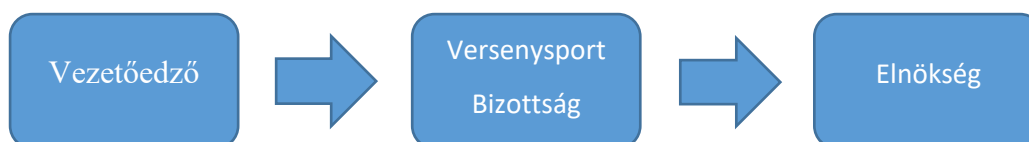
A fő nemzetközi versenyekre alapvetően a válogatott csapatok kijelölése az adott év válogatóversenyei alapján történik. A további nemzetközi versenyekre történő csapatkijelölés az előző év eredményei alapján a szakági edzők bevonásával történik.

A figyelembe veendő szempontok

- nemzetközi versenyek prioritásai, időbeni elhelyezkedése,
- a maraton és síkvízi versenyek viszonya és időbeni elhelyezkedése,

Folyamata

- a csapatba kerülő versenyzők kijelölésére a válogatási elveknek megfelelően, a maraton válogatott vezetőedzője tesz javaslatot a Versenysport Bizottságnak, majd annak támogatása esetén az Elnökség jóváhagyja a javaslatokat,
- a világjátékokon, világ- és Európa-bajnokságon induló egységeket, az Elnökség által elfogadott, csapatba került versenyzők közül a vezetőedző jelöli ki,



Elvei

- a világjátékokra készülő csapat kijelölése egy válogatóverseny alapján történik, a világjátékok versenyszámainak megfelelően,
- a maraton Európa-bajnokságra készülő csapat kijelölése egy válogatóverseny eredményei alapján történik,

- a maraton világbajnokságra készülő csapat kijelölése két válogatóverseny eredményei alapján történik. (Az azonos, vagy közel azonos eredmények esetén azok élveznek előnyt, akik mind a két válogató versenyen rajthoz álltak, és mindkét alkalommal jó eredményt értek el.)
- duplázás a világversenyeken kiemelkedő teljesítmények esetén lehetséges,
- a versenyek időbeni elhelyezkedésének ismeretében szükséges lehet védett egységek kijelölés, hiszen az idősebb versenyzőknél figyelni kell a versenyek sűrűségére is.
- nő kenuban szükség lehet speciális válogatási elvek kiírására, a versenyzői létszám szűk keresztmetszete miatt

3.3.2. Speciális válogatási elvek

Világjátékokra történő válogatás

- A válogatóverseny 1. helyezettje „A” egység, míg a 2. helyezettje „B” egységként kerül a csapatba,

Világbajnokságra történő válogatás

- „A” egység, aki a két maraton válogatóverseny sorozatgyőztese,
- „B” egység, aki mindkét maraton válogatóversenyen 2. helyezést ér el azzal a feltétellel, hogy mindkét válogatót ugyanaz az egység nyerte,
- ha a két válogatóversenyen keresztbeverés történik úgy, hogy mind a két válogatóversenyen ugyanaz az első két egység, akkor a javuló formát figyelembe véve a II. válogató győztese „A”, míg az I. válogató győztese „B” egységként kerül csapatba,
- amennyiben a két válogatóversenyen különböző egység a győztes, az lesz az „A” egység, aki jobb másik eredménnyel rendelkezik,
- vitás esetekben, közel azonos teljesítmények esetén, a vezetőedző javaslatot tesz a Versenysport Bizottságnak a csapatba kerülő egységekre a két válogatóverseny eredményeinek, valamint a válogatás általános elveinek figyelembevételével,
- rendkívüli esetben a vezetőedző akár szétlövést is rendelhet el a csapatba kerülés eldöntésére,

Európa- bajnokságra történő válogatás

- A válogatóverseny 1. helyezettje „A” egység, míg a 2. helyezettje „B” egységként kerül a csapatba.

Egyéb nemzetközi versenyekre történő válogatás

Önköltségen történő részvétel esetén:

- Mivel ezeken a nemzetközi versenyeken nincsen maximalizálva a nemzetenként nevezhető egységek száma, így válogatásra sincsen szükség. Aki vállalja a költségeket az részt vehet rajta.

Szövetségi hozzájárulás esetén:

- A versenyek résztvevőire és a hozzájárulás mértékére (amennyiben azok az első maraton válogatóverseny elé esnek) az előző évi eredmények, alapján, a vezetőedző az érintett versenyzőkkel és edzőkkel történt egyeztetés után tesz javaslatot.
- Az évközi, vagy őszi versenyek résztvevőire és a hozzájárulás mértékére az adott év eredményei alapján, a vezetőedző az érintett versenyzőkkel és edzőkkel történt egyeztetések után tesz javaslatot.

A felnőtt téli maraton kerettagságra történő válogatás

- az adott évi Felnőtt Maraton Világbajnokságon értékelhető eredménnyel teljesítette a versenyt,
- az adott évi Felnőtt Maraton Európa-bajnokságon 1-3. helyezést ért el,
- az adott évi U23 Világbajnokságon 1-3. helyezést ért el,
- szakáganként 2-2 főre a vezetőedző javaslatot tehet az egész éves teljesítmények alapján,

3.4. Eredménycélok

Az eredménycélok kitűzését nagyban megnehezítik, a 2020-ban elmaradt nemzetközi versenyek, ami miatt nem lehet látni a nemzetközi mezőnyben történt változásokat. A tervezésnél a kiindulópontot a 2019-es versenyszezon és a 2020-as Felnőtt Maraton Magyar Bajnokság jelenti.

A 2019-ben új világbajnoki versenyszámként bevezetett „short race” futamokra a csapatba került versenyzők közül kerülnek kijelölésre az indulók, így ezekben a számokban nem kerülnek meghatározásra eredménycélok.

Európa-bajnokság								
maraton számok	"A" egység				"B" egység			
	2022. terv	2021. terv	2020	2019. tény	2022. terv	2021. terv	2020	2019. tény
K-1 férfi	2-5. hely	2-5. hely		4.	6-10.hely	6-12.hely		13.
K-2 férfi	1-3. hely	1-4. hely		2.	4-9. hely	5-9. hely		9.
C-1 férfi	2-4. hely	3-5. hely		3.	6-9. hely	6-9. hely		9.
C-2 férfi	1-4. hely	1-4. hely		2.	3-5. hely	3-5. hely		4.
K-1 női	1-3. hely	1-3. hely		1.	2-4. hely	2-4. hely		2.
K-2 női	1-3. hely	1-3. hely		1.	2-4. hely	2-4. hely		5.
C-1 női	2-4. hely	2-4. hely		3.	4-6. hely	4-6. hely		4.

Európa-bajnokságok eredménycéljai

Világ bajnokság								
maratoni számok	"A" egység				"B" egység			
	2022. terv	2021. terv	2020	2019. tény	2022. terv	2021. terv	2020	2019. tény
K-1 férfi	3-6. hely	3-6. hely		6.	6-10.hely	8-12.hely		10.
K-2 férfi	1-4. hely	1-4. hely		2.	6-10. hely	6-10. hely		11.
C-1 férfi	2-4. hely	3-5. hely			5-7. hely	5-7. hely		7.
C-2 férfi	1-3. hely	1-3. hely		2.	2-4. hely	3-5. hely		4.
K-1 női	1-3. hely	1-3. hely		1.	2-4. hely	2-4. hely		2.
K-2 női	1-3. hely	1-3. hely		1.	2-4. hely	2-4. hely		5.
C-1 női	2-4. hely	2-4. hely		3.	4-7. hely	4-7. hely		7.

A világ bajnokságok eredménycéljai

4. A maraton szakág fejlesztési lehetőségei

A legszembetűnőbb problémát jelenleg a szakág alacsony vonzereje, presztízse, megítélése jelenti, pedig óriási lehetőségeket rejt magában, hiszen helyi és országos szinten is rendkívül jól eladhatóak a nemzetközi maratoni eredmények. Ez nem csak a kluboknak, edzőknek, versenyzőknek hasznos, hanem az egész sportágnak, a Szövetségnek is.

Gondoljunk csak végig, ha a maraton szakágat vonzóbbá tesszük, akkor az egyesületek több fiatalt tudnak bevonzani, nem csak a maraton, hanem a síkvízi szakág számára is, hiszen egy szélesebb, nagyobb létszámú bázis az egész sportágnak hasznos. Ez egybecseng a Szövetség létszámfejlesztési törekvéseivel.

Ha a megítélését is javítjuk, eladhatóbbá tesszük, akkor az egyesületek, helyi szinten profitálhatnak belőle, hiszen könnyebben találnak támogatót, akár az önkormányzat személyében, akár a helyi vállalkozások körében. Így az egész sportág anyagi lehetőségei bővíthetnek alulról felfelé építkezve és nem is beszélve a tovább növekvő népszerűségről.

Azt is meg kell említenem, hogy ez a probléma nem csak a maraton szakágat érinti, hanem az összes nem olimpiai szám is küzd hasonló problémákkal, csak legfeljebb nem ilyen nagymértékben, pedig a Szövetség érdeke is, hogy a nem olimpiai számokat jobb megítélési szintre emelje. Mégpedig azért, mert versenysportban ma aktívan működő közel 100 tagszervezetből csak néhánynak adatik meg, hogy olimpikont foglalkoztasson. A többieknek be kell érni a nem olimpiai számok versenyzőivel. Amennyiben sikerül javítani e számok presztízсэн, abból az egész sportág profitálni tud.

Ezeknek a gondolatoknak a tükrében, a fejlesztési lehetőségeket azok forrás szükséglete szerint közelítem meg. Egyrészt vannak az anyagi lehetőségek okozta problémák és az anyagi forrásokat igénylő fejlesztések. Másrészt vannak jelentős anyagi ráfordítást nem igénylő lehetőségek. Azt is fontos megjegyezni, hogy az alábbi fejlesztési lehetőségek részletes kidolgozásához nem rendelkezem elegendő információval.

4.1. Az anyagi lehetőségek okozta problémák és az anyagi forrásokat igénylő fejlesztések

A legalapvetőbb probléma a világversenyeken való részvétel alacsony költségkerete. Nagyon kevés klub akar investálni egy olyan szakágba és kevés versenyző akar a részese lenni, ahol még az is költségekkel járhat nekik, hogy a magyar válogatott tagjaként részt vehessen az Európa-bajnokságon, világbajnokságon. Ennek a problémának a megszüntetése nagyon lendítene a szakág vonzerején.

Egy másik szembetűnő probléma, az eszközpark elavultsága, amortizáltsága. Elsősorban az utánpótlásban, de felnőtt versenyzők között és látható, hogy a klubjuk nem tud számukra megfelelő hajót biztosítani, különösen a csapathajók tekintetében, így ha van lehetőségük, akkor a szövetségtől kérnek kölcsön hajót. Azonban a szövetség hajóparkja már nagyon régi, és le van amortizálva. Ennek feljavítása, bővítése nagyban javítana a szakág megítélésén és könnyebben biztosítható lenne a felnőtt válogatott utánpótlás.

Egy eredményeken alapuló ösztöndíj és finanszírozási rendszer is pozitívan hatna a versenyzők és edzők jövőképe szempontjából és növelné a szakág vonzerejét. Most is vannak, akik részesülnek támogatásokban és a Szövetség próbál segíteni, de ahogy az összes nem olimpiai számra jellemző, itt sem látható pontosan előre, ki milyen ösztöndíjban, mennyi edzőtábor hozzájárulásban részesülhet.

Versenyeztetéssel is lehet növelni a szakág vonzerejét és megítélését. A nemzetközi versenyeken történő indulási lehetőség vonzóbbá tudja tenni, emellett megjelenés lehetőséget nyújt marketing és PR tevékenységekhez, valamint a versenyzőknek további pénzszerzési lehetőség is adódhat.

A „ranking race” versenyek adta lehetőségek máig kiaknázatlanok, pedig a világcupa sorozat összetett győzelme esetén, rendkívül jól ki lehetne használni PR és marketing célokra.

A világ- és Európa-bajnokság „short race” versenyszámai is felhasználhatók a szakág bővítése szempontjából, abban az esetben, ha versenyre utazó csapat költségeinek finanszírozása megoldható. Ezzel kapcsolatosan a verseny és válogatás rendszer átalakítása is szükségessé válik, ami tovább növeli a költségeket. Viszont nagyobb versenyzői létszám érhető el általa, valamint átjárást biztosíthat a síkvíz és a maraton között, akár csak a síkvízi 5000 méter, ahol nem példa nélküli egy-egy maraton versenyző megjelenése. Abból a szempontból is jó lehet, hogy a maraton szakág legalább a síkvízi nem olimpiai számok megítéléséhez tudna közeledni.

További fejlesztési lehetőség lenne, ha Magyarország bekapcsolódna az állandó nemzetközi versenyek sorába, így tovább lehetne növelni a népszerűségét, az elismertségét. Egy ilyen versenyt akár össze is lehetne kötni a szabadidősporttal, ahogyan arra más sportágakban is láthatunk példát. Ez lehetne a Bécs-Budapest maraton futóverseny mintájára egy extrém, több napos megmérettetés, amely könnyen nemzetközi hírnévre tudna szert tenni a különlegességének köszönhetően. Más megoldást jelenthet egy kisebb, a helyi adottságoknak megfelelő verseny, ahol az első napon egy hosszabb, a másodikon egy rövidebb távot teljesítenek a versenyzők. Mindkét esetben a szakaszok tömegrajtosak, ahol egyszerre rajtol fiú, lány, kajakos, kenus, akár partról indulva. A szabadidő sportolók az utolsó rövidebb szakaszra tudnak bekapcsolódni, a profi versenyzőkkel közösen rajtolva, bármilyen

hajóegységgel (akár túrakenuval, SUP-al, csapathajókkal, sárkányhajóval), így a nagy nemzetközi verseny résztvevőjének érezhetik magukat.

A nagy nemzetközi versenynél gazdaságosabban lehetne megoldani egy „Kajak- Kenu Mini Maraton Series” megszervezését. Ezt az egész éven átívelő 3-4 állomásból álló sorozatot rá lehetne szervezni a régiós versenyekre, helyi kezdeményezésekre, ahol a gyerekek testközelből láthatnák a neves magyar, vagy akár külföldi versenyzőket. A 15-20 kilométer közötti táv beleférne a versenyzők felkészülésébe, és akár ifjúsági versenyzők indulását is lehetővé teszi, akik együtt indulnának a felnőttekkel, de külön értékelés alá esnének. A pályát 4-5 körben teljesítenék a versenyzők, 3-4 futószakasszal, de a helyi adottságoknak megfelelően ezt lehetne rugalmasan kezelni. A versenyzők minden állomáson pontokat gyűjtenek, ami alapján kerülnek kihirdetésre az összetett győztesek. A versenysorozaton való részvételt pénzdíjjal lehetne motiválni.

4.2. Jelentős anyagi ráfordítást nem igénylő fejlesztési lehetőségek

A képzési hét megszervezés kettős célt tud szolgálni, egyrészt a válogatott versenyzők részére nyújt lehetőséget a különböző preventív és teljesítmény fokozó módszerek megismerésére és színteret ad a doppingellenes tevékenységekhez. Az egészségügyi és orvosi háttér teljes spektrumának bemutatása közelebb hozza a Szövetséget a versenyzőkhöz, fontosabbnak, a rendszer szerves részének érzik magukat, a síkvízi szakággal egyenlőnek. A válogatott versenyzők pozitív érzete növeli a szakág vonzerejét azáltal, hogy az utánpótlás felé egy olyan üzenet hordoz magában, ami azt erősíti a sportolóknak, hogy teljesen mindegy mely válogatott tagja, legyen az síkvízi vagy a maratoni ugyanazt a háttértámogatást megkapják a Szövetségtől.

A képzési hét másik pozitív hozadéka a válogatott eredményességének javulása lehet azáltal, hogy az itt kapott információkat hasznosítva, a megismert lehetőségeket kihasználva a versenyzők maximalizálni tudják a teljesítményüket.

Kommunikáció! Összegezve ezzel a szóval lehet jellemezni, amivel a maraton szakág a legjobban fejleszhető. A kommunikáció több aspektusból is kiemelten fontos a szakág fejlődése szempontjából. Ahhoz, hogy jól működjön egy kidolgozott kommunikációs stratégia szükséges, amely megfelelően szolgálja a marketing és PR célokat.

Különösen a maraton szakág, de az összes nem olimpiai versenyszám jobb megítélésének, ezáltal a vonzerejének a gátja, egy kommunikációs hibában keresendő. Sok esetben a nem olimpiai versenyszámokat olyan kontextusba helyezük, amely azt sulykolja a sportág résztvevőibe és a közvéleménybe egyaránt, hogy e versenyszámok, könnyebbek, az ott versenyzők értéktelenebbek. Nekem megvalósíthatónak tűnik, hogy a kommunikáció terén, egy szinten beszéljünk a sportág összes versenyszámáról. Amely PR szempontból is nagyon fontos lenne, mivel nem szerencsés a saját sportágunk egyes részeinek leértékelése.

Egy másik fejleszhető terület a Szövetség lehetőségeit kihasználva, több megjelenést biztosítani, a maraton szakág versenyzőinek számára. Nem csak a versenyekkor és az azt követő sajtóérdeklődéskor, hanem a versenyt megelőző felvezető időszakban és a holtidőszakokban egyaránt. A több megjelenés és a sportolók tudatos imázs építése pozitív hatással lehet a népszerűségükre, ami a sportolóknak fontos marketing szempontból, a sportágnak pedig

szakágtól függetlenül növeli a vonzerejét, aminek eredmény a sportág és a maraton szakág létszámának bővülése.

5. Prevenció

A prevenciónak két kiemelten fontos szegmense, az egyik a doppingellenes küzdelem, a másik az egészségügyi, orvosi háttér biztosítása. Ez utóbbi szorosan összefügg a teljesítmény maximalizálásával is, így az egy egységet alkot.

5.1. Dopping

Sportágunkban az elmúlt években számos doppingesetre derült fény, ezek egyelőre a maraton szakágot elkerülték, de pozitív esetek nagymértékben rontják a kajak- kenu sport megítélését. A mintavételek száma a Szövetség doppingellen programjának köszönhetően az elmúlt években a síkvízi szakág mellett a maraton versenyzők körében is emelkedett. Annak érdekében, hogy a továbbra is megőrizzük a sportág tisztaságát, a jövőben is nagy hangsúlyt kell fektetni a megelőzésre. Ez különösen fontos lesz abban az esetben, ha maraton szakági fejlesztések elérik a céljukat és a magasabb presztízs értéknek köszönhetően, jobban kiéleződik a hazai versenyzők közötti versengés. A szövetség doppingellenes munkacsoportjának a bevonásával a következő tevékenységek lehetségesek:

- doppingellenes tájékoztatók szervezése a válogatott versenyzők és edzőik részére kötelező jelleggel rendszeres időközönként
- felvilágosítás, a doppingellenes küzdelemmel kapcsolatos információk biztosítása a sportág valamennyi szegmense részére,
- elektronikus és papír alapú kiadványokkal, tájékoztatókkal valamint előadásokkal mindenkire eljuttatható az az üzenet miszerint a doppingolás azon túl, hogy erkölcstelen, hogy csalás, rendkívüli mértékű veszélyt jelent az egészségre,
- hatékony ellenőrzés, amely a versenyidőszakon kívülre is kiterjed,
- a doppingvétség miatti szankciók megfelelően szigorúak, és kiterjedhetnek a vétkes közvetlen környezetére is, amit viszont mindenképpen tudatosítani kell a sportág érintettjeivel, hogy mindenki tisztában legyen a felelősségével,

5.2. Egészségmegóvás és teljesítmény fokozás

Orvosi háttér

Az élsport minden esetben a maximális teljesítményről szól, ami óriási terheléssel jár a sportoló szervezetére, függetlenül attól, hogy 500 méterre vagy egy maratoni számra készül. A befektetett munka, az erőfeszítés ugyanaz, éppen ezért minden sportolónak biztosítani kell a megfelelő orvosi háttérrel.

A keretorvosoknak folyamatosan rendelkezésre kell állni a versenyzők részére és szükséges esetekben koordinálni azok, kivizsgálását, rehabilitációját, amihez az intézményi háttérrel a Sportkórház és a Szövetség egészségügyi központja, a Life Like adja.

A válogatott versenyzők egészségének megóvása és a teljesítményük maximalizálása érdekében hasznos lenne, az éves sportorvosi engedélyhez szükséges vizsgálatokon kívül, további szűrővizsgálatok bevezetése, kiemelt figyelmet fordítva a labor és kardiológiai vizsgálatokra.

Sportdiagnosztika

A maraton szakágban is hasznosak tudnak lenni a sportági mérések a versenyzők fizikai állapotának ellenőrzéséhez, a hiányosságok (betegségek) feltárásához és az egyénre szabott edzésmódszerek kiválasztáshoz. A sportági mérések segítségével, maximalizálható a teljesítmény és növelhető a versenyzői életút hossza.

A maraton versenyzők sportági mérések programjába történő bevonása nem csak jobb eredményekhez segíthetők a versenyzők, hanem a sportág számára egy szélesebb spektrumú adatbázis létrehozását is segíti.

Sportmasszőr

A sportmasszőröknek óriási szerepe van a sportsérülések megelőzése és a regeneráció terén. Mindenképpen hasznos lenne a nemzetközi versenyeken és a válogatott edzőtáborokban is masszőr részvétele, hogy a versenyzők igénybe tudják venni szolgáltatásaikat, amikor szükség van rá.

Pszichológia

A sportpszichológusnak nagy szerepe tud lenni a versenyzők mentális felkészítésében. Mivel ennek a szolgáltatásnak az igénybe vétele 100%-ban a sportolók igényeitől függ, akiknek a jelentős része még ódzkodik ettől, így a „jég megtöréséhez” segítséget nyújthat a „képzési héten” történő előadás, kerekasztal beszélgetés a Szövetség pszichológusával.

Dietetika

Ma már mindenki számára tudott, hogy a táplálkozás nagymértékben befolyásolja az egészségi állapotunkat és a sport teljesítményt is, ezért egyre nagyobb szükség van a sportolóknak dietetikusra. Az időszakos vizsgálatokkal és az eredmények kiértékelésével összeállítható a sportoló számára egy ideális étrend. Adott esetben az is megtudható, mely legális táplálékkiegészítőknek van pozitív hatása a sportoló teljesítményére. Az egyénre szabott étrendek növelhetik teljesítményét. A Szövetség rendelkezik dietetikussal így az a maratoni versenyzőknek is elérhető.

Gyógytorna

A versenyzők többsége csak akkor veszi igénybe, amikor sérült, pedig a prevencióban is nagy szerepe lehet, éppen ezért a célszerű a gyógytornával is megismertetni a válogatott versenyzőket és edzőiket, a mire jó lehetőséget nyújt a „képzési hét”.

6. Összegzés

Az elmúlt években, évtizedekben a maraton szakág rendkívül sikeres volt. Weisz Róbert vezetésével pedig egy kiváló közösséggé is alakult. A következő maraton vezetőedző feladata továbbmenni a kitaposott úton, figyelve arra, hogy megtartsa azt, ami jól működik, kijavítsa azt, ami kevésbé és keresse a lehetőséget a sportág fejlesztéséhez.

Több mint 30 éve vagyok ennek a csodálatos sportágnak a részese, és az úton előre haladva, versenyzőként az utánpótlás válogatottakat is végigjárva, felnőtt világbajnoki címig vittem. Edzőként lapátot adtam gyerekek kezébe, kölyök és ifjúsági válogatottakat neveltem. Az U23-asok és felnőttek mezőnyében pedig szerencsém volt Czéllai-Vörös Zsófia útját egyengetni, aki az edzőkollégáknak is köszönhetően ma már a maraton szakág egyik meghatározó alakja. Most pedig óriási motivációt érzek magamban, hogy sportvezetőként is mindent megtegyek a sportág sikereiért.

Készítette: Kadler Viktor