

# Pályázat

## Felnőtt Maraton Vezetőedző



Készítette: Kiss Tamás

Budapest, 2020.10.16.

## Bevezető

A Felnőtt Maraton Válogatott évek óta vezető szerepet tölt be a nemzetközi versenyeken. Rendre végzünk az érem táblázatok és pont versenyek élén. Ezen sikerek annak köszönhetőek, hogy hazánkban a hosszútávú versenyekre specializálódás történt. Az Országban több helyen működnek tradicionális műhelyek, ahol hosszú évek kitartó munkájával az edzők és versenyzők kijárták a sikerhez vezető utat. Ennek köszönhetjük hogy a mai napig sikert sikerre halmoznak a válogatott versenyzőink.

Válogatottunk stabil lábakon áll, mind a négy szakág hozzájárul a sikerességéhez. Előre tekintve jó előjel hogy az utánpótlás folytonos, időről időre jelennek meg fiatalok, akik sikerrel tudják felvenni a versenyt a világversenyeken, és rendre szállítják az érmeiket is. Ez annak köszönhető hogy jól működő rendszerben készítik a maratona szakosodott edzőink a feltörekvő fiatalokat is, sikeresen adják át a hosszú évek alatt összegyűjtött tudást és tapasztalatokat, ami garancia lehet a további sikerekhez is.

A maraton szakág továbbá jó alternatívát jelent az ifi korosztályból a felnőttek közé törekvő síkvízi versenyzőknek is. A síkvízi elitbe történő bejutáshoz rendszerint több évre van szükség amelyhez kiváló lehetőséget kínál a maratoni verseny rendszer. Mivel a klasszikus hosszútáv mellett bevezetésre került a rövid körös versenyszám is. Országonként két egység indulhat egy-egy versenyszámban amelynek köszönhetően még több versenyző szerezhethet indulási jogot nemzetközi versenyekre. A sportolók legkritikusabb időszaka azt gondolom az ifi és U23 korosztályból való átlépés a felnőttek közé, és pontosan ebben az időszakban jelenthet előrelépési lehetőséget, valamint plusz motivációt az él-sportban maradáshoz, a maraton.

## Válogatási rendszer

A kétlépcsős válogatási rendszer jól működött az utóbbi években ezt igazolják az eredmények is, ezen jelentősen változtatni véleményem szerint nem szükséges.

### **A válogatási rendszer a 2021. évi szezonban elképzelésem szerint a következő:**

#### 1. 2021. Évi Felnőtt Maraton Magyar bajnokság, Eb és VB válogató verseny időpontjának meghatározása.

Fő szempontok:

- megfelelő felkészülési idő meghagyása a felnőtt Európa-bajnokságra és a felnőtt Világbajnokságra.
- a hazai síkvízi versenyekhez való igazodás, hogy lehetősége legyen minél több versenyzőnek elindulni a hazai maraton válogató versenyeken.

#### 2. 2021. Évi Felnőtt Maraton Európa-bajnokságra történő csapat kijelölése. (Moscow, RU, 2021.07.05 - 07.11.)

- A 2021. Évi Felnőtt Maraton Magyar bajnokság, Eb és VB válogató versenyen elért eredmények alapján történik.
- Versenyszámonként (K1, K2, C1, C2, WK1, WK2, WC1) az első helyezett "A" egységként a második helyezett "B" egységként kerül előterjesztésre.
- Ha az előző Világbajnokságon eredményes egységgel "vis maior" történik. (lapát törés, kormány sérülés, hajótörés) Ebben az esetben a vezetőedzőnek lehetősége van az eredményektől függetlenül is jelölni az adott egységet az Európa-bajnoki csapatba.
- A rövidkörös versenyszámokra külön válogató verseny nem kerül kiírásra, de menedzselési szándékkal a fentiekől eltérő egység is előterjeszthető amennyiben 2021. Évi Felnőtt Maraton Magyar bajnokság, Eb és VB válogató versenyen arra érdemes teljesítmény mutatkozik.
- Duplázás az EB-n, kimagasló teljesítmény esetén megengedett.

### 3. 2021. Évi Felnőtt Világbajnokságra történő csapat kijelölése.

(Pitesti, RO, 2021.09.30. – 10.03.)

- “A” egységként azok kerülnek jelölésre akik a 2021. Évi Felnőtt Maraton Európa-bajnokságra kitűzött eredményelvárást teljesítették és a két magyar egységből előrrébb végeztek. “B” egységként akik a két magyar egység közül hátrébb végeztek és teljesítették az EB-re kitűzött eredmény elvárását.
- A rövid körös versenyszámokra külön válogató verseny nem kerül kiírásra, de menedzselési szándékkal a fentiekől eltérő egység is előterjeszhető amennyiben 2021. Évi Felnőtt Maraton Magyar bajnokság, Eb és VB válogató versenyen vagy a 2021. Évi Felnőtt Maraton Európa-bajnokságon arra érdemes teljesítmény mutatkozik.
- Amennyiben valamely versenyszámban nem teljesítik az előzetesen lefektetett eredmény elvárásokat, pót-válogató verseny kiírása következik. Ezalól kivételt képez ha az előző Világbajnokságon eredményes egységgel “vis maior” történik.(Lapát törés, kormány sérülés, hajótörés) Ebben az esetben a vezető edzőnek lehetősége van az eredményektől függetlenül is jelölni az adott egységet a világbajnoki csapatba.
- Duplázás a VB-n, kimagasló teljesítmény esetén megengedett.

### 4. További nemzetközi versenyek

- 2021.03.19. – 03.21. között rendezik meg az első nemzetközi maraton versenyt, Törökországban Antalya-ban. Amennyiben igény és lehetőség van rá a jövőévi költségvetés ismeretében a 2020. Évi Felnőtt Maraton Magyar bajnokságon valamint a 2019-es Maraton Világbajnokságon elért eredmények alapján az érintett versenyzőkkel és edzőikkel történő egyeztetés után tennék javaslatot a résztvevőkre.
- 2021.10.15. – 10.17. között maraton világbajnokságot rendeznek a kínai Shaoxingban. Amennyiben igény és lehetőség van rá a jövőévi költségvetés ismeretében a 2021. Évi Felnőtt Világbajnokságon eredményes versenyzőkkel és edzőikkel történő egyeztetés után tennék javaslatot a résztvevőkre.

## 2021. évi Eredmény célkitűzés

A válogatottban megfigyelhető a fiatalabb versenyzők előretörése. Szerencsére minden szakágban mutatkozik ez a jelenség és a rutinos versenyzők örökségét viszik tovább a fiatalok. A trónkövetelők üdítően hatnak a szakágra és az idősebb versenyzőket is megújulásra készítetik ami abszolút pozitívan hat az eredményességre. Azt gondolom ez az egyik záloga a magyar maratoni sport sikerességnek, ahogy Wichmann Tamás is mondta: “A cél, még meleg kézből átadni az örökséget”. Bizakodva várhatjuk tehát a jövő évi világversenyeket.

### 1. 2021. évi Maraton Európa-bajnokság eredmény célkitűzés meghatározása

2021. évi Maraton Európa-bajnokság				
Versenyszám	“A” egység		“B” egység	
	Hosszútáv	Rövidtáv	Hosszútáv	Rövidtáv
K-1 férfi	1-4. hely	1-4. hely	6-11. hely	6-11. hely
K-2 férfi	1-4. hely	-	5-10. hely	-
C-1 férfi	3-6. hely	3-6. hely	6-11. hely	6-11. hely
C-2 férfi	2-4. hely	-	4-7. hely	-
WK-1 női	1-3. hely	1-3. hely	2-4. hely	2-4. hely
WK-2 női	1-3. hely	-	2-4. hely	-
WC-1 női	2-4. hely	2-4. hely	4-7. hely	4-8. hely

## 2. 2021. évi Maraton Világ bajnokság eredmény célkitűzés meghatározása

2021. évi Maraton Világ bajnokság				
Versenyszám	"A" egység		"B" egység	
	Hosszútáv	Rövidtáv	Hosszútáv	Rövidtáv
K-1 férfi	2-4. hely	2-4. hely	8-12. hely	8-13. hely
K-2 férfi	1-4. hely	-	5-10. hely	-
C-1 férfi	3-6. hely	3-6. hely	6-9. hely	6-10. hely
C-2 férfi	2-4. hely	-	4-7. hely	-
WK-1 női	1-3. hely	1-3. hely	2-4. hely	2-4. hely
WK-2 női	1-3. hely	-	2-4. hely	-
WC-1 női	2-4. hely	2-4. hely	4-7. hely	6-9. hely

## Együttműködés a klubokkal, edzőkkel és versenyzőkkel

A kapcsolat tartást rendkívül fontosnak tartom az érintett felekkel. Kinevezésem esetén felveszem a kapcsolatot és meglátogatom az elmúlt évek kiemelkedő versenyzőit és edzőit. Lehetőséget biztosítok az észrevételeik kommunikálására és a jövőévi felkészülési terv egyeztetésére. Továbbá fel kívánom mérni hogy a klubok, műhelyek szintjén mivel lehetne elősegíteni a még eredményesebb felkészülést, ha vannak esetleges hiányosságok, akkor azok feltárásával és orvoslásával.

A jövő év fő nemzetközi versenyei (EB, VB) előtt egy-egy hét beállító edzőtábort szerepel a tervezetben a válogatott számára. Ez lehetőséget kínál a versenyhelyzetek szimulálására és jó lehetőség a fiatalabb versenyzőknek a rutin megszerzésére akár a vízben akár az étkezőasztal mellett.

A maraton keret számára szükségesnek tartom továbbá:

- a teljesítmény-diagnosztikai lehetőségek biztosítását,
- a gyúrókkal, pszichológusokkal, dietetikusokkal történő együttműködés lehetőségét

a sikeresség megőrzése érdekében, - amennyiben erre igényt tartanak a versenyzők vagy a felkészítést vezető edzők. –

## Dopping-ellenes tevékenység

A dopping alapvetően ellentétes a sport szellemiségével, ennek megsértése szigorú retorziókkal kell hogy járjon. A WADA Kódexet és a Magyar Kajak-Kenu Szövetség dopping-ellenes koncepcióját tartom irányadónak az esetlegesen felmerülő dopping ügyek estében.

Szerencsére sem a nemzetközi, sem a magyar maraton szakág nem tartozik a veszélyeztetett sportágak körébe. Ennek oka hogy a maratoni szakág nem szerepel az Olimpián, ezáltal kevésbé van reflektorfényben. Jellemzően a nagy világversenyeken ellenőrzik az atlétákat, felkészülési időszakban elvértve találkozni vizsgálattal. Azt gondolom a Szövetség erőforrásait a veszélyeztetettebb gyorsasági szakágra kell koncentrálni és a maratonistákat éves gyakorisággal elegendő tesztelni.

## Felnőtt Maraton Szakág Verseny-rendszerének Fejlesztése

Ahogy azt már fentebb is említettem, véleményem szerint egy jól működő rendszer került kialakításra az elmúlt években. Azt gondolom ezt a rendszert kell tovább működtetni és aktualizálni az esetlegesen felmerülő változásokhoz igazítva. Erre, jelenleg a rövidtávú versenytáv bevezetése kapcsán volna szükség. Abban a kontesztusban hogy a válogatón éppen lemaradó egységek indulási lehetőséget kapjanak egy-egy világversenyre. Ezáltal továbbra is a versenyrendszerben tartva őket és ezzel növelve a sportág élsportolói bázisát. Síkvízi versenyzők között is találni több példát akiknek a felnőtt válogatottba vezető útjuk a maratoni versenyeken keresztül vezetett.