

# **Pályázat**

## **A Magyar Kajak-Kenu Szövetség Felnőtt Maraton Vezetőedzői Posztjára**



**Budapest, 2020. október 12.**

**Készítette: Bauer Gyula  
szakedző**

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>1. BEVEZETÉS.....</b>	<b>1</b>
<b>2. A VÁLOGATÁSI RENDSZERRE VONATKOZÓ ELKÉPZELÉSEK.....</b>	<b>2</b>
<b>3. JÖVŐ ÉVI EREDMÉNY CÉLKITŰZÉS SZAKÁGAKRA BONTVA.....</b>	<b>4</b>
3.1 Versenyszámonkénti eredménycélok meghatározása a felnőtt maratón Európa bajnokságon.....	4
3.2 Versenyszámonkénti eredménycélok meghatározása a felnőtt maratón Világ bajnokságon.....	5
<b>4. EGYÜTTMŰKÖDÉS KIALAKÍTÁSA AZ EDZŐKKEL, VERSENYZŐKET FOGLALKOZTATÓ SPORTSZERVEZETEKSEL.....</b>	<b>6</b>
<b>5. DOPPINGELLENES ELKÉPZELÉSEK.....</b>	<b>7</b>
<b>6. ELKÉPZELÉSEK A SPORTÁG JÖVŐBENI FEJLESZTÉSÉVEL ÉS A FELNŐTT MARATON SZAKÁG VERSENYRENDSZERÉVEL KAPCSOLATBAN.....</b>	<b>8</b>
6.1. Kis körös válogató bevezetése.....	8
6.2. Közös edzések.....	8
6.3. Új és népszerűsítő versenyek megrendezése, pénzdíjakkal.....	9
6.4. Mérések, vizsgálatok, szakemberek.....	9
<b>HOZZÁJÁRULÁSI NYILATKOZAT.....</b>	<b>10</b>

## **1. BEVEZETÉS**

A maratoni kajak-kenu egy jól működő és sikeres szakág. Évek óta hozza a tőle elvárható eredményeket a világversenyeken. Ezért azt gondolom, hogy nagy változtatásokra nincs szükség, inkább népszerűbbé tételére, minél több fiatal versenyző beintegrálására illetve új és látványos versenyek megrendezésére kell nagyobb hangsúlyt fektetni. Fontos, hogy a síkvíz mellett a maraton is vonzó és népszerű, mind erkölcsileg mind anyagilag elismert szakág lehessen.

Több mint 26 éves sportolói és 15 éves edzői pályafutásom alatt, amit a kajak-kenu sportban eddig eltöltöttem, legnagyobb eredményeimet ebben a szakágban értem el. Sportolóként többszörös világkupa futamgyőztesként, VB és EB 4. helyezettként, edzőként pedig ifi maraton világbajnok felkészítőjeként. A maratoni kajakozással bejárhattam a világot. A Világ és Európa Bajnokságokon kívül érdekes és látványos versenyeken indultam, vettem részt. Ezeken a versenyeken nagyon jó kapcsolatot alakítottam ki a versenyzőkkel és a szervezőkkel egyaránt, amit a mai napig tartunk. A maratoni kajak-kenu a szívem csücske, mind azt a sok jót, amit tőle kaptam szeretném viszonzni és a megszerzett tudásomat, tapasztalataimat, kapcsolataimat, megválasztásom esetén hasznosítani.

## **2. A VÁLOGATÁSI RENDSZERRE VONATKOZÓ ELKÉPZELÉSEK**

Alapelvként a legfontosabb, hogy a felnőtt maraton válogatott tagja csak olyan versenyző lehet aki, válogatott versenyzőhöz méltó és sportszerű életet él. A válogató versenyeken nyújtott teljesítményével kivívja a válogatottba kerülés jogát. Betartja a szövetség hatályos, Dopping – Fegyelmi – Etikai és reklám szabályzatát.

A következő (2021) évben, az elmúlt évekhez hasonlóan két fő verseny lesz, ezért két válogató versenyt tervezek. Az Európa bajnokság 2021.07.05 – 07.11. között kerül megrendezésre Moszkvában (RUS). A Világbajnokság pedig 2021.09.30 – 10.03. között Pitestiben (ROM). Ezek előtt minimum 3-4 héttel kerülnének megrendezésre a válogató versenyek, a hazai versenynaptárhoz alkalmazkodva.

Ezek alapján a 2021.évi maraton Európa bajnokságra készülő csapatba kerül az a versenyző, aki az I. Európa bajnoki válogató versenyen 1.helyezést ér el ( „A” egységként) illetve aki 2. helyezést ér el ( „ B „ egységként) Ez minden számra egyaránt vonatkozik.

Felnőtt női K-1, K-2 C-1

Felnőtt férfi K-1, K-2, C-1, C-2

A 2021. évi Felnőtt maraton Világbajnokságra készülő csapatba kerül az a versenyző, aki az II. Világbajnoki válogató versenyen 1.helyezést ér el („A” egységként) illetve aki 2. helyezést ér el („ B „ egységként) Ez minden számra egyaránt vonatkozik.

Felnőtt női K-1, K-2 C-1

Felnőtt férfi K-1, K-2, C-1, C-2

- Aki a világbajnokságra utazó csapatba szeretne bekerülni, annak mind a két válogató versenyen el kell indulnia.
- Duplázás az Európa és világbajnokságon lehetséges, az előző években bizonyított kiemelkedő teljesítményt nyújtott versenyzők esetében.
- Az Európa és világbajnokságon résztvevő „B” egységeknek, a versenyek költségvetésének függvényében, részvételi hozzájárulást kell fizetni, amely elfogadásáról az egyesületek vezetőinek írásban kell nyilatkozniuk.

Ezek a válogatási elvek a maratoni távra vonatkoznának. Az elmúlt évben már megjelent az úgynevezett rövid körös verseny is, ami 3,6 km hosszú és két futószakasz van benne. Páros hajóegységeknek nem, csak egyes hajóban indulóknak rendeznek versenyt.

Ezért azt javaslom, gondolkodjunk el azon, hogy erre a számra is kell-e válogatót kiírni. Egyeztetni kéne az érintett edzőkkel és a versenysport bizottság tagjaival, hogy mi a véleményük ezzel kapcsolatban.

A tavalyi évben nem volt külön válogató a kis körös versenyre, a már maratoni távon csapatba került versenyzők közül kerültek ki az indulók a vezetőedző javaslata alapján.

Néhány gondolat a nemzetközi (világkupák, nemzeti bajnokságok) versenyekkel kapcsolatban. Ezekre külön válogatók nem kerülnek megrendezésre. Akik ezeken indulni szeretnének, azok részvételét, mindenképpen támogatni kell. Fontos a nemzetközi rutinszerzés szempontjából. Pénzdíjas versenyek esetén pedig jövedelemszerzési lehetőség is. Ezek figyelembevételével fontos lenne egy pénzügyi keret elkülönítése, amellyel a már eddig is eredményes versenyzők illetve feltörekvő fiatal maratonisták nemzetközi versenyzésével kapcsolatos költségeinek egy részét fedeznénk.

### 3. JÖVŐ ÉVI EREDMÉNY CÉLKITŰZÉS SZAKÁGAKRA BONTVA

Az idei évben a kialakult járványhelyzet miatt, a Világbajnokságot és az Európa bajnokságot is törölték. Ezért a tavalyi (2019) évben elért eredmények alapján próbáltam kialakítani a jövő évi (2021) célokat

#### 3.1 Versenyszámonkénti eredménycélok meghatározása a felnőtt maraton Európa bajnokságon

Versenyszám	2021 „A” tervezet	2019 „A”	2021 „B” tervezet	2019 „B”
K-1 Női	1-3. hely	1.hely	2-4.hely	2.hely
K-2 Női	1-3.hely	1.hely	3-5.hely	5.hely
C-1 Női	2-4. hely	3.hely	4-7.hely	4.hely
K-1 Férfi	1-4. hely	4.hely	8-12.hely	13.hely
K-2 Férfi	1-4. hely	2.hely	5-10.hely	9.hely
C-1 Férfi	3-5. hely	3.hely	6-10.hely	9.hely
C-2 Férfi	2-4.hely	2.hely	3-5.hely	4.hely
K-1 női rövid körös	1-3. hely	1.hely	3-5.hely	4.hely
C-1 Női rövid körös	1-3. hely	2.hely	3-6.hely	3.hely
K-1 Férfi rövid körös	3-5. hely	3.hely	6-10.hely	7.hely
C-1 Férfi rövid körös	2-4.hely	4.hely	5-8.hely	7.hely

### 3.2 Versenyszámonkénti eredménycélok meghatározása a felnőtt maraton Világbajnokságon

Versenyszám	2021 „A” tervezet	2019 „A”	2021 „B” tervezet	2019 „B”
K-1 Női	1-3. hely	1.hely	2-4.hely	2.hely
K-2 Női	1-3.hely	1.hely	3-5.hely	5.hely
C-1 Női	2-4. hely	3.hely	4-7.hely	7.hely
K-1 Férfi	3-5. hely	6.hely	8-12.hely	10.hely
K-2 Férfi	1-4. hely	2.hely	5-10.hely	11.hely
C-1 Férfi	3-5. hely	-	6-8.hely	7.hely
C-2 Férfi	2-4.hely	2.hely	3-5.hely	4.hely
K-1 Női rövid körös	1-3. hely	1.hely	3-5.hely	4.hely
C-1 Női rövid körös	1-4. hely	2.hely	5-10.hely	8.hely
K-1 Férfi rövid körös	3-5. hely	4.hely	6-10.hely	17.hely
C-1 Férfi rövid körös	5-8.hely	7.hely	6-10.hely	12.hely

A válogató versenyek után, a csapatba került felnőtt maratoni versenyzőknek, közös edzőtáborra van szükségük lehetőség szerint, gyúró és gyógytornász bevonásával. Ami az Európa Bajnokságot megelőzően kb. egy hét a Világbajnokság előtt pedig kb.10 nap lenne.

#### **4. EGYÜTTMŰKÖDÉS KIALAKÍTÁSA AZ EDZŐKKEL, VERSENYZŐKET FOGLALKOZTATÓ SPORTSZER- VEZETEKKEL**

Az edzőkkel szeretnék kialakítani egy párbeszéden alapuló kapcsolatot, ahol az edzők bizonyos időközönként tájékoztatást adnának a maraton vezetőedző számára, hogy a versenyző hol tart a felkészülésben, milyen állapotban van, mire lenne szüksége, miben kellene segíteni. Vezetőedzőként pedig néhány alkalommal fel kell keresnem a klubokat és személyesen is meggyőződni arról, hogy a maratonista versenyzők, hogyan, kikkel és milyen módon készülnek. Az egyesületi vezetőket pedig arra kérném, hogy biztosítsák maratonista versenyzőiknek a felkészüléshez szükséges feltételeket (edzőtáborok, felszerelések, stb.) A legtöbb esetben (saját egyesületemet és csapatomat alapul véve), közösen készülnek a síkvízi csapattársaikkal. Ami egy jól működő kölcsönös előnyökön alapuló kapcsolat. A síkvízi versenyzők mellett fontos a maratonisták jelenléte, hiszen nagymértékben hozzájárulhatnak azok sikereihez közös felkészülésükkel (őszi, tavaszi alapozó időszak). Jó második nélkül nem létezik jó első helyezett sem. Ebben saját tapasztalataim is megerősítenek.



## **5. DOPPINGELLENES ELKÉPZELÉSEK ÉS PREVENCIÓK**

Azt gondolom, hogy a maraton szakág a kevésbé dopping érzékeny sportágak közé tartozik. Ennek ellenére előfordulhat dopping vétség. Így mint a többi szakágban itt is a „ZÉRÓ TOLERANCIA” elvét kell alkalmazni. A tisztességtelen és csaló versenyzőnek nincs helye közöttünk! Fontosnak tartom, hogy a felnőtt maraton válogatott tagjai kapjanak egy doppingellenes és a teljesítményfokozó szerek optimális használatával kapcsolatos tájékoztatást, felvilágosítást, mert a versenyzők ismerete a témával kapcsolatban lehet, hogy hiányos vagy nem megfelelő.

Ilyen előadás a korosztályos válogatottak (kölyök, serdülő, ifi) számára már biztosított volt a válogatottak edzőtáborozása során.

## **6. ELKÉPZELÉSEK A SPORTÁG JÖVŐBENI FEJLESZTÉSÉVEL ÉS A FELNŐTT MARATON SZAKÁG VERSENYRENDSZERÉVEL KAPCSOLATBAN**

Jól látható, hogy a maraton szakág az elmúlt évek során folyamatos fejlesztések során ment keresztül. Gondolok itt a távok rövidítésére, a kialakított 3,6 km körök bevezetésére, ezzel együtt a futószakaszok növekedésére (nem távolságban, hanem darabszámban.) A felnőtteknél bevezetett rövid körös verseny teljes értékű Európa és világbajnoki szám lett. Ezek mind azt a célt szolgálják, hogy a maraton még látványosabb, élvezhetőbb, izgalmasabb és eladhatóbb legyen. Ez nagyon fontos a tv közvetítések szempontjából, ami ez által lehetőséget nyújt még több szponzor és néző (nagyobb ismertség lehetősége) bevonására a sportba.

### **Gondolatok a sportág jövőbeni fejlesztésének érdekében**

#### **6. 1. Kis körös válogató bevezetése**

A kis körös válogató bevezetésével esélyünk lenne arra, hogy megjelenjenek olyan versenyzők, akik a maratoni távon nem tudnának eredményt elérni, de itt lehetne esélyük. Abban az esetben, ha az első két helyen befutó egység közül egyik versenyző sem indult a hosszabb távon, úgy csak a győztes indulhatna a világversenyen a második egységet a maraton távon már csapatba került versenyzők közül jelöli ki a vezető edző.

#### **6. 2. Közös edzések**

Mind a négy szakágot (női kajak és kenu, férfi kajak és kenu) elnézve az igazán maratonnal foglalkozó felnőtt versenyzők száma kevés. Ez a kevés versenyző is általában különböző klubokban készül.

Ezért az a javaslatom, hogy a felkészülési időszakban, amikor még (ősszel) vagy már (tavasszal) eveznek a versenyzők, akkor próbáljunk

meg néhány közös edzést összehozni egy – egy klubban. Ebből a versenyzők csak profitálhatnak. Csak egy példa.

Az idei évben a győri Sztanity László által vezetett női maratonistákhoz csatlakozhatott Tófalvi Viktória és Sinkó Panna is. Sokat tanultak tőlük a néhány edzés alatt, amit együtt csináltak végig. Ennek jótékony hatása később a teljesítményükön is meglátszott (a maraton magyar bajnokságon Viki a felnőtt női egyesben 3. helyezést ért el)

### **6. 3. Új és népszerűsítő versenyek megrendezése, pénzdíjakkal**

A közeljövőben új és népszerűsítő versenyek megrendezésére kell törekednünk. Sajnos a mostani időszak a kialakult vírus helyzet miatt nem kedvező, de reményeink szerint hamarosan minden visszatér az eredeti kerékvágásba. Versenyzők és nézők is szép számmal megjelenhetnek újra. A versenyek rendezésénél fontos szempont lehet az amatőrök minél nagyobb számban való bevonása, hiszen az ő jelenlétükkel tudunk pénzt bevonni, minél több résztvevő annál nagyobb szponzorok, média lehetőség, ami lehetővé teszi akár a pénzdíjak megjelenését is. ( Lásd, maratoni futóversenyek) Sok olyan külföldi versenyen indultam, vagy vettem részt, amit szerintem itthon is meg tudnánk rendezni.

### **6. 4. Mérések, vizsgálatok, szakemberek**

Fontosnak tartom, hogy a jövőben megvalósuljon a felnőtt maratoni kerettagok részére is az orvosi, egészségügyi háttér, étkezési és mentális szakemberek bevonása.

- általános orvosi vizsgálatok
- teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok
- dietetikus, pszichológus szakember, gyógytornász és gyúró igénybevétele.

**Megválasztásom estén azért fogok dolgozni, hogy az általam készített pályázat minden eleme megvalósuljon.**

## **HOZZÁJÁRULÁSI NYILATKOZAT**

Hozzájárulok, hogy a Szövetség Elnöksége és a pályázatokat elbíráló bizottság a benyújtott pályázatot nyilvános ülésen tárgyalhatja, továbbá arról, hogy az általam benyújtott szakmai koncepciót a Szövetség honlapján közzéteheti, a pályázat eredményétől függetlenül szabadon felhasználhatja.

Budapest, 2020. 10. 12