



EGYÉNI TAPASZTALATAIM A MARATONI FELKÉSZÜLÉSRL

BEMUTATKOZÁS



- CSABAI EDVIN
- SPORTÁG – KENU
- SZAKÁG – MARATON
- VERSENYSZÁM – KENU EGYES ÉS KENU PÁROS
- EREDMÉNYEK – 17 VILÁGBAJNOKI GYŐZELEM MEGSZAKÍTÁS NÉLKÜL 1999 ÉS 2009 KÖZÖTT

A SPORTÁG - MARATONI KENU



ami állandó...

- 26 KM
- 6 X 4,5KM KÖR
- 1 X RAJT
- 6 X KISZÁLLÁS
- 6 X FUTÓSZAKASZ
- 6 X BESZÁLLÁS
- 12 X FORDULÓ
- 1 X FINISH
- 120-126 PERC VERSENYIDŐ

A SPORTÁG - MARATONI KENU



és ami nem...

- ÁLLÓ- VAGY FOLYÓVÍZ
- VÍZMÉLYSÉG 0,3-100 MÉTER
- A VERSENYEKRE JELLEMZŐ HŐMÉRSÉKLET 8-36°C
- SZÉL ERŐSSÉG: 0-60KM/H
- FUTÓSZAKASZ HOSSZA 30-450 M
- KISZÁLLÓHELY STÉG - LETÖRT KÖVEZETT PART – HOMOKOS RÉZSÚ
- BESZÁLLÓHELY STÉG - LETÖRT KÖVEZETT PART – HOMOKOS RÉZSÚ

A TERHELÉS JELLEGE



- 120 PERC TERHELÉS
- A VERSENYNEK FOLYAMATOS DINAMIKÁJA VAN
- HOSSZABB IDEJŰ ÁLLANDÓ TERHELÉS – **TERHELÉSI ZÓNA?**
- RÖVID IDEJŰ, GYAKRAN ISMÉTLŐDŐ MAGAS INTENZITÁSÚ TERHELÉSEK – **TERHELÉSI ZÓNA? REGENERÁCIÓ?**
- FOLYAMATOSAN VÁLTOZÓ KÖRÜLMÉNYEK
- FOLYAMATOSAN VÁLTOZÓ HELYZETEK
 - Állandó magasszintű figyelem – gyakran ismétlődő döntési helyzetek

FELKÉSZÜLÉS



- FIZIKÁLIS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE
- TECHNIKAI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE
- TAKTIKAI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE
- MENTÁLIS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

FIZIKÁLIS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE



- ERŐFEJLESZTÉS – OPTIMÁLIS ERŐSZINT ELÉRÉSE
- ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS
 - Aerob kapacitás növelése - stabil állapot – hosszú idejű egyensúly
 - Anaerob kapacitás növelése
 - Anaerob stabil állapot - rövid idejű egyensúly – lehetőség a regenerációra
 - anaerob instabil állapot – következmény, folyamatos teljesítmény romlás, „diszkomfort érzés”
- GYORSASÁG FEJLESZTÉS

TECHNIKAI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

- SPRINT- KÖZÉP- ÉS HOSSZÚTÁVÚ EVEZÉSI TECHNIKA
- A RAJT TECHNIKÁJA
- A FORDULÓ TECHNIKÁJA
- A KISZÁLLÁS TECHNIKÁJA
- A BESZÁLLÁS TECHNIKÁJA
- A FUTÓSZAKASZ TECHNIKÁJA
- A FRISSÍTÉS TECHNIKÁJA



TAKTIKAI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE



- NINCS ELTERVEZETT VERSENY –VÁRATLAN SZITUÁCIÓK
- A TEMPÓMENÉS ÉS A BOLYOZÁS
- A PÁLYA ADOTTSÁGAINAK KIHASZNÁLÁSA
- FRISSÍTÉS – HIDEG-MELEG IDŐ
- VERSENYZŐI SZEREPEK A PÁLYÁN
- RUTIN – MEGOLDÓ KÉPLETEK

MENTÁLIS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

- HAJLAMOSAK VAGYUNK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYNI, HOGY AZ EDZÉSEK, A MENTÁLIS KÉPESSÉGEINK FEJLESZTÉSÉT LEGALABB ANNYIRA SZOLGÁLJÁK, MINT A FIZIKAI KÉPESSÉGEINK FEJLESZTÉSÉT
- PULAI IMRE „A FÁJDALOM LEGYEN A BARÁTOD”
 - RÖVID TÁVÚ TERHELÉS – A FÁJDALOM LINEÁRISAN NŐ, VISZONYLAG RÖVID IDEIG TART
 - HOSSZÚ TÁVÚ, DINAMIKUS TERHELTÉSI VERSENYEK – A FÁJDALOM TÖBB HULLÁMBAN JÖN, ERRE LEKILEG IS FEL KELL KÉSZÜLNI
- FOLYAMATOS DÖNTÉSI KÉNYSZER
- VERSENYZŐI VISELKEDÉSEK A PÁLYÁN – SZÍNJÁTÉK
 - IRÁNYÍTÓ KONTRA ALKALMAZKODÓ

MI MOTIVÁLT ILYEN HOSSZÚ IDEIG

- ENDORFIN TERMELŐDIK AZ AGYALAPI MIRIGYBEN ÉS A HIPOTALAMUSZBAN FIZIKAI HATÁSOKRA, FÁJDALOMÉRZÜLETKOR



MI MOTIVÁLT ILYEN HOSSZÚ IDEIG

- ENDORFIN TERMELŐDIK AZ AGYALAPI MIRIGYBEN ÉS A HIPOTALAMUSZBAN FIZIKAI HATÁSOKRA, FÁJDALOMÉRZÜLETKOR
- „LAKTÁTÉHSÉG - LAKTÁTUNDOR”

BEZZEG PÉTER

- A VERSENYEKEN ÁTÉLT FLOW ÉLMÉNY – NEM EMLÉKSZEM A DOBOGÓS PILLANATOKRA, DE A VERSENYEK MINDEN PERCÉRE IGEN

MI MOTIVÁLT ILYEN HOSSZÚ IDEIG

- AZ EDZŐIM

AZ ÉN TÖKÉLETES EDZŐM



- ...NEM SZOBRÁSZ
- ...ZSENIÁLIS KERTÉSZ

BONSAI



- „OLYAN GYAKRAN MEGTESZÜNK HELYETTÜK MINDENT, HOGY MÁR ELFELEJTİK AZ ESZÜKET IS HASZNÁLNI – ELFELEJTENEK GONDOLKODNI SAJÁT MOZGÁSUKON, TEVÉKENYSÉGÜKÖN.”

James E. Counsilman

BOB BOWMAN – M. PHELPS EDZŐJE



- A BAJNOKNAK VILÁGOS TERVE VAN A SIKERRE ÉS A CÉLOK ELÉRÉSÉRE.
- A BAJNOK KISZÁMÍTHATÓ TELJESÍTMÉNYRE KÉPES NAGYON RENDELLENES ÉS KISZÁMÍTHATATLAN KÖRNYEZETBEN.
- A LEGFONTOSABB, HOGY A BAJNOKNAK ÁLMAI VANNAK.

AZ ÁLMOKAT MEG KELL VALÓSÍTANI

MOTIVÁCIÓ ÉS HIT

MOTIVÁLNI A FELKÉSZÜLÉS SORÁN



- A VERSENYZŐT MEG KELL ISMERNI, HOGY MOTIVÁLNI LEHESSEN –
- MEGGYŐZÉS A KÖZÖS CÉLUNK JELENTŐSÉGÉRŐL
- „AZ EDZŐ FELADATA ÜGYELNI ARRA, HOGY EDZÉSPROGRAMJA ÚSZÓINAK AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS , SŐT AZ ALKOTÁS ÉRZÉSÉT ADJA.” JAMES E. COUNSILMAN
- KOMOLY DOLGOKAT KOMOLYTALANUL NEM LEHET CSINÁLNI (precizitás, hitelesség)

MOTIVÁLNI ÉS HITET ADNI A VERSENYEN

- A TÖKÉLETES „KÉSZSÉG” ÉRZÉSE
- VÁGYNI A KÜZDELEMRE
- A NEGATÍV GONDOLATOK KIZÁRÁSA
- A VÍZRESZÁLLÁS PILLANATA



ALBERT EINSTEIN

**„AZ ŐRÜLTÉG NEM MÁS, MINT UGYANAZT TENNI ÚJRA ÉS ÚJRA,
ÉS VÁRNI, HOGY AZ EREDMÉNY MÁS LEGYEN”**

...UTÁN SZABADON

**„ŐRÜLTÉG LENNE AZT HINNI, HA A SPORTBAN UGYANAZT AZ
EREDMÉNYT AKAROD ELÉRNI, AHHOZ UGYANAZT KELL TENNED
ÚJRA ÉS ÚJRA”**

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET