



Ez férfimunka volt!

Description

Ifjabb Balzsay Károly vezetésével január 8-tól január 20-ig Mátraházán edzőtáborozott felnőtt férfi válogatottunk, a tréningekbe még három ifjúsági korcsoportban öklöző tehetség is becsatlakozott. Szövetségi kapitányunk munkáját Törteli Ferenc és Alvics Gyula segítette a szűk kéthetes program alatt.

Hogyan értékeli a kapitány az elmúlt 13 napot?

Úgy gondolom, hogy hasznos volt a közösen eltöltött idő, a tavalyi táborhoz képest próbáltam újítani és némi nehezítést, illetve intenzitást még belevinni a programba. A fiúknak persze ez nem volt egyszerű, hogy folyamatosan egy helyen csak edzenek és mással ne találkozzanak közben. A monotonitás alól a hétvége sem jelenthetett kivételt, mert akkor is tréninggel ment el az idő. Ezzel a dologgal kellő önuralommal és hozzáállással meg lehet birkózni, bízom benne, hogy ebben is tudunk majd fejlődni.

Az edzéseken nagy részben képességfejlesztések voltak, de a szakmai részbe is belementünk kesztyűzésekkel, ütés védésekkel, hiszen nemsokára indul a Bocskai István Nemzetközi Ökölvívó Emlékverseny.

Nyáron is szeretnék majd egy hasonló tábort, ahol egy kicsit hosszabban és koncentráltabban tudunk együtt készülni a ránk váró feladatokra.

Összességében egy jól sikerült két héten vagyunk túl, ahol az alapozás mellett a szakmázásra is jutott idő.

Mivel telt egy átlagos nap a táborban?

Mindennap korán keltünk, reggel 7.00-kor volt egy kis ébresztő gimnasztika, majd kint némi kocogás árnyékolással, vagy bent a kézilabdacsarnokban egy nyújtással kombinált átmozgató edzés. Ezután jöhetett a reggeli, majd az ebéd előtti foglalkozáson általában erősítés volt, vagy CrossFit jellegű köredzés vagy hegyi futás, ezek váltották egymást.

Délután kizárólag szakmai tréningeket végeztünk, első héten alaptermikai elemeket gyakoroltunk jó hosszan, a lábmunkát és a kar védekezést. A tábor második felében pedig már a kesztyűzést, játékos formában az éles sparringot is beiktattuk a programba. Pihenőnap gyanánt egy-két foci is bekerült a napirendbe, aminek örültek a srácok.

Esténként volt-e valamilyen közös program, csapatösszetartó időtöltés?

Kétszer beszélgettünk az ökölvívásról, illetve még január elején voltunk teljesítménydiagnosztikán, ennek az eredményeit értékeltem. Természetesen a beszámoló mellé azt is elmondtam, hogy mi az, ami jó volt náluk és hol kell még fejlődni.

A konditerem melletti pingpongasztalokon pedig edzések között, vagy ebéd után sok csatát vívtunk egymással.

Sikerült minden előzetes tervet, elképzelést megvalósítani az edzőtáborban?

Igen, de azért egy-két dolgot majd még szeretnék kicsit fegyelmezettebben csinálni, ehhez kellenek majd a srácok is, de ez egy hosszabb folyamat lesz, mert ilyen nagyobb tábor még a tavalyin kívül nem volt nekik.

Úgy gondolom, hogy a fiúk lassan hozzászoknak a követelményrendszeremhez, mert látják és érzik, hogy van eredménye a beletett munkának.

Ifjabb Balzsay Károlynak köszönjük szépen a kapitányi értékelést, és sok sikert kívánunk férfi válogatottunk tagjainak az előttük álló kihívásokhoz!!!

Fotó: Bilics József