



## Hasznos hetet töltött el a férfi ökölvívó keret az Olimpiai Edzőtáborban Tatán

### Description

Az elmúlt héten a felnőtt keret, szeptember 21-15-i dátummal Tatán edzőtáborozott Bertók Róbert szövetségi kapitány vezetésével. A kapitány az alábbiakban összegezte a hét történéseit.

„A tábor fő célja az volt, hogy megismerjem a felnőtt mezőny kiválóságait, és ők is megismerhessék a szakmai szemléletemet és munkamorálomat. Nagyszerű érzés volt 20 év elteltével visszatérni Tatára. Hasonló izgalommal léptem be oda, mint amikor versenyzőként léptem át a tábor kapuját. A cél most is az volt, mint annak idején, azaz a lehető legjobbat kihozni magamból. A tábor szakmai programjának az összeállítása során arra törekedtem, hogy az edzőmunka mellett több olyan kiegészítő programot is biztosítsak, amely eddig esetleg kiaknázatlan tudás birtokába juttatja a versenyzőket. Minden napra jutott egy-egy felmérés, vagy előadás, így gyakorlatilag unatkozásra nem volt idő az egy hét alatt. Az első napon az edzést követően dr. Somogyi Péter (válogatott keretorvos) mozgásszervi szűrést, tartáselemzést végzett a versenyzőkön, majd este egy egészségügyi tájékoztatót tartott a csapatnak, kitérve a COVID helyzetre is. A héten a napi két edzések között, sor került sporttáplálkozási tanácsadásra, sportpszichológiai előadásra, erőnléti felmérésre, és korszakos profi ökölvívó mérkőzés elemzésére Erdélyi Kálmán szakértő elemzésével. Mindezeket a programokat úgy állítottam össze, hogy lehetőleg célirányos, és könnyen hasznosítható legyen a versenyzőink számára. Minden reggel tartottam egy megbeszélést a csapattal, ahol ismertettem a napi programot, és felmértem az adott fizikai és mentális állapotokat. Utólag is azt gondolom, hogy a mentális állapot tekintetében napról napra javulás volt érzékelhető. Az igazi meglepetést a tábor

utolsó napjára tartogattam. Az utolsó edzés közben érkezett a táborba Kovács „Koko” István, aki jó ideje nem vett részt hasonló eseményen. Vidám, és rendkívül motiváló történetei után minden versenyző kezébe foghatta az atlantai olimpiai aranyérmét, amely reményeim szerint sokat jelentett a srácoknak. A tábor záró akkordjaként tiszteletét tette nálunk az elnök úr is, ami szintén jól esett a résztvevőknek. Bajkai István elnök úr elmondta a versenyzőknek, hogy milyen pozitív változásokon megy keresztül a hazai ökölvívás szervezeti működése, és ő is több tanúságos történettel motiválta a csapatot. Ezt követően az elnök úrral, Kokóval, és a csapattal, egy közös ebéddel zártuk a hetet. Ha összegeznem kellene, akkor azt mondanám, hogy egy nagyon tanúságos hetet tudhatunk magunk mögött. Tanúságos, hiszen ilyen rövid idő alatt kiderült, hogy minden egyes versenyzőnk 100 százalékot ad ki magából minden egyes edzésen, mindezt önszántából. Azt is jó volt látni, hogy nagyszerű hangulatban kezdett összekovácsolódni a csapat. Az egy hét alatt egy olyan momentumra sem emlékszem, amelyet negatívumként említhetnék. Alvics Gyula, és Régi Dániel edzők, és Makocsai Sándor gyúró is kiváló munkát végeztek. Azt gondolom, hogy egy újszerű szemlélettel, egy új, és remélhetőleg sikeres jövő előtt állunk.”

<https://www.boxing.hu/wp-content/uploads/2020/09/uj-fodor-bertok.mp4>