

PÁZMÁNY PÉTER ÉRVELÉSI VERSENY



ÍRÁSBELI HIBAVADÁSZAT 2024



Kedves Fiatal Sportolók!

Nagy szeretettel köszöntök mindenkit a Nyeletlen Balta Úszóiskola nyári táborában! Ez a következő, együtt töltött hét meghatározó lehet a sportolói életpontjából. Meggyőződésem, hogy örök emlék lesz, nemcsak a szakmai munka, hanem a nagyszerű kikapcsolódás, a most kialakuló barátságok okán is. Edzésprogramunk, túlzás nélkül állíthatom, egyedülállóan átgondolt, újszerű. De ami fontosabb: látni fogjátok, hogy nálunk az úszás nemcsak egy sport, hanem kikapcsolódás, feltöltődés, sőt: egy életforma.

Először is pár szó a napirendről. Minden nap pontban 8-kor kezdünk. Kezdünk, azaz ekkor már mindenkinek a medencében kell lennie, átöltözve, bemelegítve. Nem akarok reggel nyolckor a medence szélén energiatöltő szopogató, ébredező úszókat látni. Úgyszintén, minden nap délután 17.00-kor végzünk. Addig itt tudatos, tervszerűen felépített edzésprogramot csinálunk. Kérem, hogy ebből ne legyen félreértés: nem lehet előbb elmenni, nem érdekel, kinek milyen családi programja lenne.

Napközben dél és 12.30 óra között ebédszünet. Cseverészni, eszegetni, telefont babrálni ekkor lehet. Egyébként munka van, nekem a teljes figyelmetek kell! Tudom, persze, hogy a sportági szakszövetség ajánlása szerint három óránként kellene 40 percet pihenni. Tudom, én is ott voltam, amikor ezt a közgyűlésen kihirdették. És tudjátok ki hirdette ki? Egy elhízott, 60-as éveiben járó, úgynevezett szakember, aki még nyakkendő sem kötött az alkalomra. Na, nekem ne akarja egy ilyen hajdanvolt úszó megmondani, hogyan kell ma úszni tanítani a fiatalokat!

Másodszor, bemutatom nektek az edzői gárdát. Jómagam Mord János vagyok, az edzőtök. Nem János bácsi, nem Jani bá, hanem: Edző úr. Pont. Ehhez ragaszkodom! Ez itt egy edzőtábor, nem zsugaklub, tartsuk be a hivatalos megszólításokat!

PÁZMÁNY PÉTER ÉRVELÉSI VERSENY



ÍRÁSBELI HIBAVADÁSZAT 2024



Itt áll mellettem Pohos-Pocak Kálmán, ő lesz a tábor étkezési szakértője. Valljuk és tapasztaljuk, hogy eredményes sportteljesítényt csak megfelelő étkezés mellett lehet elérni. Ezt Kálmán többször is bizonyította. Hogy mást ne mondjak, tavaly az utolsó körben esett ki, amikor a nemzeti kézilabda válogatott új dietetikust keresett. Módszere a ma már szakmai körökben közismert 3K módszer: karalábé, köles, kamilla! E három táplálékban minden benne van, amit a test igényel a kitartó úszáshoz. Módszerét egyébként már a Facebook oldalán is közzétette, mikor legutóbb néztem a hétvégén, már 68-an lájkolták.

A szárazedzéseket Pali fogja tartani. Pali három gyermeket nevel, úgyhogy meg kell értenetek, ha párszor késni fog, vagy esetleg egy negyedórával előbb el kell majd mennie a nap végén, mert elszólítja a családi kötelesség. Ma is kicsit késik, de megígérte, hogy jön.

Ami az edzésprogramot illeti. Nyilván voltatok már edzőtáborban, jártok úszni, úgyhogy erről nem kell külön beszélnem, úgyis ismeritek. Talán csak egy dolog: mi pillangóúszást nem csinálunk. Nyilván tudjátok, hogy ebben a számban szereztük eddig a legkevesebb érmet nagy nemzetközi versenyeken. Ez tehát nekünk nem való, kár gyakorolni.

Összegezve, ez a következő hét sorsdöntő lehet a karrieretek szempontjából. Én itt olyan tudást és munkamódszert adok át nektek, ami a legmagasabb sportsikerekig elvezethet. De ennél is fontosabb, hogy közben érezzétek jól magatokat, örüljete, hogy úszók vagytok, mi több, a Nyeletlen Balta csapat tagjai vagytok! Sok nevetést, sok élményt kívánok nektek erre a hétre!