

# KOVÁCSHEGYI FERENC

## Személyes információk

- Születési hely, idő: Budapest, 1954. január 15.
- Állampolgárság: magyar
- Családi állapot: nős, három gyerek
- Végzettség: testnevelő tanár, úszó szakedző
- Edzői fokozat: 1977 – edző, 1982 – szakedző, 1991 – mesteredző
- Anyanyelv: magyar
- Idegen nyelv: angol nyelvtudás

## Tanulmányok

- 1960-1968 Általános Iskola Bp. III. ker. Lajos u. 34.
- 1968-1972 II. Rákóczi Ferenc Gimnázium, Bp. II. ker. Keleti K. u.
- 1973-1977 Juhász Gyula Tanárképző Főiskola, Szeged, Biológia – Testnevelés nappali tanári szak – Okl.: 159/1977. (1977.06.18.)
- 1978-1982 TF. Szakedzői levelező Tagozat – Okl.: 1782/1982. (1982.06.12.)
- 1989-1991. TF Testnevelő-tanári kiegészítő tagozat – Okl.: 322/1991. (1991.06.22)

## Főiskolai, egyetemi kinevezések

- 1987-1991 egyetemi tanársegéd, MTE Úszás és Vízi Sportok Tanszék
- 1991-től egyetemi adjunktus, MTE Úszás és Vízi Sportok Tanszék
- 2005 mestertanár

## Bizottsági Kinevezések

- 1999- Tanulmányi Bizottság tagja
- 1999- Pénzügyi Bizottság tagja

## Edzői munkakörök

- 1977-1987 Úszó szakedző, Bp. Honvéd SE
- 1977-1984 Erőnléti edző, úszóválogatott
- 1984-1987 Utánpótlás szakág-vezető, Bp. Honvéd SE
- 1987-1993. Erőnléti edző, úszóválogatott
- 1999-2001. Vezetőedző Sport Plusz SE – úszószakosztály
- 2001- Úszó szakedző, A Jövő SC

## Oktatói tevékenység

1. az úszás elmélete
2. a négy úszásnem technikája
3. az úszók edzése
4. vízbőlmentés technikája

Fenti témákban előadásokat tartottam és gyakorlatokat vezettem a Magyar Testnevelési Főiskolán, majd Egyetemen nappali tanári, edzői, szakokon, és az idegen nyelvű tanári és humánkineziológiai tagozaton, továbbá edzői szaktanfolyamokon, továbbképzéseken és úszómesteri tanfolyamon.

#### Személyes sporteredmények

- 1965-1972 KSI Vízilabda szakosztály, Országos Utánpótlás és Ifjúsági Bajnok csapat tagja
- SZEOL SC. Szeged OB.I. vízilabda csapat tagja
- Tipográfia, Számalk OB II. vízilabda csapat tagja

Edzőként három olimpián vettem részt: Moszkva 80, Szöul 88, Barcelona 92. két világbajnokságon, Madrid 86, Perth 91. Három Európa bajnokságon Róma 83, Bonn 89, Athén 91.

Tanítványaink Hargitay András, Verrasztó Zoltán, Wladár Sándor, Vermes Albán, Darnyi Tamás, Szabó József, Rózsa Norbert, Czene Attila és még sokan mások számtalan nagy sikert arattak a világversenyeken. Szakmai munkámat 1991-ben mesteredzői címmel ismerték el.

#### Egyéb szakmai tevékenység

- 2001. januártól: A Magyar Úszó Szövetség Utánpótlás és Diáksport Bizottságának tagja
- 2001- A MUSZ edzőbizottságának tagja

#### Irodalmi munkásság

1. **Kovácshegyi F.**(1982): *Hajlékonyságfejlesztő gyakorlatok terezése, hatékonyságának mérése, ellenőrzése az úszóversenyző felkészítése során*, Bp. TF Szakdolgozat
2. **Kovácshegyi F.** (1983): *Wladár Sándor erő és hajlékonyságfejlesztő programja* Sportképességek fejlesztése. p.237-240
3. **Zsidegh M., Kovácshegyi F., Csaba L.** (1988): *Az olimpiai időeredmények fejlődése úszásban 1952-1984-ig.*, Bp. Testnevelés és Sporttudomány 4., p.40-45
4. **Miklós Zs., Ferenc K., László Cs.**(1988): *The Developement of Olimpyc Time Results in swimming 1952-1984. Rewiew of the HUPE*, Bp. Edited by Márta Makkár
5. **Csaba L., Kovácshegyi F.**(1988): *Úszás kicsit másképp* ÚSZÓ ÉVKÖNYV Bp. MÚSZ Kiadvány p. 424-432
6. **Kovácshegyi F.** (2000): *Az úszóversenyzők szárazföldi képességfejlesztésének néhány alapkérdése* , Bp. ÚSZÁS Szöveggyűjtemény II p.117-120 Obender & Co. Stúdió KFT
7. **Kovácshegyi F.** (2002): *Application of strength training programs for competitive swimmers 3rd International Conference on Strength Training lecture*, Bp. 13-17. november
8. **Széles S. – Kovácshegyi F.** (2002): *A korszerű alaptechnika oktatása 4 úszásnemben* (oktatófilm 45 perc) Bp. TF
9. **Munkácsi I.- Hamar P. – Kovácshegyi F.- Bodony G.- Osváth P.** (2005): *A vállizületi mozgékonyág fejlesztése a tornasportban három sportág gyakorlatának felhasználásával I.*, Bp. Magyar edző 4. szám p. 26-30.

10. **Munkácsi I.- Hamar P. – Kovácshegyi F.- Bodony G.- Osváth P.** (2006): *A vállizületi mozgékonyosság fejlesztése a tornasportban három sportág gyakorlatának felhasználásával II.*, Bp. Magyar edző 1. szám p. 27-33.
11. **Kovácshegyi F.** (2006): *Az úszók felkészítése a Triatlon sportágban, NUPI Triatlon Szakma Konferencia, Tata december 9.*