

Tájékoztató a felnőtt válogatott keret felkészüléséről (2013.10.-2014.01. közötti időszak)

I. Bevezető

Az edzőbizottsági, ill. szakágvezetői megbeszélések után elfogadásra került a 2014. évi felnőtt felkészülési program, melynek alapján 2013. év novemberétől elkezdődött a 2014. évi versenyekre való felkészülés, aminek célkitűzéseire, megvalósítására ebben az anyagban külön most nem térek ki.

A kiindulási helyzet a 2012.-2013. évi felmérők, tesztek eredményei, ill. a 2013. évi világversenyeken elért eredmények, melyből nyomon követhető versenyzők teljesítménye önmagukhoz képest ill. a nemzetközi szinthez képest is (ergométeres tesztek). E táblázat a csatolt mellékletben található, mely ennek az anyagnak fontos részét képezi.

A szakágvezetői beszámolókat az alábbi szempontok figyelembevételével kértem:

SZAKÁGVEZETŐI BESZÁMOLÓ KÉSZÍTÉS SZEMPONTJAI

- Szakági névsor (szakági válogatottak, ill. válogatottságra pályázók névsora „A”, „B”, „C” besorolás szerint. Lásd. 2014. évi program)
- Közös edzőtáborozásokon, felmérőkön, teszteken való részvétel, ill annak hiánya személyenként.
- A felmérők, tesztek eredményeinek rövid értékelése.
- Csapatösszeállítások, elképzelések jelenlegi állása a felmérők, közös edzések után.
- Válogatottaktól elvárt edzésmennyiség teljesítése (edzésnapló)
- A csapattagok munkájának, hozzáállásának értékelése (Tervezett-, elvégzett munka mennyisége és minősége, edzésekhez történő hozzáállása, kedvező, kedvezőtlen személyiség tényezők, felkészülést gátló, segítő tényezők egyénenként.).
- A csapat tervezett közös és külön végzett edzéseinek aránya, ill.. azokat gátló tényezők – ha voltak - okai (Az összes edzés közül mennyi történt csapategységben, mennyi egyénileg? Mennyi edzői felügyelettel, mennyi felügyelet nélkül?).
- Szakágban érintett edzők partnersége a közös munkában.
- Személyi, tárgyi eszköz feltételek megléte, hiánya (Edző, gyűrő, pszichológus, orvos, teljesítmény élettani szakember, dietetikus, biomechanikai szakember, hajó, lapát, evezős ergométer, motorcsónak, benzin, edzeshelyszín (evezőstelep, súlyzó terem, ...)).
- A csapat, szakág jövőbeli felkészülését szolgáló javaslatok.
- Egyebek.

II. Szakági keret névsorok (2013. szeptember):

Férfi felnőtt könnyűsúlyú szakág

„A” keret (legjobb hazai, nk eredménnyel bíró versenyzők)
Galambos Péter, Matyasovszki Dániel, Pozsár Bence

„B” keret (felnőtt második vonal)

Csepregi Gábor, Novák Edvin, Vallyon Bence, Bártfai Péter, Szigeti Roland, Krpesics Péter, Vermes Péter, Bodrogi István, Tamás Bence, Csiszár Péter, Priváczi Ákos

„C” keret (szakágvezetők ajánlása alapján, válogatottságra pályázók)
Révész Z., Révész P., Lovass Márk, Alker Patrik, Lőrinczy Péter

Férfi felnőtt szakág

„A” keret

Simon Béla, Juhász Adrián, Pétervári Molnár Bendegúz, Papp Gergely, Széll Domonkos

„B” keret

Matheisz József, Vancsura Bendegúz, Csányi Péter, Krenák Mihály, Bakaity Attila

„C” keret

Pásztor András, Elekes Szilveszter, Orbán Gergely, Lőrinc Ádám, Halupa János, Farkas Norbert, Tari János, Bedők Gergely, Szekér László, Bíró Márk

Női felnőtt szakág

„B” keret

Gyimes Krisztina, Bácskai Dominika

„C” keret

Bertus Kitti, Polivka Dóra

Női felnőtt könnyűsúlyú szakág

„B” keret

Bálint Sára, Bene Dorottya, Glaser Rebeka, Abid Syham

„C” keret

Klötzl Ildikó

III. Összetartó edzések, edzőtáborok, résztvevők

Az összetartó edzéseket edzőtábori helyszíneken oldottuk meg döntően MESZ, de egyes esetekben klub, ill szülői finanszírozással.

Dunavarsány, IX. 27-29.

FFks szakág

Novák, Vallyon, Bártfai, Szigeti, Fiala Balázs

Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csepregi, Krpesics, Csiszár

Dunavarsány, X. 7-13.

FFks szakág

Bártfai, Szigeti, Krpesics, Vallyon, Vermes

Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csepregi, Tamás, Csiszár, Priváczi

FF szakág

Simon, Szekér, Tari, Csányi, Pásztor

NF szakág

Bácskai, Bertus, Polivka

NFks szakág

Bálint, Bene, Glaser

Dunavarsány, X. 26-XI.3.

FFks szakág

Bártfai, Szigeti, Krpesics, Vallyon, Fiala, Alker P., Priváczi Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csepregi, Tamás, Csiszár

FF szakág

Pétervári, Papp, Széll, Matheisz, Farkas, Orbán, Pásztor, Lőrincz, Halupa, Rasztovics Ádám, Rasztovics, Szabolcs

NF szakág

Bácskai, Bertus, Polivka

NFks szakág

Bálint, Bene, Glaser, Abid, Klötzl

Tata, XI.29.-08.

FFks szakág

Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csiszár, Vermes, Priváczi

FF szakág

Simon, Juhász, Vancsura, Csányi, Tari

NF, NFks szakág

Bácskai, Bálint, Bene

A szakágban érintett edzők partnersége a közös munkában korrekt, általában segítőkész volt.

Női szakágban FEC részéről a partnerség, együttes munka felfüggesztésre került, mivel állításuk szerint más módszerekkel, más ritmusban készülnek a versenyekre, tesztekre.

Az összetartó edzéseken legaktívabb a FFks, és a NF szakág volt. FF párevezős szakág sajnos a versenyzők elfoglaltsága miatt alig tudott élni a MESZ által kínált lehetőségekkel.

A fent említett időszakokon kívül FF váltott evezőseink Szolnokon, és NFks szakágban Bálint-Bene Szegeden végzett összetartó edzéseket.

IV. Edzésmennyiség

A válogatott keret edzésterjedelmi munkáját a versenyző edzőjének jóváhagyásával a szövetségi kapitány és a szakágvezetők edzésnaplók alapján tudják nyomon követni. A naplók kitöltése egyes sportolóknál továbbra is akadozik vagy hiányzik, így nehezen, vagy egyáltalán nem lehet az elvégzett munkát értékelni. A sportolók sokszor az esetlegesen elégtelen felmérő eredményeket betegségből, sérülésből fakadó problémákkal indokolja utólag, azonban ennek nyoma számtalan esetben sem az edzésnaplóban, sem a keretorvosnál jelzett bejelentési kötelezettségben nem jelenik meg!

A naplók alapján megállapítható, hogy az elvégzett munka terjedelme meglehetősen szélsőséges értékeket 9,5 – 16,9 óra/hét mutat. Vannak versenyzők, akik általában csekély óraszámokban dolgoznak, és vannak akiknek folyamatos edzésmunkájában jelentős terjedelmi különbségek vannak. Az alacsony terjedelmű edzésmennyiség általában betegség miatti edzéselhagyásból, ill. tanulmányi elfoglaltságból fakad.

V. Edzésminőség, felmérők, tesztek

Az edzőtáborok alatt a szakágvezetők rendszeresen tesztelték a rendelkezésre álló versenyzőket, de az edzőtáborok mellett válogatott versenyzőink felkészültségét az őszi hosszú-távú versenyen, és az ergométeres felmérőkön is figyelemmel kísértük. 22 fő A+B keretes versenyzőnek, a TF Tóth Miklós vezette terhelés-élettani laborban volt lehetősége tejsavküszöb, szív ultrahang, és testösszetétel vizsgálat elvégzésére.

Az eddig teljesített ergométeres felmérők eredményeit figyelemmel kísérve megállapítható, hogy a tavalyi évhez képest sikerült e téren előre lépni, mind eredményes versenyzőszámában, mind teljesítményekben amit a melléklet táblázat is mutat (lásd melléklet).

VI. Csapatelképzések az eddig látottak alapján

FF szakág

FF 4-

Simon-Juhász-Tari-Szél

U23 F2-

Csányi – Vancsura

U23 F2x

Pétervári – Papp

Megjegyzés: Matheisz –Farkas is aspirál erre a számra.

A kieső kétpár egy U23-as FF -4-ben jön számításba.

U23 F4-

Bakaity-Krenák-Bedők-Pásztor és a kieső U23 F2xből kerül kialakításra

A párevezős szakágvezető részéről van egy Elekes-Orbán FF2x elképzelés is.

FFks szakág

FFks 2x

Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csepregi versenyzőkből kerül kialakításra

FFks 4-/FFks 2-

Lőrinczy, Vermes, kieső két párevezős, Krpesics, Bártfai versenyzőkből kerül kialakításra.

Sikertelen FFks4- és/vagy FFks 2- szereplés esetén FF ks 8+ kialakítása

U23 ks4x / U23 ks1x

Vallyon, Szigeti, Csiszár, Priváczi, Fiala, Tamás versenyzőkből

NF szakág

U23 1x

Gyimes

U23 2x

Bácskai, Bertus

NFks szakág

U23 ks2x
Bálint, Bene

U23 ks 1x
Glaser, Polivka (amennyiben tudja hozni a ks1x súlyt)

VII. Tárgyi, személyi feltételek

Kiemelt sportági támogatásunk pénzügyi késlekedésével a válogatottak felkészülését szolgáló kiegészítő juttatások sajnos csekély mértékben álltak rendelkezésünkre.

Ezek:

- gyúró
- pszichológus
- dietetikus
- táplálék kiegészítő szerek
- ösztöndíj, kiegészítő ösztöndíj
- edzőtáborokon kívüli összetartó edzések támogatása (szállás, étkezés, motorcsónak üzemanyag)

2014. január 15.

Ficsor László
Szövetségi kapitány