

Tájékoztató a felnőtt válogatott keret felkészüléséről (2013.10.-2014.03. 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.

Cseh Ottó elnökségi tag, és dr. Regényi Tamás elnök úr felém címzett márciusi elnökségi ülésre készítendő a felnőtt keretről szóló szakmai tájékoztató anyagról szóló felkérése az elnökségi ülés előtti héten került megfogalmazásra, ezért a szakágvezetőktől az idő rövideje és edzőtábori elfoglaltságaik miatt írásbeli beszámolót érdemben nem állt módomban Tőlük bekérni.

A bő egy hónappal ez előtt készített beszámolóhoz képest jelentős változás (az ergométeres OB felmérő verseny alapján) a válogatott keretek kondicionális állapotában nem történt, azonban bizonyos kérdésekre a kerettagok őszi-téli felkészülésével kapcsolatban választ ad.

Ilyenek:

- Az adott kerettagnál, szakágnál történt-e változás (fejlődés, stagnálás, romlás) az előző év hasonló időszakához képest.
- A kerettagok hogyan viszonyulnak teljesítményükkel a kiírt elvárható teljesítmény értékekhez.
- Kik azok a kerettagok, ill. kerettag jelöltek, akik a kötelező ergométeres felmérőkön nem vettek részt.

A felnőtt válogatott kerettagok személyére döntően az eddigi vízi teljesítményük, eredményességük alapján tettem javaslatot, ezért az éves szakmai tervben megfogalmazottak szerint keretnévsor változtatásra, frissítésre, csapatelképzelésekre a szárazföldi és vízi felmérők, versenyek alapján a szegedi nk verseny után fogok javaslatot tenni az elnökség felé.

Az éves tervben szereplő célkitűzések esetleges módosítására is a versenyeredmények birtokában tudok majd tájékoztatást adni.

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, Priváczki 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, 2013. IX. 27-29.

FFks szakág

Novák, Vallyon, Bártfai, Szigeti, Fiala Balázs
Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csepregi, Krpesics, Csiszár

Dunavarsány, 2013. 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, 2013. 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, 2013. XI.29.-08.

FFks szakág

Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csiszár, Vermes, Priváczi

FF szakág

Simon, Juhász, Vancsura, Csányi, Tari

NF, NFks szakág

Bácskai, Bálint, Bene

Tata, 2014. I.10.-18.

FFks szakág

Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csepregi

FF szakág

Simon, Juhász, Vancsura, Papp, Tari

NFks szakág

Bálint, Bene

Ramsau/Ausztria, 2014. I.26.-II.02.

FFks szakág

Galambos, Matyasovszki, Pozsár, Csepregi, Vallyon, Szigeti

FF szakág

Simon, Juhász, Széll, Vancsura, Csányi, Papp*, Pétervári*

NFks szakág

Bálint, Bene

*Papp, Pétervári külön engedéllyel II.01.-08. közötti időszakban edzőtáboroztak ugyanezen helyszínen.

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 csak részben tudott élni a MESZ által kínált edzőtábori 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 tavalyi évhez képest jelentős javulás állt be a keretorvosnál jelzett betegségből, sérülésből adódó bejelentési kötelezettségben!

Az edzésnaplók alapján megállapítható, hogy az elvégzett munka terjedelmében remélhetőleg nem csupán adminisztratív az előző időszak 9,5 – 16,9 óra/hét értékeihez képest jelenleg 15 – 30 óra/hét edzésmennyiségi növekedést mutat. Vannak versenyzők, akik általában csekély óraszámokban dolgoznak, és vannak akiknek folyamatos edzésmunkájában jelentős terjedelmi különbségek vannak. Az alacsony terjedelmű edzésmennyiség általában betegség miatti edzéskihagyásból, 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. Tejsavküszöb vizsgálatoknál sajnálatos állapotban állapítottam meg, hogy a teljes partneri együttműködés ellenére a mért eredmények erősen megkérdőjelezhetőek, azonban az eredményes együttműködés érdekében további szakmai konzultációkat folytatok az intézmény illetékes munkatársaival.

Válogatott kerettagjaink (A+B) február hónaptól felvették a kapcsolatot Dr. Török Éva dietetikus hölgygel, és táplálkozási napló kitöltésével az adott területet érintő érdemi munka elkezdődött.

„A” keretes válogatottjaink masszőri, pszichológusi ellátása a szűk anyagi keret biztosításával folyamatban van.

Az eddig teljesített ergométeres felmérők eredményeit figyelemmel kísérve megállapítható, hogy a tavalyi évhez képest sikerült e téren előre lépni, mind eredményes versenyzőszámban, mind teljesítményekben amit a melléklet táblázat is mutat (lásd melléklet felnőtt eredményességet jelentő sárga és zöld színnel jelölt eredményei).

VI. Csapatelképzések az eddig látottak alapján

FF szakág

FF 4-

Simon-Juhász-Tari-Széll

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, vagy FF4x-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 ks1x

Tamás Bence

U23 ks4x

Vallyon, Szigeti, Csiszár, Priváczi, Fiala, versenyzőkből

NF szakág

U23 1x

Gyimes

U23 2x

Bácskai, Bertus

NFks szakág

U23 ks2x

Bálint, Bene

U23 ks1x / U23 ks4x

Glaser, Klötzl, Abid, László, Polivka (amennyiben tudja hozni a ks 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)
- edzőtáborozások alkalmával a motorcsónakok műszaki meghibásodásából fakadó problémák

Az idei győri ergo OB-n Schellenbacher urakkal történt beszélgetésem során biztosítottak a Hajógyártó cégük és a MESZ között fennálló eddigi jó kapcsolat fenntartásáról, ill támogatásukról, azonban a FFks nyolcas hajó igényünket – különös tekintettel a MESZ anyagi lehetőségeinek jelentős javulására – csak lízing vásárlás esetén tudják biztosítani.

2014. március 10.

Ficsor László
Szövetségi kapitány