



**FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET  
2016. ÉVI  
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA**

MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG



ALAPÍTVÁ: 1893



**Olimpiai Játékok Rio de Janeiro, Brazília  
Felnőtt és U 23 Világbajnokság Rotterdam, Hollandia  
Felnőtt Európa Bajnokság Brandenburg, Németország**

*Budapest, 2016. március*

Eros Goretti Szövetségi kapitány  
Szierer János Felnőtt Szakágvezető  
Alföldi Zoltán Szakmai Koordinátor



## *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

### I. Helyzetelemzés

U23-as vb szereplésünk átlagosnak tekinthető, hiszen a világbajnokságon kilenc csapattal (19 versenyzővel) vettünk részt melynek mindegyike teljesítette a VB eredményességi minimumnak számító „B” döntős helyezés elérését. A kilenc csapatból egynek sikerült „A” döntős helyezést továbbá 3 csapatnak olimpiai pontot érő nyolcadik helyezést elérnie

A 2015. évben a felnőtt csapataink közül három egységet versenyeztettünk az év folyamán olimpiai számokban, illetve több egységet nem olimpiai számban. Jó esély látszott 1 kvóta megszerzésre, biztatóak voltak az Európa Bajnokság és a Világkupák eredményei. Olimpiai számban nem sikerült teljesítenünk a kvalifikációs szintet. A helyzetünk a nem olimpiai számokban sokkal kedvezőbben alakult, mivel a felnőtt VB-n két 8. helyezést sikerült elérnünk. Úgy gondoljuk az évközi eredmények alapján, hogy kitartó munkával még sikerülhet 1-2 kvótát szereznünk a Riói Olimpiára.

Meglátásaink a jövő évi felkészüléssel kapcsolatban, melynek egyes részei evidenciának számítanak, azonban nem mindig azok.

Rövidtávú (azonnali) intézkedések, szempontok:

- Az olimpiai kvalifikációra esélyes, ill. leginkább alkalmas versenyzők kiválasztása, megnevezése a szövetségi kaptány által
- Az válogatott csapatokat felkészítő szakemberek kijelölése.
- A felkészülésnek egy célt, az Olimpiára való minél tökéletesebb felkészülést kell szolgálnia (U23 VB, Európa Bajnokság, Egyetemi Világbajnokság, Egyetemi Európai Játékok, Egyetemi Európa Bajnokság csak másodlagos hangsúlyt kaphatnak a felkészülésben).
- Külső szakemberek bevonása a tervezésbe, és időszakosan a felkészülésbe.
- Terhelés élettani, sporttudományos stáb felülvizsgálata, szükség esetén módosítása (Igény: rendszeres mérés, állapotelemzés, edzők-versenyzők számára használható visszajelzés, ajánlás.).
- Sportolói szerződésben foglaltak betartatása
- A válogatott versenyzők edzőkörülményeinek javítása edzőtáborozáson kívüli időszakban is, az egész évben tartó folyamatos, magas színvonalú edzésprogram megvalósítása érdekében (Edzésprogram edzői felügyelet melletti végrehajtása. Szállás, étkezés, személyi, tárgyi feltételek biztosítása)
- Válogatott sportolók oktatási intézményeivel való kapcsolatfelvétel az edzések, edzőtáborok, versenyek minél zökkenőmentesebb megvalósíthatósága érdekében (pl: egyéni tanrend).
- Az edzőtáborozások, összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi, és minőségi munka elvégzésének érdekében.
- Közös edzőtáborozások megtartása más nemzeti válogatottakkal a szakmai kontroll fokozása, ill. a szakmai munka minőségének javítása érdekében.

Hosszú-távú intézkedések:

- A legjobb válogatottak melletti („A” keret) – a válogatottsághoz szükséges paraméterekkel rendelkező – második vonal („B” keret) versenyzőinek támogatása, menedzselése edzőtáborokkal, összetartó edzésekre történő meghívással, szövetségi eszközökkel, nk. versenyköltségek egy részének átvállalásával.



### *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

- Szakmai segítségnyújtás, a válogatottsági szinthez felzárkóztató program működtetése az A, B kerettagok mögötti sportolók számára (Őszi-, tavaszi edzőtáboroztatás. Kisebb nemzetközi versenyeken való részvétel.)
- Edző(tovább)képzés megújítása,
- A válogatottak felkészülését szolgáló, a felkészülés minőségét javító eszközök folyamatos beszerzése, fenntartása.

Egyéb intézkedések:

A sportág fejlődése, eredményének fokozása érdekében nagyon fontos, hogy legalább az A, B kerettagjaink számára további versenyzési lehetőséget biztosítsunk a világbajnokságokat követő időszakban is, így tartva fenn a versenyzők egész évre kiterjedő motivációs szintjét (Tengeri evezős VB, Őszi hosszú-távú egyéni és nagycsapat nemzetközi versenyek, mint pl. torinói „Silver skiff” verseny, klagenfurti „Kék szalag” verseny, vagy berlini-, baseli nyolcasverseny).

Fontos, hogy a versenyzők, edzők érezzék, hogy megfelelő teljesítmény - A, B válogatottsághoz szükséges bemeneti követelmények - elérése esetén a szövetség támogatást nyújt számukra az általuk is kívánt minél jobb nemzetközi eredményesség elérése érdekében.

## **II. Célkitűzések**

### *Elsődleges szakmai célok:*

1. Rövidtávon:
  - Olimpiai kvalifikációra esélyes csapatok összeállítása
  - A felnőtt válogatott keret teljesítményének javítása, a válogatott keret létszámának mennyiségi és minőségi bővítésével
  - Az U23-as válogatottak teljesítményének javítása, legalább a 2014. évi U23-as VB eredmények megtartása, és a fiatal legeredményesebb versenyzők felnőtt válogatottak közé való beépítése, ill. felnőtt versenyeken is való indítása.
2. Középtávon, A felnőtt korcsoportba felkerülő ifjúsági versenyzők teljesítményének fokozása és a legeredményesebb fiatalok U23 válogatottak közé való „beépítése”.
3. Hosszútávon, az évről évre megszerzett pontok alapján a sportágak rangsorában való előréblés

### *Másodlagos szakmai célok:*

4. Rövidtávon a nem olimpiai számokban, vagy más nemzetközi világversenyeken (Egyetemi világbajnokság, Egyetemi Európai Játékok, Egyetemi Európa Bajnokság) látványos eredmények elérése,
5. A következő két olimpiai ciklusra versenyzői és edzői háttér bázis felépítése,
6. Hosszú távú versenyzői- élsportolói karrierprogram kialakítása.



*Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

**A fő versenyek időpontjai és eredményességi célkitűzései**

**Olimpia 2016.08.06-14. Rio de Janeiro/ Brazília**

**Sikeres kvótaszerzés esetén:**

Férfi kormányos nélküli kettes  
Férfi ks kétpárevezős és/ vagy kormányosnélküli négyes  
Férfi kétpárevezős és/ vagy négy párevezős  
Férfi egypárevezős

**Pótkvalifikációs verseny 2016.05.23-25. Luzern/Svájc**

Férfi kormányos nélküli kettes  
Férfi ks kétpárevezős és/ vagy kormányosnélküli négyes  
Férfi kétpárevezős és/ vagy négy párevezős  
Férfi egypárevezős

**Felnőtt Világbajnokság 2016.08.22-28. Rotterdam/Hollandia**

Férfi kormányos kettes  
Férfi ks egypárevezős  
Férfi ks nyolcas  
Férfi ks négy párevezős  
Női ks egypárevezős  
Női ks négy párevezős

**Európa Bajnokság 2016.05.06-08. Brandenburg/ Németország**

Férfi ks egypárevezős  
Férfi ks kormányos nélküli kettes  
Férfi egypárevezős  
Női ks egypárevezős

**U 23 Világbajnokság 2016.08.22-28. Rotterdam/Hollandia**

Férfi kn négyes vagy kettes  
Férfi kétpárevezős  
Férfi egypárevezős  
Férfi ks kétpárevezős  
Férfi ks egypárevezős  
Női kétpárevezős  
Női ks kétpárevezős  
Női négy pár evezős

**Egyetemi Világbajnokság 2016.09.01-05. Poznan/ Lengyelország**

Minél több versenyképes csapat indítása!  
(Férfi 1x, 2x, 2-, 4-, 8+, Fks 1x, 2x, 4-, Női 1x, 2x, 4-, Nks 1x, 2x)

Fenti célkitűzéseinket a 2014.-2015. évben eredményesen szereplő versenyzők teljesítményére, továbbfejlődésére alapozzuk.



### *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

A felkészülési tesztek, versenyek eredményei alapján a világversenyeken indítandó hajóegységek, és célkitűzések tekintetében változtatás lehetséges!

### **III. Stratégia**

A szövetségi kapitány meghatározza objektív szempontok alapján, a kiemelt versenyzői keretet, akik a kiemelt támogatottság mellett vállalják az intenzív, egyenletes, fegyelmezett és hosszú távú munkát, edzőtábori részvételt, teszteken való részvételt legalább a 2016. évi olimpiáig: „A” keret. Hátomhavonta felülvizsgálatra kerül.

A támogatások szintjének megőrzése érdekében a rendelkezésünkre álló forrásokra és eszközökre (anyagi, tárgyi, személyi) alapozva egy eredmény centrikus szakmai programot építünk fel, amely tartalmaznia kell az elvárásokat is.

A szakmai követelményeknek való megfelelésének, ill ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen végrehajtott és rendszeres monitoring rendszer, amelynek célja, hogy kizárólag az elvárásoknak megfelelő, folyamatos és megfelelő szintű eredmények mellett lehet a válogatott keret programjában részt venni.

A monitoring rendszer alapja:

- a felkészülés kezdetétől a fő versenyig tartó legalább havi rendszerességű tesztek, felmérések,
- az „A” és „B” kerettagoktól elvárt mennyiségi és minőségi minimum (válogatottsághoz szükséges bemeneti) teljesítmény,
- edzésterjedelmek és edzésajánlások betartása.

A monitoring rendszer működtetését és a válogatott keret felügyeletét kizárólag az elnökségnek jelentő szövetségi kapitány, és a felkészülési munkában részt vevő szakmai stáb látja el, akik

- Folyamatosan és személyesen ellenőrzik a válogatott kerettagok felkészülését a sportegyesületekben,
- folyamatosan kapcsolatot tartanak a versenyzőkkel és az edzőkkel,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyzések, edzőtáborozások, utazások) feladatokat,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuták, felmérések ellenőrzései) feladatokat.

Eredményüknél fogva a juttatásokban is kiemelt „A” keret felkészülési tervét kizárólag a világbajnokságon, ill. a riói olimpián elérendő célok alá kell rendelni.

A Szövetségi kapitány a világbajnokság és/vagy Olimpia után részletes értékelő beszámolót készít, amelyet az elnökség elé tejeszt.

A válogatott keretnek az „A” kereten kívül az „A” keret utánpótlására és a további célkitűzések megvalósítására hivatott „B” keret is fontos része. A „B” keret versenyzői létszáma a válogatottsági kritériumoknak megfelelő személyek.



### *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

A teljes válogatott keret felkészülése, hatékonysága, és szakmai támogatása biztosítása érdekében a következő struktúra kerül kialakításra:

Szövetségi kaptány: Eros Goretti

Felnőtt szakágvezető: Szerer János

Utánpótlás szakágvezető: Danó Károly

Szakmai koordinátor: Alföldi Zoltán

Az edzőtáborok és a programban szereplő versenyek, felmérők mindkét (A és B) keret számára kötelezőek. A versenyzőket, a csapatokat, az edzőket az edzőtáborokba, a nemzetközi versenyekre a Szövetségi Kapitány jelöli ki.

**Az „A” és „B” keret tagság feltétele, hogy a versenyzők, a felkészítő edzők és a versenyzők sportegyesületei elfogadják a kerettagság feltételeit.**

A már jó nemzetközi versenyeredményeket elérő edzőkre, versenyzőkre támaszkodva javítanunk kell csapataink eredményességét, bővítenünk kell az eredményesen szereplő csapatok számát (elsősorban - a felkészülési támogatásban, kiemelt szerepet játszó – olimpiai számokban), ami csak a megfelelő paraméterekkel rendelkező versenyzői gárda képzésével érhető el.

A rendelkezésre álló erőforrásainkat a célkitűzések megvalósításának kell alárendelni, középtávú célként egy sikeres olimpiai szereplést szem előtt tartva. Azért, hogy jövőbeli céljainkat megvalósíthassuk, nagyon fontos, hogy a jelenlegi szűk felnőtt versenyzői élgárdához minél több, zömében fiatal versenyzőt zárkóztassunk fel, amelyre - az elmúlt évek ifjúsági és U23-as világbajnokságok eredményeit figyelembe véve – szerencsére reális lehetőségünk van.

#### **IV. Válogatási elvek és szempontok**

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

A pótkvalifikációra készülő egységek kiválasztása az alábbi feltétel rendszer alapján történik:

- biomechanikai mérések eredménye,
- évközi szárazföldi tesztek eredménye,
- edzőtábori tesztek (Giannitsa, Mantova),
- eddigi vízen elért nemzetközi eredményesség,
- nemzetközi szintű kondicionális képességek,
- mentális teljesítőkepeség téthelyzetben,
- a piediluco-i kishajós és csapathajós tesztverseny,
- válogató verseny a versenyzők kiválasztására – Velence,
- speciális egységben válogató – Szegedi nemzetköziben vagy edzőtáborban,
- "handikep" időfutam válogató - edzőtáborban.

A feltétel rendszer figyelembe vételével a Szövetségi Kapitány jelöli ki a csapatokat.

Az Európa Bajnokságra készülő egységek kiválasztása az alábbi feltétel rendszer alapján történik:

- válogató verseny a versenyzők kiválasztására – Velence/kishajós



## *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

válogató,

- speciális egységben válogató a kishajós második napján délután,
- "handikep" időfutam válogató - edzőtáborban,
- a speciális válogató nyílt,
- Európa Bajnokság speciális válogatóján való indulás feltétele a kishajóson való részvétel.

### **Kishajós válogató, Velence 1. nap (2016 04 16):**

- 1x, 2- válogató, a személyek kiválasztására.

### **Kishajós válogató, Velence 2. nap (2016 04 17):**

#### **Délelőtt:**

- 1x,2- válogató, meghívásos, az előző napi eredmények alapján.

#### **Délután:**

- speciális egységben válogató. A csapatokat a Szövetségi Kapitány állítja össze az 1x, 2- eredmények alapján. A speciális válogató nyílt, de az indulásnak feltétele a kishajós válogatón való részvétel 1x, 2- -ban.

A válogató után edzőtáborban (április 19) "hendikep,, idő futam, amely sorrend alapján a Szövetségi Kapitány javaslatot tesz az EB- n induló csapatokra. A végleges csapatról az elnökség dönt.

Az U23-as és felnőtt világbajnokságára utazó keret esetében a belgrádi és a bledi nk versenyek eredményeinek értékelését illetve edzőtábori tesztek, a „Hendikep” időfutamokat követően jelölés az U23-as és felnőtt világbajnokságra, legkésőbb július 31.-ig.

A felkészülés során a felnőtt és U23-as válogatott keretek és programok között átjárás lehetséges.

### **Válogatási alapelvek:**

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzésnapló vezetés),
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ versenyzői szerződésben foglalt követelmények betartása
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése
- „A” keretes sportolók megnevezése, tesztek, felmérők alapján Szövetségi Kaptány által
- A „B” keret kiválasztásának szempontjai a következők: az eddigi nemzetközi versenyeken nyújtott eredmények, az éves felkészülés során nyújtott teszt és felmérő teljesítmények, az ergó EB/OB eredmény és a válogatókon elért eredmények. Ezek alapján kerülhetnek csapatokba azok a versenyzők, akik indulási jogot szerezhetnek az Európa Bajnokságra, az U23-as VB-re és a Felnőtt Világbajnokságára.
- A Felnőtt és U23 Világbajnokságán az indulás jogát a Szövetségi Kapitány jelöli ki, az év folyamán nyújtott teljesítmények alapján.



## Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja

### Világ Legjobb idejei

	FF	FF ks	FU23	FU23ks	FI	FS	NF	NF ks	NU23	NU23ks	NI	NS	PARA	
4+	05:58		06:03		06:11	06:26	06:43				06:42		AS N	04:32
2x	05:59	06:05	06:08	06:14	06:21	06:32	06:37	06:48	06:51	06:54	07:03	07:12	TA N	03:54
2-	06:08	06:22	06:20	06:26	06:34	06:38	06:50	07:18	07:02	07:26	07:17	07:28	TA N	03:54
1x	06:33	06:43	06:46	06:46	06:57	07:05	07:07	07:24	07:27	07:30	07:37	07:43	LTA N	03:31
2+	06:33				07:10								AS F	03:50
4-	05:37	05:43	05:48	05:52	05:54	06:05	06:14	06:36	06:31		06:46	06:56	TA F	03:30
4x	05:32	05:42	05:39	05:49	05:52	06:00	06:06	06:15	06:16	06:30	06:30	06:40	LTA F	02:59
8+	05:19	05:30	05:24	05:35	05:35	05:45	05:54		06:03		06:20	06:22		
<b>ERGO</b>	05:37	05:56	05:40	06:00	05:47	05:57	06:28	06:54	06:32	06:58	06:34	06:45		

#### *A válogatás menete:*

1. Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés, csapatjelölés.  
A szűk „elit” versenyzői létszám miatt a végleges csapatkialakításig a központi felkészülésnek hangsúlyos szerepet kell kapnia.
2. U23-as korosztályban a kishajós tájékoztató verseny után csapatkijelölés megerősítés a szegedi nemzetközi versenyen.
3. Azon egységek kaphatnak indulási jogosultságot az U23-as nemzetközi versenyeken való indulásra, akik mindkét versenyen győztesek. Eltérés esetén „szétlövésre” kerül sor versenyen.

#### *A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:*

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
  - Vízi (6000m, 2000m, 1000m, küszöb,...)
  - Ergométer (6000m, 2000m, 60perc, 1perc, 3x100m, küszöb, VO2 max., ...)
  - Súlyzó (EA, ME, Relatív Erő)
  - Futás (5km, 30perc)
  - Egyebek (pl: sífutás)
- Egészségi és morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a megbízott felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m, vízi tesztek, Hendicap időfutam, 1x/ 2- hajóegységben, majd később speciális egységben)

#### Követelményszintek:





## Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja

### Edzéssterjedelmi célok a 2015-2016-os évre

Versenyzői szint	Edzéssterjedelem	2015	2016	2017	2018
<b>Olimpiai</b>	<b>1000-1200</b>			>>	>>
<b>Nemzetközi</b>	<b>850-1000</b>	<b>min850</b>	>>#		>>#
<b>Felnőtt</b>	<b>700-900</b>			>>#	
<b>Under23</b>	<b>500-700</b>	<b>min 500</b>	>>#		
<b>Ifjúsági</b>	<b>300-500</b>				
<b>Szabadidős</b>	<b>200-300</b>				

### Elvárható teljesítmény ergométeren:

FÉRFIAK		NŐK	
FÉRFI NORMÁL SÚLY	5:42-5:58	NŐI NORMÁL SÚLY	6:47-6:53
FÉRFI KÖNNYŰ SÚLY	6:10-6:16	NŐI KÖNNYŰ SÚLY	7:07-7:13
FÉRFI U23 NORMÁL SÚLY	6:00-6:08	NŐI U23 NORMÁL SÚLY	6:55-7:03
FÉRFI U23 KÖNNYŰ SÚLY	6:17-6:25	NŐI U23 KÖNNYŰ SÚLY	7:15-7:23
FÉRFI IFJÚSÁGI	6:10-6:20	NŐI IFJÚSÁGI	7:06-7:16
FÉRFI IFJÚSÁGI KÖNNYŰ SÚLY	6:28-6:38	NŐI IFJÚSÁGI KÖNNYŰ SÚLY	7:25-7:35
<b>FFKS+FU23→72,5+1,5KG MAX</b> <b>FIKS→67,5KG+1,5KG MAX</b>		<b>NFKS+NU23KS→59KG+1,5KG MAX</b> <b>NIKS→57,5+1,5KG MAX</b>	

### **Nemzetközi versenyre történő válogatás szakmai követelménye:**

#### Válogató egységre

A szövetségi kapitány kijelölése alapján:

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszú-távú, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyekre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon hozhatnak létre versenyegyesülést.
- a válogató versenyek győztese szerezhethet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.



### *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világversenyekre tervezett csapatok. Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világversenyeken való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére.

**A szegedi válogató/EB/Kvalifikációs versenyt követően az addigi eredmények figyelembe vételével keretfrissítés lesz.**

#### ***Feltételek:***

- A csapatkijelölésekért a szövetségi kapitány a felelős.
- Edzőtáborokon való kötelező részvétel alól csak a szövetségi kapitány adhat felmentést indokolt esetben.
- Kerettagságra ill. csapatba történő kijelölésre az a versenyző kerülhet, aki, illetve akinek sportegyesülete nem akadályozza a kijelölt csapatok összeülését.
- Az az „A” keretes válogatott, aki egyetlen felmérőn sem teljesíti a kötelező szintet, automatikusan elveszti „A” keretes tagságát. Az „A” keretből kieső kerettag helyét a „B” keretből a lehetséges csapatösszeállítást is figyelembe véve a szövetségi kapitány feltöltheti.
- A válogatott kerettagok sérülésre, betegségekre hivatkozva az éves programban szereplő felmérők, edzőtáborok, versenyek alól csak orvosi, ill. keret orvosi igazolással maradhatnak távol.

#### ***Az U23 és Felnőtt világbajnokságra történő csapatkijelölés***

- Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére.

#### ***Prioritási szempontok csapatkijelöléseknél:***

1. Olimpiai kvalifikáció
2. U23 VB olimpiai számok 1-8. helyezés
3. Felnőtt EB 1-6. helyezés
4. Felnőtt VB nem olimpiai számok 1-6. helyezés
5. Felnőtt EB nem olimpiai számok 1-6. helyezés
6. U23 VB nem olimpiai számok 1-6. helyezés

A csapat kijelölésénél fontos szempont azokban a számokban való VB indulás, ami a MESZ állami finanszírozása szempontjából figyelembe vételre kerül:

- Európa bajnokságon 1-6. helyezés megszerzése olimpiai szám(ok)ban.
- VB, U23 VB olimpiai számok 1-8. helyezés

#### **V. Felkészülés**

A válogatott versenyzők felkészítése részben összevont központi helyszíneken, részben klubhelyszínen történik. Az edzőtáborokon kívül, a válogatott csapatok felkészítése – a csapatkijelölések után a felkészítő edzők felügyelete mellett - regionálisan kijelölt helyszínekre koncentrálódik.



### *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

Valamennyi kerettag felkészítése központi dinamikus edzésprogram alapján, - a szövetségi kapitány rendszeres felügyelete és iránymutatása mellett - a felkészítő edzők közreműködésével történik.

Ebből a versenyteljesítmény szintek miatt (U23 VB, EB, Felnőtt VB, Egyetemi Világbajnokság) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik.

A válogatottak munkahelyi és iskolai elfoglaltságai miatt, és a felkészítő edzők klubfeladatai miatt ebben a felkészülési évben is a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során. A programban szereplő központi edzőtáborozásokon kívül azonban lehetőségeinkhez képest minél több szakági összetartó edzésekre törekedni kell a felkészülési év során.

A központi edzőtáborok és az edzőtáborokon kívüli keretösszetartó edzések anyagi háttérét az „A” kerettagok, valamint a legjobb „B” kerettagok részére a MESZ lehetőségeihez képest biztosítja.

Edzőtáborokban és klubhelyszínen a szövetségi kapitány által előírt programot kötelező követni.

## **VI. A szakmai irányításért felelős személyek**

A szövetségi kapitány szervezi és tervezi, a szakmai koordinátoron és szakágvezetőkön, felkészítő edzőkön keresztül irányítja, ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.

Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.

A sporttudományos stábbal egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Szakmai koordinátor és szakágvezető tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyzések, edzőtáborozások, utazások) feladatokat.

Szakmai koordinátor összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok szervezése, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuta, felmérők ellenőrzése) feladatokat.

A felkészítő edzőket a szövetségi kapitány jelöli ki.

Felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Szakága edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Szakága edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Szakága emberanyagát figyelembe véve válogatott csapatkijelölésekre javaslattevés.
- Fő verseny után szakága teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban szakágának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig szakágának, csapatának, lehetőség szerint minimum hétfévente edzés tartása.

## **A 2015.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:**

### **1. Szövetségi kapitány**

**Eros Goretti**

e-mail: eros.goretti@gmail.com

tel: 70/3759832



## *Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

- 2. Szakmai koordinátor:** **Alföldi Zoltán**  
e-mail: alfoldi.zoltan@hunrowing.hu  
tel: 30/3067748
- 3. Felnőtt szakágvezető:** **Szierer János**  
e-mail: sziererj@freemail.hu  
tel: 70/3344360
- 4. Csapatokat felkészítő edzők:** A válogató versenyek után kerülnek kijelölésre

### **5. Közreműködő szakemberek (sporttudományos stáb)**

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1. dr. Kokas Péter   | Sporttudományos stáb vezető     |
| 3. dr. Matusovits Andrea   | Keretorvos                      |
| 4. dr. Györe István  | Teljesítmény élettani szakember |
| 5. Valerij Klesnev   | Biomechanikai szakember         |
| 6. dr. Hornyák József  | Pszichológusok                  |
| 7. dr. Kator Miklós Egészségvédő, sérülésmegelőző, teljesítményfokozó adjuváns tanácsadó |                                 |
| 8. Lajkó Zsuzsa  | Fizioterapeuta                  |
| 9. Ladvenszky Zsolt, Kőrössi László, Molnár Tamás  | Masszőrök                       |

#### Orvosi bizottság vezető

Együttműködve a szakmai vezetővel és koordinátorral, felelős a válogatottak eredményességét szolgáló sporttudományos háttér minél hatékonyabb működtetéséért.

Sporttudományos intézetekkel, szakemberekkel, válogatott keretekkel történő kapcsolattartás.

Javaslatétel a válogatottak hatékony felkészülését szolgáló legkorszerűbb sporttudományos eljárások alkalmazására.

#### Keretorvosi feladatok

A keretorvos legfontosabb feladata a versenyzők egészségügyi állapotának ellenőrzése, szükség esetén megfelelő szakorvoshoz utalása.

Sérülés, hosszantartó betegség után a rehabilitáció mielőbbi megkezdése, illetve annak megszervezése.

Az edzőtáborban történő ellenőrzés, mérés, a versenyzők évenkénti klinikai szűrővizsgálatának megszervezése, a szűrővizsgálati eredmények kiértékelése.

A szükséges gyógyszerek, vitaminok, regeneráló szerek kiválasztása és beszerzése.

A keretorvosnak szoros kapcsolatot kell kialakítani a válogatottakat adó egyesületi edzőkkel és a szövetségi kapitánnyal.

#### Speciális terhelésdiagnosztikai, terhelés élettani feladatok

A versenyzők edzettségi szintjének, alakulásának megállapítása objektív teljesítménydiagnosztikai, terhelés élettani módszerek segítségével. A mérési eredmények figyelembevételével kidolgozott (edzés) javaslatokkal segítséget nyújtani az edzők számára az egyéni edzések tervezéséhez.

#### Pszichológusi feladatok

Válogatott kerettagok pszichológiai szűrése, sportteljesítmény javítását szolgáló gyakorlatok megismertetése a kerettagokkal, ill edzőikkel. Szükség esetén gondoskodik a kerettagok terápiás kezeléséről.



## Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja

### Táplálkozás tudományi feladatok

A válogatott kerettagok sporttáplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, frissítése, ill. az ezzel kapcsolatos felvilágosítás.

A kiemelt válogatott kör számára (max. 20 fő) antropometriai mérés elvégzése, BMI index meghatározása.

A kiemelt válogatott kör számára ételallergia szűrés.

A kiemelt válogatott kör részére személyre szóló étrendi ajánlás, ill. a szükséges táplálék kiegészítőkre javaslat tétel.

### Fizioterapeuta feladatok

A válogatott keret részére gyakorlati tanácsadás, gyakorlatvezetés a sportsérülések elkerülése érdekében.

Sérült, panaszos kiemelt státuszú válogatottak (max. 20 fő) rehabilitációja.

### Masszőri feladatok

A kiemelt státuszú válogatottak izomzatának karbantartása, edzések, versenyek közötti regenerációs idő lerövidítése. „A” keretnek havi 2 alkalom, „B” keretnek havi 1 alkalom.

## VII. A válogatott keret 2016. évi programja

### **Tesztek**

#### Ergométer teszt

2015.	11.08.	6000 m, 1perc, 3x100m	Szakosztályi helyszínek
	11.22	60perc	Szakosztályi helyszínek
	12.18.	6000 m, 1perc	Baja
	12.19.	6000 m, 1perc	Szeged
	12.20.	6000 m, 1perc	Budapest
	12.21.	6000 m, 1perc	Győr
2016.	01.16.	2000 m	ERGO EB/OB
	01.24.	60perc	Szakosztályi helyszínek
	02.14.	6000 m, 1perc, 3x100m	Szakosztályi helyszínek

#### Futás teszt

2016.	01.31.	5km (400m pályán)	Szakosztályi helyszínek
2016.	03.13.	5km (400m pályán)	Szakosztályi helyszínek

#### *Könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:*

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, és Őszi hosszútávú:	61,5 kg	75,0 kg
Tavaszi hosszútávú,	59,0 kg	72,5 kg (FFks -2, 72,0 kg*)
Velencei kishajós és csapathajós verseny:	59,0 kg csapat 58,0	72,5 kg csapat 71,0 kg*

\*Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg férfiknál 71, nőknél az 58 kg-ot!

### **A válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak a felméréskön és teszteken a részvétel kötelező!**

#### ➤ **Fő versenyek**

2016.	05.06-08.	Brandenburg	Felnőtt Európa Bajnokság	10 fő	(B)
	05.23-25.	Luzern	Pótkvalifikációs vers.	14 fő	(A+B)
	08.06-08.14.	Rio de Janeiro	Olimpiai Játékok	4 fő	(A)



## Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja

08.22-28. Rotterdam Felnőtt és U23 Világbajnokság 40 fő (A+B)

### ➤ Nemzetközi versenyek

2016.	04.01-03.	Piediluco	Nemzetközi vers.	14 fő	(A+B)
	04.30-05.01.	Szeged	Nemzetközi vers.	40 fő	(A+B)
	05.20-22.	Belgrád	Nemzetközi vers.	20 fő	(B+U23)
	05.26-29.	Luzern	Világkupa II	14 fő	(A+B)
	06.09-12	Bled	Nemzetközi vers.	30 fő	(B+U23)
	06.17-19.	Poznan	Világkupa III.	15 fő	(A+B)

### Tájékoztató és válogató versenyek

2016.04.16.-17	Velence	Tájékoztató kisegységben (1x, 2-) és EB spec. válogató
2016.04.30-05.01.	Szeged	Válogató speciális egységben (U23, Felnőtt VB)

### Edzőtáborok

#### Hazai központi edzőtáborok

2015.	10.19- 25.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó	
	10.26- 10.31.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó	
	10.26- 10.27.	Szeged	Biomechanikai mérés	
	12.04-06.	Dunavarsány	Teszthétvége	
2016.	04.18-05.01.	Szeged	EB felkészítő	7 fő (A+B)
	04.18-05.18.	Szeged	Pótkvalifikációra felkészítő	10fő (A+B)
	05.23-06.05	Szeged/Velence	Poznan VK felkészítő	12 fő (A+B)
	06.20-07.10.	Szeged	VB I. tábor	24 fő (A+B)
	06.20-07.10.	Központi bázis	VB I. tábor	16 fő (A+B)
	07.18-08.03.	Szeged	Olimpiai felkészítő tábor	4 fő (A+B)
	08.01.-08.19.	Szeged	VB II. tábor	24 fő (A+B)
	08.01.-08.19.	Központi bázis	VB II. tábor	16 fő (A+B)
	10.01.- 10.09.	Központi bázis	Őszi vízi alapozó tábor I	16 fő (B)
	10.10.- 10.29.	Központi bázis	Őszi vízi alapozó tábor I	16 fő (A)
	10.29.- 11.06.	Központi bázis	Őszi vízi alapozó tábor II	16 fő (B)
	11.07.-11.26.	Központi bázis	Őszi vízi alapozó tábor II	16 fő (A)
	11.26.- 12.04.	Központi bázis	Őszi vízi alapozó tábor III	16 fő (B)

#### Melegvízi központi edzőtáborok

2016.	01.23.-02.06.	Giannitsa, Görögország	Pótkvalifikációra készítő	17 fő
2016.	02.13.-27.	Giannitsa, Görögország	Pótkvalifikációra készítő	17 fő
2016.	02.20.-27	Giannitsa, Görögország	Stílus/ technikai fejlesztő	17 fő
2016.	03.07. -25	Mantova, Olaszország	Pótkvalifikációra készítő	17 fő
2017.	01.21.-02.11.	Giannitsa, Görögország	Téli vízi alapozó tábor II.	10 fő (A)



*Felnőtt és U23-as evezős válogatott 2016. évi szakmai programja*

2017. 01.21.-02.11.

Giannitsa, Görögország Téli vízi alapozó tábor III. 10 fő (B)

Az „A” és „B” keret kiválasztása a tél folyamán megtörténik, legfeljebb 2016. március 30-ig. Az „A” keret 3 havonta felülvizsgálásra kerül. Edzőtábori keret kiválasztására a Szövetségi Kapitány tesz javaslatot az év folyamán. Az idő rövidege miatt, a kijelölt keret nevesítése is ettől az időponttól lép életbe. A kiválasztás, amely a Szövetségi Kapitány hatásköre az alábbi feltételrendszer alapján történik:

- biomechanikai mérések eredménye
- edzőtábori tesztek
- eddigi vízen elért nemzetközi eredményesség
- nemzetközi szintű kondicionális képessége,
- együttműködés képessége, pszichikai tényezők

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Keret
1.	Péternári-Molnár Bendegúz	BEE	Molnár Zoltán	"A" ker
2.	Papp Gergő	BEE	Molnár Zoltán	"A" ker
3.	Simon Béla	TEE	Molnár Dezső	"A" ker
4.	Galambos Péter	VVEC	Rapcsák Károly	"A" ker
5.	Juhász Adrián	TEE	Molnár Dezső	"A" ker
6.	Matyasovszki Dániel	SZVE	Szierer János	"A" ker
7.	Furkó Kálmán	TEE	Molnár Dezső	"A" ker
8.	Erdélyi Zsolt	DNHE	Ficsor László	"A" ker
9.	Tamás Bence	MEC	Ambrus Gábor	"B" ker
10.	Krpesics Péter	TEE	Molnár Dezső	"B" ker
11.	Matheisz József	Mohács	Ficsor László	"B" ker
12.	Ács Kristóf	VVEC	Rapcsák Károly	"B" ker
13.	Bácskai Máté	VVEC	Rapcsák Károly	"B" ker
14.	Gadányi Zoltána	KEK	Lőrincz Attila	"B" ker
15.	Preil Vivien	KEK	Lőrincz Attila	"B" ker
16.	Bertus Kitti	Csongrád	Petryi Rudolf	"B" ker
17.	Csányi Péter	Baja	Bartos Nándor	"B" ker
18.	Szlovák Bence	Csepel	Fáth András	"B" ker
19.	Csiszár Péter	VVEC	Rapcsák Károly	"B" ker
20.	Horváth Kitti	FEC	Danó Károly	"B" ker
21.	Vancsura Bodó	Győr	Alföldi Zoltán	"B" ker

