

MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG



ALAPÍTVÁ: 1893

## **Heraklész Program**

**Beszámoló**

2017

A small, square image showing a handwritten signature in blue ink. The signature is cursive and appears to read 'Lőrincz Attila'.

Budapest, 2018.04.16.

Lőrincz Attila

Utánpótlás szövetségi kapitány

## A Program célkitűzései

Az eredményességen felül, feladatunk, hogy tovább építsük a serdülőben útnak indított versenyzőket, csapatokat. Közülük a lehető legtöbbet tartjuk meg, menedzseljük a felnőtt korosztályba történő továbblépéshez. Ehhez szükséges az utánpótlás korosztályban minél több csapatot indítani.

A sportági stratégiához kapcsolódó szakmai lépések:

### *Nagy egységek hosszú távú építése*

Az általános képzés elvének megfelelően az eddigieknél nagyobb átjárás lesz biztosítva a párevezős és váltottevezős szakágak között az ifjúságiaknál. Az éves felkészülésbe bekerült a Budapest Kupa, mely Csapat Tájékoztató verseny szereppel fog bírni, a férfiaknál és a nőknél egyaránt.

Az I. Válogató versenyt követően az 1x és 2x előzetes jelölése után a kimaradó, ergométer minimumot teljesítő párevezősök kipróbálása nagy egységben 4x, 4-, 8+! A II. Válogató előtti összetartáson.

### *Női evezés fejlesztése*

Az Olimpiai Mozgalom jelentős változásokon megy át napjainkban, amit az Agenda 2020 indított el és minden olimpiai sportágra erős hatással van. Ebből nem kivétel az evezés sem. A program „Gender Equality” elveivel összhangban a FISA nem csak az olimpiai programba, hanem a világbajnokságokon is (nem olimpiai számokat is bele értve) további női versenyszámokat tervez felvenni a versenyek műsorába, melynek célja a két nem azonos létszámban és azonos versenyszámokban való versenylehetőségét a biztosítsa. Szűken csak az Olimpiát nézve több lehetőség lesz női számokban kvótát és jó helyezéseket szerezni.

Ennek kihasználására egységben a férfiakkal, elkezdjük ifjúsági női nyolcas és négy pár hosszú távú építését. A Capital Cup sorozat az első lépcsőfok ezeknél a csapatoknál. A cél, hogy meginduljon a szakmai munka rendszeres összetartásokkal és minél több versenyzőt vonzzon be a szisztematikus felkészülésbe.

Női utánpótlás-nevelés fejlesztése:

- Létszámnövelés
- Megtartás
- Szakmai munka koordinálása az utánpótlás válogatottnál női nagyegységek építése

### *Könnyűsúlyúak menedzselése*

A férfi könnyűsúlyú négyes a FISA Kongresszus döntése alapján nem kerül fel a NOB felé előterjesztett új olimpiai programra, melynek igen erős, sok területre tovább gyűrűző hatása lesz.

Tervezett szakmai lépések ifjúságiaknál:

17-18 éves korban feltérképezni azokat a versenyzőket, akik könnyűsúlyban képesek lehetnek az emelkedő nemzetközi szinthez szükséges alkati és élettani paraméterek elérésére.

Koncentráltan, kis létszámban, specifikusabb képzés, menedzselés.

Könnyűsúlyú válogatott négy párevezős folyamatos fenntartása és menedzselése a motiváció és a versenyzői rutin fejlesztése céljából, már ifjúsági korosztálytól, nagyobb NK versenyeken, akár U23-asok között, illetve lehetőség szerint a Jeunesse Kupán is.

## I. Félév

### Megvalósítás

A Program célkitűzéseinek megfelelően az idén a lehető legtöbb egységet indítottuk, az összes évközi nemzetközi versenyen, mely a lehető legnagyobb távlati potenciállal rendelkező versenyzői bázis kialakítását illetve motovációját szolgálta. Serdülő korosztályban ez elsődleges szempont volt az Olimpiai Reménységek versenyére összeállított csapatnál. Ifjúságiaknál a fentieket szem előtt tartva építettük tovább a csapatot, ugyanakkor széles bázis kialakítás szempontjait elsődlegesen az Ifjúsági Európa-bajnokságnál illetve a Jeunesse Kupán tartottuk szem előtt.

### Szakmai változtatások

#### *Hosszú távú felkészülési terv bevezetése*

Az idei év egy hosszú távú felkészítési terv elfogadásával kezdődött, ami a korábbi évekhez képest nagy előre lépés, ezen a területen a nemzetközi gyakorlathoz képest nagy volt a lemaradásunk. A terv 8 évet ölel fel és teljes szakmai konszenzussal lett elfogadva az Elnökség által. Az ideoi szezon ennek a tervnek az első éveként lett levezetve és megvalósítva. Reményeink szerint ez a jövőben jobb alapokkal rendelkező és eredményesebb versenyzők rendszerszerű kinevelését teszi lehetővé, egy országosan működő rendszerben. A terv tartalmazza a különböző korosztályokban menedzselte létszámot, a célzott egységeket nemenkénti lebontásban, illetve az évfolyamok éves edzéstervének irányadó tervezési számait. Ezen felül az eredményességi javulás tervezett 8 éves ütemét és a hozzá tartozó szakmai munka irányadó számainak elvárt fejlődési tendenciáit.

#### *Válogatási elvek*

A válogatott felkészülésének első lépése az a folyamat, ami alapján kiválasztásra kerülnek a különböző egységek, melyek felkészültségi szintjüknek megfelelő nemzetközi versenyekre kapnak jelölést. A hosszú távú felkészülési terv szempontjainka megvalósításához, valamint a korszerű módszerek hatékony felhasználásához a válogatási elveket is „modernizálni” kellett, amivel szintén sikerült zárkóznunk a nemzetközi szakmai gyakorlathoz. Ezeknek az elveknek az elfogadtatása és átvezetése még tart, de sikerült már az ideoi évben teljesen végig vinni a folyamatot a korosztályos nemzetközi versenyekre.

### Trakai 2017 FI 8+ Projekt

A korosztályi specifikumoknak megfelelően a bázis kialakítással párhuzamosan már egy diverzifikációt is hozzá rendeltünk a felkészüléshez, mely szerint a Világajnokságra a legjobb versenyzőinkből összeállított, kiemelt felkészítésben részélülő csapatot jelöltük, aminek a leginkább esélye van Trakaiban az Ifjúsági Olimpiára Kvótát szerezni. A Heraklész Program edzőtábori keretét így elsősorban a 8+ projektre, a többlépcsős válogatási folyamat alapján csapatba került legjobb versenyzőink felkészítésére fordítottuk, kiemelt szerepet szánva a FI 8+ szisztematikus építésének. A hosszú távú céljainknak megfelelően a nagyegységek irányvonalának szó szerinti „zászlós hajója” volt és terveink szerint az is marad az elkövetkező években, mint az evezős utánpótlás válogatott szakmai munkáját fémjelző, tehetséggondozásban kiemelt egység. A csapatot a MESZ által 2015 végén beszerzett Biorow biomechanikai mérőegység segítségével választottuk ki az Európa-bajnokságra kvalifikált, legjobb versenyzőinkből. Az edzőtáborokat a végső csapatjelölésig mindig nagyobb létszámmal végeztük, hogy a lehető legtöbb versenyzőt vonjuk be a minőségi edzémunkába, a versenyhelyzet pedig segítse mindenki fejlődését, illetve a végső válogatást.

A csapat felkészítése is új rendszerben történt, ami követi a napjainkban nemzetközi szinten nagy egységeknél „standard”-nek mondható „team” felkészítést, azaz a kijelölt felkészítő edzőt több

szakember segíti. Az ilyen csapat méret esetén a feladatok mennyisége is megnövekszik, tehát a szakembereknek úgy kell segítenie egymást, hogy mindenki önálló területet vállal, a tervezés csapatmunkában történik.

#### Edzőtáborok

Biomechanikai EB csapatalakító tábor	Pesterzsébet
Trakai 8+ csapatalakító tábor	Pesterzsébet
Trakai 8+ edzőtábortábor	Sukoró
Trakai 8+ válogató tábor	Szeged
Trakai 8+ VB edzőtábor	Szeged, Palics
Trakai 8+ VB edzőtábor	Szeged

#### A 2017-es év főbb versenyei:

- |                                 |                     |                |
|---------------------------------|---------------------|----------------|
| • Olimpiai Reménységek Versenye | Brno/Csehország     | 2017.05.12     |
| • Ifjúsági Európa-bajnokság     | Krefeld/Németország | 2017.05.20-21. |
| • Bled-I Nemzetközi Verseny     | Bled/Szlovénia      | 2017.06.09-10. |
| • Jeunesse Kupa                 | Hazewinkel/Belgium  | 2017.07.29-30. |
| • Ifjúsági Világbajnokság       | Trakai/ Litvánia    | 2017.08.02-    |

#### Közerműködő szakemberek:

Edzők Nevek/Események	Nagyegység mérő tábor 04.20-22.	Csapatalakító összetartás 06.02-04	Vidék Bajnokság összetartás 06.16-18	Ifi 8+ Trakai válogató tábor	Ifi 8+ Trakai VB edzőtábor 06.26-07.02	Ifi 8+ Trakai VB edzőtábor 07.18-29	ORV 05.12. Brno	Bled 06.08-11.	Ifi EB Krefeld 05.19-21.	CDJ Hazewinkel 07.28-30.	Ifi VB Trakai 08.02-06.
Lőrincz Attila	x	x		x			x	x	x	x	x
Dani Zsolt	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
Molnár Dezső		x		x							
Molnár Zoltán								x			
Alföldi Zoltán										x	
Karácsony Tibor							x			x	
Preil Róbert							x		x	x	
Tevesz László	x								x		
Bene László	x								x		
Bartos Nándor									x		
Mácsik Miklós							x				
Purucki Ferenc							x				
Németh Zoltán							x				
Pető Tímea							x				
Vida Erik							x				
Hornyik József				x							

## Versenyidőszak – verseny beszámoló

### Olimpiai Reménységek Versenye

2017.05.12.

Brno, Csehország

#### Bevezető

A verseny a Visegrádi Együttműködés országainak részvételével zajlik, ahova mind a négy tagország a legjobb serdülő korú versenyzőit küldi. A verseny specifikuma, hogy egy ország két egységet is indíthat egy versenyszámban, hogy ebben a fiatal korosztályban minél szélesebb versenyző bázis kapja meg a lehetőséget a nemzetközi mezőnyben való tapasztalat és motiváció szerzésre. A magyar színeket 39 versenyző képviselte 15 csapattal. Mind a 11 hajóosztályban sikerült csapatot rajthoz állítani, ebből négyben pedig „B” egységet is tudtunk versenyeztetni.

A pontversenyt Csehország nyerte 37 ponttal, **Magyarország** a második helyet szerezte meg **27** ponttal, a harmadik helyen Lengyelország végzett 16 ponttal, és a negyedik helyezett Szlovákia csapata lett 2 ponttal. Ez a második hely a csapatok versenyzői létszámában épp úgy arányosnak látszik, mint az aranyérmek, pontok eloszlásában. Csehország 5, Magyarország 3, Lengyelország 1 versenyszámban szerezte meg az elsőséget.

#### Szakmai értékelés

##### *Célkitűzések*

Hosszú távú fejlesztés, a lehető legnagyobb merítés fenntartása serdülőtől kezdve. Minél több potenciális tehetséget bevonni a válogatott felkészülésébe, versenyeztetésébe. A pontversenyben reális cél a második hely a házigazda csehek mögött, egy-két aranyérem megszerzése mellett, ami a válogatás után, a beszámolóban kiemelt egységektől várható a párevezős szakágban.

##### *Körülmények*

A verseny alatt barátságos volt az időjárás, jellemzően napos, enyhe néhol közepesen erős oldalszéllel, 20 fok körüli hőmérséklettel. A vízfelület aránylag sima volt, bár a komp hulláma zavarta időnként a futamokat. A bójásor egyenetlensége még megemléltendő tényező, bár az eredményességre ezek nem gyakoroltak egy esetben sem befolyást, minden pálya egyenlő feltételeket biztosított.

##### *Szállás, étkezés*

A Hotel Atlantis megfelelő szállás volt, nem lehet rá panasz, a reggeli szintén megfelelő minőségű volt. Az ebéd és a vacsora a pálya melletti Hotel Rakovec éttermében volt, minden csapatnak egységesen. Itt mind minőségileg, mind mennyiségileg hagyott kívánni valót az ellátás. Több versenyző éhes maradt a vacsora után, amit végül a helyi boltból oldottak meg.

#### **Eredmények**

FS 4+ edző: Purucki Ferenc

1. CZE A 7:00.16
2. CZE B 7:02.22
3. HUN 7:02.56

A csapat Rakonczai Péter sérülése miatt nem az eredeti felállásban állt rajthoz már Szegeden sem. Helyette Rákóczi Ferenc ült be, aki technikailag passzolt a csapatba, de már szegeden érezhető volt Rakonczai kiesése. A 2,5 másodperc betudható a kényszerű cserének. Ezzel együtt a csapat lelkesen versenyzett, a lehető legtöbbet kihozva a helyzetből.

FI 2x edző: Mácsik Miklós

1. HUN 6:59.80
2. CZE A 7:04.61
3. POL 7:05.48
4. CZE B 7:13.26

Hibátlan teljesítmény. Remekül felépített pálya, kiváló forma, láthatólag magas szakmai színvonalon felkészített csapat. 1000m-ig az élmezőnnyel haladtak, utána átvették a verseny irányítását és érték célba elsőként. Ez a két hazai válogató verseny után remélhető eredmény volt. Nagy reményű csapat a jövőre nézve.

NS 4- edző: Sinka Flóra

1. POL 7:32.32
2. CZE 7:40.26
3. HUN 7:42.32

A lengyelek egyetlen aranyérme született ebben a versenyszámban. Láthatóan erősebbek voltak fizikálisan a cseh és a magyar csapatnál, akik a végig nagy küzdelemben haladtak a második helyért. A lányok szépem küzdöttek, próbáltak visszajönni a csehekre, de a végén a csehek bírták tovább a hajrát. Első éves serdülők, remélhetőleg jövőre több rutinnal és nagyobb edzettségi állapottal jobb eredményt fognak tudni elérni.

NS 2x

„A” edző: Németh Zoltán

„B” edző: Mácsik Miklós

1. CZE A 7:48.11
2. HUN A 7:55.83
3. CZE B 7:57.22
4. HUN B 7:59.73

A számban két csapattal álltunk rajthoz. A cseh „A” csapat végig az élen haladt, mind fizikálisan, mind technikailag a mezőny felett álltak, és uralták a versenyt. A két magyar csapat a cseh „B” csapattal egyvonalban haladtak, a „B” csapatunk sokáig még a második helyen is haladt. Az utolsó 500m-en végül „A” csapatunk el tudott lépni és megszerezte a 2. helyet. Ez a válogatók után némiképp meglepő volt, Szegeden az „A” csapat 10” fölért a mezőnyt. Úgy gondolom az elsőéves serdülőkből álló „B” csapat harcra és motivált versenyzése igazolta a döntést, hogy itt volt a helyük. Az „A” csapat eredménye reálisnak mondható, és ott is a csapat egyik tagja egy elsőéves versenyző. Jövőre mindhárman kifejezetten jó eredményre lehetnek képesek a korosztályban.

FS 4-

„A” edző: Vida Erik

„B” edző: Ifj. Pergel László

1. CZE A 6:39.92

2. POL 6:45.09
3. HUN A 6:47.41
4. HUN B 7:50.36
5. CZE B 6:53.32

Ebben a számban is két csapattal álltunk rajthoz. Az „A” csapatnál mindenképpen meg kell említeni, hogy az utolsó pillanatban cserére kényszerültünk, Kovács Bálint betgsége miatt Deák Dániel ült be. Edzőjük elmondása szerint ez nem okozott teljesítmény csökkenést, Deák együtt edz a csapattal a klubban és azonnal beilleszthető volt. A futam képét tekintve elmondható, hogy a magyar csapatok jól versenyeztek, az eredmény a válogatók alapján reális. Látható hogy ebben a szakágban versenyzőink jelentős alkati, illetve fizikális hátrányban vannak a cseh és lengyel csapatokhoz képest, ami dinamikai különbébként is megjelent a verseny során.

NS 2- edző: Bene László

1. CZE A 8:11.64
2. HUN 8:28.39
3. POL 8:37.64
4. CZE B 8:39.45

Reális eredmény. A győztes cseh csapat technikailag is jobban evezett, ami látszólag jobb erőnléttel és alkati adottságokkal párosult. A csapatunk Szegeden technikailag jobbnak tűnt, mint most, bár ez inkább csak a nagyobb erőfeszítésnek tudható be. Kiadták magukból a pillanatnyilag legjobb teljesítményt.

FS 2-

„A” edző: Purucki Ferenc

„B” edző: Dani Zsolt

1. CZE 7:27.41
2. HUN A 7:37.09
3. HUN B 7:47.26
4. POL 7:56.13

Két kettesünk állt rajthoz, akik egyben a 4+ legénységét is alkották. Bár a második pályályuk volt, ezen nem múlt az első hely sorsa. Jól versenyeztek, de a cseh „A” csapatra nem tudtak nyomást gyakorolni. Az eredmény reális.

NS 1x edző: Karácsony Tibor

1. HUN 8:32.36
2. CZE A 8:43.09
3. CZE B 8:47.70
4. POL 9:01.51

Hibátlan teljesítmény. Bár ellenfelei nagyobbak voltak és fizikálisan erősebbnek tündek, dinamikus evezéssel és harcossal versenyzéssel maga mögé utasította összes ellenfelét. Látszólag nem kényszerítették maximális erőbedobásra. Ő az egyedüli versenyző a serdülő keretből, aki helyet tudott szerezni a jövőheti Ifjúsági Európa-bajnokságra utazó csapatban.

FS 1x edző: Dani Zsolt

1. HUN 7:47.01
2. CZE A 7:48.36
3. CZE B 7:58.54
4. POL 7:59.64

5. SVK 8:11.86

Hibátlan teljesítmény. Nagyon megnyerő versenyzés, példás versenyzői mentalitás. Végig a második helyen haladva üldözte cseh riválisát, aki magabiztosnak tűnt, 1500m-nél 1,5-2 hajóhosszas előnnyel. Gábor az utolsó 200m-t 40 feletti csapásszámmal teljesítve szinte „bedarálta” ellenfelét. Eredményét szakmailag még értékesebbé teszi, hogy elsőéves versenyzőről van szó.

NS 4x edző: Pető Tímea

1. CZE A 7:18.11
2. CZE B 7:21.41
3. HUN 7:25.07
4. POL 7:33.48

Reális eredmény. A csapat hrcosan versenyzett, 1500m-ig a második helyen haladtak egy hajóra az elől haladó cseh csapattól. Bár nagyon küzdöttek, sajnos az utolsó 500m-re kissé elfogytak, így a finishben vissza csúsztak a 3. helyre. A csapatban két másodéves és két elsőéves serdülő volt, így folytonosság látszik biztosítva a szakágban.

FS 4x

„A” edző: Lőrincz Attila  
„B” edző: Karácsony Tibor

1. CZE A 6:30.09
2. HUN A 6:34.11
3. CZE B 6:40.07
4. POL 6:49.86
5. HUN B 6:55.86

A számban két csapatunk állt rajthoz, aminek menedzselési, és hosszú távú csapatépítési céljai voltak. Az „A” csapatnak 1500m-ig még volt reális esélye az első helyen haladó cseh csapathoz való felzárkózáshoz, de finishben a csehek meg tudták újulni a fáradó magyar „A” csapathoz képest, de eredményük így is jónak mondható. A „B” csapat sokáig versenyben volt, de a végére kissé szétestek, aminek vélhetően a fáradtság volt az oka. A távolság a két csapa között duplázódott Szegedhez képest, ami részben az „A” csapat fejlődésének köszönhető, de a „B” csapat valamelyest gyengébb teljesítménye is benne volt.

Pontverseny

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. Csehország    | 37 |
| 2. Magyarország  | 27 |
| 3. Lengyelország | 16 |
| 4. Szlovákia     | 2  |



## Ifjúsági Európa-bajnokság

2017.05.20-21.

### Krefeld, Németország

#### Bevezetés

A verseny az ifjúsági korosztály második számú versenye. Itt törekedtünk a lehető legnagyobb létszámú válogatott csapat versenyeztetésére, útnak indítására a következő évek felkészülési tervéhez illeszkedően. Egyben itt mértük fel, hogy legjobbjaink pillanatnyilag hol tartanak a nemzetközi mezőnyben, melyek azok a versenyzők, akiket ki tudunk emelni a Világbajnokságra jelölésre kerülő csapatba kerüléshez és kik azok akiknek még a Jeunesse Kupa jelölés szolgálja a fejlődésüket.

#### Körülmények

##### Időjárás

Pénteken esős idő fogadta a csapatot az edzésekre, estére derült ki az ég a megnyitó ünnepség után. Szombaton naposabb, de nagyon szeles idő volt. A szél iránya ellen volt, az erőssége napközben nagyon változó volt, közepes illetve kifejezetten erős, néha az iránya is enyhén oldal ellenre váltott. Vasárnap a verseny előtt enyhe ellenszéllel indult a verseny, az AB középfitamokra nagyjából egyenletesen enyhe elszél állt be, oldal iránya nem volt. Az idők nagyságrendileg összehasonlíthatóak.

##### Szervezés

Szubjektív megítélésem szerint a leggyengébben szervezett EB, amin eddig részt vettem. A helyi klub önkéntesei szervezték és sok minden nem a megszokott módon történt. Kezdvé az információ elérhetőségével, a pénteki ebéd alatt kialakult helyenként lökdösődésig fajuló tumultusig. Általánosan kicsi volt a hely a rendezvények, mind a hajóállások számát és a rendelkezésre álló platz méretét tekintve, az étkező rész is kicsi volt, ezért alakult ki probléma, mit a rendelkezésre álló idő meghosszabbításával enyhítettek.

Bemelegítésre a pályán nem volt hely, a szkiffek sokszor a forduló nyolcasok elől menekültek, a nyolcasok meg az első nap rendelkezésre álló két ellentétes forgalmú pályán kersztbe állva még megfordulni sem tudtak anélkül, hogy mindkét irányba ne lógtak volna túl. A felevezéshez, bemelegítéshez és levezetéshez a két nap alatt legalább négyszer változott. Volt olyan eset, hogy a versenyzőket a vízre szállásnál tájékoztatta a bíró az aktuális rendről, amjd a beérkezéskor már más volt érvényes. Mindemellett ez volt az első nemzetközi verseny, ahol nem álltak rendelkezésre pihenő sátrak vagy helyiségek és nem voltak bemelegítő ergométerek, vagy spinningek sem. Számunkra a legnagyobb problémát a közvetítő motoros „szabálytalan” mozgása okozta. Több esetben elé ment az 1-es pályán lemaradó egységnek. Sok esetben ehhez elég volt 2 hajónyi lemaradás a futamot vezető egységtől. Ezt sok ország jelezte, és mi is óvást nyújtottunk be a FI 2x reményfutamán tapasztaltak miatt.

Az adminisztrációt tekintve sem volt jobb a helyzet. A csapat fotókat a NI 4x-nél és 4-esnél össze keverték és csk harmadszorra sikerült kijavíttatnom, pedig nem tudni miért őket vissza rendelték újra fotózásra az akrediciónál. A jegyzőkönyvek és a rajtlisták formátuma az eddig megszokottakhoz képest színvonalon aluli volt, szerkesztésileg messze elmaradt, a rajtlisták többször hibásan lettek kinyomtatva. És csapatonkén egy összesítő példányt lehetett szerezni, futamonként vagy versenyszámként nem, ahogyan eddig bárhol volt. Az online felület frissítettsége is problémás volt, nagyon sokáig nem lehetett semmilyen információhoz jutni egy-egy futamról. Ebben a pillanatban sem elérhető a FI 2x előfutamának, illetve reményfutamának eredményei.

Ezeknek több ízben több képviselő hangot adott, talán a jövőben ehhez hasonlóak kevésbé fognak előfordulni.

### **Eredmények**

**FI 1x Dudás Dominik edző: Matheisz József**

22. hely, az eredmény reális.

A válogató versenyek során ingadozó teljesítményt nyújtott, Velencén kiesett, Szegeden nyert az 1x versenyszámot. A szabályosan következő szétlövéstől a versenyre jelölt Turi Péter vissza lépett. Dominikot az utolsó két hétben edzője kérésére én készítettem, mert ő edzőtáborban készült a felnőtt Eb-re. A versenyen kihozta magából a maximumot, a hozzáállása mind az edzéseken, mind a versenyen dicséretre méltó. Szakmai hiányosság, hogy röviden evez, ami a savasodás jelentkezésével még rövidebbé válik. Emiatt a hosszabban és gazdaságosan evező társaik a 3. 500-on „leutazzák”. Fejlődési lehetőség sok lenne benne a pozitív harcos mentalitása miatt, ehhez sokat segítené ha tudna többet csapatban evezni, és több edzői kontroll mellett végeznék az edzéseit.

**NI 1x Benda Orsolya edző: Lőrincz Attila**

16. hely, az eredmény reális.

Velencén 3. hely, az első két helyezett vitte a dublót, a négy párba pedig a tesztelés során nem passzolt technikailag. A második válogató versenyt megnyerte. Először szerzett válogatottságot, a versenyzésén még kicsit látszott a rutintalanság. Pályáról pályára javult a versenyzése, a reményfutamban 4. helyen ért célba, de 1 hajóra volt a továbbjutást érő 2.-tól. A C döntőben mezőnyben volt végig, az utolsó 250-en jött ki a ismét a rutin hiánya. Ígéretes versenyző, megfelelő alkati paraméterekkel. A fejlődése nagyon gyors, jó irányba halad, sok verseny rutinra van még szüksége.

**FI 2x Kunstár Márk edző: Dani Zsolt  
Király Csaba**

19. hely, az eredmény kissé elmarad a képességeiktől.

A fenti sornak van egy külső oka is sajnos, ami a beszámoló „szervezés” bekezdésében leírt TV motoros hibájával is összefügg. A csapat a reményfutamban 1000m után a továbbjutó 2. helyen haladt, fél illetve egy hajóra az üldöző ukrán, illetve litván csapatoktól. Ekkor a TV motoros előre ment, hogy a 2-3-val vezető olasz csapatot filmezze. A magyar csapat az egyes pályán haladt, míg a motoros közvetlenül mellette a 0-áson. A közvetítést a kivetítőn nézve döbbenet láttam, hogy a vissza forduló kamera azt veszi, ahogy a magyar csapatot ulól éri a hullám és elkezd kanyarodni, mialatt az üldözők elhaladnak mellettük. Tovább jutott a litván csapat és szintén kiesett a 3. helyen beérkező ukrán páros. A hullám jelenség nem tartott sokáig, olyan 100 méter lehetett, de úgy gondolom befolyásolta a futamot. Óvást nyújtottam be a versenybíróshoz, de elutasították, mert nem lehet egyértelműen bizonyítani, hogy emiatt estek ki, illetve formailag sem jeleztek kifogást a kísérő bírónak. Információim szerint ez a szombati napon több esetben, más ország csapataival is előfordult. Az egyetlen következmény, hogy vasárnap eggyel eltolták a pályákat a motorostól távolabb. Ami újabb kavarodást okozott a pályarendben. A fiúkat szerintem megviselte a dolog és a C/D középfutamban nem is mentek jól. A D döntőre végül ismét magukra találtak és a legjobb evezésükkel magabiztosan 11"-el verték meg a korábbi ellenfél ukrán csapatot. Csapatként egységes hozzáállás és fegyelmezett együttműködés jellemezte őket végig. Jó alkatú tehetséges első éves versenyzők. A nemzetközi versenyrutin sokat fog jelenteni a jövőbeli fejlődésükhöz.

**NI 2x Csepel Zsófia edző: Bartos Nándor**  
**Papp Sarolta**

10. hely, elfogadható eredmény.

A legeredményesebb csapatunk. A csapat tagjai természetes könnyűsúlyú lányok és a folyamatos ellenszél sajnos drasztikusan csökkentette az esélyeiket. Ahogy vasárnapra mérséklődött és vált egyenletesebbé a szél, úgy váltak egyre versenyképesebbé. Eredményük emiatt kissé elmaradt a remélttől, de pozitív volt ahogyan versenyeztek a B döntőben, végig harcosan haladtak a mezőnyben. Csapatként egységesek voltak, végig együttértésben dolgoztak a pályán és azon kívül is. A jövőben nagyon ígéretes könnyűsúlyú páros válhat belőlük.

**FI 4x László Péter edző: Bene László**  
**Illényi Dániel**  
**Porvázsnyik Patrik**  
**Szlovák Rajmund**

12. hely, jóval elmarad a várakozásoktól.

A lehető legerősebbre összeállított csapatunk, ami a tesztelésen és a szegedi válogató versenyen messze a legjobb teljesítményt mutatta. Sajnos úgy tűnik, hogy ott jött ki a csapat formája. Viszonyítva a nyolcshoz, a tesztelésen gyorsabbak voltak, mint a 8-as Szegeden 3"-re voltak, a B döntőben sajnos 13"-el maradtak el a nyolcas idejétől. Ez kis részben a nyolcas javulása miatt van, de egyben a 4x visszesését is jelzi. Az okok között látom a csapatmorál megbomlását, ami az elmondások alapján az edzőtáborban történt hajótörés után kezdődött. Ezt fokozta a versenydrukk, illetve az a felismerés, hogy idén a FI 4x mezőnye tűnik a legerősebbnek és legzártabbnak. A csapat mozgása már az edzések alatt látszott, hogy nem olyan egységes, mint korábban. Ez a verseny alatt is mutatkozott. A csapat külön volt és a stílusuk is megváltozott. A csapatedző elmondása alapján volt olyan probléma, hogy a velencei versenyző nem tartotta jónak a „csepeli” technikát és ez okozott további konfliktusokat, amit látszólag nem tudott kezelni. Mindenképpen sokkal többre tartom ennek a csapatnak a képességeit, együtt és külön-külön is, de az „emberi” tényezők ez esetben nem hagyták ezt érvényre jutni.

**NI 4x Elek Boróka edző: Bene László**  
**Németh Mercédesz**  
**Szili Dorina**  
**Berekméri Anna**

12. hely, az eredmény kissé elmarad a tőlük elvárhatótól.

Bízhatóan induló csapat. Szegeden kifejezetten jól mentek. Ehhez képest alul teljesítettek. Az okok sajnos hasonlóak a FI 4x-éhez. Sok veszekedés jellemezte a felkészülést. Már Szeged után jelentkezett, hogy a kijelölt csapatedző Karácsony Tibor vissza lépett az edzői feladatokról Bene László javára. Az okok között szerepelt, hogy konfliktusa alakult ki Berekméri Annával az edzések helyszínét illetően. A versenyző körül Krefeldben is kialakult konfliktus a csapatban, mert „szárnyra kapott” a hír hogy kiszáll a 4x-ből és Söfneld Zsuzsival fognak újra perorozni, aki sérülésből fog vissza térni. Ezután romlott a csapatmorál, melyet a csapat edzője úgy próbált enyhíteni, hogy helycserét kért a 2-es és 3-as helyen. Ezt még az utolsó pillanatban sikerült megoldani. A reményfutamból tovább jutottak, úgyis, hogy az utolsó 500 m-en Boróka leesett a kocsiról és úgy evezett végig ráhajlásból, de az volt a vélemény, hogy jobb volt a csere után. A B döntőben ehhez képest a mezőnytől lemaradva egykedvűen értek célba. Véleményem szerint a csapatban ennél több volt, és itt is „emberi tényezők” miatt nem tudott kijönni a megfelelő teljesítmény.

**FI 8+ Szentpáli Gergő edző: Tevesz László**  
**Fehér Norbert**  
**Felméri Márk**  
**Papp Benedek**  
**Haraszi Tamás**  
**Kiss Norbert**  
**Lajkó Áron**  
**Becsei Bonifác**  
**kormányos: Priváczi Laura**

9. hely, a csapat eredménye reális.

Ez a csapat a hosszú távú csapatépítési tervek első eleme, a részvétele az EB-n önmagában fontos volt. Viszonylag későn állt össze. A legerősebb versenyzőink nélkül, kifejezetten menedzselési és tapasztalatszerzési céllal. Ezeket a célokat elértük. A verseny alatt folyamatosan javuló versenyzést mutattak. A reményfutamban elég sokat kaptak, 14"-et a közvetlenül előttük végzőtől, de a B döntőre próbáltak javítani, ami sikerült is. A helyezésként ez ugyan nem mutatkozott meg, a 9. egyben utolsó helyen értek be, de 9"-re redukálták a korábbi hátrányt. Végig csapatként viselkedtek, nem volt hibás keresés stb., mint a másik két nagy csapatnál. A csapat zöme, 6 fő elsőéves, ebből a tapasztalatból nagyon sokat profitálhatnak a jövő évben.

**NI 4- Tari Kitti edző: Preil Róbert**  
**Preil Nikolett**  
**Tremmel Flóra**  
**Rozmaring Flóra**

10. hely, reális eredmény.

Ennél a csapatnál önmagában siker, hogy sikerült elindítani. Az első válogató versenyen 0 volt a NI peror indulóinak a száma. Mind elsőéves versenyzők, akik bár a mezőny messze előttük van, a magyar csapatok közül az egyik legtöbbet léptek előre. A NI 4x-hez képest Szeged óta megfelelő az időkülönbség a két csapat között. A 4x gyorsabb volt 24"-el, ez most 11 volt a B döntőben. Sajnos a negatív oldala, hogy a női programban nem csak mi kezdtünk el négyessel foglalkozni. Azok az országok, ahol eleve rendelkezésre állt nagyobb számú kiemelkedő alkati adottságú, képzett versenyzői állomány át is álltak erre a számra. A női mezőny második legzártabb versenyszámává vált a nyolcas után az olimpiai program változás és a közelgő Ifjúsági Olimpiai kvalifikáció hatására. Tavaly 30" körül volt a különbség az 1. és a 6. helyezett egységek között. Idén az 1. és a 9. között volt 14". Sajnos mi 33"-ra voltunk, azzal együtt hogy javultak a többi magyar csapathoz képest. A csapat mindennek ellenére csapatként dolgozott, viselkedett, a hozzáállásuk pozitív volt végig. Az igazi különbség, amivel a csapat le volt maradva az tisztán erőnléti és alkati.

### **Értékelés**

A célkitűzések első két pontját ami a helyezéseket célozta nem sikerült teljesíteni, a második kettőt igen, melyek a női program és a hosszú távú UP fejlesztési program elemei.

A verseny folyamán Dani Zsolttal szakmai elemzés céljából összesítettük a versenyzőink alkati paramétereit, majd a szakmai elemzéshez az ergométer teljesítményeket is párosítottam versenyzőnként.

Ezt elemezve a fiúk átlagos magassága 185,84 cm, testsúlya 78,8 kg, 2000m-es ergométer teljesítménye 6:31.9. Ha egy két versenyzőt kivennénk, akkor a csapat a könnyűsúly határa körül mozogna átlagosan. Ifiben a mezőny zöme jóval efölött van. Nagy egységekben elvétve látni olyat, aki ilyesmi paraméterekkel rendelkezik. A kisebb, technikásabb egységekben (1x, 2x, 2-) látni vegyesebb alkati eloszlást.

Lányoknál ugyanez az összkép, átlag magasság 170,82 cm és 63,18, 2000-es ergométer teljesítménye 7:33.88. Ez két kilóval van felette a könnyűsúly téli határának és ez a plusz „könnyen leadható” az esetek többségében.

A paraméterek nem sokban különböznek az egy héttel korábbi serdülő csapatétól, tehát ezen a téren szükséges az utánpótlásnevelési programjainkban a kiválasztás és tehetséggondozás kérdését hangsúlyosabban kezelni, hogy ne csak az abszolút számok növekményét vegyük eredménynek, hanem az átlag feletti paraméterekkel rendelkező versenyzők létszámát. Rideg tény, hogy a nagyobb, sikeresebb nemzeteknek ez a gyakorlata.

## Bled-i Nemzetközi Verseny

2017.06.09-11.

Bled, Szlovénia

### Bevezetés

Ez a verseny az utánpótlás korosztály felépítése céljából minden évben fontos szereppel bír. Idén rekord közeli létszámú magyar csapat utazott ki és állt rajthoz. Ez nem csak a válogatott keret versenyzőit jelentik, hanem sok klub is kihozta versenyzőit a jó versenylehetőséget keresve.

### Utazás

Sokáig bizonytalan volt a csapatbusz, de végül szerencsésen megoldódott és 50 fős busszal tudott kimenni a csapat zöme. Több klub is szervezett saját utat, ami nagy segítség volt. Több versenyzőt kihozott a szegedi csapat, a hajószállítót Molnár Zoltán húzta egy szülő által a BEE-nek bérelt mikrobusszal, illetve a Danubius futóján is utazott szövetségi hajó.

Köszönet illeti őket ezért a segítségért!

### Étkezés

Új éttermet kerestünk idén, mert az utóbbi egy-két évben romlott az ellátás minősége az előző helyen. Az új étterem elég extra, finom változatos ételekkel, hatalmas adagokkal. Bár egy-két versenyzőnél jelentekzték gyomorrontás jelei, inkább a helyi jellegzetes fűszerezés lehetett az oka, mint minőségi probléma. Az egyetlen hibája, hogy nagyon messze volt a pályától. Ugyanakkor nagyon rugalmasak voltak, pénteki és szombati ebédet kihozták a szálláshoz és ott a terson szolgálták fel.

### Verseny körülmények

Az egész verseny alatt jó időjárás volt, kissé szeles, az iránya többnre oldal toló volt, de indónként kicsit változó jellege is volt, mind az irányát, mind az erősségét tekintve. Pályahátrányok vagy előnyök nem voltak tapasztalhatóak. A hőmérséklet kellemes volt végig.

### Eredmények

	I. nap	II. nap
NI 1x Benda Orsolya	4. hely	4. hely

Az első napi eredménye, illetve teljesítménye reális. A győztes osztrák versenyzőtől ugyanannyira volt, mint az EB-n. A második napon gyengébb teljesítményt nyújtott, a távolság jelentősen nőtt. Felkészülési versenynek megfelelő.

NI 2x Elek Boróka Szili Dorina	3. hely	2. hely
-----------------------------------	---------	---------

Az Ifi EB 4x szétesése után (Berekméri U23-ban próbálkozik tovább, Németh Mercedesz egészségi okokra hivatkozva vissza mondta a Jeunesse csapattagságot) először álltak rajthoz ebben a felállásban. Ez az első napon még látszott, de vasárnapra összedettebbek és egységesebbek lettek. A győztes osztrák dublóhoz jelentősen közeledtek. Jó eredmény, pláne egy elsőéves ifi és egy serdülő versenyzőtől. Bízató a Jeunesse Kupára.

FI 2x Illényi Dániel „A” Porvázsnik Patrik	3. hely	négyesben indultak
---	---------	--------------------

A 8+ projekt tagjai, a két fizikálisan legerősebb versenyzőnk. Az első napra még párevezős számba lettek nevezve, amiben még magabiztosabban versenyeznek, mint oar egységekben. Először versenyeztek együtt, jó eredmény.

FI 2x „B”	Turi Péter Szesztay Ágoston	6. hely	4. hely
--------------	--------------------------------	---------	---------

Ők a Ks projekt tagjai. Hosszú távú reményeket fűznek egymáshoz. Az első nap még rutintalannak tűntek, „ismerkedtek” a bledi bójásor adta iránytartási nehézségekkel, de második napra koncentráltabbak voltak. Jól megállták a helyüket a normálsúlyú mezőnyben.

FI 2x	Papp Benedek Felméri Márk	négyesben indultak	8. hely
-------	------------------------------	--------------------	---------

Kétpárevezősben még nem eveztek együtt, jó hangulatban motiváltan dolgoztak, az eredmény azonban ennek ellenére mérsékelt.

FI 4- „A”	Holpert András Jáni Kornél Szabó Dávid Litter Ádám	6. hely	9. hely
--------------	---	---------	---------

Jeunesse Kupára készülő csapat. A válogatók alapján nem jutottak ki az EB-re. A frissen összerakott teszt nyégeseknek voltak „referencia”. Sűrű volt a mezőny, kemény harcokkal a továbbjutásért. Hozták a tőlük elvárható teljesítményt.

FI 4- „B”	Kunstár Márk László Péter Szlovák Rajmund Király Csaba	5. hely	4. hely
--------------	---	---------	---------

A „tisza szköller négyes”. Első versenyen, kölcsön hajóban jó teljesítmény. A legerősebb négyesünk egyértelműen. A verseny alatt pályáról pályára javuló formát mutattak ahogy egyre jobban „álltak össze”. A korábbi fizikális mutatóik és a mostani teljesítményük alapján úgy gondolom, hogy megtaláltuk a nyolcas „magját” potenciálisan alkotó négyest. Király Csaba pedig számomra a legalkalmasabb vezérevezősnek tűnik az egész fiú csapatban a 8-as számára.

FI 4- „C”	Lajkó Áron Papp Benedek Felméri Márk Becsei Bonifác	10. hely	más összeállításban indultak
--------------	--	----------	------------------------------

Kísérleti felállás volt a „technikás” válogatón győztes peror és fizikálisan második legerősebb páros kombinációja. Technikailag megmaradt a különbség a két prá evezése között, így nem bizonyult jó kombinációnak.

FI 4- „D”	Szentpáli Gergő Dudás Dominik Haraszi Tamás Fehér Norbert	8. hely	más összeállításban indultak
--------------	--	---------	------------------------------

Szoros csatában az „A” egységünktől kikapva ezek ki századokkal. Küzdős, jó versenyzés volt, a „B” döntőben is megmaradt a harcias hozzáállás. Itt működött a technikásabb és erősebb kombinációja, de összességében fizikálisan kevésben bizonyult.

FI 4-	Illényi Dániel Porvázsnyik Patrik Szentpáli Gergő Fehér Norbert	más összeállítás volt	előfutamban kiestek
-------	--	-----------------------	---------------------

Eredményét tekintve a legkevésbé sikeres próba. Ez a párosítás nem működik. Az egység egyik fele csak etchnikából a másik csak erőből ment.

FI 4-	Dudás Dominik Haraszi Tamás Lajkó Áron Becsei Bonifác	más összeállítás volt	10. hely
-------	--	-----------------------	----------

Közel hasonló szintű párokból kialakult egység. Lelkesedés és akarat van bennük sok, kifejezetten a Dudás – haraszi pároson látszott az egész verseny alatt, hogy mindegy kivel miben hogyan, de kérdés nélkül „tolják ahogy bírják”.

FI 4x	Cseh Vilmos Litter Előd Tápai Dániel Takács Attila	4. hely	4. hely
-------	---	---------	---------

Szintén a ks projekt tagjai. Nagyon lelkes fiatalok. Hasonlóan pozitív, mint a „ks dubló” esete. A verseny alatt javuló képet mutattak, még az edzéseket beleértve. Első nyar a 4 indulóból, az első három csapatból lemaradva, de végig hajtva értek be. A második napon tudtak javítani, megverték egy csapatot az 5-ből és végig mezőnyben maradván megfelezték a távolságot az elsőtől. Hozzá téve, hogy fele akkorák voltak, mint ellenfeleik.

FS 2x „A”	Szilágyi Konrád Szklenka Bence	1. hely	2. hely
--------------	-----------------------------------	---------	---------

Kiegyensúlyozott csapat. Korosztályuk kiemelkedő versenyzői. Annak ellenére, hogy a második napon „csak” ezüstérmét szereztek, úgy gondolom kiemelkedő teljesítményt nyújtottak.

FS 2x „B”	Király Miklós Rakonczi Péter	3. hely	más összeállításban indultak
--------------	---------------------------------	---------	------------------------------

Klub költségen jöttek ki, de mivel mindketten ORV kerettagok váltak, így válogatott egységként lettek nevezve. Jól megállták a helyüket, szimpatikus versenyzéssel.

FS 1x	Szabó Gábor	4. hely	csapatban indult
-------	-------------	---------	------------------

ORV győztes sredülő szkiffesünk, aki itthony korosztálya legjobbjá. Igazából jól ment, az ORV-s „ellenállhatatlan” hajrát most nem tudta megismételni. Az eredménye a mezőny képét és erősségét nézve jó.

NS 2x	Galcsó Flóra László Kíra	1. hely	3. hely (ifiben)
-------	-----------------------------	---------	------------------



Hasonlóan a „B” fiú 2x-hez ORV kerettagok voltak, de más összeállításban így klub szervezésben jöttek ki. Serdülőben magabiztosan nyertek, második nap ifiben indultak, ahol a 3. hely két serdülőnek biztató eredmény a jövő évre nézve.

W4-	Tari Kitti Preil Nikolett Tremmel Flóra Rozmaring Flóra	2. hely	2. hely
-----	--	---------	---------

Női programunk fontos egysége, a Jeunesse Kupára készülnek. Nehéz dolguk volt az első napon, mert két induló volt és az ellenfél az európa-bajnok horvát egység volt. Demoralizáló különbséggel érték célba. Második nap már több induló volt, köztük a felnőtt magyar egység, így lelkesebben tudtak versenyezni. Nagyjából akkor különbégre voltak a felnőtt magyar 4-estől, ami korszak különbséggel elvárható.

FS 4x	Szabó Gábor Király Miklós Rakonczai Péter Rákóczi Ferenc	más számban indultak	1. hely
-------	---	----------------------	---------

Első nap más számokban indultak. Mind a négyen ORV tagok voltak más egységekben. Jól versenyeztek, az eredmény nem szorul magyarázatra, kiváló.

### **Értékelés**

Az utánpótlás válogatott számára a célok sokrétűek voltak, ezek alapján a keretet több csoportra lehetett osztani.

#### *Serdülők*

A legfiatalabb versenyzők között az idei ORV győztesei szerepeltek, számukra ez egy rutin szerző verseny volt, ahol lehetőségük volt a korosztályukban ismét nemzetközi versenyen rajthoz állni és sikerélményt, még több motivációt szerezni.

#### *FI Ks menedzsment projekt*

Őket kiegészítették az Ifjúsági könnyűsúlyú projekt versenyzői, akik ebben a korosztályban még nem tudnak nemzetközi szinten súlycsoportos nagy versenyen részt venni, először U23-ban lenne rá módjuk. Ez a projekt erre a versenyre szólt, hogy motivációt adjon nekik, hogy U23-ra jobb minőségi munkával és valamennyi nemzetközi versenyrutinnal érkezzenek meg.

#### *Jeunesse Kupa csapat*

Hagyományosan a legjellemzőbb csoport a Jeunesse Kupára készülők csoportja, akik egy felkészülési állomás, „edző verseny” volt, ahol az aktuális edzőmunka adta feladatokat és versenyzést kellett gyakorolniuk.

#### *Trakai 8+ projekt*

Idén új csoport is meghatározásra került erre a versenyre, akik a legnagyobb létszámot jelentették az UP keretben. Ez a Trakai 8+ projekt tagjait jelentette. Számukra 4-esekben és dublókban kellett rajthoz állni a két nap alatt különböző felállásokban, ami az edzők számára rengeteg információt adott a további felkészítéshez. A csapat egyes versenyzőinek kitűzött célok mellett az egyik sarokpont az volt,

hogyan olyan 4-est vagy 4-eseket illetve működő párokat találjunk, amik a magjai, köztes építő kockái lehetnek a nyolcasnak. Mindezt „tét nélkül”, de mégis „éles” verseny körülmények között. Számomra a versenyzők munkája és teljesítménye mellett a két edző (Dani Zsolt és Molnár Dezső) újszerű munkakapcsolatban végzett szakmai munkájának megfigyelése és abban való közreműködés szintén fontos feladat volt. A szerepeket leosztva, egyetértésben dolgoztak. Helyenként előjött elképzelésbeli különbség pl a legjobb 4-es kapcsán, de nézeteltérés nem lett belőle egyszer sem, mindig konstruktívan tovább tudtak építkezni belőle.

## Jeunesse Kupa

2017.07-29-30.

Hazewinkel, Belgium

### Bevezetés

A verseny az ifjúsági korosztály fontos menedzselési célú versenye, ami a nemzetközi szintre elsőként kikerülő versenyzők rutinszerzését szolgálja. A versenyen európai ország vesz részt és hagyományosan hozzá tartozik az utánpótlásnevelő rendszerük szakmai programjához, amit most már mi is elmondhatunk magunkról. Ide azokat a csaptokat vittük, amelyek még nem érték el a Világbajnoksághoz szükséges felkészültség szintjét, de távlati terveinkben szerepelnek, mint vélegységek és a bennük ülő versenyzők is, mint a jövő ifjúsági és felnőtt válogatottjának tagjai.

Kiemelt szerepe volt a női négyesnek, mint a „női program” beindításának elsőszámú egysége, melynek egy-két even beüli kifutása terveink szerint egy a fiúkéhoz hasonló női ifjúsági VB nyolcas lesz. A program további elemem, ami egyben a FISA (Nemzetközi Evezős Szövetség) elvárása is, hogy nemzetközi versenyeken a női indulóink aránya elérje az 50%-ot.

### Körülmények

#### Időjárás

A versenyen oldal-ellen szél uralkodott, az erőssége napközben nagyon változó volt, közepes illetve kifejezetten erős, néha az iránya is enyhén változott. Vasárnap többször hirtelen záporok alakultak ki, a szél változó erősségű volt, az idők nem relevánsak az egyes futamok között.

#### Eredmények

	I. nap	II. nap
NI 1x Benda Orsolya	4. hely	6. hely

Az első napi eredménye, illetve teljesítménye reális. A második napon enyhén gyengébb teljesítményt nyújtott. Ugyan jól versenyzett és a sűrű mezőnyben az első helyezettől is csak 6"-re volt, de a második 500m-en iránytartási hibák miatt „elengedte” a mezőnyt, így a jó véghajrával is csak felzárkózni tudott a mezőny végére.

NI 2x Elek Boróka Szili Dorina	7. hely	5. hely
-----------------------------------	---------	---------

Bledhez képest előrelépést mutattak. Még fiatalabbak mint a mezőny eleje, ezért bizonytalanabban is kezdték a versenyzést. Az első nap kiestek az előfutamban, majd a második napon jelentősen javítva a pályájukon és a technikai összhangod beverekedték magukat a döntőbe, ahol 5. helyet szereztek. Jövőre mindkét versenyzőt az ifjúsági csapatunk húzóemberének várom beérni.

NI 4- Preil Nikolett Tari Kitti Tremmel Flóra Rozmaring Flóra	5. hely	4. hely
--	---------	---------

Szépen fejlődő csapat, a női programunk menedzselte egysége. Bledhez képoest jelentős előrelépést mutattak, erőnlétilag és technikailag is. Versenyzésük végig pozitív volt. Mind elsőéves ifi, a következő évben beérhetnek az EB mezőny szintjére.

FI 2- Fehér Norbert 9. hely 8. hely  
Becsei Bonifác

A Világ bajnokságra készülő nyolcas tartalék csapata. Csak nemrég ültek össze, ezért nincs az az összhang, mint korábbi párjaikkal, akik bejutottak a nyolcasba. Ennek ellenére szimpatikusan versenyeztek, és bár látszódtott a fizikális lemaradásuk a mezőnytől kitartóan küzdöttek és a végére egy-egy csapatot mindig sikerült elcsípniük.

FI 4- Litter Ádám 9. hely 9. hely  
Szabó Dávid  
Holpert András  
Jáni Kornél

Az előfutamokban gyengébben mentek, mint korábban a Bled-i Nemzetközi versenyen, vagy a válogatón, így nem tudtak döntőbe jutni. A „B” döntőben már jobban mentek, de így is elmaradtak a saját legjobb teljesítményüktől. Az egyedüli csapat, akik elmaradtak a várakozástól.

FI 4x Haraszi Tamás 7. hely 3. hely  
Felméri Márk  
Illényi Dániel  
Porvázsnay Patrik

Az előzetes várakozások szerinti legerősebb csapatunk. Az első nap nehéz sorsolást kaptak, a későbbi első 3 helyezettel kerültek össze, akikkel végig versenyben voltak, de a véghajrában kicsit rutintalaul kapkodtak, ezért hajszállal kiestek az „A” döntőből. Rendkívül pozitív volt, hogy a második versenynapra kijavították a hibákat, így magabiztosan jutottak döntőbe, ahol a magyar csapat legjobb eredményeként 3. helyet szereztek.

## Ifjúsági Világbajnokság

2017.08.02-06.

Trakai, Litvánia

### A csapat tagjai:

1.	Szentpáli Gergő	FEC
2.	Dudás Dominik	MTE
3.	Lajkó Áron	SZVE
4.	Papp Benedek	CSEK
5.	Kunstár Márk	SZVE
6.	László Péter	CSEK
7.	Szlovák Rajmund	CSEK
8.	Király Csaba	SZVE
korm.:	Kovács Péter	SZVE
tartalék:	Becsei Bendegúz	SZVE

A program vezetője: Lőrincz Attila UP szövetségi kapitány

Felkészítő edző: Dani Zsolt

Tanácsadó: Molnár Dezső

A felkészülés folyamán szakmai segítő munkájával közreműködött dr. Hornyik József pszichológus és Varga Tamás (Szeged) személyi edző valamint a szervezésben a MESZ iroda munkatársai.

Kiutazásunk a járat törlése miatt a tervezett 4 óra helyett 24 órás lett. Így is köszönettel tartozunk Kovács Katának (Robinson Tours), aki nélkül még egy napot veszítettünk volna a verseny előtt tervezett három edzésnapból.

2 edzésnap állt rendelkezésre a versenyig.

*Előfutam (enyhe oldal toló szél, kis hullámok, 27 fok):*

felkészülés része, alapnak tekintettük, amiből tovább tervezzük a fejlődés irányát.

Bízatonak értékeltük, hogy 1000m-ig két hajón belül (6,5 mp) voltunk a döntőbe jutásért hajtó GER, USA, RUS mögött. A második ezren már nem sikerült a sebesség megtartása. 1:26 1:31 1:34 1:34/500m. 18 mp-re voltunk a továbbjutók után.

<http://www.worldrowing.com/events/2017-world-rowing-junior-championships/junior-mens-eight/heat/>

*Reményfutam (enyhe oldal toló szél, kis hullámok, 27 fok):*

A döntőbe jutás nem volt reális, mert a hat csapatból kettő jutott be. Cél a második ezren megtartani a második 500m sebességét, finis nélkül.

Sikerült, 1:24 1:28 1:29 1:29/500m. Megelőztük az ESP csapatot 0,5 mp-cel és 6,5 mp-re voltunk az élen váltva vezető RUS, NED, ROU, BLR mögött!

<http://www.worldrowing.com/events/2017-world-rowing-junior-championships/junior-mens-eight/repechage/>

*B döntő (enyhe ellen, oldal ellen szél 22 fok):*

Cél az ESP csapat legyőzése, 10 mp-en belül maradni a ROU és BLR mögött és a remény futam felépítésének finissel történő befejezése.

Sikerült, 6,2 és 3,6 mp különbséggel értünk célba a ROU és BLR után és 1,6 mp-cel az ESP előtt!

Jó finis került a pálya végére, 1:27 1:33 1:35 1:30/500m 9. hely.

<http://www.worldrowing.com/events/2017-world-rowing-junior-championships/junior-mens-eight/final/>

## Összegzés

### Projekt összefoglaló „Trakai 2017 FI 8+”

#### Szakemberek

Lőrincz Attila	szövetségi kapitány
Dani Zsolt	vezetőedző
Molnár Dezső	tanácsadó
Hornyik József	pszichológus

#### A felkészülés

Az éves felkészülésben szereplő Budapest Kupa hosszútávú versenyen két nyolcas indulása és a válogató versenyek alapján összeállított EB (Krefeld) nyolcas szereplése megtörtént.

Az EB indulók (minden ffi egység) a Jeunesse kupára szereztek csak indulási jogot, de az Ifjúsági Olimpiai kvalifikációs és hosszú távú utánpótlásfejlesztési céloknak megfelelően a MESZ Elnöksége támogatásával egy legjobb nyolcas összeállítására, felkészítésére lehetőséget kapott a válogatott. 15 fő került a programba, akik közül Kiss Norbert MEC már az EB után bejelentette a kilépését az ifjúsági válogatottból. Edzője, Tevesz László aki a korábbi két évben végezte a FI8+ felkészítését, nem vállalta a kapitány által felvázolt felkészülésben való részvételt.

A programban a válogatási folyamat alapján az EB keretbe bekerült versenyzők jogosultak részt venni, korábbi hajóegységüktől függetlenül. Azok, akik nem kerülnek be a végső összeállításba, automatikusan a Jeunesse Kupa csapatba kerülnek. Az ottani hajóegységük a nyolcas válogatásának függvénye.

A program indulásakor Kiss Norbert jelezte, hogy nem vesz részt a programban, így az idei évben már nem vesz részt az ifjúsági válogatott munkájában.

A Vidék Bajnokságon egymás után, illetve hatására kilépett a programból Illényi, Porvázsnyik és Harszti.

Ennek következményeként a csapatot felkészítő szakemberekkel arra a közös döntésre jutottunk a szegedi tábor kezdetén tartott megbeszélésen, hogy a 6:40-es küszöböt nem tudjuk tartani, ez alapján nem zárunk ki senkit a csapatból, ha a vízi teljesítménye alapján be tud kerülni a csapatba. Ugyanakkor, hasonló eredmények esetén döntő szempont lehet.

*VB program I. időszak:*

2017 június 02 – július 08.

Célja a legjobb nyolc és a tartalék kiválasztása, technikai jegyek tovább csiszolása, csapat egység kialakítása, csapat szinten az állóképesség fejlesztése, versenytapasztalat szerzése.

14 fővel – a végső nyolcas és tartalékan felül Fehér Norbert FEC, Felméri Márk VVEC, Haraszti Tamás BSVSC, Porvázsnyik Patrik CSEK, Illényi Dániel VVSI - kezdődött a felkészülés.

Versenyeztünk Bledben, Velencén és Palicson.

24 edzésnap volt.

Ergométeres 2k felmérés és a Klesnyev biomechanikai műszerrel történt 250 és 1000m-es tesztek alapján csapathirdetés (5 napos program).

2017 július 9 – 17. Az OB hetére nem tudtunk összetartást szervezni.

VB program II. időszak, VB tábor:

2017 július 18 – július 29.

A kiválasztott csapat Szegeden, a Tiszán kezdte a VB tábor első hetét.

A szegediek otthon aludtak, a többieknek a vízitelep vendégháza biztosította a szállást. Az étkezést a Sport&Life szállította a vízitelepre (R, E, V).

A második héten a Maty-éren edzettünk, maradtak a szállás feltételeink, az étkezést vegyesen oldottuk meg a maty-éri és önellátós (MESZ finanszírozásos) módon.

10 edzésnap volt a kiutazásig.

Az első héten az OB utáni „fáradalmak” kipihenése és a csapat összhang megtalálásán volt a figyelem. Alacsony intenzitású edzésekkel, bázisnak számító 24-26-os csapásszám begyakorlásával kezdtünk, amit egy 2x15 perces T26-os fő terheléssel zártunk.

A második héten a Maty-éren a verseny tempo és a maximális sebesség valamint a rajtok begyakorlása folyt.

### **Végső válogatás – csapatjelölés**

Érkezés kedd délután, a program könnyű átmozgató gimnasztika és átmozgató ergométer edzés.

Szerda délelőtt pszichológiai teszt és 2000m – es ergométer felmérő. Az ergométer eredmények a mellékelt táblázatban részletesen megtalálhatóak. A limit felfüggesztése indokolt volt, mert 7 fő húzta meg a minimumot. A rangsor így nem végleges, de kiindulási rangsort adott a további teszteléshez.

Megjegyzésként fontos, hogy Szlovák Rajmund kötelező szakmai gyakorlata miatt csak csütörtökön csatlakozott a csapathoz, az ergométer tesztet Budapesten a szövetségi kapitány felügyelete mellett fényképpel, videóval rögzítve kedd délután (06.20.) teljesítette szövetségi ergométeren.

Az ergométer felmérőt követően technikai edzések következtek Dani Zsolt vezetésével, folyamatos cserékkel, hogy mindenki kapjon lehetőséget.

Péntek délutántól biomechanikai mérőegységgel folytatódott a munka. 8x300m különböző felállásokat próbálva, valamint az egyéni technikai jellemzőket és hiányosságokat felmérve. A szombati végső tesztet követően mindenki kapott iránymutatást, hogy miben kell fejlődnie és mit próbáljon tenni, hogy javuljon a teljesítménye.

Szombaton a záró teszt 3x1000m volt, melynek összeállításai a korábbi lépcsők alapján lettek összeállítva. Eredmények az összeítő táblázatban.

Az értékelés szempontjai összetettek, önmagában a teljesített idő adott összeállításra nem volt döntő, mindenki egyesével a saját teljesítménye alapján lett megítélve, amire a biomechanikai mérőegység egyedüli lehetőséget biztosított. Az egyes beülők meghatározásánál fontos szempont volt, hogy hol tud evezni (ez sok esetben szűkítette az adott versenyző esélyeit, pl csak bal vagy jobb, testsúly stb.), illetve a saját egyéni relatív teljesítménye, ami a hajóban leadott teljesítmény (Wattban) és a testsúlya hányadosából adódik. Ezen felül a következő



szempont a meghatározó technikai jellemzők összehasonlítása (jegyzőkönyvek a mellékeltben), valamint az ergométer (összesítő excel) teljesítmények összevetése.

Általános összefüggésnek tűnik az 1000m-es teszteknel, hogy a vízi W/TS csapatátlaga korrelál a hajó sebességével, azaz ha nagyobb volt a W/TS az egység jobb időt evezett.

A végső összeállítás az egyéni teljesítmények és a beülökhöz való hozzárendelés összességéből adódott a lehető legobjektívebb módon. Mindenkinek a legjobb teljesítményét vettük figyelembe, valamint az eddigi legmagasabb W/TS átlagú összeállítás jött ki.

A program elején meghirdetetteknek megfelelően azok a versenyzők, akik nem jutottak be a VB csapatba, a Jeuness Kupán kerülnek jelölésre a csapat lehetőségeinek legmegfelelőbb összeállításban.

### **A csapat értékelése**

Minden versenyző jó hozzáállással, legjobb tudása szerint készült és szerepelt. Bizonyították alkalmasságukat, a jövőre nézve kijelenthetjük, hogy lehet rájuk számítani komoly csapat felkészülés estén!

A 10 érintett hét alatt 36 edzésnapunk volt.

A június 06-i beszámolómban személyenkénti értékelést adtam. Kiemelendő, hogy Papp Benedek szorgalmasan gyakorolva a neki javasolt feladatokat jelentős javulást ért el a combhajlító merevségéből fakadó tartáshiba kezelésében, ezáltal jelentősen érvényesült a hajó hajtásában a testi adottsága.

A kezdetben jelentős evezés stílus beli különbségeket sikerült lecsökkenteni a jól versenyeztethető szintre.

Egyedi jellemzője lett a nyolcasunknak:

- átlag magasság 185 cm
- átlag súly 79 kg
- átlag ergo 6:30
- Jelentős különbség alakult ki a két oldal között:
- testsúly jobb 85kg, bal 74 kg
- teljesítmény jobb 6:24, bal 6:36

Mindezek ellenére egységes, karakteres csapatot képeztek, de benne a fejlődés, fejlesztés lehetősége a jövőben. Az erős emberek többségében a jobb oldalon ültek, mégis képes volt a csapat a verseny alatti hatékony ritmusváltásra.

### **A szakmai team munkájának értékelése**

A szakmai team működése a válogatás hetén felülmúlta a várakozásainkat. A hangulat nagyon konstruktív volt a szakmai működés a legmagasabb színvonalú volt amiben eddig részt vettem. A vezetőedzői és a tanácsadói szerepkörben Zsolt és Dezső nagyon jól kiegészítették egymást. A szakember – szakember és edzők – versenyzők közti kommunikációra serkentőleg hatott Hornyik József pszichológus munkája, aki így szintén jól illeszkedett a szakmai teambe. A határpontoknál soron következő lépést közös szakmai megbeszélés előzte meg.

Mind a felkészülésben résztvevő versenyzőkről, mind a közreműködő szakemberekről el tudom mondani, hogy megfelelő hozzáállással végezték a feladatukat, ezért mindenképpen köszönet jár nekik. A 8+ projekt nem zárul le a Világbajnoksággal, ősszel folytatódik folyamatosan futó UP programként. A most 11 fős csapat jelentős része jövőre is fíjúsági korú lesz, így a serdülőből feljövő versenyzőkkel kiegészítve tovább tudunk építkezni a most elindított csapatra.

A szakmai munkát tekintve a konstrukciót jónak látom a 8+ teamet, szándékomban áll tovább vinni a programnál, illetve később a lehetőségek szerint kibővíteni a szakemberek körét.

## **A felkészülés hiányosságai**

A klub edzők hozzáállása jelentette az egyik legnagyobb kihívást a nyolcas programban. Jelentős figyelem elterelést értek el a versenyzőiknél esetenként (OB előtt), hármat (Illényi, Porvázsnyik, Harszti) véglegesen kivontak a felkészülésből még a tesztek előtt.

A műszaki, technikai (alkatrész, kihanosító), logisztikai (hajószállítás, versenyző szállítás) háttér hiányossága jelentős többlet terhet ad a felkészítőnek, ami a csapattól vesz el energiát.

Az OB idejét újra kell gondolni (régii igénye a tiszta, nyugodt, célirányos főverseny felkészülésnek).

Jelentős hiányossága a válogatottnak, hogy nem kapnak felszerelést. Egyéertlmű tanulság, hogy a csapatépítés elengedhetetlen kellékei a az egységes ruházat, szerelés, ami identitást és egységes megjelenést biztosít, ezzel erősítve a nemzeti identitást, összetartozást, ami a tét helyzetben plusz tartást ad a csapatnak.

Ezekből a hiányosságokból és problémákból le tudjuk vonni a megfelelő tanulságokat, a jövőbeni előrelépéshez törekszünk már a tervezésnél megtalálni ezek megoldását.

## **A nyolcas program értékelése – jövőkép**

A megkezdett munka érdemes a folytatásra, azzal a céllal, hogy komolyabb létszámot tartsunk egységes szemléletű felkészülésben, megengedve a kiemelkedő képességűeknek az egyéni szereplést. Biztosítva ezzel a felnőtt korosztálynak egy csapat szinten megalapozott, egyéni és csapat evezésre alkalmas versenyzői utánpótlást.

Feltétele, hogy az ideii módon, előre eltervezetten, többszintű vezetéssel irányítva, az Elnökség által is kiemelten kezelve folyjon a program. A fenntartással a fejlődés is része lesz évről évre. Ráhatással lesz az alap utánpótlás rendszerére, mint a program bemeneti oldalára és erősíteni fogja a felnőtt szakágakat a kimeneti oldalon.

A 2018-as szezonra az alapozás már idén ősszel elkezdődik. A csapat nagyrésze jövőre is ifjúsági korú, ezért velük már mint a csapat magja tudunk számolni és rájuk építve a serdülőből fejlődő legjobb fiatalokkal kialakítani egy erősebb csapatot a jövő évi Világbajnokságra.

A jövőképhez nagyon szorosan tartozik a „női programunk” elemként, hogy a női szakgban is felépítsünk egy hasonló csapatot, amely utána évről-évre a korábbi alapokra építkezve halad fejlődik és válik húzóegységgé. Itt még egy-két év lemaradásban vagyunk a fiúkhöz képest, de az ideii évben már a Jeunesse Kupa szintjén eljutottunk egy stabil női nyégyes felkészítéséig és

versenyztetéséig. Terveink szerint ebből a csapatból épkezve már a jövő évi Világ bajnokságra is el fogunk tudni jutni, két év múlva pedig versenyképes női nyolcast állíthatunk ki a férfi mellett az azévi Világ bajnokságra.



Heraklész Bajnok keret névsor:

S.sz.	Név	Klub	Versenyszám	Szül. év	Edző
1.	Dudás Dominik	MTE	FI 1x	1999	Mathesz József
2.	Benda Orsolya	Külker EK	NI 1x	1999	Lőrincz Attila
3.	Kunstár Márk	Szegedi VE	FI 2x	2000	Dani Zsolt
4.	Király Csaba	Szegedi VE	FI 2x	2000	Dani Zsolt
5.	Csepel Zsófia	VVEC	NI 2x	2000	Mácsik Miklós
6.	Papp Sarolta	BSSC	NI 2x	1999	Bartos Nándor
7.	László Péter	Csepel	FI 4x	2000	Bene László
8.	Illényi Dániel	Pro Rek.	FI 4x	1999	Csankó Tibor
9.	Porváznik Patrik	Csepel	FI 4x	1999	Bene László
10.	Szlovák Rajmund	Csepel	FI 4x	1999	Bene László
11.	Elek Boróka	DNHE	NI 4x	2001	Karácsony Tibor
12.	Németh Mercédesz	GYAC	NI 4x	1999	Alföldi Zoltán
13.	Szili Dorina	CSVSE	NI 4x	2000	Petrityk Rudolf
14.	Berekméri Anna	Csepel	NI 4x	1999	Bene László
15.	Szentpáli Gergő	FEC	FI 8+	2000	Pető Tímea – Kő Mercédesz
16.	Fehér Norbert	FEC	FI 8+	2000	Pető Tímea – Kő Mercédesz
17.	Felméri Márk	VVEC	FI 8+	2000	Rapcsák Károly
18.	Papp Benedek	Csepel	FI 8+	2000	Bene László
19.	Haraszi Tamás	BSSC	FI 8+	2000	Bartos Nándor
20.	Kiss Norbert	MEC	FI 8+	1999	Tevesz László
21.	Lajkó Áron	Szegedi VE	FI 8+	2000	Dani Zsolt
22.	Becsei Bonifác	Szegedi VE	FI 8+	1999	Dani Zsolt
23.	Tari Kitti	Szegedi VE	NI 4-	2000	Dani Zsolt

24.	Preil Nikolett	BEE	NI 4-	2000	Molnár Zoltán – Preil Róbert
25.	Tremmel Flóra	DNHE	NI 4-	2000	Ficsor László
26.	Rozmaring Flóra	BEE	NI 4-	2000	Molnár Zoltán – Preil Róbert
27.	Szabó Gábor	Szegedi VE	FS 1x	2002	Dani Zsolt
28.	Szilágyi Konrád	VVEC	FS 2x	2001	Mácsik Miklós
29.	Szklenka Bence	VVEC	FS 2x	2001	Mácsik Miklós
30.	Fehérvári Eszter	Arrabona EK	NS 2x	2002	Halmainé Mészáros Éva
31.	László Kíra	Kalocsai SE	NS 2x	2001	Németh Zoltán
32.	Erdélyi Gyula	Szolnoki SC	FS 4+/FS2-	2001	Purucki Ferenc
33.	Pomázi Bálint János	Szolnoki SC	FS 4+/FS2-	2001	Purucki Ferenc
34.	Rákóczi Ferenc	Szegedi VE	FS 4+	2001	Dani Zsolt
35.	Király Miklós	Szegedi VE	FS 4+	2001	Dani Zsolt
36.	Bokor Nikoletta	Csepel	NS 2-	2001	Bene László
37.	Sztoján Beatrix	Csepel	NS 2-	2001	Bene László
38.	Csiszár András	GYAC	FS 4x	2001	Vaczula István
39.	Király Kornél	GYAC	FS 4x	2001	Vaczula István
40.	Szász Gergely	MTK	FS 4x	2001	Simon Tamás
41.	Pajor Krisztián	Külker EK	FS 4x	2001	Lőrincz Attila
42.	Mile Anna	Külker EK	NS 4x	2002	Bárczi Fruzsina
43.	Győrffy Johanna	Külker EK	NS 4x	2002	Bárczi Fruzsina
44.	Pilisy Zsanett	FEC	NS 4x	2001	Pető Tímea – Kő Mercédesz
45.	Galcsó Flóra	FEC	NS 4x	2001	Pető Tímea – Kő Mercédesz
46.	Kovács Tamás	Pro Rek	FS 4-	2001	Vida Erik
47.	Csordás Márton	Pro Rek	FS 4-	2001	Vida Erik
48.	Kovács Bálint	Pro Rek	FS 4-	2001	Vida Erik
49.	Orisek László	Pro Rek	FS 4-	2001	Vida Erik
50.	Deák Dániel	Pro Rek	FS 4- (csere)	2001	Vida Erik
51.	Fülöp Adrienn	Csepel	NS 4-	2002	Sinka Flóra
52.	Hegyes Zsófia	Csepel	NS 4-	2002	Sinka Flóra
53.	Hegyes Barbara	Csepel	NS 4-	2002	Sinka Flóra
54.	Balázs Réka Virág	Csepel	NS 4-	2002	Sinka Flóra
55.	Litter Ádám	MTE	FI 4-	1999	Matheisz József
56.	Szabó Dávid	GYAC	FI 4-	2000	Alföldi Zoltán
57.	Holpert András	GYAC	FI 4-	2000	Alföldi Zoltán
58.	Jáni Kornél	GYAC	FI 4-	2000	Alföldi Zoltán
59.					
60.					

## II. Félév

### Őszi – téli alapozás

A 2018-as szezon felkészülési időszak 2017-es programra eső periódusa – alapozó és csapatépítő edzőtáborok és összetartások.

Időszak: 2017.09.01-2018.02.28.

Összefoglaló:

Az új szezon felkészülésének első lépése egy szeptember végi regionális összetartás volt, mely 4 különböző helyszínen lett megtartva, Vác, Budapest, Szeged és Velence. Összesen 4 fővel sikerült így elindulni a következő szezon koordinált felkészülésének, előkészítve a „projekt hajók” építését.

Résztevők az évközi Heraklész Bajnok kerettagok voltak, akik 2018-ban ifjúsági korsztályúban folytatják a versenyzést.

A következő állomás az Őszi Hosszútávú és Heraklész Keretfeltöltő verseny volt, ahol az előzetes szakmai kritériumokat teljesített versenyzők védettséget élvezve automatikusan megtarthatták kerettagságukat, a többieknek keretfeltöltés történt a verseny eredményei alapján. A verseny után a keret frissült, de zömében maradtak a korábbi versenyzők a keretben.

A verseny egyben az őszi alapozó és biomechanikai csapatábor meghívottjainak névsorát is meghatározta. A korábbiaktól eltérően az őszi edzőtábor két csoportra bontva, korosztálynak megfelelő szakmai tartalommal, két külön helyszínen valósult meg. Az ifjúságiaknak Dunavarsányban már a felnőttekkel, U23-asokkal közös helyszínen tartottuk a tábort, mivel a programjuk már inkább hasonlít az U23-asokéra. Hangsúlyosabb vízi munka és a következő évi csapatok magjának kialakítása, elsősorban az utánpótlásfejlesztés főbb projektjének tekintett férfi ifi nyolcasra, valamint a női csapathajókra fókuszálva. A tábor újdonsága, hogy minden kerettag biomachanikai felmérésen vett részt, amely két célt szolgált. Egyrészt, hogy objektív eszközökkel felmérjük az egyéni technikai képességeket, ezzel meghatározzuk a versenyzők milyen összeállításokban passzolnak, valamint segítséget nyújtunk a technikai hibák javításához.

A serdülőknek Velencén tartottunk alapozó tábort, mely az ifjúságiakhoz képest jóval kevesebb evezést tartalmazott és elsősorban a technikai alapok egyéni elsajátításán volt a hangsúly a vízi terheléssel szemben. Ezzel párhuzamosan a szárazföldi munka kapott sokkal nagyobb hangsúlyt, az alapállóképesség és koordinációs alapképességek fejlesztését célozva. Fő terhelési formák a futás, kerékpár és tornatermi edzések voltak.

Az őszi edzőtáborok után a szakmai munka elsősorban klubhelyínen folytatódott tovább, időszakos felmérők és nyomonkövetés mellett.

Az új évet egy hagyományosnak mondható sífutó táborral folytattuk az ausztriai Abtenauban, ahol az alapállóképesség feljesztése kapott nagyobb hangsúlyt.

Új elemként jelent meg február elején egy új lehetőség a legjobb versenyzőinknek, az új Szakmai Igazgatónk által egy külföldi vízi edzőtábort szerveztünk Mainzba, ami az eredeti felkészülési tervhez képest egy többlet állomás volt. Sajnos az időjárás közbeszólt és Mainzban áradás miatt az utolsó pillanatban le kellett mondanunk a tábort, amit így végül Szegeden sikerült megtartanunk a nyolcas projektben résztvevő 11 legjobb versenyzőnknek.

Az alapozás összességében jól sikerült, amiben a tábori finanszírozásnak jelentős szerepe volt, mivel csapategységeket hangsúlyosan csak közösen szervezett központi edzőtáborok segítségével lehet felkészíteni.

## Tábori beszámoló

### Őszi Alapozó és Biomechanikai Ifjúsági Heraklész Tábor

Helyszín: Dunavarsány

Időpont: 2017.10.27-11.04.

Résztevők:

#### Férfi Ifjúsági

1. Szklenka Bence
2. Kunstár Márk
3. Király Csaba
4. László Péter
5. Szász Gergely
6. Pajor Krisztián
7. Rakonczai Péter
8. Király Miklós
9. Lajkó Áron
10. Kosztrub Tamás
11. Talpos Norbert
12. Erdélyi Gyula
13. Pomázi Bálint
14. Szilágyi Konrád
15. Szentpáli Gergő
16. Weller Botond
17. Papp Benedek

#### Női Ifjúsági

1. Siska Bettina
2. László Kíra
3. Szli Dorina
4. Zsíros Janka
5. Preil Nikolett
6. Tremmel Flóra
7. Elek Boróka
8. Sztoján Beatrix
9. Bokor Nikoletta
10. Pilisy Zsanett
11. Molnár Anna
12. Daka Zsófia

Edzők:

Robert Sens, Lőrincz Attila, Dani Zsolt, Pető Tímea, Mácsik Miklós

### *Szakmai összefoglaló*

Fő feladatok:

Felmérés; péntek – szombat, Ergométer 60p T22

Csapat 4-, 4x, 8+ építés.

Biomechanikai mérés, mozgáselemzés, ajánlás.

Antropometriai mérés (magasság, ülőmagasság, karfesztség, testsúly)

Egyéni terhelhetőség megfigyelése.

Edzések:

Evezés elsősorban csapat hajókban, összhang kialakítása.

Kondi erőfejlesztés, gyakorlatok betanítása.

Futás kiegészítő jelleggel (P:130-170)

Ergo kötött tempós feladatok intenzitás korláttal, fáradás tűrés, regenerációs képességek megfigyelése az edzőtábor alatt (Pulz/W).

Nyújtás, mobilizálás; betanítás.

A terveknek megfelelően az őszi szünetben sikerült egy a korábbinál koncentráltabb szakmai tartalmú edzőtábort tartani a 2018-as ifjúsági korszálynak, ami a szezon hangsúlyos csapatépítésének alapját képezi. Az Őszi Hosszútávú és Keretfeltöltő versenyen lehetett meghívást szerezni a táborba, mellyel kiemeltük, hogy a válogatott magas színvonalú szakmai munkáját ténylegesen az aktuálisan legjobb versenyzőkkel kezdjük el, akik megfelelő edzettségi állapotban érkeznek a táborba ahhoz, hogy a feladatokat megfelelő színvonalon el tudják végezni, a szakmai vezetés pedig reális képet kapjon a tesztek eredményéből a csapattervek elkészítéséhez.

Ezt egy tábor nyitó ergométeres 60'-es teszttel objektíven felmértük, mely kiindulási adatokat jelentett a további terhelés adagolásához.

Ezek a célok maradéktalanul teljesültek, a biomechanikai tesztet sikerült elvégezni, annak ellenére, hogy a néhol viharosra erősödő szél miatt változtatni kellett az eredeti tervezett beosztásokon. A szakmai munkát három edző segítette, Dani Zsolt, Pető Tímea és Mácsik Miklós, a csoportok edzéseit ők vezették. A biomechanikai tesztelésen és a csapatevezéseken felül először tartottunk erőfejlesztési technikai fejlesztést is, ami az ifjúsági korszályban nagy hiányosságunk, amit innentől szisztematikusan elkezdünk pótolni. Itt is elsősorban az evezéshez szükséges erőfejlesztő gyakorlatok helyes végrehajtását helyeztük középpontba, illetve egyéni hibajavítást is végeztünk.

A tábor végén csoportokra bontva értékeltük a versenyzőkkel a biomechanikai eredményeket, illetve egyedi ajánlásokra adtuk az egyéni hibák javítására.

A táborban jelen volt Robert Sens is, aki így a felnőttek mellett tudott figyelmet szentelni az ifjúsági csapatok tesztelésére és felmérésére, így a korábbinál ennek a korszálynak sokkal nagyobb szakmai figyelem jutott, ami szemléltetést emelte a csapatmorált és motivációs szintet is.

## Őszi Alapozó Serdülő Heraklész Tábor

Helyszín: Agárd, VVSI

Időpont: 2017.10.30-11.04.

Részvevők:

Fiúk

1. Újhelyi Mihály
2. Bencsik Botond
3. Szabó Gábor
4. Giricz Tamás
5. Kálmán Dávid
6. Koncsik Dominik
7. Pirik Dániel
8. Juhász Tamás
9. Varga Koppány
10. Némedi Kristóf
11. Bozsó Szilveszter

Lányok

1. Hegyes Barbara
2. Fülöp Adrienn
3. Hegyes Zsófia
4. Kas Natália
5. Gedeon Rozi
6. Kiss Emőke
7. Ferencz Panna
8. Mile Anna
9. Stinner Kamilla
10. Fehérvári Eszter
11. Kellner Fanni

Edzők:

Székely Balázs, Ifj Pergel László, Vida Erik

*Szakmai összefoglaló*

Fő feladatok:

Tábori közeghez szoktatás.

Elsősorban egyéni alapképzés.

Hangsúly a szárazföldi állóképességi terheléshez szoktatás, koordináció fejlesztése.

Futás, kerékpár, tornatermi edzések, ergométer

A tábor jó körülmények között került megrendezésre, a tábor környékén kiépített futó és kerékpár út állt rendelkezésre a tervezett szárazföldi állóképesség fejlesztéshez, a vízfelület megfelelő volt a



technikai edzésekhez, amit kisegységekben végeztek a versenyzők. A koordináció fejlesztéshez rendelkezésre állt megfelelő tornaterem, ahol kis terjedelemben ergométeres edzéseket is tudtak végezni, és természetesen játékok sem maradhattak ki a programból. Az edző visszajelzések alapján a tábor elérte a célját. A változatos programmal, játék lehetőségekkel sikerült jó csapathagulatot és közösségi élményt adni a versenyzőknek a jelentős mennyiségű állóképességi munka elvégzése mellett is.

### **Téli Alapozó sífutó Heraklész Tábor**

Helyszín: Abtenau, Ausztria

Időpont: 2018.01.21-27.

Résztvevők:

Fiúk:

1. Szklenka Bence
2. Kunstár Márk
3. Király Csaba
4. László Péter
5. Szász Gergely
6. Rakonczai Péter
7. Király Miklós
8. Lajkó Áron
9. Szentpáli Gergő
10. Weller Botond
11. Szilágyi Konrád
12. Papp Benedek

Lányok:

1. Siska Bettina
2. László Kíra
3. Zsíros Janka
4. Molnár Anna
5. Tremmel Flóra
6. Elek Boróka
7. Daka Zsófia
8. Galcsó Flóra

Edzők:

Szierer János, Székely Balázs, Dallos Péter (síoktató)

Szakmai összefoglaló:

Az ergó edzésprogramok egyéniek, azt minden versenyzőnek az edzője határozza meg.

A sífutó edzések osztottak, a kezdők technikai oktatáson vesznek részt, aki jól tud sífutni a Szierer János által vezetett csapathoz csatlakozik.

## Téli Alapozó vízi Heraklész Tábor

Helyszín: Szeged

Időpont: 2018. 02.01-10.

Részvevők:

1. László Péter
2. Papp Benedek
3. Szász Gergő
4. Pajor Krisztián
5. Talpos Norbert
6. Király Csaba
7. Kunstár Márk
8. Király Miklós
9. Rakonczi Péter
10. Lajkó Áron
11. Kovács Péter

Edzők:

Dani Zsolt

Szakmai feladatok:

Az ősszel kialakított csapat mag mozgatása, korai vízreszállással erősíteni a csapat technikai egységét, alacsony intenzitású nagy terjedelmű edzőmunka elvégzése, összeveztetés.

### *Szakmai összefoglaló*

A tábor az eredetileg Mainzba volt tervezve, és először kapott lehetőséget téli evezős táborra az UP keret, melyre a kiemelt FI 8+ projekt legjobb versenyzői kaptak meghívást. Ez annak volt köszönhető, hogy a költségvetéssel évközben sikerült hatékonyan gazdálkodni, így tudtuk megteremteni a tábor anyagi fedezetét.

Sajnos az utolsó pillanatban a Rajna nem várt áradása miatt le kellett mondanunk a mainzi utat, de a tábort a hazai kedvező február eleji időjárásnak köszönhetően Szegeden sikerült megtartani. Bár tervezett mennyiségi munkát nem sikerült maradéktalanul elvégezni a kezdődő influenza szezonnak „köszönhetően”, egy-egy csapattag időszakosan kiesett a munkából. Viszont a kibővített létszámnak köszönhetően a nyolcas mindig vízre tudott száálni, így mindenki kapott lehetőséget a beülésre és a többiekkel minden összeállítás kipróbálására.