

AZ EVEZŐS SPORT XXI. PROGRAM 2019.



ALAPÍTVÁ: 1893

Készítette:

Lőrincz Attila
Utánpótlás szövetségi kapitány
és
A MESZ edzőbizottsága

I. Vissza és előre tekintés

Az evezős Sport XXI. programban 2018 vállalt versenyek, rendezvények többségében sikeresen zárultak. Az Evezősök Erdei futóversenyét és az Őszi Duatlon budapesti állomását az időjárás viszontagsági miatt nem lehetett megrendezni. A tervezés első lépéseként 2016 végén elemeztük a hazai evezős sportban regisztráltak számát az utóbbi négy évben. Évfolyamokra bontva, csökkenő adatot találtunk a Sport XXI. program, mint alap képzés után következő serdülő és ifjúsági korosztályokban. Mivel a MESZ hosszú távú stratégiájában is komoly hangsúlyt kap a 15-18 évesek mennyiségi és minőségi jellemzőinek javítása, ezért feladatunknak tekintjük e két, a Sport XXI. programot követő versenyző korosztálynak a létszám és alkati alapon történő megalapozását.

II. Célkitűzések

Célunk, hogy a hazai evezés 180 éves hagyományához és az ez idő alatt elért kiemelkedő nemzetközi eredményeihez méltóan XXI. századi alapokra helyezzük az utánpótlás kezelését. Célunk, hogy társadalmi elismertségét növelve szélesítsük az evezés tömegbázisát.

A Magyar Evezős Szövetség stratégiai gondolkodásának egyik alapeleme, hogy az evezős felnőtt korban (22-28 év) éri el teljesítő képességének maximumát, amit akár még tíz évig képes fenntartani. Ezért, meghatározó szerepe van a Sport XXI. programnak abban, hogy előkészítse ehhez a versenyzésre készülő korszertű szempontok szerinti kiválasztását.

E célok elérését az evezős Sport XXI. program a következő területeken igyekszik elősegíteni:

- sokoldalú általános alapképzés
- megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása a Tanuló korcsoport számára,
- személyes, közvetlen iránymutatás a felkészítő edzőknek a szakmai munka menetében
- a MESZ Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Programjának megfelelő képzés támogatása.
- műhely-támogatási rendszer.

III. A célkitűzések megvalósításának folyamata

1. Tömegbázis növelés

Az evezős sportág megismertetését akár már a pubertás kor elején, 10-12 éves korban el lehet kezdeni. Ebben a korban természetesen még nagy hangsúlyt kell, hogy kapjon az általános fizikai képzés, amit különböző mozgásformák (úszás, futás, kerékpár, labdasportok stb.) rendszeres gyakoroltásával lehet

végezni. A klubjainknak kiváló versenyzési és sikerélményt nyújt ehhez a Sport XXI. program a több mozgásformát tartalmazó többtusa, triatlon, duatlon versenyekkel.

A 13-14 évesek számára már megengedett és akár hangsúlyosabb is lehet a rendes távú (1500m) versenyeken való szereplés, de itt is szempont a változatosság fenntartása annak érdekében, hogy elkerüljük a korai specializálódás okozta fizikális és mentális sérüléseket, valamint a sportolók idő előtti kiégését, ezzel együtt elvesztését a sportágból. Nagyon fontosak a nagyhajós (kormányos négypárevezős) hosszú távú csapatversenyek, amelyeken a kooperációt, valamint a helyes technikát sajátíthatják el a fiatalok.

2. Kiválasztás, alapképzés

A kiválasztásban nagy hangsúlyt kap az öröklött tényezők mellett a motiváció és a környezet (család, edző, tanár) hatása. A kedvező adottságok érvényre jutásának alapvető feltétele az optimális felkészítés és felkészülés. A genetikai ígéretet csak a megfelelő környezet és program tudja kiemelkedő teljesítménnyé formálni.

Az evezős sportág is figyeli a számára előnyös objektíven mérhető jellemzőket. Ilyenek az ideális testmagasság, test és izom összetétel, ízületi hajlékonyság, oxigén felvétel, regenerálódási képesség. Ezekből a kezdőknél az alkati jellemzők a legkönnyebben felismerhetők és legkönnyebben mérhetők a kondicionális és koordinációs képességek.

A Sport XXI. program a MESZ Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Programmal összhangban támogatja a tudatos kiválasztást és az életkornak megfelelő képzést. Felhívjuk a programban résztvevő edzők figyelmét az alkati jegyek és motorikus képességek kiemelt figyelembevételére már a toborzás idejében. Arra szeretnénk ösztönözni őket, hogy a csapathajók kialakításánál törekedjenek a későn érő sportolók szerepeltetésére is, különös tekintettel az előnyös adottságokkal rendelkező gyerekekre.

Ezzel alapozhatjuk meg a versenyzői kor (serdülő korcsoport) elérésére a távlatokkal bíró evezős utánpótlás bázist.

Sportági alapképzésünk jellemzően a korosztály keringési és légzőrendszer fejlesztését végzi, elsősorban aerob edzésekkel. Fontos a sportoló vázrendszerének előkészítése a későbbi terhelések elviselésére, kiemelt figyelmet fordítva a törzs- és lábizmokra.

Megfelelő koordinációs alapképzést adunk az evezés, és a kiegészítő sportágak technikájának minél tökéletesebb elsajátításával. Ezekkel együttesen segítjük az izomérzékelés fejlődését.

Összetett versenyformákat működtetünk az év minden időszakában, mellyel az evezéshez szükséges alapképességek mellett a versenyzői mentális képességeket is fejlesztjük.

3. Tehetség gondozás

Az evezős sportban 15 év alatt még nem lehet tehetségről beszélni. A tudatos kiválasztás szempontrendszerrel teszi lehetővé, hogy később, a serdülő korban már jól felismerhetően szerepeljenek a tehetséges fiatalok. A Sport XXI. program még nem emeli ki őket, hiszen sportágunkban az

akcelerált versenyző eredményesebb lehet ekkor, mint a később érő, de tovább fejlődő és magasabb szintre jutó társa.

Feladatunk, hogy a tehetség egyes jeleit magukon hordozó sportolók képességeit felmérjük, fejlődésüket az edzők számára nyomon követhetővé tegyük. Célunk, hogy olyan fiatalokat vezessük a Héraklész Bajnok programba, akiknek reális esélyük van az előttük álló felkészülési években a szakmai vezetés által megfogalmazott szinteket teljesíteni.

Így alapozhatjuk meg annak esélyét, hogy sportágunk felzárkózhasson a nemzetközi élvonalhoz a későbbi verseny években és ne csak egy-egy versenyző érjen el kiugró eredményt.

IV. A program megvalósításának eszközei

1. Iskolai kapcsolatok kialakítása

Olyan versenyek, versenysorozatok működtetése, melyek az iskola nevelési színtereit (pl. testnevelésórák, sportköri foglalkozások) is érintik, így közvetlen kapcsolat kialakítását igénylik. Az értékelések, díjazások során az iskolák önálló résztvevőként jelenjenek meg, így nyújtva lehetőséget az iskolai sikerek hangsúlyosabb kommunikálására.

Az evezős egyesületek részéről történő segítség felajánlásának ösztönzése az iskolák felé, a mindennapos testnevelés bevezetésével jelentkező fokozott sport helyszín igény kielégítésére.

2. A korosztálynak megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása

- hosszútávfutás

- téli több tusa verseny (8 versenyszám)

- tavaszi, és őszi evezős duatlon (ergométer és futás)

- téli triatlon verseny (ergométer, futás, úszás)

- tavaszi, nyári és őszi hosszú távú négyévezős versenyek (4000 m, 5000 m)

- „Tanuló Kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000 m, a FEC és Csepel kupán T3, T4 korcsoportnak 1500m a Tanuló 1x OB kvalifikáció miatt)

3. Műhelytámogatás

A Sport XXI. korosztály foglalkoztatásával kapcsolatos kiadásokhoz az érintett kluboknak nyújtott pénzügyi támogatás. Ennek alapja a Sport XXI. program versenyein történő egyesületi szintű részvétel létszám alapján. Felhasználási területei lehetnek: versenyeztetés, edzőtáborok, motorcsónak üzemeltetés, a korosztály képzésével foglalkozó, az iskolai kapcsolatokat szervező, bonyolító szakember munkabére stb.

V. Feladatok

1. MESZ Sport XXI-es versenyei

1.1. Tanuló Kupa versenysorozat

táv: 1000m haladó sportolók részére, 5 állomás

szabály: önálló eredmény értékelése és díjazása van a sorozat végén a Sport XXI. műhelytámogatástól függetlenül.

1.2. Hosszútáv Futás (hegyifutás – lehetőség szerint)

táv: 8 km

1.3. Téli Több Tusa verseny

- 30m-es síkfutás
- 2000m-es síkfutás, 10 – 11 év 1000 m
- húzódzkodás (könnyített formában, 60°-os fekvő helyzetben, sarok a talajon)
- kétkezes vetés hátra (medicinlabda dobás hátra két kézzel)
- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- állás - teljes guggolás – felállás
- felülés
- törzsemelés svédszekrényen vízszintesig

1.4. Duatlon versenyek

1.4.1. Tavaszi duatlon verseny

Helyszín: központi helyszínen (Pesterzsébet, MESZ telep)

Minden korcsoportban egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

11-12 évesek egyéni (fiú, lány)

13-14 évesek egyéni (fiú, lány)

Mindkét korcsoportban 3 fős csapat (fiú, lány)

1.4.2. Őszi duatlon verseny

Helyszín: központi helyszínen (Baja, Vízisport központ)

Minden korcsoportban egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

11-12 évesek egyéni (fiú, lány)

13-14 évesek egyéni (fiú, lány)

Mindkét korcsoportban 3 fős csapat (fiú, lány)

1.5. Hosszútávú versenyek

A cél, hogy a Sport XXI. programban résztvevők számára nagyhajós, állóképességi csapatverseny lehetőséget biztosítsunk

1.5.1. Tavaszi Hosszútávú Regatta

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

1.5.2. Tatai tókerülő verseny

táv: 5000m kormányos négy párevezősben

1.5.3. Őszi Hosszútávú Regatta

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

1.6. Triatlon versenyek

Helyszínek: három regionális helyszínen (Budapest Margitsziget, Mohács, Győr)

távok: 2000 méter ergométer, 2500-5000 méter futás (helyszíntől függő), 300-400 méter úszás (helyszíntől függő)

2. Műhelytámogatás

Minden klub pontokat gyűjt azzal, hogy a Sport XXI. versenyrendszereiben (Duatlon, Többtusa, Tanuló Kupa) részt vesz. Minden egyes versenyrendszerben történő sikeres (értékelhető célba érkezés, teljesítés) részvételért minden résztvevő versenyző után egy pontot kap a klubja akkor is, ha az adott versenyrendszer több állomásán elindult. Az így kialakult végső pontszám és az egy pontra jutó összeg szorzata a klubnak járó műhelytámogatás. Az összes versenyrendszer szerepel a díjazásban, mivel célunk, hogy a klubok változatos sportformákkal versenyeztessék a Sport XXI-es korosztályt!

Tehát: az egyes Sport XXI-es versenyrendszereken részt vett versenyzők számának összege klubonként a műhelytámogatás felosztásának alapja.

3. Versenysorozat (Tanuló kupa) külön díjazása

A versenysorozat lezárultával eredményt hirdetünk:

- egyéni rangsor alapján nemenként és korcsoportonként (T1, T2, T3, T4)

– egyesületek között az igazolt versenyzőik összeadott pontja alapján

VI. A 2019-20. évi evezős Sport XXI. program megvalósítása

A program felelőse: a MESZ Utánpótlás szövetségi kapitánya

Feladata: az edzőbizottsággal egyeztetve kidolgozza, majd koordinálja és ellenőrzi a Sport XXI. programban folyó munka menetét. Koordinálja a programban közreműködő szakembereket, és klubokat. Rendszeresen beszámol a MESZ elnöksége és az EEMI felé a Sport XXI. programban folyó munkáról.

Sport XXI. adminisztrátor: az Utánpótlás szövetségi kapitány által kijelölt szakember, aki a Sport XXI. program adminisztratív feladatait látja el.

A program végrehajtása: a Sport XXI versenyeket rendező klubok felelősek az általuk rendezett verseny lebonyolításáért, a MESZ Sport XXI Program leírásának megfelelően. A rendező klub minden esetben kijelöli egy edzőjét, a MESZ Utánpótlás szövetségi kapitánnyal egyeztetve, aki az adott verseny szervezési feladataiért és a verseny szakmai programjának végrehajtásáért felel. A kijelölt edző a Tanuló Kupa versenyek programján belül ellátja minimum vizsgáztatás feladatát is.

VII. Az evezős Sport XXI. program 2019 - 2020. évi versenynaptára

1. Versenyek

2019.02.02.	Budapest	Erdei futóverseny*
2019.02.09.	Budapest	Téli több tusa verseny**
03.23.	Csepel	Tavaszi Hosszútávú verseny
04.13.	Budapest MESZ telep	Tavaszi Duatlon
05.11.	FEC Kupa	Tanuló Kupa 1.
05.25-26.	Csepel Kupa	Tanuló Kupa 2.
06.21.	Tata	Tókerülő hosszú távú
08.14.	Kalocsa Kupa	Tanuló Kupa 3.
09.28.	Öböl Kupa	Tanuló Kupa 4.
10.05-06.	Tisza Kupa	Tanuló Kupa 5.
10.19.	Szolnok	Őszi Hosszútávú verseny
11.02.	Baja Vízi sport központ	Őszi Duatlon verseny
11.30-12.01.	Kettő regionális helyszínen	Triatlon verseny
2020.02.01.	Budapest	Erdei futóverseny
2020.02.08.	Budapest	Téli több tusa verseny

Egyéb események:

2019. 01. hó Budapest Díjátadó ünnepség

(Versenysorozat (Mini Kupa) külön díjazása)

VIII. Sport XXI program 2019 -2020. évi költségvetési terve

1. *Utánpótlás versenyek*

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| • Erdei futóverseny | 100 000 Ft |
| • Többtusa képességfelmérő verseny | 600 000 Ft |
| • Hosszútávú versenyek (3 esemény) | 600 000 Ft |
| • Duatlon versenyek (2 esemény) | 400 000 Ft |
| • Tanuló Kupa versenyek (5 esemény) | 1 000 000 Ft |
| • Triatlon versenyek (3 helyszín) | 1 000 000 Ft |

2. Sport XXI. díjátadó ünnepség 300 000 Ft

3. Utánpótlás műhelyek támogatása 16 000 000 Ft

Összesen: 20 000 000 Ft

Budapest, 2018.december 20.