

AZ EVEZŐS SPORT XXI. PROGRAM 2017. ÉVI TERVE



ALAPÍTVÁ: 1893

Készítette:
A MESZ Edzőbizottsága
A MESZ Utánpótlás bizottsága

Lőrincz Attila
Utánpótlás szövetségi kapitány

I. Vissza és előre tekintés

Az evezős Sport XXI. programban 2016-ra vállalt versenyek, rendezvények sikeresen zárultak. A résztvevők száma emelkedett a korábbi évekhez képest.

A tervezés első lépéseként elemeztük a hazai evezős sportban regisztráltak számát az utóbbi négy évben. Évfolyamokra bontva, csökkenő adatot találtunk a Sport XXI. program, mint alap képzés utáni 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:

- megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása a Tanuló korcsoport számára,
- személyes, közvetlen iránymutatás a felkészítő edzőknek a szakmai munka menetében
- 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 gyakoroltatásával 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.

A sportág sajátosságából fakadóan, egy időben nem oktatható nagy létszámban. Ezért is fontos az iskolai kapcsolatrendszer kiépítése, amikor a testnevelő és az evezős oktató közösen tud dolgozni. Ezt hivatott segíteni az általános és középiskolákat bevonó Diákranglista versenysorozatunk. Célunk, hogy klubonként legalább egy iskolával épüljön ki kapcsolat a folyamatos utánpótlás biztosítása és a testnevelő tanárok evezős oktatásba történő bevonásának érdekében.

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 is támogatja a tudatos kiválasztást. Felhívjuk a programban résztvevő edzők figyelmét az alkati jegyek kiemelt figyelembe vételére már a toborzás idejében. A későbbiekben arra ösztönözzük őket, hogy a csapathajók kialakításakor törekedjenek az előnyös adottságokkal rendelkezők szerepeltetésére. Ezzel alapozhatjuk meg a versenyzői kor (serdülő korcsoport) elérésére a távlatokkal bíró evezős utánpótlás bázist.

Alapképzésünk a korosztály keringési és légzőrendszer fejlesztését végzi, elsősorban aerob edzésekkel. Fontos a sportoló vázrendszerének előkészítése a későbbi terhelések elviselésére, kiemelt figyelmet fordítva a törzsizomzatra és a 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 szakában, mellyel az evezéshez szükséges alapképességek mellett a versenyzői mentális képességeket is fejlesztjük.

3. Tehetséggondozás

Az evezős sportban 15 év alatt még nem lehet tehetségről beszélni. A tudatos kiválasztás szempontrendszerre 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 fejlődését nyomon kövessük. A fizikai felmérések során megfigyeljük őket és eredményüktől függetlenül, kapcsolatot tartunk edzőikkel és a klubjukkal a sportágban tartás és a sikeres beérés érdekében.

Célunk, hogy azokat a fiatalokat vezessük a Héraklész Bajnok programba, akiknek reális esélyük van az előttük álló felkészülési éveken a szakmai vezetés által megfogalmazott szinteket teljesíteni.

Így alapozhatjuk meg annak esélyét, hogy sportágunk felzárkózhasson a nemzetközi élvonalhoz a későbbi verseny éveken 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 problémák megoldásához.

2. A korosztálynak megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása

- hosszútávfutás
- téli több tusa verseny (8 versenyszám)
- tavaszi, nyári és őszi evezős duatlon (evezés, futás)
- triatlon versenyek télen (futás, ergométer, úszás)
- tavaszi és őszi hosszú távú négypárevezős versenyek (4000 m)
- „Mini kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000 m)
- „Diák ranglista” egypárevezős versenysorozat kezdő sportolók számára (500 m)
- játékos ügyességi evezős verseny
- ergométeres országos bajnokság

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. Sport XXI. Versenyek

a. Országos Evezős Utánpótlás Ergométer bajnokság

felelős: Nagy Csaba és Nagy Gábor

távok:	10 - 11 évesek/	1000 m
	12-13 évesek/	1000 m
	14 évesek/	1500 m
	Csapatverseny/	500 m
	Para/	500 m

b. Versenysorozatok

1. Diákranglista versenysorozat

felelős: Nagy Gábor

távok: 500m kezdő sportolók részére, 5 állomás,

szabály: az indulhat, aki még nem vett részt a Mini kupa versenysorozatban és nem indult még országos bajnokságon. Önálló eredmény értékelése és díjazása van a sorozat végén a Sport XXI. műhelytámogatástól függetlenül.

2. Mini Kupa versenysorozat

felelős: Nagy Gábor

táv: 1000m haladó sportolók részére, 4 állomás

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

Fontos:

Egy sportoló az adott versenyévben csak az egyik versenysorozatban vehet részt!

c. Hosszútáv Futás

felelős: Lőrincz Attila

táv: 8 km

d. Téli Több Tusa verseny

felelős: Tarján Tamás, Nagy Gábor

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

e. Duatlon versenyek

felelős: Kovács Imre

1. Tavaszi duatlon verseny

Helyszínek: Győr, Budapest (MEC), Baja

11-12 évesek: 2000 m evezés mini 1x

2000 m síkfutás

13-14 évesek: 3000 m evezés 1x

3000 m síkfutás

2. Nyári duatlon verseny

Helyszínek: Győr, Budapest (MEC), Baja

11-12 évesek: 2000 m evezés mini 1x

2000 m síkfutás

13-14 évesek: 3000 m evezés 1x

3000 m síkfutás

3. Őszi duatlon verseny

Helyszínek: Győr, Budapest (MEC), Baja

11-12 évesek: 2000 m evezés mini 1x

2000 m síkfutás

13-14 évesek: 3000 m evezés 1x

3000 m síkfutás

f. Hosszútávú versenyek

A cél olyan helyszíneknek a Sport XXI. program versenysorozatába történő bevonása, ahol normál távú versenyek rendezésére nincs lehetőség.

felelős: Molnár Dániel

1. Tavaszi Hosszútávú Regatta

táv: 6000m kormányos négy párevezősben

2. Tatai tókerülő verseny

táv: 6000m kormányos négy párevezősben

3. Őszi Hosszútávú Regatta

táv: 6000m kormányos négy párevezősben

g. Triatlon versenyek

Helyszínek: Budapest, Győr, Mohács

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

h. Játékos Ügyességi vetélkedő

Helyszín: Budapest, Városligeti-tó

A helyszín adottságaira méretezett ügyességi feladatok bemutató jelleggel gyakorlott evezősökkel. Vállalkozó kedvű jelentkezőknek próba lehetősége szülők részvételével. Népszerűsítő rendezvény.

2. Eszközfejlesztés, beszerzés

Három pár macon tollú tanuló lapát, és ajándék utalvány az iskoláknak.

3. Műhelytámogatás

Minden klub pontokat gyűjt azzal, hogy a Sport XXI. versenyrendszereiben (Duatlon, Többtusa, Diákranglista, Mini 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.

4. Versenysorozatok (Mini kupa, Diákranglista) külön díjazása

A versenysorozat lezárultával eredményt hirdetünk:

- egyéni rangsor alapján nemenként és évfolyamonként
- iskolák között a diákjai összeadott pontjai alapján
- egyesületek között az igazolt versenyzőik összeadott pontja alapján

VI. A 2017. évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek és feladatuk

1. Szövetségi utánpótlás-vezető / UP szövetségi kapitány / Héraklész koordinátor

Az utánpótlás és edzőbizottsággal egyeztetve kidolgozza a 15. életév alatti sportolók éves felkészülési tervét, majd koordinálja és ellenőrzi a Sport XXI. programban folyó munka menetét. Irányítja a programban közreműködő szakembereket. Kapcsolatot tart a klubokkal, edzőikkel, vezetőivel és igény esetén szakmai segítséget nyújt számukra. Rendszeresen beszámol a MESZ elnöksége, a MOB és az EEMI felé a Sport XXI. programban folyó munkáról. Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

2. Sport XXI. feladatok megvalósításában közreműködő szakemberek

Felelősek a rájuk bízott szakmai feladatok elvégzéséért, zavartalanságáért. Munka kapcsolat tartanak a szövetségi utánpótlás vezetővel, valamint a sportolók edzőivel. A Sport XXI program rendezvényeinek ideje alatt feladatuk a rájuk bízott terület szakmai irányítása, koordinálása.

Kovács Imre	kovacs@mec.hu	20/3815775
Bosnyák Andrea	bosnyak@msinst.org	70/3801565
Molnár Dániel	dani.molnar17@gmail.com	70/7794728
Nagy Gábor	nagygabci@t-online.hu	70/2272309
Pergel László	pergel.laszlo@gmail.com	20/4042542

VII. Az evezős Sport XXI 2017 - 2018. évi versenynaptára

1. Versenyek

<u>2017.01.28.</u>	Hármas határ hegy	Erdei futóverseny*
02.11.	Budapest	Sport XXI Ergométer döntő (500m) *
03.04.	Budapest	Téli több tusa verseny*
03.25.	Szolnok	Hosszú-távú verseny
04.22.	Győr, MEC, Baja	Tavaszi Duatlon
05.13.	FEC Kupa	Mini Kupa
05.27 – 28.	Csepel Kupa	Diákranglista verseny

06.23.	Tata	Diákranglista verseny, Tókerülő hosszú távú
06.24 – 25.	Budapest Bajnokság	Mini Kupa
07.13 – 16.	OB	Mini Kupa
08.26.	Játékos Ügyességi vetélkedő	Budapest Városliget v. Lágymányosi Öböl
09.16 – 17.	Országos Diákolimpia	Diákranglista verseny
09.30.	Öböl kupa	Mini Kupa/Diákranglista verseny
10.07 – 08.	Tisza kupa	Diákranglista verseny
10.21.	???	Hosszú-távú verseny
10.28.	Győr, MEC, Baja	Evezős Duatlon verseny
2018. 01.28.	Hármas határ hegy	Erdei futóverseny**
03.12	Budapest	Téli több tusa verseny**
02.11	Budapest	Ergométer OB**

Egyéb események:

2017. 01.13	Budapest	Díjátadó ünnepség*
2018. 01.??	Budapest	Díjátadó ünnepség *

* Elszámolása a 2016. évi keret terhére

** Elszámolása a 2017. évi keret terhére

VIII. Sport XXI program 2017 -2018. évi költségvetési terve

1. Utánpótlás versenyek

- Sport XXI. országos evezős ergométer verseny 600 000 Ft
- Evezős Diákranglista verseny 600 000 Ft
- Mini Kupa versenyek 600 000 Ft
- Tavaszi és Őszi Duatlon versenyek 1 000 000 Ft
- Hosszútávú versenysorozat, két rendes hosszútávú verseny
- Tata, Csepel/tavaszi, őszi hosszútávú verseny 300 000 Ft
- Erdei futóverseny 300 000 Ft
- Többtusa képességfelmérő verseny 300 000 Ft
- Játékos ügyességi sportvetélkedő 300 000 Ft

2. Egyebek: (Sport XXI. díjátadó ünnepségen oklevelek, díjak)	300 000 Ft
3. Eszközbeszerzés: két pár mini lapát	300 000 Ft
4. <u>Utánpótlás műhelyek támogatása</u>	<u>13 000 000 Ft</u>
Összesen:	18 000 000 Ft

Budapest, 2017. február 20.