



Magyar Evezős Szövetség



**Az evezős utánpótlás válogatott keret**

**2016. évi**

**tervezett felkészülési programja**



**Készítette: Danó Károly**  
**Utánpótlás szövetségi kapitány**

## **I. Visszatekintés és elemzés**

A 2015-ben betervezett téli, és nyári táborok jól sikerültek, az elképzelt egységeket nagyrészt sikerült megvalósítani. Az edzőtáborok nagy részét Héraklész bajnok keretből tudtuk finanszírozni. A szövetségi eszközökkel az utánpótlás felkészülését és versenyeztetését többségében sikerült támogatni.

A serdülő korosztálynak nem sikerült megismételni az előző kettő év sikerét megnyerni a pontversenyt. Csapatunk a pontversenyben második helyezést érte el Csehország csapata mögött az értékes helyezések mellett három első helyezést ért el a csapat.

Jeunesse kupán a magyar csapat nagyon jól teljesített 6 érmet és értékes helyezéseket tudott szerezni. A nemzetek közötti nem hivatalos pontversenyben a harmadik helyezést érte el a magyar csapat.

Az ifjúsági Európa bajnokságon és az ifjúsági világbajnokságon szintén nagyon jól teljesített a magyar csapat az értékes helyezések mellett egy Európa bajnoki bronzérmet és egy világbajnoki bronzérmet sikerült be gyűjteni a magyar csapatnak. Úgy gondolom az egész magyar utánpótlás csapat nagyon jó teljesítménnyel zárta a 2015. évet.

## **II. Célkitűzések**

### **A 2016. évi célkitűzések:**

Már a 2016-ös évre előre tekintve, az utóbbi két év sikereit meghatározó 1997-es korosztály versenyzői már az U23 korosztályos nemzetközi versenyeken mutathatják meg majd képességeiket és tehetségüket. A 2015 év sikereiben szerepet vállaló kisszámú 1998-as korosztályos versenyző mellett a 1999-es korosztályos versenyző adja majd a válogatott fő gerincét a 2016-os év ifjúsági nemzetközi versenyeken. Az előzetes latolgatás alapján, valamint ha figyelembe vesszük a fent említett versenyzők jelenlegi képességeit a majd kijelölt utánpótlás válogatott csapatok nagy részének a Poznanba (Lengyelország) megrendezendő Jeunesse kupa lesz a 2016-os év legnagyobb megmérettetése. Természetes a válogatók és a Bledi nemzetközi verseny alapján mód van részt venni a jobb egységek számára a Trakaiban megrendezésre kerülő ifjúsági Európa Bajnokságon is. Az előzetes kalkuláció alapján nagy részvételi költséggel járó Rotterdami ifjúság világbajnokságon pedig a kiemelkedő egységek vehetnének részt.

### **A 2016-ös év főbb versenyei:**

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| - Kis hajós válogató triál          | Velence/Magyarország |
| - Szegedi Nemzetközi Verseny        | Szeged/Magyarország  |
| - Olimpiai Reménységek Versenye     | Brno/Csehország      |
| - Vidék Bajnokság                   | Velence/magyarország |
| - Bled International Rowing Regatta | Bled/Szlovénia       |
| - Ifjúsági Európa Bajnokság         | Trakai/Litvánia      |
| - Utánpótlás Országos Bajnokság     | Szeged               |
| - Jeunesse Kupa                     | Poznan/Lengyelország |
| - Ifjúsági Világbajnokság           | Rotterdam/Hollandia  |

1. **Kis hajós válogató( triál )**  
2016.04.16.-17. /Velençe/Magyarország
2. **Szegedi Nemzetközi Verseny és válogató**  
2016.04.30.– 05.01.Szeged/Magyarország
3. **Olimpiai Reménységek Versenye** (serdülő korosztály)  
2016.05.20. Brno/Csehország  
- Várható egyéni kts: 25 000 Ft/fő
4. **Vidék Bajnokság(női váltott/csapattesztelés, megerősítés)**  
2016.05.28-29.Velençe/Magyarország
5. **Bled International Rowing Regatta(csapattesztelés, megerősítés)**  
2016.06.10.-12. Bled/Szlovénia v  
- Várható egyéni kts: 65 000 Ft/fő
6. **Ifjúsági Európa bajnokság**  
2016.07.09. - 10.Trakai/Litvánia

A 2016. évi olimpiai játékok és az augusztus végi Ifi VB programja miatt felborul az utóbbi évek menetrendje. A megszokott májusi végi időpont helyett július elején rendezik meg az ifjúsági Európa bajnokságot, ami az eddigi gyakorlatnak megfelelően belépő illetve válogató volt az éppen aktuális ifjúsági világbajnokságra. Még a 2012-es ifi Európa bajnoksághoz képest is (BLED 2012.06.08.-10.) egy hónappal később rendezik meg ezt az eseményt a nem éppen közeli Trakai-ban. A távolság miatt is magasnak mondható lesz a várható részvételi költség.

- Várható egyéni ktsg.: kb. 210 000 ft /fő (2013-as ifi vb kalkuláció alapján).

7. **Utánpótlás Országos Bajnokság**  
2016.07.21. – 24. Szeged/Magyarország
8. **Jeunesse Kupa**  
2016.07.29.- 07.31. Poznan/Lengyelország

Ez a verseny az ifjúsági versenyzők számára a második legrangosabb verseny Európában az ifjúsági Európa bajnokság után, ahol megmérethetik magukat 10 ország versenyzői. Az előzetes latolgatás alapján a kijelölt utánpótlás válogatott csapatok nagy részének a Poznanba (Lengyelország) megrendezendő Jeunesse kupa lesz a 2016-os év legnagyobb megmérettetése. Az itt megrendezendő CDJ közelsége valamint a várható szerényebb költsége miatt, lehetőséget látok egy népesebb, de megfelelő színvonalú magyar csapat indulására, ezen az eseményen.  
– Várható egyéni ktsg.: kb. 65-70 000 ft /fő

## **9. Ifjúsági Világbajnokság** (Ifjúsági/Senior/U23/ világbajnokság)

08.21. - 28. Rotterdam/Hollandia

(csak az ifjúsági világbajnokság versenyei 08.24. - 28.)

Mint a fenti időpont is mutatja, 2016.évben az ifjúsági világbajnokságot az olimpiai versenyek miatt két héttel később rendezik meg, mint ahogy azt az utóbbi években megszoktuk. Ráadásul az olimpia éve miatt egybe rendezik meg az U23-as és a nem olimpiai számok felnőtt világbajnokságával, az egész világbajnokság programja előreláthatólag zsúfolt lesz. Az ifjúsági Európa bajnokságot a megszokott májusi végi időpont helyett július elején rendezik meg, ami az utóbbi években belépő illetve válogató volt az ifjúsági világbajnokságra. Még a 2012-es ifi Európa bajnoksághoz képest is (BLED 2012.06.08.-10.) egy hónappal később rendezik meg ezt a versenyt Trakai-ban - (A 2016. év utánpótlás bajnokság időpontja 07.21-24.) - hathéttel később pedig már a VB programjai kezdődnek Rotterdam.

- Várható egyéni ktsg.: kb. 370 000 ft/fő\_ (2014-as Amszterdami felnőtt vb kalkuláció alapján és a 2016 08.21.-28. időszakot vesszük figyelembe).

### **III. Szakágak:**

- 1. Fiú párevezős szakág:** A 2015. év kiemelkedő sikereit ennek a szakágnak köszönhetjük. 2016 évre cél megint egy ütőképes 2x és 4x- kialakítása, hogy mely csapatok indulhatnak az ifjúsági Európa bajnokságon és CDJ-én vagy csak a CDJ-én vagy csak az ifjúsági világbajnokságon, az az ergo tesztek és válogató versenyek során derül majd ki. Egypár evezősben egyelőre nem látok kiemelkedő versenyzőt, aki esetleg indulhatna valamelyik megmérettetésen.
- 2. Fiú váltott evezős szakág:** Ebben a szakágban a 2015-es évet 6 kiemelkedő tudású versenyző határozta meg és hozta a sikereket az ifi Európa bajnokságon és a CDJ-én, mögöttük eléggé nagy űr tátongott. Ez a 6 versenyző 2016. évben már U23-as korosztályt erősíti. 2016. évre előre tekintve, ha most figyelembe vesszük, a jövőre még ifjúsági és már ifjúsági korú váltott evezős versenyzők képességeit, akkor ennek a szakágnak a reális célként a FI 8+ indulását a Poznani CDJ-én esetleg ifi EB-én lehetne meghatározni, nem kizárt egy megfelelő tudású 4- indulása sem, jelenleg 2-részvételére nem látok reális esélyt.
- 3. Leány párevezős szakág:** Ebben a szakágban a 2014 és 2015 év sikereit kettő külkeres versenyzőnek köszönhetjük, de ők a 2016. évben már U23-as korosztályban versenyeznek. Mögöttük egyelőre nem látszanak hasonló képességű versenyzők, egységek, akikkel meg lehetne ismételni az előző két év sikerét. Ennek a szakágnak fő célként a CDJ-ét esetleg ifi EB-ét lehet meghatározni, 1x,2x,4x- egységekben figyelembe véve az ergo teszteket, velencei tájékoztató versenyt, szegedi válogatót és a Bledi nemzetközi versenyt.

**4. Leány váltott evezős szakág:** Ebben a szakágban 2014. és 2015. évben, NI 2- egységet tudtunk indítani az ifjúsági Európa bajnokságon. Az idei évben a NI 2- csapat a kitűnő 7. helyezést érte el az ifi Európa bajnokságon, ezzel kivívta a részvétel lehetőségét az ifjúsági világbajnokságon, ami az anyagi forrás hiányában megghiúsult és a szegedi CDJ-én indult. Az idei CDJ-én, NI 2-egységben kettő bronzérmes és meglepetésre a NI 4- egységben pedig egy ezüstérmes szerzett a magyar csapat. A 2016. évi célként ebben a szakágban egy ütőképes 4- kialakítása lehet a fő cél a poznan CDJ-re esetleg ifi EB-re.

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

##### **Serdülők**

A 2016. évben a velencei kishajós és csapathajós csak tájékoztató verseny lesz. A szegedi nemzetközi verseny és válogató alapján kerül kihirdetésre az ORV-n induló versenyzői keret.

Ennek menete a következő:

##### **Kishajós és csapathajós tájékoztató verseny/ Velence /2016.04.16-17.**

Cél: Válogatott serdülő csapatok összeállításának ajánlása (pl: 4x- és 4-összeállításaira) a tájékoztató verseny alapján a szegedi válogatóversenyre.

- **1. nap:** 1x, 2- kis egységekben

- **2. nap:** 2x, 4- csapat hajókban

##### **Válogató verseny / Szeged/ 2016.04.30 – 05.01.**

A válogató versenyen a speciális egységek győztes egységei automatikusan az ORV csapat tagjai lesznek. A 2016. évben Brno-ban rendezik az ORV-t ezért csak is a kiemelkedő tudású(majdnem azonos, mint az „A” csapat)B” csapatok indulására van lehetőség.

##### **Ifjúságiak**

- **A válogatott egységek kijelölése:**
- *szárazföldi tesztek,*
- *tavaszi hosszútávú verseny*
- *kishajós válogató triál(kis egység)*
- *szegedi nk verseny (speciális egységek),*
- *vidék bajnokság (női váltott evezés/speciális egységek),*
- *Bledi NK versenyek (speciális egységek)*

## Válogatási alapelvek :

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka, tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése.
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.

## Az ifjúsági válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2015. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett és a 2016. évben is még ifjúsági korú.
- A válogató versenyeken és a kiírt felméréskön teljesítette a válogatott egységbe kerülés feltételeit.
- A velencei válogató triál és a szegedi válogató versenyt követően az addigi eredmények figyelembe vételével keretfrissítés lesz !

## A válogatás folyamata:

### I. Szárazföldi ( ergométer és futás tesztek)

#### Általános Vizsgálatok

A1	Maximális Izomerő	3 X 100m/3'	173 +/- 25 %	44 +/- 2 rpm
A2	Anaerob Kapacitás	60"	153 +/- 10 %	42 +/- 2 rpm
B	Maximális Aerob Kapacitás	2000m	100 %	34 +/- 2 rpm
C	Aerob Kapacitás	6000m	85 +/- 5 %	26 +/- 1 rpm
D	Alap Aerob Kapacitás	60'	76 +/- 5 %	22 +/- 1 rpm

#### Ergométer és futás teszt

- 2015. 11.08. 6000 m, 1perc, 3x100m Szakosztályi helyszínek
- 11.22 60perc Szakosztályi helyszínek
- 12.18. 6000 m, 1perc Központi: Baja
- 12.19. 6000 m, 1perc Központi: Szeged
- 12.20. 6000 m, 1perc Központi: Budapest
- 12.21. 6000 m, 1perc Központi: Győr
- **2016. 01.16. 2000 m ERGO EB/OB Győr**
- 01.24. 60perc Szakosztályi helyszínek
- 01.31. 5km futás Szakosztályi helyszínek, kimért 400m-es futópályán
- 02.14. 6000 m, 1perc Regionális központi helyszínek
- 02.14. 3x100m Szakosztályi helyszínek
- 03.13. 5km futás Szakosztályi helyszínek, kimért 400m-es futópályán

<b><u>DRAG FACTOR:</u></b>	<b>DRAG FACTOR (Drag Factor +10 Max )</b>
<b><u>Kategória</u></b>	
Junior W	110
LW	110
HW	120
Junior M	120
LM	120
HM	130

**Megjegyzés a Drag Factor beállításához: 100m és 60" felmérőn, + 40watt**

## **II. Vízi tesztek**

- A válogatott egységek összeállításai és indulása - az utánpótlás szövetségi kapitány javaslata alapján a szakmai igazgató jóváhagyásával - az ifi Európa Bajnokságra, CDJ-re, Ifjúsági világbajnokságra a lentiek alapján.

- szárazföldi tesztek alapján.
- tavaszi hosszútávú.
- kishajós válogató triál (kis egység/Velence:

- **Első nap:** EF – KF – DA, DB

- **Második nap:** DA az előző napi eredmények alapján, de módosított futambeosztással.

A DA 5-6. helyezettje helyet cserél a DB 1-2. helyezettjével.

Utána újra EF, ahol az aznapi döntő alapján lesz beosztva és kiemelve. A második napi előfutamok a megelőző A és B döntő alapján lesznek beosztva (2 EF Tj: 3-3), tehát legfeljebb 2 EF-ot jelent egy számban.

Az egyes futamok között minimum 2, lehetőség szerint 3 óra különbség legyen.

**- A döntők eredményei után a versenyzők pontokat kapnak, az alábbiak szerint:**

1. hely: 0 pont, 2. hely: 1 pont, 3. hely: 2 pont, 4. hely: 3 pont, 5. hely: 4 pont, 6. hely: 5 pont.

7. hely: 6 pont, 8. hely: 7 pont

**- A verseny végén a 3 döntő pontjai összesítésre kerülnek.**

- szegedi nk verseny válogató (speciális),
- vidék bajnokság(női váltott csapattesztelés, megerősítés)
- Bledi nk verseny (csapattesztelés, megerősítés)
- Ifjúsági Európa-bajnokság – (anyagi lehetőségeket figyelembe véve és megvitatva) kvalifikáció a VB-re és CDJ-re.

## **III. Az ifjúsági válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:**

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
  - Vízi (6000m, 2000m,)
  - Ergométer (6000m, 2000m,)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken, edzőtáborozásokon való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

**Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:**

	<b>edzésszám</b>	<b>terjedelem/edzés</b>	<b>vízi és szárazföldi edzések aránya</b>
<b>Serdülők</b>	5-7x	45-120'	50-55% és 45-50%
<b>Ifjúságiak</b>	6-10x	45-120'	55% és 45%

<b>Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)</b>	
<b>Serdülő</b>	<b>Ifjúsági</b>
Legalább 8 óra/hét	Legalább 10 óra/hét

<b>IRÁNYADÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN ( V.B. Döntőbeli szerepléshez)</b>				
	<b>NŐK</b>		<b>FÉRFIAK</b>	
	<i>2000 m</i>	<i>6000 m</i>	<i>2000 m</i>	<i>6000 m</i>
<b>Ifjúsági</b>	<b>7'20"</b>	<b>23'35"</b>	<b>6'20"</b>	<b>20'30"</b>
<b>ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)</b>				
	<b>NŐK</b>		<b>FÉRFIAK</b>	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
<b>Ifjúsági</b>	7'40"	24'30"	6'40"	21'00"
<b>IRÁNYADÓ SZINTEK ORV ÉREMHEZ</b>				
<b>Serdülő*</b>	7'45"	25'25"	6'50"	22'10"

- (W/ts is figyelembe kell venni.)



**A 2011-2012-2013-2014-2015 évi UP válogatott ergométeren elért 2000 m-es és 6000 m-es eredményeinek korrelálása a vízben elért eredményeikkel.**

	Név	szül.év	2011.ergo 2000m		2010-11. ergo 6000m		versenyek,eredmények
1.	Pétevári Molnár Bende	93	06'14"	5,08W/ts	19'49"	4,44W/ts	2011.Ifj EB 4x <b>3. hely</b> 2011.Ifj VB 4x <b>6. hely</b>
2.	Pap Gergely	93	06'16"	4,52 *	19'55"	3,57 *	
3.	Matheisz József	94	06'19"	4,63 *	20'32"	3,33 *	
4.	Mészáros Csongor	94	06'33"	4,64 *	21'13"	3,72 *	
1.	Bíró Márk	93	06'23"	4,47 *	20'21"	3,91 *	2011. Ifj EB 2x /2.hely
2.	Kaszás Kornél	93	06'21"	4,99 *	20'38"	3,91 *	2011. Ifj VB 2x /7. hely
1.	Csányi Péter	94	06'19"	5,14 *	20'13"	4,55 *	2011. Ifj VB 2x <b>9. hely</b>
2.	Vancsura Bendegúz	94	06'28"	4,84 *	21'23"	3,77 *	
			2012.ergo 2000m		2011-12. ergo 6000m		
1.	Farkas Norbert	94	06'11"	4,66 *	19'54"	3,99 *	2012. Ifj EB 4x <b>4. hely</b> 2012. Ifj VB 4x <b>4. hely</b>
2.	Matheisz József	94	06'13"	4,63 *	20'00"	3,65 *	
3.	Rozsos Péter	94	-	-	20'11"	4,15 *	
4.	Jenei Domonkos	95	06'30"	5,16 *	20'45"	4,35 *	
1.	Csányi Péter	94	-	-	20'15"	4,15 *	2012. Ifj EB -2 /2. hely
2.	Vancsura Bendegúz	94	-	-	20'19"	4,02 *	2012. Ifj VB-2/6. hely
1.	Bácskai Domonika	94	07'15"	3,42 *	22'46"	3,00 *	2012. Ifj EB 2x /3. hely 2012. Ifj VB 2x/4.hely
2.	Kurdi Laura	94	07'28"	3,53 *	23'29"	3,16 *	
			2013.ergo 2000m		2012-13. ergo 6000m		
1.	Jenei Domonkos	95	06'22"	5,44 *	20'27"	4,66 *	2013.Ifj EB 2x/7.hely 2013. Ifj VB 2x/9.hely
2.	Priváczki Ákos	95	06'44"	4,86 *	21'37"	3,90 *	
1.	Bakaity Attila	95	06'22"	5,02 *	20'30"	5,02 *	2013.Ifj EB -2/8.hely 2013.Ifj VB -2/11.hely
2.	Krenák Mihály	95	-	-	20'57"	3,68 *	
1.	Preil Vivien	97	07'41"	3,79 *	24'32"	3,30 *	2013. Ifj EB 2x <b>10. hely</b>
2.	Szomják Fruzsina	96	08'06"	3,39 *	25'14"	3,06 *	
1.	Horváth Kitti	96	07'26"	3,68 *	23'31"	3,17 *	2013. Ifj VB +8 <b>8.hely</b>
2.	Polivka Dóra	95	07'36"	3,67 *	23'58"	3,27 *	
3.	Furdek Mária	95	07'37"	3,16 *	-	-	
4.	Bük Viktória	95	07'39"	3,21 *	-	-	
5.	Papp Dorottya	96	07'41"	3,38 *	24'52"	2,78 *	
6.	Kovács Zsófia	95	07'53"	3,59 *	-	-	
7.	Krajcár Lilla	96	08'05"	2,83 *	-	-	
8.	Adonyi Sarolta	97	07'51"	3,45 *	-	-	
1.	Ács Kristóf	97	06'22"	4,93 *	20'07"	4,16 *	2013. ORV 2x/1.hely
2.	Bodrogi István	95	06'32"	5,10 *	20'31"	4,63 *	2013.U23VB ks-2/4.hely
			2014.ergo 2000m		2013.-14. ergo 6000m		
1.	Ács Kristóf	97	beteg	-	19'47"	4,19*	2014. ifj EB 2x VI. hely 2014. ifj. VB 2x X. hely
2.	Bácskai Máté	97	06'29"	4'54*	20'31"	3,90*	
3.	Szegedi Tamás	97	06'20"	4'51*	20'19"	3,72*	2014. CDJ 2x I.hely
4.	Gadányi Zoltána	97	07'22"	3,69*	23'33"	3,19*	2014. ifj EB 2x VII. hely 2014. ifj VB 2x IV.hely
5.	Preil Vivien	97	07'40"	?	24'14"	3,41"	
6.	Horváth Kitti	96	07'20"	3,93*	23'10"	3,26*	2014. ifj EB 1x VIII.hely 2014. ifj VB 1x XIX.hely

		2015.ergo OB 2000m					2014.-15. ergo 6000m	versenyek, eredmények
1.	<b>Acs Kristóf</b>	97	6,13,7	<b>4,93</b>	W/ts			2015.ifi EB 2x <b>IV.hely</b> 2015.ifi VB 2x <b>III.hely</b>
2.	<b>Bácskai Máté</b>	97	6,16,4	<b>4,87</b>				
3.	<b>Szegedi Tamás</b>	97	6,13,2	<b>4,77</b>				2015.ifi EB 1x <b>IV.hely</b> 2015.ifi VB 1x <b>VI.hely</b>
4.	<b>Gadányi Zoltána</b>	97	7,18,9	<b>4,04</b>				2015.ifi EB 2x <b>III.hely</b> 2015.ifi VB 2x <b>VI.hely</b>
5.	<b>Preil Vivien</b>	97	7,29,9	<b>4,22</b>				
6.	<b>Sőnfeld Álmos</b>	97	6,12,8	<b>4,77</b>				2015.ifi EB 4- <b>VII.hely</b> 2015.CDJ 4- <b>I.hely</b>
7.	<b>Vancsura Bodó</b>	97	6,22,8	<b>5,13</b>				
8.	<b>Furkó Kálmán</b>	97	6,23,5	<b>5,71</b>				2015.ifi EB 4- <b>VII.hely</b> 2015.CDJ 2— <b>III.hely</b>
9.	<b>Szabó Márton</b>	98	6,16,6	<b>5,01</b>				
10.	<b>Ocsenász Gergő</b>	97	6,40,0	<b>4,16</b>				2015.ifi EB 4- <b>VII.hely</b> 2015.CDJ 4- <b>I.hely</b>
11.	<b>Szabó Bence</b>	97	6,44,6	<b>5,03</b>				
12.	<b>Adonyi Sarolta</b>	97	7,41,1	<b>3,54</b>				2015.ifi EB 2- <b>VII.hely</b> 2015.CDJ 2- <b>III.hely</b>
13.	<b>Nasz Eszter</b>	98	7,51,1	<b>3,34</b>				
14.	<b>Danó Dániel</b>	98	6,23,3	<b>5,04</b>				
15.	<b>Kovács Kornél</b>	97	Beteg	-				2015.ifi EB 4x <b>V.hely</b> 2015.ifi VB 4x <b>VIII.hely</b>
16.	<b>Barócs Bence</b>	98	Beteg	-				
17.	<b>Molnár Balázs</b>	98	6,35,4	<b>4,83</b>				

A nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján, valamint az ifi világbajnokságokon győztes csapatok átlagidejét is figyelembe véve\* a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek az Európa-, és világbajnokságra a tervezett csapatok.

#### Aranyérmesek időeredményei ifjúsági világbajnokságokon

**Szám**      **Átlag / legjobb idő**      **Szám**  
**Utolsó 10 év**      **(kivéve 2003)**

<b>FI 4+</b>	06:25,87 / 06:12,44	<b>FI 2+</b>	07:17,3 / 07:03,39
<b>NI 2-</b>	07:30,92 / 07:16,58	<b>NI 2x</b>	07:17,14 / 07:00,15
<b>FI 2-</b>	06:47,61 / 06:36,15	<b>FI 2x</b>	06:32,31 / 06:19,40
<b>NI 4-</b>	06:55,39 / 06:46,07	<b>NI 4x</b>	06:39,96 / 06:32,00
<b>FI 4-</b>	06:09,90 / 06:02,49	<b>FI 4x</b>	06:07,81 / 05:51,90
<b>NI 1x</b>	07:55,91 / 07:39,61	<b>NI 8+</b>	06:28,21 / 06:13,81
<b>FI 1x</b>	07:05,72 / 06:55,91	<b>FI 8+</b>	05:47,38 / 05:35,43

\* A szintidők kimért pályán, szélcsendes körülmények közötti eredményekre értendők!  
Erős toló szélben a legjobb időeredmények az irányadók!

## **V. A felkészülés menete**

A válogatott versenyzők felkészítése részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt felkészítő edzők közreműködésével.

***Az éves terv 2015.09.01. – 2016.09.05. közötti időszaka 58 hetet foglal magába.***

Ebből a különböző korcsoportok és versenyteljesítmény szintek miatt (serdülő, ifjúsági, ORV, Jeunesse Kupa, EB, VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd. A sportolók iskolai elfoglaltságai miatt, és a felkészítő edzők klubfeladatai miatt ebben a felkészülési évben is a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során. A programban szereplő központi edzőtáborozásokon kívül azonban lehetőségeinkhez képest (MESZ, klub, szülő, ... finanszírozással) minél több szakági összetartó edzésekre törekszünk majd az év során. Az ifjúsági és serdülőkorú válogatott versenyzők számára különböző helyszíneken, edzőtáborokban (Baja, Szolnok, Szeged, Dunavarsány stb.) van lehetőség alapozni, felkészülni a különböző nemzetközi versenyekre

### **Az éves felkészülési terv szakaszai:**

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- és Átmeneti időszak szerint alakul a válogatott keretek éves edzésprogramja.

### **Vízi és szárazföldi alapozás (őszi)**

***Felkészülési időszak I.: 2015. 09.01.-11.22.***

#### **Az edzések súlypontja:**

- A fő világversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzésmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés
- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezős specifikus és nem specifikus edzések állnak előtérben a felkészülés folyamán.

**Cél:** A fentiekkel az alap állóképesség teljesítőképességének megalapozása, fejlesztése.

#### **Ellenőrzés:**

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, )

Edzőtáborok, összetartó edzések: *A 2015-es őszi bajai alapozó edzőtáborban alap állóképességet növelő nem specifikus sportágak és tesztek (kerékpározás, úszás, futás és erőnléti edzések) szerepelnek a programban.*

Vízi felmérők (6000m)C II felmérők (6000m)

## **Szárazföldi alapozás (téli)**

**Felkészülési időszak II.: 2015.11.22.-2016.03.01.**

### **Az edzések súlypontja:**

#### **Növelése az:**

- általános kondicionális képességeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek (a hangsúly továbbra is az extenzív állóképességi edzésen van)
- Az evezőstechnika stabilizálása (ergométeren)

**Cél:** A teljesítmény általános előfeltételeinek fejlesztése.

#### **Ellenőrzés:**

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

C II felmérők (küszöb, 2000m, 6000m)

Spiroergometriás mérés

Max. erő felmérők (fh, fny, lny)

Sífutás, felmérők, Klinikai vizsgálat

## **Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi)**

**Felkészülési időszak III.: 2016.03.01.-03.27.**

### **Az edzések súlypontja:**

#### **Továbbfejlesztése az :**

- erő-állóképességnek
- aerob állóképességi teljesítménynek
- Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
- Általános kondicionális, evezős- és verseny specifikus edzések.
- Gyorsaság fejlesztése
- Evezőstechnika javítása

**Cél:** az evezős specifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.

#### **Ellenőrzés:**

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...).

Vízi felmérők, tesztek (6000m)

Verseny: (Tavaszi Hosszútávú Verseny 6000m)

## **Versenyidőszak I.: 2016.03.27.-06.12.**

### **Az edzések súlypontja:**

#### **Stabilizálása az :**

- erő állóképességeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek

#### **Továbbfejlesztése a :**

- gyorsaságnak
- verseny specifikus állóképességnek
- Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
- Evezőstechnika javítása
- Evezős- és verseny specifikus edzések állnak előtérben
- Az edzésmetodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

**Cél:** a versenyteljesítmény fejlesztése,

### **Ellenőrzés:**

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Küszöbvizsgálat

Klinikai vizsgálat

#### **Versenyek:**

- kishajós válogató triál (kis egység/Velence)
- szegedi nk verseny válogató (speciális),
- vidék bajnokság (női váltott csapattesztelés, megerősítés)
- Bledi Nemzetközi Verseny (csapattesztelés, megerősítés)

## **Versenyidőszak II.: 2016.06.13.-08.28.**

### **Az edzések súlypontja:**

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

**Cél:** a versenyteljesítmény fejlesztése, a csúcforma kialakítása:

#### **Versenyek:**

- Ifjúsági Európa-bajnokság (első csúcforma) – kvalifikáció a VB-re
- Jeunesse Kupa
- Világbajnokság Rotterdam (második csúcforma)

### **Ellenőrzés:**

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

**Edzőtáborok, összetartó edzések, különböző helyszíneken.** Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

## **Regeneráció**

**Átmeneti időszak:** 2016.08.09-09.01.( Jeunesse csapatnak 08.01.- 09.01. Ifi világbajnokságon indulóknak 08.29.-től számított min. 2 hét). A válogatott csapatoknak véget ért a nemzetközi megmérettetés. Ez az időszak a feltöltődést az aktív pihenés és a szabadságok időszaka.

### **Vízi alapozás (őszi)**

**Felkészülési időszak I.: 2016. 09.01.-11.22.**

#### **Az edzések súlypontja:**

- A fő világversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzőmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés
- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezős specifikus és nem specifikus edzések állnak előtérben a felkészülés folyamán.

**Cél:** A fentiekkel az alap állóképesség teljesítőképességének megalapozása és fejlesztése.

#### **Ellenőrzés:**

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

**Edzőtáborok:** Őszi tábor a bő up keret számára lehetőleg egy helyszínen Baján. A 2016.évben a serdülő és az ifjúsági keret számára alap állóképesség növelő edzőtábor kiegészítő sportágakkal (kerékpározás, úszás, futás és erőnléti edzések szerepelnek). A 2017. évben a kiemelkedő képességű másodéves ifjúsági versenyzők számára, 2016 őszén lehetőség nyílhat esetleg egy más irányú edzőtáborozásra, ez csak az utánpótlás szövetségi kapitány javaslata alapján a szakmai igazgató jóváhagyásával lehetséges.

**Vízi felmérők és egyéb szárazföldi tesztek.** (6000m)C II felmérők (6000m).



