

**AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET
2017. ÉVI
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA**

MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG



ALAPÍTVÁ: 1893

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

Készítette: Lőrincz Attila
Utánpótlás szövetségi kapitány

I. Helyzetelemzés

A válogatott eredményessége

A serdülő korosztály jól teljesített az ORV-én, ugyan a csapat a pontversenyben „csak” a 3. helyen végzett és az azonos pontszámot produkáló lengyel csapat került a 4 db első helyével a második helyre, de a nyertes cseh csapattól is csak két ponttal maradtunk le a pontversenyben.

A Jeunesse Kupán a magyar csapat a 2016.évhez hasonlóan kitűnően szerepelt. A kettő versenynap alatt 3 db I. helyezést, 1 db II. helyezést, 3 db III. helyezést, valamint értékes helyezéseket szerzett. A csapat IV. helyezést tudott elérni az összetett pontversenyben. A férfi kupa pontversenyében pedig az előkelő 3. helyen végeztünk.

Az ifjúsági Európa-bajnokságon a magyar csapat elért eredménye egy ezüstérem FI 2x-ben, Danó Dániel és Barócs Bence, 3 db V. hely, 1db VII. hely, ami kiválónak mondható és megközelítette a 2015-ös év sikerét.

Az Ifjúsági világbajnokságon válogatott csapataink az Európa bajnoki szerepléshez képest látszólag halványabban teljesített (1 db V. hely, 1db IX. hely, 1db X. hely, 1db XVI. hely) de mint tudjuk a világbajnokságon még az egyre bővülő Európa bajnoki létszámhoz képest is sokkalta nagyobb mezőnyök alakulhatnak ki.

A magyar válogatott csapatok egész évben jól teljesítettek. A csapattagok nagy része jövőre már U23-as korosztályt erősíti, egyelőre kevés olyan versenyző látszik, akik meg tudják ismételni a 2016-os év EB eredményeit.

Az utóbbi két év megmutatta, hogy viszonylag költséghatékonyan is lehet nagy egységet szerepeltetni (FI8+). A Magyar Evezős Szövetségnek fel kell vállalnia a nagy csapatok összetartó edzéseire irányuló támogatást.

II. Általános elvek meghatározása

A nevelő műhelyek támogatása

MESZ jelenlegi legerősebb erőforrásai a klub műhelyek, rövid- és középtávon csak ezeknek a fejlesztésével, egymással együttműködve tudunk előre lépni. Nem lehet kategorikusan kijelenteni, hogy a tiszta klubcsapatok jobbak, vagy rosszabbak, mint a vegyes csapatok, de amíg a versenyzők középiskolába járnak, addig sok előnnyel jár az egy klubban készülő egységek támogatása. Főleg azért, mert egy fiatalnak hosszú távon nagy megtartó erőt jelent a klubhoz tartozás. Ebben a korosztályban, amennyire a válogatási elvek teret engednek, a csapatkialakításnál szempont lesz az egy klubba tartozás, illetve az egymáshoz közeli lakhely.

Csapatedzők

Teljes felelősséggel tartoznak az UP szövetségi kapitány által rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért.

A csapatok felkészítő edzői a felkészülés során a válogató versenyek után a végső csapathirdetéssel együtt jelöli ki a Kapitány, az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legtöbb, vagy a legjobb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Kérdéses esetben a szövetségi kapitány dönt.
- A versenyszezon vége után, a következő időszakra az addigi edző készíti tovább a csapatot.

A csapatedzők feladatai:

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel.
- Képviselek csapatukat, annak minden versenyzőjét.
- Kijelölésekor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét.
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

A 2017-es versenyszezon prioritása

Ifjúsági olimpia („YOG”)

Az Ifjúsági Olimpiai Játékoknak van egy olyan sajátossága, hogy az Olimpiai Játékoktól eltérő ciklusban rendezik. A jelenlegi ciklus 2018-ig tart, következő ciklus az Agenda 2020 hatására 2018-2023 (5 év), a következő kvalifikáció 2022-ben lesz. Kevés szó esik róla, de 2017-es Ifjúsági Világbajnokság a jövő évi Ifjúsági Olimpia első kvalifikációs versenye.

Kvalifikációs rendszer

A „YOG”-on csak egypárvezős és kormányos nélküli kettes versenyszámokat rendeznek, férfiaknak és nőknek, 45-45, azaz 90 kvótát osztanak ki. Ezeket elosztják az Ifjúsági Világbajnokság és a regionális kvalifikációs versenyek között, ahogy a felnőtteknél. A kvalifikáció az országnak szól és szakáganként előre meghatározott helyezésekkel lehet elérni. Kvalifikációs helyek kiosztási rendszere az Ifjúsági Világbajnokságon:

FI 1x kvalifikáció:	FI 1x 1-5. hely FI 2x 1-2. hely FI 4x 1. hely
NI 1x kvalifikáció:	NI 1x 1-5. hely NI 2x 1-2. hely NI 4x 1. hely
FI 2- kvalifikáció:	FI 2- 1-5. hely FI 4- 1-2. hely FI 8+ 1. hely
NI 2- kvalifikáció:	NI 2- 1-5. hely NI 4- 1-2. hely NI 8+ 1. hely

Egy ország maximálisan egy férfi és egy női egységet tud kvalifikálni, ami legfeljebb 2 férfi és 2 női helyet jelent. Ezek a korlátozások azt eredményezik, hogy amennyiben a szabályok szerint kvalifikál egy ország kisegységben, akkor a következő versenyszámban szerzett kvótája tovább adatik a következő helyen végzett, még kvótával nem rendelkező országnak. Ez ad esélyt arra, hogy a fenti, elég szigorú helyezési elvárásokon felüli eredménnyel is lehet kvalifikációt szerezni, de ez nagyban függ az élmezőny helyezéseinek eloszlásától. Minél több átfedés van a versenyszámokban elől végző országok között, annál több esélye van valamivel hátrébb végző csapatoknak a kvalifikációra.

Hasonlóan az Olimpiai játékokhoz itt is van lehetőség pót kvalifikációra, ami a 2018-as Ifjúsági Európa-bajnokságon lehetséges. Mindkét nem esetében egypárevezősben az első három még kvalifikációs hellyel nem rendelkező ország kap kvótát. Perorban ez a szám egy, azaz csak a legjobb, még kvótával nem rendelkező ország kap indulási jogot. Jelenleg itt is érvényes, hogy amennyiben egy országból két egység szerez kvótát, akkor választania kell, melyiket érvényesíti. A másikat rangsor szerint szétosztják a még nem kvalifikált országok között.

Magyar esélyek

Az első „YOG”-ra két kvalifikációt szereztünk, egy férfi ifjúsági egypárevezős „B” döntő 3. hellyel, és egy női ifjúsági nyolcas 7., egyben utolsó hellyel. Ez a trendeket figyelembe véve nem fog újra előfordulni, hiszen egyre több ország utánpótlás nevelési programja zárkózik fel a nemzetközi mezőnyhöz, és tud eredményes csapatokat rajthoz állítani.

A kvalifikációra jelenleg rendkívül kevés az esélyünk, de célzottan összeállított csapattal és kis szerencsével nem teljesen lehetetlen. Ez helyzet csak a következő ciklusra változhat, rövid távon nem. A 2022-es kvalifikáció a 2005-2006-os korosztályon múlik, ami a jelenlegi 11-12 éveseket jelenti. Ők most kezdenek bekapcsolódni az evezésbe a Sport XXI. Program által. A kvalifikáció kulcsa az lesz, hogy belőlük milyen mennyiségben tudunk megfelelő képességű versenyzőket nevelni és megtartani addigra. Olyan alapképzést kell már most kapniuk, hogy képességeiket a fejlesztési virágkoroknak megfelelően maximalizáljuk, és ne korai túlpörgetéssel már ma korlátozzuk 2022-es esélyeiket. A megújuló Sport XXI. és Újjonc Program megfelelő indulási alapot fog jelenteni.

A tavalyi év eredményei és a téli tesztek alapján lehetőség látszik egy a tavalyinál erősebb női 4- kialakítására, ami valós eséllyel rendelkezhet. Ebben a számban mindenképpen a legerősebb felállást kell indítani.

III. Versenyek

Főversenyek 2017

Serdülők

Olimpiai Reménységek Versenye	2017.05.12.	Brno/Csehország
--------------------------------------	--------------------	------------------------

Ifjúságiak

Ifjúsági Európa bajnokság <i>Krefeld/Németország</i>	2017.05.20-22.
--	-----------------------

Jeunesse Kupa	2017.07.28-30.	Hazewinkel/Belgium
----------------------	-----------------------	---------------------------

Ifjúsági Világbajnokság	2017.08.05-09.	Trakai/Litvánia
--------------------------------	-----------------------	------------------------

Nemzetközi versenyek

Budapest Kupa	2017.04.01.	Margitsziget/Budapest
----------------------	--------------------	------------------------------

Bled-i nemzetközi verseny	2017.06.10-12.	Bled/Szlovénia
----------------------------------	-----------------------	-----------------------

IV. Célkitűzések

Általános, eredményességen túli célok

Az eredményességen felül, a szakmai vezetés feladata, hogy tovább építse a serdülőben útnak indított versenyzőket, csapatokat. Közülük a lehető legtöbbet tartsa meg, menedzselje a felnőtt korosztályba történő továbblépéshez. Itt még nem lehet cél csak az olimpiai versenyszámokra koncentrálni, mint a felnőtteknél. Szükséges ebben a korosztályban minél több számban csapatot indítani. Az általános képzés elvének megfelelően az eddigieknél nagyobb átjárás lesz biztosítva a párevezős és váltottevezős szakágak között.

Nagy egységek hosszú távú építése

Az éves felkészülésbe bekerül 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 verseny lehetőségét a biztosítsa. Szűken csak az Olimpiát nézve több lehetőség lesz női számokban kvótát és jó helyezéseket szerezni.

Fejlesztendő területek:

Női utánpótlás-nevelés fejlesztése

- Létszámnövelés
- Megtartás
- Szakmai munka koordinálása az utánpótlás válogatottnál női nagy egységek építése

Szakmai lépések:

Egységben a férfiakkal, elkezdjük 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.

Stratégiát érintő lépések:

Az első két pontot az általános bázisnövelő feladatokhoz hasonlóan a nevelőműhelyekben tudjuk megvalósítani, ehhez az Iskolai Ergométer Felmérő Program is nyújt segítséget. A lányok toborzásához különösképpen 10-14 éves korban jelentősen hozzá tud járulni, ha edzőnő is jelen van, és ő fogadja őket a klubban is. A szülőknél is pozitív hatása van, ha fiatal kedves lány foglalkozik csemetéjükkel, kiváltképp ha kislány. Az induló fiatal edzőket támogató program innentől nagy hangsúlyt kell, hogy

fektessen a nők nagyobb arányú bevonására, főleg a nevelőedzői feladatokra fókuszálva.

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:

- Orvosi vizsgálatok segítségével 17-18 éves korban feltérképezni azokat a versenyzőket, akik könnyűsúlyban képesek lehetnek az emelkedő nemzetközi szinthez szükséges alkati és élettani paraméterek elérésére.
- Kis létszámban, specifikusabb képzés, menedzselés.
- Könnyűsúlyú válogatott négypárevezős 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.

Eredményességi Célkitűzések

Serdülők

Olimpiai Reménységek Versenye 2017.05.12. *Brno/Csehország*

- Teljes csapat indítása.
- Csapatversenyben előrébb lépni legalább a második helyre.
- Nemenként egy-egy aranyérem szerzése minimális cél.
- Csapatépítés céllal fiúknál „B” négypárevezős, lányoknál „B” négy pár vagy kétpárevezős indítása

Ifjúságiak

Ifjúsági Európa-bajnokság 2017.05.20-22.
Krefeld/Németország

- 1 Legalább két döntős egység
- 2 Férfi négypárevezős és nyolcas indítása, minimum „B” döntő eleje.
- 3 Női négypárevezős és négyes indítása
- 4 Az anyagiak és a válogató versenyeken kialakult csapatok teljesítménye függvényében a lehető legtöbbet célozzuk indítani közülük

Jeunesse Kupa 2017.07.28-30. *Hazewinkel/Belgium*

Teljes csapat az anyagi lehetőségek függvényében

Ifjúsági Világbajnokság 2017.08.05-09. *Trakai/Litvánia*

- YOG kvalifikációra a legjobb eséllyel rendelkező csapat indítása férfiagnál és nőknél
- Legalább egy döntős helyezés

V. Válogatási rendszer

Alapelvek

A válogatási rendszer elsődleges célja, hogy Magyarországot azok a versenyzők és csapatok képviseljék, akik legjobban helyt tudnak állni a nemzetközi versenyeken.

Utánpótlás korosztályokban a szakmai vezetésnek mindenkor szem előtt kell tartania a pillanatnyi eredményességen túl, hogy az ifjúsági korosztályból minél több olyan versenyző lépjen fel U23-ba, akiknek a szenzitív időszakokban a lehető legjobban lettek fejlesztve az evezéshez szükséges képességeik.

Serdülő korosztályban még viszonylag rövid a válogatási folyamat, mert az első éves serdülőknek így tudjuk biztosítani, hogy objektív és számukra is átlátható bekerülési feltételnek tudjanak megfelelni. Ifjúságiaknál pedig már a felnőtteké szerint működik a válogatási rendszer, hogy hozzá szokjanak a folyamatos és magasabb szintű kritérium rendszerhez.

Általános alapkövetelmények:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély
- sportorvosi engedély
- MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljeskörű betartása
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása
- tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- szakmai követelmények teljesítése

A válogatás menete 2017

Téli alapozás 2017

Concept2 Ergométer Országos Bajnokság 2000m Győr 2017.02.25.

Az alapozás értékelésének egyik hangsúlya. Minimum szintek teljesítése. Betegség, egyéb indokolt hiányzás esetén kötelező pót felmérőt kell teljesíteni legkésőbb az I. Válogató verseny nevezési határidejének időpontjáig.

Alapozás értékelése, lezárása

2017.02.27-03.03.

Előzetes csapattervek átbeszélése a felnőtt szövetségi kapitány, az Edzőbizottság és az érintett edzők bevonásával. Minimum szintet teljesítő versenyzők körének meghatározása, pót felmérők kijelölése.

Nem lehet az utánpótlás válogatott tagja, akinek nincs a válogató versenyig érvényes 2000m-es ergométer teszteredménye.

Tavaszi prekompetitív (vegyes) időszak

2017.02.27-04.01.

Összetartó edzések, nagy egységek próbája, az értékelésen tervezettek szerint

Tavaszi Hosszútávú 6000m Szolnok 2017.03.25.

Tájékoztató verseny szerepe van, az indulás kötelező minden ifjúsági válogatottságra pályázónak kisegységben 1x, 2-.

Budapest Kupa 4500m Budapest 2017.04.01.

8+ tájékoztató verseny, az összeállításra az utánpótlás kapitány tesz javaslatot az ergométer rangsor, a Tavaszi Hosszútávú eredménye és az összetartások tapasztalatai alapján.

Válogatási időszak

2017.04.14-30.

I. Válogató 2000m Velence 2017.04.14-15.

1. nap 1x, 2-, 2. nap 2x, 4-. Kiemelés a megelőző tesztek alapján
Nagy egységek magjának kijelölése.

Nagy egység összetartás (műszeres „seat racing”) Budapest Egyeztetés alapján
Előzetes csapatjelölések a II. Válogató versenyre

II. Válogató 2000m Szeged 2017.04.29-30.

Speciális egység válogató verseny. Az előzetesen jelölt csapatok kipróbálása. A válogatott csapat ellen szabadon lehet csapatot kiállítani.

Az egységek válogatási sorrendje:

1x, 2-

2x, 4-

4x, 8+

Kerethirdetés az Európa-bajnokságra és az ORV-re

2017.05.01-03.

Amelyik számban lehetséges, már Szegeden. Csapatvezetők kijelölése. Nyitott kérdés esetén Szegedet követő héten az utánpótlás szövetségi kapitány által kijelölt helyen és időben „szétlövés” dönt.

Az Ifjúsági Európa-bajnokság értékelése

Az Európa-bajnokságon döntős csapatok automatikusan kvalifikálnak az Ifjúsági Világbajnokságra /kivétel NI 4-, FI 8+/.
Az eredmények függvényében lehetséges új elképzelések kipróbálása összetartáson, melyek tesztelése Bled-i NK versenyen történik.

Csathirdetés a Világbajnokságra és a Jeunesse Kupára.

A Világbajnokság értékelése - a szezon lezárása

Átmeneti időszak

Új felkészülés kezdete 2017/2018-as szezon

Alapozás 2017/2018

Őszi Hosszútávú 6000m Csepel/Szolnok 2017.10.21.

Kötelező felmérő kisegységben mind az ifjúságiak, mind a serdülők számára, melyet keretfrissítés követ. Alapelv, hogy az Ifjúsági Európa-bajnokságon döntős, az Ifjúsági Világbajnokságon indulási jogosultságot szerző versenyzők automatikusan megtartják kerettagságukat. A további helyek a versenyen elért helyezés sorrendjében kerülnek feltöltésre. Az őszi alapozó edzőtábor névsorát ez határozza meg. Serdülőknél kisegységben szintén kötelező az indulás, keretfrissítés itt os indokolt. Védettséget az ORV aranyérmesek kapnak automatikusan.

Őszi alapozó edzőtábor Budapest 2017-10-28-11.04.

Lehetőség szerint együtt a felnőttekkel. Biomechanikai felmérés minden kerettag részére. Napi egy evezés mellett nagy mennyiségű szárazföldi edzőmunka. A tábor végén az edzők ajánlást kapnak versenyzőik technikájának fejlesztéséhez.

Élettani és antropometriai felmérés 2017. november

Minden kerettag részére. A sporttudományi adatbázishoz, alkati profil kialakításához, illetve visszajelzés az edzésfolyamatról, ajánlás megfogalmazása a felkészítő edzőnek.

6000m ergo tesztek klubhelyszín nov. 18. - dec. 16. - jan. 19.

A mezociklusok végén az állóképességi munka ellenőrzése 3 alkalommal. Ifiknek és serdülőknél egyaránt. Rangsor felállítása, abszolút és testsúlyarányos értékelés. Kötelező legalább egy érvényes teszttel rendelkezni az alapozás lezárásáig. Irányadó szintek a 2000m 93 sebesség százaléka alapján.

5000m futó teszt helyszínek és időpont kijelölése edzőbizottsági egyeztetés után

3 alkalommal tervezve (őszi tábor, december, február, utóbbi kettő regionális helyszínen). Ifiknek és serdülőknél egyaránt.

Ergométer szintek

Ifjúságiak:

	Férfiak	Nők
Nk döntő szint	6:20	7:20
Válogatott minimum	6:40	7:40

Serdülők:

Ajánlott minimum	6:50	7:50
------------------	------	------

A válogatott keret kijelölése – csapathirdetés

ORV keret jelölés folyamata és kritériumai

A serdülő válogatott (ORV) keret két válogató verseny alapján lesz kihirdetve, ezek a felkészülés legfőbb határpontjai.

I. Válogató verseny

Cél: Válogatott csapatok előzetes összeállítása a második válogató versenyre.

Csapat összeállítási irányelvek

Előzetes jelölés:

<i>NS 1x győztese</i>	<i>1x</i>
<i>NS 2- győztese</i>	<i>2-</i>
<i>FS 1x győztese</i>	<i>1x</i>
<i>FS 2- győztese</i>	<i>2-</i>
<i>FS 2x győztese</i>	<i>2x</i>
<i>NS 2x győztese</i>	<i>2x</i>

Ajánlás:

<i>NS 1x II-III. Helyezett</i>	<i>„A” 4x-</i>
<i>NS 1x IV-V. Helyezett</i>	<i>„B” 4x-</i>
<i>FS 1x II-III. Helyezett</i>	<i>„A” 4x-</i>
<i>FS 1x IV-V. Helyezett</i>	<i>„B” 4x-</i>
<i>NS 2x II. Helyezett</i>	<i>„A” 4x-</i>
<i>NS 2x III. Helyezett</i>	<i>„B” 4x-</i>
<i>FS 2x II. Helyezett</i>	<i>„A” 4x-</i>
<i>FS 2x III. Helyezett</i>	<i>„B” 4x-</i>
<i>FS 2- II-III. Helyezett</i>	<i>„A” 4-</i>
<i>NS 2- II-III. Helyezett</i>	<i>4-</i>
<i>FS 2- IV-V. Helyezett</i>	<i>4+</i>

Ezektől az összeállítási kombinációktól az utánpótlás szövetségi kapitány eltérhet az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, szem előtt tartva, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezéssel jogosultságot szerzett a bekerülésre.

Megjegyzés: Amennyiben, az első és második napon elért eredmények között átfedés van a versenyzők személyét illetően, úgy a szövetségi kapitány konzultálva az érintett edzővel eldönti, hogy az adott versenyző végül melyik egységbe kerül. A kihagyott számban általa üresen hagyott hely betöltésére a mögötte végző versenyzők besorolása előre lép.

II. Válogató verseny

Cél: Az első válogató verseny alapján összeállított csapatok kipróbálása. Meg kell védeniük a helyüket. Minden esetben a második válogató verseny győztese kapja az „A” csapat indulási jogosultságát, a másodikként beérkező egység „B” csapatként szerez indulási jogot az ORV-re.

Szakmai minimum a „B” egységeknél a győztes csapathoz képest 10”-en belüli eredmény.

Európa-bajnokság kritériumai és a csapat jelölés folyamata

- 1x:** Az I. és II. Válogató győztese
Döntetlen esetén „szétlövés”.
- 2-:** Az I. és II. Válogató győztese
Döntetlen vagy csere esetén „szétlövés”.
Amennyiben az eredmény nem kimagasló (1x idejénél 15”-el jobb) abban az esetben négyes, vagy nyolcas kialakítására összetartásra kapnak meghívást.
- 2x:** A válogató versenyeket megelőző csapatkialakítások klubcsapatok, összetartásokon kialakult párok kipróbálása az I. Válogató versenyen. Kritérium az ergométer minimumok teljesítése, illetve döntőbe kerülés mindkét csapattagtól.
A II. Válogató versenyen amennyiben az 1. nap a Velencén győztes egység nyer, megszerzi az indulási jogot. Döntetlen esetén a 2. nap négypárevezősben kerülnek kipróbálásra. Nem meggyőző eredmény esetén „szétlövés”.
- 4-:** A válogató versenyeket megelőző csapatkialakítások /klubcsapatok, összetartásokon kialakult felállások kipróbálása az I. Válogató versenyen. Kritérium az ergométer minimumok teljesítése, illetve döntőbe kerülés mindkét perortól.
Nőknél amennyiben az eredmény nem kimagasló (2x idejénél 20”-el jobb) abban az esetben összetartásra kapnak meghívást és a 2x-ből, vagy 4-ből kimaradó legjobb 2 párevezős kipróbálásra kerül.
A II. Válogató versenyen amennyiben az 1. nap a Velencén győztes egység nyer, megszerzi az indulási jogot. Döntetlen esetén „szétlövés”.
- 4x:** Az I. Válogató eredménye alapján az ergométer minimum szintet meghúzó legjobb 6 párevezős, akik nem kerültek 1x-ben, illetve 2x-ben az előzetes szegedi jelölésre, összetartásra kapnak meghívást, ahol 4x-ben kerülnek kipróbálásra és tesztelésre /Seat racing, Biomechanika/. Annak alapján kerül nevezésre a csapat a II. Válogatóra. Az összeállított csapat ellen szabadon lehet versenyegyesület létrehozni. A II. Válogató győztese szerez jelölést.

8+: A csapat magja a Tavaszi Hosszútávú és a Budapest Kupa tájékoztató nyolcasverseny és az I. Válogató alapján kerül kialakításra. Az I. válogatót követően összetartásra kapnak meghívást a szóba kerülő versenyzők és a 2x-ből vagy 4x-ből kimaradt 4 legerősebb párevezős (ergométer).

Terv szerint csak FI 8+, női 8+ abban az esetben, ha a 4- és a 4x után is marad elég versenyző az ergo minimum alatt.

VB kiküldetés kritériumai

Az idei év az Ifjúsági Olimpia kvalifikációs éve, ezért a válogatás némelyt eltér egy „átlagos” évtől.

A kvalifikációs rendszer miatt törekedni kell azokban a számokban a lehető legerősebb csapatot rajthoz állítani, ahol matematikai esély mutatkozik a kvótaszerzésre.

Az Európa-bajnokságon döntős csapatok automatikusan kvalifikációt szereznek a világbajnoki indulásra ugyanabban az összeállításában.

Azok közül a versenyzők közül akik kijutottak az EB-re de nem szereztek automatikusan VB indulási jogot, összetartáson kapnak újabb lehetőséget a kipróbálásra. Ez bármely egységet jelentheti, amennyiben mindkét szakágban megfelelő szintű technikai tudással rendelkezik. A célzott egység a kvalifikáló egységek függvénye, illetve az, hogy

Kivételt képez ez alól a férfi 8+ és a női 4-.

Női 4- esetében a csapat mindenképpen tervezett a VB-re, de csak az érem jelent változatlan legénységet. Más esetben összetartáson kerülnek kipróbálásra a VB jelölést még nem szerzett legerősebb párevezősök, akik technikailag képzettek váltottevezésben is. Döntés Bled után, annak függvényében.

Férfi 8+ esetében a döntő kvalifikációt jelent a csapatnak, de csak legalább 3. hely estén marad változatlan az összeállítás. Ellenkező esetben a legerősebb, még VB jelölést nem szerző párevezősök is kipróbálásra kerülnek, akik képzettek váltottevezésben is.

Jeunesse Kupa

A legjobb eredményt elérő serdülő versenyzők lehetőséget kapnak a Jeunesse Kupa csapatokba történő bekerülésre.

Ennek egyik függvénye, hogy az Európa bajnokságról hány versenyző nem jut ki a Világbajnokságra, azaz hány helyet tudunk feltölteni.

A kérdéses egységek a Bled-i nemzetközi versenyen kell, hogy bizonyítsanak, ezután dönt a szövetségi kapitány a végeleges Jeunesse Kupa csapatok összetételéről.

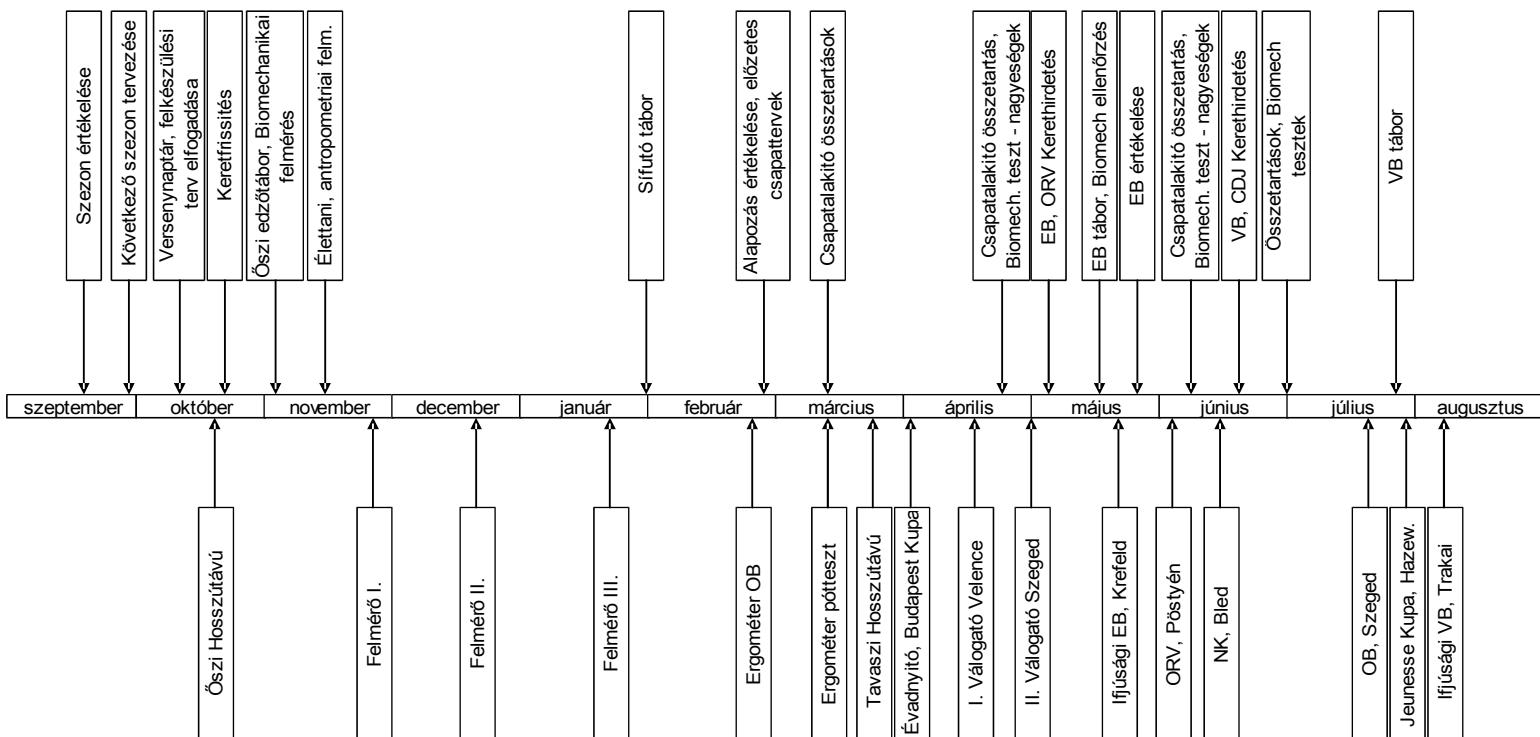
Felkészülési keret

Az őszi keret fissítést követően kerül meghatározásra és kihirdetésre a szövetségi kapitány által, mely a tavaszi válogatási időszakig szól és az alapozó edzőtáborokban való részvételre jogosít.

VI. A felkészülés szakmai tervezése

Az éves feladatok ütemezése 2017

Az éves céloknak megfelelően a határpontok felállítása után lehet időrendbe sorolni a felkészülés menetének a lépéseit a szezon tevékenységeit és az elvégzendő részfeladatokat.



Felkészülési terv és operatív edzésterv kapcsolata

A korosztályos válogatott keret szakmai munkájának sorvezetője a „**Hosszú távú Utánpótlás nevelési szakmai program**”, mely tartalmazza a korosztályokra és adott évfolyamokra vonatkozó szakmai célokat, tervezett teljesítmény szinteket és az ahhoz szükséges szakmai munka főbb számainak ajánlását.

A versenyzők és a csapatok edzéstervét a csapatedzők készítik el az utánpótlás szövetségi kapitány ajánlása, illetve szakmai programja alapján, az Edzőbizottság véleményezése mellett.

A felkészülési időszakok lezárásakor a tesztek értékelése és a következő időszak edzéstervének egyeztetése erre a célra összehívott nyílt Edzőbizottsági ülés keretében történik.

Irányadó tervezési mutatók

Serdülők:

400-500 ó/év
7-10 ó/hét
5-7 edés /hét
Sportágspecifikus edések aránya: 50%
Kiegészítők 50%

Ifjúságiak:

500-600 ó/év
10-12 ó/hét
7-9 edzés/hét
Sportágspecifikus edések aránya: 55%
Kiegészítők 45%

*Irányadó számok, eltérés az egyéni szükségletek szerint lehetséges

Általános korosztályi képzési célok

Serdülők:

Koordinációs képességek továbbfejlesztése
Technikai alapok megszilárdítása, mozdulatgyorsaság fejlesztése, rajtok, rövid sprintek
Erőfejlesztés: hangsúly a törzsizmok megalapozása, fejlesztése
„core stability” helyes oktatása, saját testsúlyos köredzés
Alap állóképesség fejlesztése
Téli alapozásnál változatos edzésmódszerek használata, ergométer ajánlott heti 3x alkalom

Ifjúságiak:

Technikai színvonal fejlesztése, stabilizálása
Erőfejlesztés: Sokoldalú erő állóképesség, súlyzós edzések elkezdése
Állóképességi terhelés növelése, szárazföldi hangsúly a közép és hosszú távú futás, lehetőség szerint alapozásnál hegyi futás főedzés kénti beillesztése
Ergométer edzésalkalmainak fokozatos növelése 4-5 alkalom

Terhelési zónák

Zóna	Jelölés	Pulzus %	Tejsav szint (mmol)
1. Anaerob alaktacid	AN	Max	
2. Anaerob laktacid	TR	85-95	4<
3. Anaerob küszöb	AT	80-85	4
4. Aerob intenzív	UT1	70-80	2
5. Aerob extenzív	UT2	65-75	1,5-2

Közreműködő szakemberek

Heraklész edzők:

Bartos Nándor	+3670/3328373	spartacus.baja@gmail.com
Dani Zsolt	+3620/9826071	danizsolt@freemail.hu
Tevesz László	+3620/5708576	tevesz77@gmail.com

Sporttudományi stáb:

Dr. Matusovits Andrea	/keretorvos, stábvezető/
Hornyik József	/pszichológus/

