



Magyar Evezős Szövetség



## **Az evezős utánpótlás válogatott keret 2013. évi felkészülési programja**



Budapest, 2012. december

Készítette: Ficsor László  
Utánpótlás szövetségi kapitány

## I. Helyzetelemzés

A 2012. év utánpótlás eredményeit nézve láthatjuk, hogy ifjúsági korosztályban világversenyeken az előző éveket felülmúló eredményeket értünk el (Ifi Eb-n 9 csapatból 6, Ifi vb-n 5 csapatból 3 döntős, ill érmes helyezés.). Az elért eredmények értékét növeli, hogy válogatottjaink személyi versenyköltségeit teljes egészében a klubok (családok, szponzorok) finanszírozták, és a versenyeken nagyrészt klubeszközökkel vettünk részt. Serdülőink az előző évekhez képest némi javulást mutattak az ORV-n szerzett pontok és helyezések tekintetében, azonban továbbra sem lehetünk elégedettek az ORV 11 versenyszámában elért két első helyezésünkkel. Örömkre szolgál, hogy a remek eredményeket elért ifjúsági korú versenyzőink nagy része jövő évben már az U23-as mezőnyt erősítik, azonban másik oldalról nézve a jövőre ifi korcsoportban maradó leapadt szűkebb versenyzői elit létszám miatt az ideinél várhatóan szerényebb ifi eredmények várhatóak jövőre. Ifjúságiak vonatkozásában fő feladatot jelenti az előbb említettek miatt a nemzetközi eredményességhez szükséges versenyzők létszámának növelése, hogy egy jó felkészülést követően lehetségessé váljon a 2013. évben eredményes (döntős) EB, VB szereplés elérése, ill. Ifi olimpiai kvóták megszerzése. Mivel kiváló adottságú serdülő válogatottjaink nagy része jövőre is ebben a korosztályban marad, így várhatóan jövőre még eredményesebb szereplés várható a szlovákiai póstyénben megrendezésre kerülő ORV-n. Az eredményes nemzetközi szereplés érdekében szükséges a központi edzőtáborokon kívüli (klub)helyszínek személyi, anyagi, tárgyi feltételeinek megteremtése, ezáltal emelve a szakmai munka (mennyiségi, minőségi) színvonalát.

## II. Célkitűzések

### A 2013. évi célkitűzések:

A fő stratégiai cél, a teljes (58 fő) evezős utánpótlás válogatott keret minél jobb képességű és adottságú versenyzőkkel való feltöltése, foglalkoztatása. A 2012. évi nemzetközi versenyeken már sikeresen szerepelt versenyzők mellé további tehetséges versenyzők folyamatos felzárkóztatása, az elmúlt évi eredmények megőrzése, a világbajnokságon lehetőleg mindkét ifjúsági olimpiai kvalifikáció megszerzése, és ehhez biztosítani a nemzetközi versenyeken és a világbajnokságokon való részvétel szakmai és anyagi feltételeit.

- Olimpiai Reménységek Versenye
- Jeunesse Kupa
- Európa Bajnokság
- Ifjúsági világbajnokság

### Olimpiai Reménységek Versenye

2013.05.10.

Pöstyén/Szlovákia

A csapatverseny

I.-II. hely

*Megjegyzés:* 2013. évre a célkitűzés egyrészt a pontverseny első - második helyezése mellett, - a tavalyi eredményeket felülmúlva - minőségileg jobb eredmény (relatíve több pont) elérése, másrészt teljes csapat kiállítás, indítása, – az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően - csak versenyképes csapatokkal!

### Jeunesse Kupa

2013.08.03.-04.

Luzern / Svájc

Ezen a versenyen a VB. kiküldetéséről lemaradó, de az egész évben nyújtott jó teljesítményt mutató ifjúsági, esetleg serdülő versenyzők, csapatok (ifi második vonal) versenyeztetése.

### Ifjúsági Európa bajnokság

2013. 05. 25.-26.

Minszk / Fehéroroszország

Női egypár-, és/vagy kétpárevezős	V.-VIII. hely
Női kn. kettes, és/vagy négyes	V.-VIII. hely
Férfi egypárevezős	VI.-X. hely
Férfi kétpárevezős	V.-VIII. hely
Férfi kn. kettes	IV.-VI. hely
Férfi kn. négyes	V.-VIII. hely

### Ifjúsági Világbajnokság

2013. 08. 07.-11.

Trakai / Litvánia

Női egypár-, és/vagy kétpárevezős	VIII.-XII. hely
Női kn. kettes, és/vagy négyes	VIII.-XII. hely
Férfi egypárevezős vagy kétpáre.	VII.-XII. hely
Férfi kn. kettes, és/vagy négyes	VII.-XII. hely

A felkészülési tesztek, versenyek eredményei alapján az indítandó hajóegységek tekintetében változtatás is lehetséges.

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

#### **Serdülők**

A 2013. évben a serdülő korcsoport számára két verseny alapján kerül kihirdetésre az ORV-n induló versenyzői keret. Ennek menete a következő: A felmérőkön, edzőtáborokban, valamint a velencei kishajós tájékoztató versenyen mutatott teljesítményük alapján kialakításra kerülnek az ORV-re tervezett csapatösszeállítások, mely kijelölt csapatoknak a szegedi válogató versenyen (ORV válogató) kell speciális egységben megvédeniük ORV indulási jogosultságukat. A kijelölt csapatok ellen, szabadon lehet más egységeket összeállítani (versenyegyesülés). Mind kis-, mind csapategységben az ORV válogató verseny győztese szerez jogosultságot az ORV indulásra. Szoros verseny (2-3 mp-es különbség) esetén (versenyképes) „B” csapatok indítása is lehetséges az ORV-n!

Írányadó csapatösszeállítási szempontok a velencei tájékoztató verseny után:

1.	NS 1x	győztese 1x
2.	NS 2-	győztese 2-
3.	FS 1x	győztese 1x
4.	FS 2-	győztese 2-
5.	FS 2x	győztese 2x
6.	NS 2x	győztese 2x
7.	NS 1x	II-III. helyezett 4x-
8.	FS 1x	II-III. helyezett 4x-
9.	NS 2x	II. helyezett 4x-
10.	FS 2x	II. helyezett 4x-
11.	FS 2-	II-V. helyezett 4-
12.	NS 2-	II-III. helyezett 4-
13.	FS 2-	II-V. helyezett 4+

Megjegyzés: A fentebb leírt csapatösszeállítási szempontok csak irányadóak, a válogatott csapatokat a szövetségi kapitány állítja össze a versenyen látottak, ill. egyéb szempontok (azonos klub, testalkati paraméterek, stílusjegyek, ...) alapján. Legjobb serdülőinknek lehetőséget biztosítunk az póstyéni ORV-t követő bledi nemzetközi versenyen való indulásra is.

#### A serdülő válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2012. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő volt (A kn kettések tájékoztató, ill. válogató versenyen mért ideje legalább 15"-el legyen jobb az egypárevezősök idejénél!)
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

A szegedi válogató versenyt követően az addigi eredmények figyelembe vételével keretfrissítés lesz!

#### A válogatás szakmai követelménye:

Serdülő korcsoportban az ORV-n versenyképes teljes csapat indítása, nemzetközi mezőnyben versenytapasztalat szerzés.

#### **Ifjúságiak**

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató versenyen elért eredmények alapján jelölés az Európa Bajnokságra. A müncheni nk versenyen való indulás tervezett, de az érettségi vizsgák, és az ez időszakban sűrű versenyprogram miatt (tájékoztató, és válogató versenyek) nem kötelező verseny. Az Európa Bajnokság eredményeinek értékelését követően jelölés a Jeunesse kupára, és a Világbajnokságra. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását, emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges részvételt is.

#### A válogatás szakmai követelménye:

Ifjúsági korcsoporttól kezdődően elsődlegesen olimpiai versenyszámokban, minél több „versenyképes” (VB I.-XII., EB I.-VIII. helyezés) csapat kialakítása, versenyeztetése.

#### Válogatási alapelvek:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- 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 2012. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett és a 2013. évben is még ifjúsági korú.
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi tesztek, és versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

A szegedi válogató versenyt követően az addigi eredmények figyelembe vételével keretfrissítés lesz!

A válogatott-, valamint világversenyekre utazó keretek és csapatok kijelölését a szövetségi kapitány javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A válogatás menete:

- 1.) Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
- 2.) A hosszú-távú verseny, és a kishajós tájékoztató verseny után csapatkijelölés a velencei csapathajós, és a szegedi nemzetközi versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) Azon egységek kaphatnak indulási jogosultságot az Európa Bajnokságon való indulásra, akik mindkét versenyen győztesek. Eltérés esetén a szegedi nemzetközi versenyt követő héten „szétlövésre” kerül sor 2000m-es kibővízt pályán a velencei, és szegedi versenyen első helyezett csapatok között.
- 4.) A szegedi nemzetközi verseny eredményei alapján csapatkijelölés az Európa Bajnokságra.
- 5.) Az Európa Bajnokság eredményei alapján csapatkijelölés a Jeunesse Kupára, és a Világbajnokságra.

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

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása edzőjének, kérés esetén a szövetségi kapitánynak, ill. szakági vezetőnek.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
  - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
  - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
  - Súlyzó (EA, ME, ...)
  - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- 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:

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

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

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN ( V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'15"	23'48"	6'25"	20'50"
Serdülő*				
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'40"	24'30"	6'40"	21'36"
Serdülő*	7'55"	25'15"	7'00"	22'15"

\* A serdülő korcsoportnál az adatok csak tájékoztató jellegűek, hiszen ennél a korosztálynál a fizikális teljesítmény még nem döntő jelentőségű.

### Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízen:

Kishajós tesztverseny (1x, 2- tájékoztató):

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, 8 perc + 3% = 8perc14,4 mp.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

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

### **Aranyérmesek időeredményei ifjúsági világbajnokságokon**

<b>Szám</b>	<b>Átlag / legjobb idő</b>	<b>Szám</b>	
	<b>Utolsó 10 év</b>		<b>(kivéve 2003)</b>
<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 irányadóak!

### Nemzetközi versenyre történő válogatás követelménye (Ifjúságiak):

#### Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a válogató versenyt követő hét folyamán, egy 2000m-es kimért pályán.
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységben (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogató versenyen elért eredmény dönt a válogatottságot illetően.

#### Válogató csapategységre

A szövetségi kapitány kijelölése alapján (a szakági vezetők, és a szakmai bizottság véleményét kikérve):

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszú-távú, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyekre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon hozhatnak létre versenyegyesülést.
- a válogató versenyek győztese szerezhet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységben változás áll be, abban az esetben a válogató versenyen elért eredmény dönt a válogatottságot illetően.
- azonos teljesítés esetén pótválogató a velencei tájékoztató, és a szegedi válogató verseny győztesei között a válogató versenyt követő hét folyamán, egy 2000m-es kimért pályán.

#### **IV. 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 2012.09.03. – 2013.08.31. közötti időszaka 52 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.

A központi edzőtáborok (Szeged, Dunavarsány) lehetőségeit, továbbra is csak legjobb ifjúsági versenyzőink részére fogjuk biztosítani a fő nemzetközi versenyek előtt (EB, VB).

A szakágak, majd később csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

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 alapozás (őszi)**

##### **Felkészülési időszak I.: 2012. 09.03.-11.18.**

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
- Evezősspecifikus edzések állnak előtérben

Cél: az evezősspecifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

Ellenőrzés:

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

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

C II felmérők (küszöb, 6000m)

Klinikai vizsgálat

#### **Szárazföldi alapozás (téli)**

##### **Felkészülési időszak II.: 2012.11.19.-2013.03.03.**

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.: 2013.03.04.-04.14.**

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, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

Verseny (Hosszútávú 6000m)

### **Első csúcforma felépítése (EB)**

**Versenyidőszak I.: 2013.04.15.-05.26.**

Az edzések súlypontja:

Stabilizálása az:

- erőképessegeknek
  - aerob állóképességi teljesítménynek
- Továbbfejlesztése a:
- gyorsaságnak
  - versenyspecifikus állóképességnek
  - Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
  - Evezőstechnika javítása

- Evezős- és versenyspecifikus edzések állnak előtérben
- Az edzésmethodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

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

Edzőtáborok, összetartó edzések

Küszöbvizsgálat

Klinikai vizsgálat

Versenyek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)



## **A második csúcsforma felépítése (Jeunesse kupa, VB)**

**Versenyidőszak II.: 2013.05.27.-08.11.(Jeunesse csapatnak 08.04.)**

Az edzések súlypontja:

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcsforma kialakítása.

Ellenőrzés:

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

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

## **Regeneráció**

**Átmeneti időszak: 2013.08.12. (Jeunesse csapatnak 08.05.)-**

Az edzések súlypontja:

- Az általános kondicionális és evezősspecifikus aerob állóképesség újjáépítésén, stabilizálásán van.

- Evezős technika javítása.

Cél: újjáépítése, stabilizálása az általános és evezősspecifikus teljesítmény előfeltételeinek.

Ellenőrzés:

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

Őszi versenyek (evezős triatlon, kerékpár, evezés, ...)

## **V. A 2013. évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:**

### **Edzők:**

1. Ficsor László Utánpótlás szövetségi kapitány  
e-mail: [laszloficsor@danubiusnhe.hu](mailto:laszloficsor@danubiusnhe.hu), tel: 30/747-4080

2. Héra Klész edzők:

Férfi váltott evezés	Szierer János	<a href="mailto:sziererj@freemail.hu">sziererj@freemail.hu</a>	30/203-0447
Férfi párevezés	Danó Károly	<a href="mailto:dano-hambalek@t-online.hu">dano-hambalek@t-online.hu</a>	70/224-9735
Női váltott-, és párevezés	Dani Zsolt	<a href="mailto:danizsolt@freemail.hu">danizsolt@freemail.hu</a>	20/982-6071

3. Csapatokat felkészítő edzők

A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

### **Közreműködő szakemberek:**

1. Dr. Szabó Anita	Keretervos	OSEI
2. Dr. Pápai Júlia	Pszichológus	MNSK
3. Dr. Szabó Tamás	Teljesítmény élettani szakember,	MNSK
4. Sziva Ágnes	Tudományos munkatárs	MNSK
5. Lajkó Zsuzsa	Fizioterapeuta	

### **A szakemberek rövid feladatlírása:**

A szövetségi kapitány, (a szakági vezetőkkel valamint a szakmai bizottsággal egyeztetve) kidolgozza az utánpótlás korú kerettagok éves felkészülési tervét, majd koordinálja és a szakági edzőkön, ill. felkészítő edzőkön keresztül ellenőrzi a felkészülési munka menetét. Figyelemmel kíséri a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését. Kapcsolatot tart a kerettagokat adó klubok versenyzőivel, edzőivel és vezetőivel, és igény

esetén szakmai segítséget nyújt számukra. Részt vesz a központi edzőtáborokban folyó edzések közvetlen irányításában. Időszakonként a M.E.SZ. elnöksége és az MOB felé beszámol a keretben folyó munkáról. Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

A szakági vezetők részt vesznek az éves központi felkészülési terv megvitatásában, megvalósításában. Egyeztetve a szövetségi kapitánnyal, és konzultálva a szakágában érintett versenyzők edzőivel, a központi felkészülési terv sarokpontjait figyelembe véve szakáguknak éves felkészülési tervet készítenek. Felelősek a szakágukban válogatott kerettagként szereplő versenyzők szakmai munkájáért, a szakmai munka zavartalanágáért. Összesítik a szakágukhoz tartozó sportolók edzésnaplóit, véleményezik azokat, majd továbbítják a szövetségi kapitány felé. Munka kapcsolatot tartanak a szövetségi kapitánnyal, valamint a kerettagokat adó versenyzők edzőivel. A szövetségi kapitány felé rendszeresen beszámolnak a rájuk bízott versenyzők felkészüléséről. Fő versenyeket követően írásos szakmai beszámolót készítenek\*. A központi edzőtáborok ideje alatt feladatuk a rájuk bízott versenyzők, csapatok közvetlen szakmai irányítása.

A felkészítő edzők feladata a klubokban folyó szakmai munka közvetlen irányítása. Felelősek a gondjaikra bízott versenyzők felkészítéséért, a felkészülési munka zavartalanágáért, és részt vesznek a szakmai anyag megvitatásában, megvalósításában. Versenyzői edzéseit, edzésnaplóit ellenőrzi, és az edzésnaplókat rendszeresen továbbítja a szakági vezetőknek egységes elektronikus formában, minden hónap 5.-ig.

Megjegyzés: A szövetségi edzők, és a csapatokat felkészítő edzők kijelölésénél az adott szakágban való saját versenyzői létszámbeli, eredményességi, szempontok, valamint szakmai képzettség kerülnek előtérbe.

\*A világversenyeiken indult csapatok felkészüléséről, versenyeikről készített egész éves edzői szakmai értékelés szempontjai a következők:

- A csapat közös edzőmunkájának kezdete (Csapatkijelölés).
- A csapattagok munkájának, hozzáállásának értékelése (Tervezett-, elvégzett munka mennyisége és minősége, edzésekhez történő hozzáállása, kedvező, kedvezőtlen személyiség tényezők, felkészülést gátló, segítő tényezők egyénenként.).
- A csapat elé kitűzött tervezett- elvégzett munka aránya, esetlegesen a tervezetet alul, ill felülmúló teljesítés okai.
- A csapat tervezett közös és külön végzett edzéseinek aránya, ill. azokat gátló tényezők – ha voltak - okai (Az összes edzés közül mennyi történt csapategységben, mennyi egyénileg? Mennyi edzői felügyelettel, mennyi felügyelet nélkül?).
- Személyi, tárgyi eszköz feltételek megléte, hiánya (Edző, gyúró, pszichológus, orvos, teljesítmény élettani szakember, dietetikus, biomechanikai szakember, hajó, lapát, evezős ergométer, motorcsónak, benzin, edzéshehelyszín (evezőstelep, súlyzó terem, ...)).
- A csapat, szakág jövőbeli felkészülését szolgáló elképzelések.
- Egyebek.

#### Általános orvosi feladatok

A keretorvos legfontosabb feladata a versenyzők egészségügyi állapotának ellenőrzése, szükség esetén megfelelő szakorvoshoz utalása.

Sérülés, hosszantartó betegség után a rehabilitáció mielőbbi megkezdése, illetve annak megszervezése.

Az edzőtáborban történő ellenőrzés, mérés, a versenyzők évenkénti klinikai szűrővizsgálatának megszervezése, a szűrővizsgálati eredmények kiértékelése.

A szükséges gyógyszerek, vitaminok, regeneráló szerek kiválasztása és beszerzése.  
A keretorvosnak szoros kapcsolatot kell kialakítani a válogatottakat adó egyesületi edzőkkel és a szövetségi kapitánnyal.

#### Speciális terhelésdiagnosztikai, terhelés élettani feladatok

A versenyzők edzettségi szintjének, alakulásának megállapítása objektív teljesítménydiagnosztikai, terhelés élettani módszerek segítségével. A mérési eredmények figyelembevételével kidolgozott (edzés)javaslatokkal segítséget nyújtani az edzők számára az egyéni edzések tervezéséhez.

#### Pszichológusi feladatok

Válogatott kerettagok pszichológiai szűrése, sportteljesítmény javítását szolgáló gyakorlatok megismertetése a kerettagokkal, ill edzőikkel. Szükség esetén gondoskodik a kerettagok terápiás kezeléséről.

### **VI. A válogatott keretek 2013. évi programja**

#### **Versenyegek**

##### Fő versenyek:

2013. 05. 10.	Pöstyén	Olimpiai Reménységek Versenye
05. 24.-26.	Minszk	Ifjúsági Európa Bajnokság
08. 02.- 04.	Luzern	Jeunesse Kupa
08. 07.-11.	Trakai	Ifjúsági Világbajnokság

##### Nemzetközi versenyek

2013. 04. 27.-28.	Szegedi nk
05. 04.-05.	Müncheni nk
06. 15.-16.	Bledi nk.

##### Tájékoztató-, válogató versenyek

2013. 04.13.	Velence	kishajós tájékoztató 1x, 2- (Serdülők + Ifik)
04.14.	Velence	csathajós válogató (Ifik)
04. 27.-28.	Szeged	Válogató speciális egységben (Serdülők + Ifik)
Szeged utáni héten	Velence	Szükség esetén szétlövés (Ifik)

#### **Tesztek**

##### Ergométer teszt:

2012. 11. 24.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 22.	6000 m	Regionális helyszín
2013. 01. 19.	6000 m	Szakosztályi helyszín
02. 23.	2000 m	Ergo OB
11. 23.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 21.	6000 m	Regionális helyszín

##### (Sí)Futás teszt:

2012. 10. 31.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők +Ifik)
2013. 01. 26.	~ 8000 m	Erdei futóverseny (Ifik)
02. 02.	~10.000 m	Mitterbach (Ifik)
03. 26.	3200 m	Szolnoki edzőtábor (Serdülők + Ifik)
10. 29.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők + Ifik)

### Vízi teszt:

2012.	10. 27.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
	11. 03.	Baja	10 km csapategységekben
2013.	03. 23.	Csepel	6 km 1x, 2-, 4x+
	03. 31.	Szolnok	2x3 km csapategységben
	10. 26.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
	11. 02.	Baja	10 km csapategységben

### **Az említett felmérőkön és teszteken a válogatottaknak, ill. a válogatottságra pályázóknak a részvétel kötelező!**

#### **Edzőtáborok**

2012.	10.27.-11.03.	Baja	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
2013.	01.26.-02.02.	Mitterbach (Ausztria)	Sífutó tábor (Ifik)
	03.23.-31.	Szolnok	Tavaszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
	05.04.-08.	Regionális helyszín	ORV felkészítő, csapatépítő
	05.18.-22.	Szolnok	Ifi EB felkészítő
	07.23.-31.	Dunavarsány	Jeunesse Kupa felkészítő
	07.23.-08.03.	Dunavarsány	Ifi VB formába hozó
	10.27.-11.02.	Baja	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)

Az edzőtáborozási költségeket a Héraklész Bajnok kerettagok számára a MESZ finanszírozza. Szakmai megfelelés esetén a kereten kívüliek, meghívottak, egyéb finanszírozással vehetnek részt ezen edzőtáborokban.

#### **Sportorvosi vizsgálatok, mérések (ifik)**

2013.	03. 04.-08.	Spiroergometriás vizsgálat (evezős ergométeren)	MNSK
	04. 02.-03.	Klinikai vizsgálat	OSEI
	04. 13.	Doppingvizsgálat, Velence (kishajós tájékoztató)	HUNADO
	04. 17.-18.	Küszöb	OSEI?
	06. 03.-04.	Labor + küszöb	OSEI?
	11. 26.-29.	Spiroergometria (futószalagon)	MNSK

#### *Megjegyzés:*

A tervezett klinikai, spiroergometriás, és küszöbvizsgálat a válogatott részére térítésmentes. A tavaszi vízi alapozó táborban, minden utánpótlás válogatott kerettag számára doppingelőírásokkal kapcsolatos tájékoztatást tartunk!

#### **VII. Várható egyéni (versenyző, edző) versenyköltségek\*:**

	Müncheni nk	ORV Pöstyén	Ifi EB Minszk	Bledi nk	CDJ Luzern	Ifi Vb Trakai
<b>Egyéni ktg</b>	55.000 Ft	22.000 Ft	220.000 Ft	55.000 Ft	73.000 Ft	287.000 Ft
Korosztály	Ifi	Serdülő	Ifi	Ifi + Serdülő	Ifi+serdülő	Ifi

\*A személyi költség tartalmazza a szállás+étkezés+biztosítás+(repülőjegy) költségeket

#### **VIII. 2013. évi felkészülési terv táblázatok:**

Utánpótlás éves program 2013.01.01. - 2013.12.31.

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
1		Sítábor						VB tábor			Őszi tábor	
2		Sítábor		Klinikai				CDJ Luzern			Őszi tábor	
3				Klinikai	Szétlövés?	Labor		CDJ Luzern				
4			Spiro		München	Küszöb		CDJ Luzern				
5			Spiro		nk							
6			Spiro		ORV tábor							
7			Spiro		ORV tábor			VB Trakai				
8			Spiro		ORV tábor			VB Trakai				
9								VB Trakai				
10					ORV			VB Trakai				
11								VB Trakai				
12												
13				Kishajós								
14				Csathajós								
15												
16												
17				Küszöb								
18				Küszöb	EB tábor		OB					
19	ergo 6km				Szolnok		OB					
20					EB tábor		OB					
21					EB tábor		OB					ergo 6km
22					EB tábor							
23		ergo OB	HT 6km				CDJ, VB				ergo 6km	
24			Tavaszi et		EB Minszk		tábor Varsány					
25			Szolnok		EB Minszk		VB tábor					
26	Erdei futó		Tavaszi et		EB Minszk		VB tábor			HT 6km	Spiro	
27	Sítábor		Tavaszi et	Szeged nk			VB tábor			Őszi tábor	Spiro	
28	Mitterbach		Tavaszi et	Szeged nk			VB tábor			Baja	Spiro	
29	Sítábor		Tavaszi et				VB tábor			Őszi tábor	Spiro	
30	Sítábor		Tavaszi et				VB tábor			Őszi tábor		
31	Sítábor		Tavaszi et				VB tábor			Őszi tábor		

AZ Evezős Utánpótlás Válogatott Keret 2013. Évi Felkészülési Terve

Hetek	Naptári hetek	Vasárnapok	Időszakok	Mezo ciklusok	Mikro ciklusok	Versenyes	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Ergométer tesztek	Egyéb tesztek	Spiro, küszöb vizsg.	Klinikai vizsg.	
	1	X.21.	Felk. id. I.		3								
	2	X.28.			1		Hosszútávú	Baja	6000m				
	3	XI.04.			4			Vízi alapozó	10000m				
	4	XI.11.			3								
	5	XI.18.	Felkészülési időszak II.		2				6000m				
	6	XI.25.			1								
	7	XII.02.			2								
	8	XII.09.			3								
	9	XII.16.			4					6000m			
	10	XII.23.			1								
	11	XII.30.			2								
	12	I.06.			3								
	13	I.13.			4								
	14	I.20.			1					6000m			
	15	I.27.			2			Mitterbach					
	16	II.03.		4			Sítábor			Sífutás 10km			
	17	II.10.		3									
	18	II.17.		2									
	19	II.24.		1					2000m				
	20	III.03.	Felk. időszak III.		2								
	21	III.10.			3						X		
	22	III.17.			4								
	23	III.24.			1		Hosszútávú		6000m				
	24	III.31.		4			Szolnok	2x3000m		Futás 3200m		X	
	25	IV.07.		3			Vízi alapozó						
	26	IV.14.		1			Kishajós tájékoztató						
	27	IV.21.	Versenyd. I.		3								
	28	IV.28.			2			Szegedi nk					
	29	V.05.			1			Müncheneri nk					
	30	V.12.			3			ORV felkészítő					
	31	V.19.			2			EB felkészítő					
	32	V.26.		1			Ifi EB Minszk						
	33	VI.02.	Versenyd. II.		3							X	
	34	VI.09.			2			Bledi nk					
	35	VI.16.			1								
	36	VI.23.			4								
	37	VI.30.			3								
	38	VII.07.			3								
	39	VII.14.		2									
	40	VII.21.		1			Dunavarsány						
	41	VII.28.		3			CDJ, VB felkészítő						
	42	VIII.04.		2			VB felkészítő						
	43	VIII.11.		1			CdJ, Luzern						
	44	VIII.18.	Átm. i		1		Ifi VB, Trakai						
	45	VIII.25.			1								
	46	IX.01.			1								
	47	IX.08.	Felkészülési i. I		1								
	48	IX.15.			2								
	49	IX.22.			3								
	50	IX.29.			1								
	51	X.06.			2								
	52	X.13.		3									

**IX. 2012.-2013. évi utánpótlás válogatott keretek névsora (2012 májustól – 2013 májusig)**

	Név	Egyesület	Szak	Év	Klubedző
1	Ács Kristóf	Vác Városi Evezős Club	X	1996	Mácsik Miklós
2	Adonyi Sarolta	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1996	Dani Zsolt
3	Bácskai Dominika	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Mácsik Miklós
4	Bácskai Máté	Vác Városi Evezős Club	X	1996	Mácsik Miklós
5	Bajcsi Bertold	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1996	Kiss László
6	Baka Sándor	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1994	Szierer János
7	Bakaity Attila	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J	1995	Kiss László
8	Balogh Dávid	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	B	1996	Alföldi Zoltán
9	Barabási Richárd	Csepel Evezős Klub	J	1996	Melis Zoltán
10	Barócs Bence	Ferencvárosi Evezős Club	X	1998	Saáryné Petó Tímea
11	Bartos Adél	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	J	1994	Bartos Nándor
12	Bedők Gergely	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1995	Kiss László
13	Bencsik Nóra	Vác Városi Evezős Club	X	1998	Ribáry Katalin
14	Bene Dorottya	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	J	1994	Karácsony Tibor
15	Bertus Kitti	Csongrádi Vízügyi Sportegyesület	X	1995	Petryty Rudolf
16	Bük Viktória	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1995	Dani Zsolt
17	Csányi Péter	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
18	Dávid Patrik	Vác Városi Evezős Club	X	1995	Rapcsák Károly
19	Erdélyi Zsófia	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	J	1994	Gudmon András
20	Farkas Norbert	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Rapcsák Károly
21	Fördös Máté	Mosonmagyaróvári Vízisport Egyesület	X	1995	Nagy Gábor
22	Furkó Kálmán	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	X	1996	Gudmon András
23	Gadányi Zoltána	Külker Evezős Klub	X	1996	Lőrincz Attila
24	Jenei Domonkos	Ferencvárosi Evezős Club	X	1995	Danó Károly
25	Juhos Babett	Külker Evezős Klub	X	1996	Lőrincz Attila
26	Kiffer Dorina	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1995	Fiala József
27	Kovács Zsófia	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1995	Dani Zsolt
28	Krajczár Lilla	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1996	Dani Zsolt
29	Krenák Mihály	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1995	Kiss László
30	Kurdi Laura	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Ribáry Katalin
31	Légrádi Levente	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1996	Kiss László
32	Major Kata	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	B	1994	Bartos Nándor
33	Markó Előd	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	B	1996	Alföldi Zoltán
34	Márta Boglárka	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1996	Dani Zsolt
35	Matheisz József	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
36	Mészáros Csongor	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
37	Miskolczi Csaba	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	J	1996	Alföldi Zoltán
38	Németh András	Csepel Evezős Klub	B	1996	Melis Zoltán
39	Pál Johanna	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1997	Écsi Antal
40	Papp Dorottya	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1996	Dani Zsolt
41	Papp Evelin	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1996	Écsi Antal
42	Pistár Miklós	Ferencvárosi Evezős Club	B	1995	Saáryné Petó Tímea
43	Polivka Dóra	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	X	1995	Karácsony Tibor
44	Pócze Bence	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J	1996	Kiss László
45	Preil Vivien	Külker Evezős Klub	X	1996	Lőrincz Attila
46	Priváczi Ákos	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1995	Szierer János
47	Rippert András	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1994	Kiss László
48	Rozsos Péter	Külker Evezős Klub	X	1994	Fáth András
49	Saáry László	Ferencvárosi Evezős Club	J	1995	Saáryné Petó Tímea
50	Samu Lilla	Arrabona EK	X	1995	Halmainé Mészáros Éva
51	Schopf Máté	Mosonmagyaróvári Vízisport Egyesület	X	1996	Nagy Gábor
52	Sönfeld Álmos	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J	1996	Kiss László
53	Sugár Fanni	Csepel Evezős Klub	X	1996	Pergel László
54	Szegedi Tamás	Budapest Evezős Egylet	X	1996	Bujdosó Miklós

55	Szentirmai Veronika	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	X	1995	Karácsony Tibor
56	Szlovák Bence	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1996	Mármárosi János
57	Turi Frida	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	B	1994	Gudmon András
58	Vancsura Bendegúz	Bajai Spartacus Vízúgy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
59	Vancsura Mátyás	Bajai Spartacus Vízúgy Sport Club	J	1996	Alföldi Zoltán