



Magyar Evezős Szövetség



**Az evezős utánpótlás válogatott keret**

**2015. évi**

**felkészülési programja**



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

**2014.december.14.**

## **I. Visszatekintés és elemzés**

A 2013 évben az ifjúsági versenyzők szűk létszáma miatt kevés merítési lehetőség volt a válogatott csapatok kialakítására, viszont a kialakított válogatott csapatok kihozták magukból maximumot a különböző nemzetközi versenyeken. A 2013-as Trakai ifjúsági világbajnokságon cél volt még a 2014-es ifjúsági olimpiára a kvóta szerzése is, Az ott induló csapatainknak (NI 8+, FI 2x. FI2-) ez közvetlenül nem sikerült.. A serdülő korosztály viszont sikeresen megnyerte az ORV pontversenyét. A 2014 évben az ifjúsági Európa bajnokságon az ORV-én, a Jeunesse kupán és az ifjúsági világbajnokságon nagyobb létszámmal tudott részt venni a magyar csapat. A poznani ORV pontversenyét az előző évhez hasonlóan, ugyan holtversenyben a csehekkal, de megint megnyerte a magyar csapat. Az idei ifjúsági Európa bajnokságról, világbajnokságról valamint a Jeunesse kupáról a tavalyi évhez képest több érmet és értékes helyezést tudtunk elhozni. Ez azért is örvendetes, mert ezeket a sikereket főleg az elsőéves ifjúsági versenyzők illetve az utolsó éves serdülő korosztály érte el, és ez bizakodásra adhat okot a 2015-ös évre való tekintettel. Sajnos az ifjúsági olimpiára nem sikerült utólag sem a fenn maradó helyekre (valószínűleg diplomáciai okok miatt) pót- kvótákat szereznünk. Ezért az ifjúsági olimpián nem tudtunk részt venni.

## **II. Célkitűzések**

### **A 2015. évi célkitűzések:**

A 2015-ös évre előre tekintve, bizakodhatunk a még sikeresebb szereplésben a különböző nemzetközi versenyeken, mivel az idei év sikereit főleg az első éves ifjúsági versenyzőkkel és a mögöttük lévő másodéves serdülőkkel értük el.

### **A 2015-ös év főbb versenyei:**

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| - Ifjúsági Európa Bajnokság     | <i>Racice, (Csehország)</i>       |
| - Olimpiai Reménységek Versenye | <i>Velence, (Magyarország)</i>    |
| - Jeunesse Kupa                 | <i>Szeged, (Magyarország)</i>     |
| - Ifjúsági Világbajnokság       | <i>Rio de Janeiro, (Brazília)</i> |

### **Ifjúsági Európa bajnokság**

2015.05.23.-24.

*Racice/Csehország*

Amennyiben figyelembe vesszük az ifjúsági Európa bajnokság helyének közelségét, valamint az idei évben sikeres fiú párevezős szakágat, akkor kimondhatjuk, hogy a 2015-ös ifjúsági Európa bajnokságon még nagyobb csapat létszám indulására van esély, mint a 2014-es évben volt.

1. **Fiú párevezős szakág:** A 2014-es sikereit, nagyrészt ennek a szakágnak köszönhetjük, valamint ha figyelembe vesszük az ide tartozó versenyzők fizikai paramétereit, akkor lehetőségünk van teljes csapatot indítani (1x, 2x, 4x-) az ifjúsági Európa bajnokságon ebből a szakágból.
2. **Fiú váltott evezős szakág:** A 2014-es évben az ifjúsági Európa bajnokságon, világbajnokságon indult 4- csapatból három versenyző marad a 2015-ös évre a 4. helyet betöltve, esélyt látok megint egy 4- csapat indulására. Természetesen 2- indulása nem kizárt, nyilván ehhez kimagasló teljesítmény kell nyújtania az egységnek a többi csapatéhoz képest.

3. **Lány párevezős szakág:** A 2014-es évben sikeres, NI 2x egységünk a 2015-ös évben is az ifjúsági korosztályt erősíti, amennyiben fejlődésük töretlen mindenképpen biztos helyük van az Európa bajnokságon induló csapatban. A mostani eredmények birtokában, reményt látok még egy, NI4x esetleges indulására, nyilván ez a téli teszteken a tavaszi táborban, a velencei kishajós és csapathajós tájékoztató vagy válogató versenyen valamint az összetartó edzéseken mutatott forma alapján realizálódik.
4. **Lány váltott evezős szakág:** Jelen pillanatban ez a leggyengébb szakágunk, amennyiben figyelembe vesszük a többi szakágunk eredményeit és az itt található versenyzők fizikai paramétereit, amennyiben a csapat teljesíti a válogatási elvekben lefektetett kritériumokat akkor egy 4- vagy 2- indulására van esély.

### **Olimpiai Reménységek Versenye** (serdülő korosztály)

2015.06.05.

Velence/Magyarország

Mivel hazánk a házigazdája a 2015-ös ORV-nek, ezért lehetőségünk van a versenyképes „A” csapatok mellet nagyobb létszámú *(akár minden egységben)* természetesen megfelelő színvonalú „B” csapatok indítására is. A 2015-ös évre a célkitűzés pontverseny első helyezés megszerzése, azaz a tavalyi és tavalyelőtti eredményeket megtartani vagy legalább megközelíteni.

### **Jeunesse Kupa**

2015.07.31.-08.02.

Szeged/Magyarország

Ez a verseny az ifjúsági versenyzők számára a második legrangosabb verseny Európában az ifjúsági Európa bajnokság után, ahol megmérethetik magukat 10 ország versenyzői. Ezen a versenyen a világbajnoki kiküldetésről lemaradó, de az egész évben nyújtott jó teljesítményt mutató ifjúsági és az ORV-én jól szereplő serdülőkorú versenyzők, csapatok vehetnek részt. A hazai rendezésű verseny lehetőséget nyújt a teljes csapat indulására, természetesen versenyképes csapatokkal. A szervezőbizottságnak mindent el kell követnie, hogy minél több néző látogasson ki Szegedre, biztatni a magyar csapatot.

### **Ifjúsági Világbajnokság**

2015.08.05.-08.09.

Rio de Janeiro/Brazília

A világbajnokságon való részvételre a jelen pillanatba az idei eredmények tükrében kettő ill. három csapat a NI 2x a FI 2x a FI 1x ( ugyan az ifi EB-én és VB-én ebben az egységben nem volt eredményünk) indulására látok esélyt. Nyilván biztosat csak a lezárult ifjúsági Európa bajnokság után lehet mondani. A világbajnokságon való indulás feltétele a nagy távolság és tetemes költségek miatt az ifjúsági Európa bajnokságon a kétpárevezősöktől legalább döntőbe jutást, vagy kisdöntő első helyet,

azaz legjobb 7-be kerülést lehet elvárnunk. Az egypárevezős esetében pedig már a legjobb 8-ba jutás is nagyon jó eredménynek számít és elég indok a kiutazáshoz. Természetes az ifjúsági Európa Bajnokságon amennyiben más csapat is teljesíti a kiküldetési szintet, akkor lehetőséget kell biztosítani a világbajnokságon való indulásukra.

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

#### **Serdülők**

A 2015. évben a velencei kishajós és csapat hajós válogató verseny és a májusi szegedi NK verseny alapján kerül kihirdetésre az ORV-n induló versenyzői keret, valamint akár teljes „B” csapat indítása (megfelelő színvonalú) is lehetséges a hazai rendezésű ORV-én. A serdülő korosztálynál még nem látom értelmét a már ősszel a különböző klubokból kialakítandó csapatok és a hétvégi összetartó edzések menedzselésének, ennél a korosztálynál még fontosnak tartom, hogy saját klubjukban és klubtársaikkal készüljenek együtt a jövő évre. Ebben a korosztályban még egy tél alatt is hatalmas fejlődést tudnak produkálni azok a versenyzők is, akik még jelen pillanatban lemaradó félben vannak a jobb teljesítményt nyújtó, társaikhoz képest.

Ennek menete a következő:

#### **Első válogató verseny / 2015.04.18-19.Velence**

Cél: Válogatott csapatok összeállítása a második válogató versenyre.

<b>NS 1x győztese</b>	<b>1x</b>
<b>NS 2- győztese</b>	<b>2-</b>
<b>FS 1x győztese</b>	<b>1x</b>
<b>FS 2- győztese</b>	<b>2-</b>
<b>FS 2x győztese</b>	<b>2x</b>
<b>NS 2x győztese</b>	<b>2x</b>
<b>NS 1x II-III. helyezett</b>	<b>4x- „A”</b>
<b>NS 1x IV-V. helyezett</b>	<b>4x- „B”</b>
<b>FS 1x II-III. helyezett</b>	<b>4x- „A”</b>
<b>FS 1x IV-V. helyezett</b>	<b>4x- „B”</b>
<b>NS 2x II. helyezett</b>	<b>4x- „A”</b>
<b>NS 2x III. helyezett</b>	<b>4x- „B”</b>
<b>FS 2x II. helyezett</b>	<b>4x- „A”</b>
<b>FS 2x III. helyezett</b>	<b>4x- „B”</b>

<b>FS 2- II-III. helyezett</b>	<b>4-</b>
<b>NS 2- II-III. helyezett</b>	<b>4-</b>
<b>FS 2- IV-V. helyezett</b>	<b>4+ „B” csapatok indulására itt is lehetőség van, a megfelelő színvonalú „B” csapatok esetén.</b>

## **Második válogató verseny / 2015.05.02-03.Szeged**

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. A váltott evezős egységeknél B” csapatok indulására itt is lehetőség van, amennyiben megfelelő színvonalú a „B” csapat.

### **Ifjúságiak**

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 korosztályba minél több számban csapatot indítani.

### **A válogatás folyamata**

#### **Téli ergométer tesztek**

A serdülő korosztályból fellépve már komolyabb jelentőséggel bírnak. Nem elsődleges a szerepük a válogatási folyamatban, de már a minimum feltételeknek meg kell felelnie minden versenyzőnek. Ezek a követelmény szintek úgy vannak meghatározva, hogy még egy könnyűsúlyú versenyző is tudja teljesíteni. A serdülőkkel ellentétben itt a már korábban válogatott keretbe került versenyzőknek a téli felkészülés során legalább egyszer meg kell húzniuk az elvárt szintet. **Az ergométer rangsorok értékelése minden felmérő után az idők mellett a testsúly figyelembevételével is megtörténjen (W/ts).**

<b><u>6000m/</u></b>	klub/	2014. november 22.
	központi/	2014. december 20.
	klub/	2015. január 23.
<b><u>2000m/</u></b>	Ergométer OB/	2015. február 28.

#### **Vízi tesztek**

Őszi hosszú távú /	2014. október 19.
Tavaszi hosszú távú/	2015. március 28.

Az ifjúsági válogatott kerettagok, illetve az ifjúsági válogatottságra pályázó versenyzőknek az indulás kötelező kis egységben (az utolsó éves serdülőknél is). Az őszi hosszútávú versenyen egypárevezősben legjobb helyezést elérő, nem válogatott kerettag versenyző bekerül a válogatott keretbe, csatlakozhat valamely

válogatott csapat őszi edzőtábori felkészüléséhez, és a Heraklész Bajnok keret tagja lesz.

### **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 akaratú 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 2014. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett és a 2015. évben is még ifjúsági korú.
- A válogató versenyeken és a kiírt felméréskön teljesítette a válogatott egységbe kerülés feltételeit.
- A velencei tájékoztató vagy válogató, vagy szegedi válogató versenyt követően az addigi eredmények figyelembe vételével keretfrissítés lesz!

### **A válogatás menete:**

#### **Első válogatóverseny / 2015.04.18-19.Velence**

A válogatási folyamat első fő határpontja.

Cél, hogy minden válogatottságra pályázó kis egységben (1x, 2-) megmértesse magát, illetve a felkészülés során kialakult első számú csapatok kipróbálásra és értékelésre kerüljenek (2x, 4-).

Kitételek:

#### **Négy párevezős:**

A négy párevezősök az első válogatóverseny után lesznek összeállítva a második válogatóversenyre.

Az első napi egyptárevezős versenyek alapján a legjobb 7-be kerülő (azaz döntő + kisdöntő 1.) versenyzőből kétpárevezősök kerülnek kialakításra a második napra.

**Amennyiben vannak köztük egy klubba tartozó versenyzők, úgy ők az edzőjük kérésére klubcsapatként állhatnak rajthoz a második napon, ha a szakág vezető meggyőződött (tavaszi tábor, hétvégi összetartó edzések alapján), hogy ez lehet a lehető legjobb összeállítás.**

### Kormányos nélküli négyes:

A második napra az első három 2-ből kerül kialakításra a négyes. A szakág vezető legalább a tavaszi táborban tájékozdjon a lehető legjobb 4- kialakításáról.

### Második válogatóverseny / 2015.05.02-03.Szeged

A válogatási folyamat második fő határpontja. Csapatok véglegesítése.

### „Szétlövés” vagy Pót válogatóverseny

Ha a két válogatóverseny eredménye alapján nem egyértelműek a csapatkijelölések, akkor a második válogatót követő hétvégén kerül lebonyolításra. Pontos helyét és idejét az Edzői Stáb jelöli ki. A válogatási folyamat második fő határpontja. Csapatok véglegesítése.

### EB jelölés kritériumai

A végleges csapathirdetés a két válogatóverseny alapján történik a téli felkészülési tesztek figyelembe vételével.

### Csapat összeállítások tervezete:

#### Fiúknál:

#### Párevezés:

- 2x:** A két válogatóverseny győztes csapata.
- 1x:** A két válogatóverseny győztese, de legalább az első válogatón 3. helyezett és időben **12”-ra** van a győztes idejétől.
- 4x:** Az első válogató verseny alapján (1x és 2x) eredményei alapján válogatott csapat kialakítása a második válogató versenyre a **(csapat védettséget élvez a közeli EB miatt)**. A második válogató nyertese illetve a kialakított válogatott csapat veresége esetén (akár technikai hiba miatt) pótválogató a következő hétvégén meghatározott helyen. A rendkívüli időjárási viszonyok miatt elmaradt válogató verseny esetén nincs pótválogató az EB-re, (a Jeunesse kupára a Bled-i verseny mint lehetőség a pótválogatóra.)

#### Váltott evezés:

- 4-:** A két válogatóverseny győztes csapata.
- 2-:** A két válogatóverseny győztese, de legalább az első válogatón 3. helyezett és időben legalább **8”-ra** van a győztes idejétől.
- 4+:** A két válogatóverseny után a 2. csapat és időben **4”-ra** van a győztes idejétől.

#### Lányoknál:

#### Párevezés:

- 2x:** A két válogatóverseny győztes csapata.
- 4x:** Az első válogató verseny alapján (1x és 2x) eredményei alapján válogatott csapat kialakítása a második válogató versenyre a **(csapat védettséget élvez a közeli EB miatt)**. A második válogató nyertese illetve a kialakított válogatott csapat

veresége esetén (akár technikai hiba miatt) pótválogató a következő hétvégén meghatározott helyen. A rendkívüli időjárási viszonyok miatt elmaradt válogató verseny esetén nincs pótválogató az EB-re, a (Jeunesse kupára a Budapest Bajnokság mint lehetőség a pótválogatóra. )

•**1x**: A két válogatóverseny győztese, de legalább az első válogatón 3. helyezett és időben legalább **12”-ra** van a győztes idejétől.

#### **Váltott evezés:**

•**4-**: A két válogatóverseny győztes csapata és az ideje minimum **10” jobb**, mint a győztes ifjúsági női 2x ideje.

•**2-**: A két válogatóverseny győztes csapata és az ideje minimum **12” jobb**, mint a győztes ifjúsági női 1x ideje.

Aki teljesítette a téli tesztek elvárt szintjét, de nem került az EB csapatba, a Bled-i Nemzetközi versenyen válogatott csapat tagjaként rajthoz állhat.

#### **Jeunesse Kupa csapat összeállítása**

**Cél:** A teljes csapat indítása. A hazai rendezésű Jeunesse Kupán induló egységek magját az Európa bajnokságon részt vett, de VB kiküldetést nem szerzett csapatok, a Bled-i NK versenyen jól szereplő ifjúsági és serdülő egységek, illetve a Budapest bajnokságon az esetleges pótválogatót nyerő csapat alkotják. A célkitűzések és a megrendezésre kerülő versenyszámok adta lehetőségek mentén az EB-n már meglévő csapatok egyben tartása mellett, új csapatokat is ki tudunk alakítani serdülőkorú versenyzőkkel kiegészítve.

#### **VB kiküldetés kritériumai:**

A kiküldetés az Európa Bajnokságon szerzhető meg. A VB mezőnyre jellemző, hogy a nagy tengerentúli országok a nagy egységeket preferálják hosszú távú céljaik érdekében, egy-egy kivétel persze van. Az 1x, 2- és a 2x-re jellemző viszont, hogy a VB-n európai dominancia van, tehát az Európa bajnokságon akár egy gyengébbnek ítélt helyezéssel is közelebb van az adott csapat a VB élmezőnyéhez. Azt kell tehát néznünk, hogy az EB-n adott számban elért helyezésemből lehet-e annyit előre lépni, hogy VB döntőre legyen reális esélye a csapatnak.

**VB kiküldetéshez szükséges EB helyezések** (itt figyelembe kell venni, hogy a világbajnokságot, tengerentúlon rendezik az 1 főre jutó várható költsége kb:800 000-900 000 Ft) **meghatározása:**

#### **Fiúknál**

##### **Párevezés:**

•**2x**: 1-7. hely.

•**1x**: 1-8. hely.

•**4x**: 1-6. hely.



Váltott evezés:

•4-: 1-6. hely.

•2-: 1-7. hely.

•4+: 1-4.

Lányoknál

Párevezés:

•2x: 1-7. hely.

•4x: 1-6. hely.

•1x: 1-8. hely.

Váltott evezés:

•4-: Amennyiben indul csapat az EB-en az induló csapatok számától függően... döntőbe kerülés illetve az ott elért idejük és az első helyezett ideje közötti idő, pontos meghatározása.

•2-: 1-7. hely.

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

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, 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>	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
<b>Ifjúsági</b>	7'24"	23'54"	6'24"	20'36"
<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>	7'44"	24'54"	6'44"	21'42"
<b>IRÁNYADÓ SZINTEK ORV ÉREMHEZ</b>				
<b>Serdülő*</b>	7'56"	25'36"	6'56"	22'20"

**Az elvárt szintek úgy vannak meghatározva, hogy egy könnyűsúlyú is teljesíteni tudja.**

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

**Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízben:**

	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 3. hely 2011.Ifj VB 4x 6. hely
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 9. hely
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 4. hely 2012. Ifj VB 4x 4. hely
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 10. hely
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 8.hely
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			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

**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**

<b><u>Szám</u></b>	<b><u>Átlag / legjobb idő</u></b>	<b><u>Szám</u></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!*

**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 2014.09.03. – 2015.09.15. 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 alapozás (őszi)**

**Felkészülési időszak I.: 2014. 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 edzések állnak előtérben

**Cél:** az evezős specifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

#### **Ellenőrzés:**

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

Edzőtáborok, összetartó edzések: **A 2014-es őszi bajai alapozó edzőtáborban rendhagyó módon, kerékpározás, úszás, futás és erőnléti edzések szerepelnek majd a programban.**

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

### **Szárazföldi alapozás (téli)**

**Felkészülési időszak II.: 2014.11.22.-2015.03.02.**

#### **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.: 2014.03.03.-03.29.**

### **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, ...)

**Összetartó edzések** a szűkebb ifjúsági keretszámára, ahol cél a csapatok keresése az elkövetkezendő nemzetközi versenyekre.

**Edzőtáborok** a szűkebb ifjúsági keretszámára ahol cél a csapatok keresése az elkövetkezendő nemzetközi versenyekre. **A lehetőség megteremtése akár különböző edzőtábori helyszínek számára a hatékonyabb munka elvégzése érdekében.**

Vízi felmérők, tesztek (6000m)

Verseny: (Tavaszi Hosszútávú Verseny 6000m)

## **Első csúcsforma felépítése (EB)**

**Versenyidőszak I.: 2015.03.30.-05.25.**

### **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, első csúcsforma kialakítása

**Ellenőrzés:**

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

Edzőtáborok, összetartó edzések

Küszöbvizsgálat

Klinikai vizsgálat

Versenyek (kishajós teszt, vagy válogató, vagy szegedi válogató)

**A második csúcsforma felépítése (Jeunesse kupára és az ifjúsági világbajnokságra )**

**Versenyidőszak II.: 2015.05.26.-08.09.** (Jeunesse csapatnak 08.02. az ifjúsági világbajnokságon induló csapatnak 08.09.

**Az edzések súlypontja:**

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

**Cél:** a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcsforma kialakítása, valamint változtatás lehetősége csapaton belül vagy csapatot, akár a bledi nemzetközi verseny alapján.

**Ellenőrzés:**

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

**Edzőtáborok, összetartó edzések, különböző helyszíneken.**

Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

**Regeneráció**

**Átmeneti időszak: 2015.08.09-09.01.( Jeunesse csapatnak 08.03.- 09.01.)**

A válogatott csapatoknak véget ért a nemzetközi megmérettetés. Ez az időszak a feltöltődést az aktív pihenés és a szabadságok időszaka.

**Vízi alapozás (ősz)**

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

**Az edzések súlypontja:**

- A fő világvversenyek utáni aktív pihenő lejártaival az edzések elkezdése, az edzőmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés

- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezős specifikus edzések állnak előtérben

**Cél:** az evezős specifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

**Ellenőrzés:**

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

**Összetartó edzések:**

**Edzőtáborok:** A bő UP keret számára lehetőleg egy helyszínen. A 2015-es őszi bajai alapozó edzőtáborban a 2014-es táboréhoz hasonlóan a serdülő és a 2016. évben első éves ifjúsági keret számára alap állóképesség növelő edzőtábor lesz, kiegészítő sportágakkal (kerékpározás, úszás, futás és erőnléti edzések szerepelnek). A 2016. évben másodéves ifjúsági korosztály számára viszont már lehetőség lesz az U23-as és a felnőtt kerettel együtt táborozni a szakág vezetői, klubedzői és versenyzői közös egyetértésével. Cél: az átmenet megteremtése a másodéves ifjúsági és az U23-as korosztály között. Persze lehetőség van a választásra is a versenyzői és edzői számára..... kinek milyen edzés típusra van szüksége az ősz folyamán..... kinek miben van lemaradása.

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

**AZ EVEZŐS UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT KERET 2014 -15 ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE**

AZ EVEZŐS UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT KERET 2014 -15 ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE												
Edzőtáborok	Vízi tesztek	Ergométer tesztek	Egyéb tesztek	Spiro, küszöb vizsg.	Klinikai vizsg.	Versenyegek	Mikro ciklusok	Mezo ciklusok	Időszakok	Vasárnapok	Naptári hetek	Hetek
	6000m					Hosszútávú	3		Felk. id. I. időszak II. Felkészülési	X.19	42	1
			Futás 3200m				4			XI.26	44	2
							3			XI.11.	45	3
							2			XI.18.	46	4
		6000m					1			XI.22.	47	5
			Futószalag	X						XI.25.-28.	48	6
							4			XII.02.	49	7
							3			XII.09.	50	8
							2			XII.16.	51	9
	6000m						1			XII.20.	52	10
							4			XII.30.	53	11
							3			I.06.	1	12



						2			I.13.	2	13
						1			I.18.	3	14
					<b>Tiszaújv.Ergotlon</b>	1			<b>I.18</b>	3	14
	<b>Sífutás 10km</b>	<b>6000m</b>		<b>Sítábor 2015</b>		4			<b>I.23-24.</b>	4	15
					<b>erdei futóverseny</b>	4			<b>I.31.</b>	5	16
					<b>téli többtusa S XXI</b>	3			<b>II.08.</b>	6	17
						3			II.17.	7	18
						2			II.24.	8	19
		<b>2000m</b>			<b>Ergométer OB</b>	1			<b>II.28.</b>	9	20
						4			III.10.	10	21
						3			III.17.	11	22
						2			III.24.	12	23
			<b>6000m</b>		<b>Hosszútávú</b>	1			<b>III.28.</b>	13	24
				<b>Szolnok,Szeged tavaszi tábor</b>		3			<b>III.29</b>	13	24
						3			<b>IV.05.</b>	14	25
						2			IV.14.	15	26
					<b>Kishajós táj. csapathajós táj.</b>	1			<b>IV.18.</b>	16	27
						1			<b>IV.19.</b>	16	27
					<b>Szeged NK ??</b>	2			IV.24.-25.	17	28
						1			<b>V.04-05</b>	18	29
						3			V.07-08	19	30
				<b>EB felkészítő/regionálisan</b>		3			<b>V.11.-től</b>	19	30
						2			V.16.	20	31
					<b>Ifi EB Racice</b>	1			<b>V.23-24.</b>	21	32
				<b>ORV felkészítő/regionálisan</b>		3			<b>V.2</b>	22	33
					<b>ORV Velence</b>	2			<b>VI.0VI.05.</b>	23	34
					<b>Bledi nk</b>	1			<b>VI.13-14.</b>	24	35
						3			VI.23.	25	36
						2			VI.30.	26	37
						1			VII.05.-06.	27	38
						4			VII.14.	28	39
					<b>Felnőtt és up OB/Szeged</b>	3			<b>VII.17-19.</b>	29	40
				<b>CDJ, VB felkészítő</b>		3			<b>VII.21.-től</b>	30	41
					<b>CdJ/Szeged</b>	2			<b>VIII.01-02.</b>	31	42
					<b>Ifi VB/Rio de Janeiro</b>	1			<b>VIII.05-09.</b>	32	43
						1			VIII.16.	33	44
						1			VIII.25.	34	45
						1			VIII.28	35	46
						1			IX.04-07.	36	47
						1			IX.08.	37	48
						1			IX.15.	38	49
						1			IX.22.	39	50
			<b>6000m</b>		<b>Hosszútávú</b>	1			<b>X.18.</b>		
	<b>Futás 3200m</b>			<b>Baja (alapozó) 2015</b>		4			<b>X.25-31</b>		
						3			XI.11.		
						2			XI.18.		
		<b>6000m</b>				1			<b>XI.21.</b>		
						4			XII.02.		
						3			XII.09.		
						2			XII.16.		
		<b>6000m</b>				1			<b>XII.19.</b>		
						4			XII.30.		
						3			I.06.		
						2			I.13.		
						1			I.18.		
						1			I.19		
						4			I.24-25.		

Felk. idősz. III.

Versenyd. I.

Versenyd. II.

Felkészítési időszak II.

**V.Jelenleg a 2014. - 2015. évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:**

**Edzők:**

1. Utánpótlás szövetségi kapitány: Danó Károly / [dano-hambalek@t-online.hu](mailto:dano-hambalek@t-online.hu)

2. Héraléksz edzők:

Férfi pár és váltott evezés	<i>Mácsik Miklós</i>	<a href="mailto:macsikm@invitel.hu">macsikm@invitel.hu</a>	70/5901358
Női váltott evezés	<i>Dani Zsolt</i>	<a href="mailto:danizsolt@freemail.hu">danizsolt@freemail.hu</a>	20/982-6071
Női párevezés	<i>Lőrincz Attila</i>	<a href="mailto:attila.lorincz@kulkerek.hu">attila.lorincz@kulkerek.hu</a>	20/3567766

3. Héraléksz edzők státusza a tavaszi válogató versenyek után, felülvizsgálatra kerülnek.

4. A különböző csapatokat felkészítő edzők a válogató verseny után kerülnek kijelölésre.