



Magyar Evezős Szövetség



**Az evezős utánpótlás válogatott keret
2014. évi
felkészülési programja**



Készítette : Danó Károly

I. Visszatekintés és elemzés

A **2011-es** ill. **2012-es** évi világversenyeken kiemelkedő eredményeket értek el női és férfi ifjúsági ill. serdülő csapataink. Ifjúsági vonalon a **2013.** évben az lfi EB-n és a lfi VB-n sokkal szerényebb elvárások lettek meghatározva a kisebb létszámú, **ifjúsági válogatott keret** számára.

Ugyanakkor a 2013. évi ifjúsági világbajnokság egyben kvalifikációs verseny volt a jövő évi Nanjingban megrendezésre kerülő ifjúsági olimpiára. A világbajnokságon a cél az **1-2 olimpiai kvóta** megszerzése volt. Figyelembe véve a VB-n induló csapatok létszámát ill. a Minszkben megrendezésre került Ifjúsági EB-n elért helyezéseket, az olimpiai kvóta megszerzésére a legnagyobb esélye három csapatnak volt: FI-2,FI2x ill. NI +8. Úgy gondolom, mind a három csapat az elvárásoknak megfelelt, illetve azon felül teljesített az igen népes létszámú **világbajnokságon** – (FI-2/11. hely, FI 2x/9.hely, NI +8/8.hely). Köszönet érte a kluboknak és szülőknek, akik biztosították a hátteret a megfelelő felkészüléshez/szerepléshez. (Az olimpiai kvóta ill. kvóták megszerzéséről a FISA a későbbiekben ad ki tájékoztatást.)

Válogatott serdülő csapataink a Pöstyénben megrendezett ORV-n kimagaslóan teljesítettek, a hat első hely megszerzésével megnyerték a nemzetek közötti pontversenyt, ami kiváló eredmény, és biztató lehet a jövőre nézve.

Előre tekintve a **2014. évre**, láthatjuk hogy az **ifjúsági korosztályban** mint a fiúnál mint a lányoknál mindkét szakágban a válogatott gerincét a 97-es korosztály, vagyis az első éves ifjúsági korosztály alkotja. Ezen versenyzők a 2013. év versenyein (lfi EB, Bled, ORV, CDJ) megfelelő illetve kiváló eredményeket értek el. Itt már láthattuk a versenyzőkben a rátermettséget, alkalmasságot és lehetőséget arra, hogy megfelelő ill. jó eredményeket érhessenek el a 2014. évi nemzetközi versenyeken, a válogatott idősebb tagjaival együtt.

A 2014. évre a célokat és az elvárásokat a válogatott csapatok átlagéletkorát figyelembe véve kell meghatározni, illetve már ebben az évben el kell kezdeni építkezni, csapatot építeni a 2015. év nemzetközi versenyekre.

A válogatott serdülő korosztálynál a fő irányvonal – akárcsak az utóbbi években – a teljes létszámú csapat kialakítása és indítása az ORV-n. A célok közé tartozik a 2013. év sikereinek megismétlése vagy legalábbis megközelítése.

II. Célkitűzések

A 2014. évi célkitűzések:

A fő stratégiai cél a teljes (58 fő) evezős utánpótlás válogatott keret minél jobb képességű és adottságú versenyzőkkel való feltöltése, foglalkoztatása. A 2013. évi nemzetközi versenyeken már sikeresen szerepelt versenyzők mellé további tehetséges versenyzőket kell felkutatnunk, őket folyamatosan felzárkóztatni, és így megtalálni, kialakítani a legütőképesebb csapatokat a nemzetközi versenyekre. Meg kell teremtenünk az edzőtáborok mellett a minél nagyobb számú hétvégi összetartó illetve csapatépítő edzések lehetőségét, valamint meg kell kezdenünk a 2015. évi nemzetközi versenyekre a csapatépítést

- **Olimpiai Reménységek Versenye**
- **Jeunesse Kupa**
- **Ifjúsági Európa Bajnokság**
- **Ifjúsági Világbajnokság**
- **Ifjúsági Olimpia (?)**

Olimpiai Reménységek Versenye

2014. 05. ? (időpont egyeztetés alatt) Kruswicza/Lengyelország

2014. évre a célkitűzés pontverseny első-második helyezés megszerzése, azaz a tavalyi eredményeket megtartani vagy legalább megközelíteni. Emellett a teljes csapat kiállítása és indítása – az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően – csak versenyképes csapatokkal!

Jeunesse Kupa

2014.08.01.-03.

Libourne/Franciaország

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

Ifjúsági Európa bajnokság

2014.05.24.-25.

Hazewinkel/Belgium

Női négy pár-, és/vagy kétpárevezős	VI.-VIII. hely
Női kn. kettes, és/vagy négyes	VI.-VIII. hely
Férfi egypárevezős	VII.-X. hely
Férfi kétpárevezős és/vagy négy pár	VI.-VIII. hely
Férfi kn. kettes	VI.-VIII. hely
Férfi kn. négyes	VI.-VIII. hely

Ifjúsági Világbajnokság

2014.08.06.-10.

Hamburg/Németország

Női négy pár, és/vagy kétpárevezős	VIII.-XII. hely
Női kn. kettes, és/vagy négyes	VIII.-XII. hely
Férfi egypárevezős	VII.-XII. hely
Férfi kétpárevezős és/vagy négy pár	VII.-IX. hely
Férfi kn. kettes, és/vagy négyes	VII.-XII. hely

Ifjúsági Olimpia

2014.08.16.-28.

Nanjing/Kína

Kvótáról még nem érkezett értesítés

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

III. Válogatási elvek, és szempontok

Serdülők

A 2014. 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** és **csapathajós** 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 válogatóverseny győztese szerez jogosultságot az ORV indulásra. Szoros verseny (2-3 mp-es különbség) esetén (versenyképes) „B” csapatok indítása is lehetséges az ORV-n!

Irányadó 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 a **kruswiczai ORV-t** követő **bledi** nemzetközi versenyen való indulásra is.

A serdülő válogatott keret tagja lehet az a versenyző:

- aki a 2013. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő volt (A kn kettesek 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 versenyztetési 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**. Az **Ifjúsági Olimpiára** a megszerzett **kvóta vagy kvóták** ismeretében történik a válogató időpontjának és annak helyszínének kijelölése. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását, emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges résztvétel 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 2013. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett és a 2014. 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 a kishajós és csapathajós tájékoztató verseny után csapatkijelölés 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 kibővített 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 edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzőnapló 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.

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

	Név	szül.év	2011.ergo 2000m		2010-11. ergo 6000m		versenyek,eredmények
1.	Pétevári Molnár Bende	93	06'14"	5,08W/ts	19'49"	4,44W/ts	2011.Ifí EB 4x 3. hely 2011.Ifí 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. Ifí EB 2x / 2.hely
2.	Kaszás Kornél	93	06'21"	4,99 *	20'38"	3,91 *	2011. Ifí VB 2x / 7. hely
1.	Csányi Péter	94	06'19"	5,14 *	20'13"	4,55 *	2011. Ifí 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. Ifí EB 4x 4. hely 2012. Ifí 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. Ifí EB -2 / 2. hely
2.	Vancsura Bendegúz	94	-	-	20'19"	4,02 *	2012. Ifí VB-2/ 6. hely
1.	Bácskai Domonika	94	07'15"	3,42 *	22'46"	3,00 *	2012. Ifí EB 2x / 3. hely
2.	Kurdi Laura	94	07'28"	3,53 *	23'29"	3,16 *	2012. Ifí VB 2x/ 4.hely
			2013.ergo 2000m		2012-13. ergo 6000m		
1.	Jenei Domonkos	95	06'22"	5,44 *	20'27"	4,66 *	2013.Ifí EB 2x/ 7.hely
2.	Priváczki Ákos	95	06'44"	4,86 *	21'37"	3,90 *	2013. Ifí VB 2x/ 9.hely
1.	Bakaity Attila	95	06'22"	5,02 *	20'30"	5,02 *	2013.Ifí EB -2/ 8.hely
2.	Krenák Mihály	95	-	-	20'57"	3,68 *	2013.Ifí VB -2/ 11.hely
1.	Preil Vivien	97	07'41"	3,79 *	24'32"	3,30 *	2013. Ifí 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. Ifí 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

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

Szám	Átlag / legjobb idő	Szám	Szám
	Utolsó 10 év		(kivéve 2003)
FI 4+	06:25,87 / 06:12,44	FI 2+	07:17,3 / 07:03,39
NI 2-	07:30,92 / 07:16,58	NI 2x	07:17,14 / 07:00,15
FI 2-	06:47,61 / 06:36,15	FI 2x	06:32,31 / 06:19,40
NI 4-	06:55,39 / 06:46,07	NI 4x	06:39,96 / 06:32,00
FI 4-	06:09,90 / 06:02,49	FI 4x	06:07,81 / 05:51,90
NI 1x	07:55,91 / 07:39,61	NI 8+	06:28,21 / 06:13,81
FI 1x	07:05,72 / 06:55,91	FI 8+	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 kiségségre (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, edzőtáborok, összetartó edzések, valamint a tavaszi hosszú-távú a kishajós tesztversenyen kiségségben (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.

Eredmények és idők 2013-as lfi EB-n és VB-n 1-6.helyezettek idejével

(Az magyar ifjúsági válogatott 2011.-2012.-2013. évi eredményeivel és időkkel)

2013. Minsk lfi EB A döntők (végig változó erejű tolószél, néhol viharos)			
JW2-	1.	ROU	07'31"
	6.	FRA	07'57"
JM4+	1.	ITA	06'20"
	6.	RUS	06'36"
JM2- (2012.	1.	AUT	06'40"
	6.	UKR	06'48"
	8.	HUN	07'08"
	2.	HUN	06'49"
JM4-	1.	ITA	05'58"
	6.	TUR	06'21"
JM4X (2012.	1.	ROU	05'51"
	6.	SLO	06'01"
	4.	HUN	06'00"
JW2x (2012.	1.	ROU	07'05"
	6.	LTU	07'33"
	10.	HUN	07'44"
	3.	HUN	07'42"
JW4- (2012	1.	ROU	06'48"
	6.	CZE	07'09"
	5.	HUN	07'09"
JW4x	1.	ROU	06'33"
	6.	RUS	06'55"
JW8+ (2012.	1.	ROU	06'16"
	5.	UKR	06'42"
	5.	HUN	07'03"
JM1x	1.	AZE	06'57"
	6.	SVK	07'18"
JW1x	1.	BLR	07'36"
	6.	UKR	07'51"
	12.	HUN	08'30"
JM2x (2012.	1.	ROU	?
	6.	CZE	?
	7.	HUN	06'40"
	12.	HUN	06'54"
JM8+ (2012.	1.	SRB	05'41"
	6.	RUS	05'59"
	5.	HUN	05'56"

2013 TRAKAI Ifi VB A döntők (végig enyhe, változó erejű toló ill. oldalszél)			
JW2-	1. 6.	AUS GBR	07'22" 07'34"
JM4+	1. 6.	ITA GBR	06'22" 06'32"
JM2- (2012. (2011.	1. 6. 10. 6. 9.	GER AUT HUN HUN HUN	06'35" 06'41" 06'55" 06'57" 07'00"
JM4-	1. 6.	ROU USA	06'01" 06'16"
JM4x (2012. (2011.	1. 6. 4. 6.	GER USA HUN HUN	05'57" 06'11" 06'03" 06'09"
JW2x (2012.	1. 6. 4.	ROU ITA HUN	07'07" 07'24" 07'30"
JW4- (2012.	1. 6. 14.	USA CHN HUN	06'53" 07'05" 07'18"
JW4x	1. 5. 6.	ITA NZL ROU	06'34" 06'38" 06'41"
<i>*(A román csapat utolsó 100m-en „rákot fogott” 1. helyről a 6. helyre)</i>			
JW8+	1. 6. 8.	ROU CHN HUN	06'27" 06'45" 06'49"
JM1x	1. 6.	POL CZE	06'59" 07'19"
JW1x	1. 6.	GBR SWE	07'49" 08'02"
JM8+	1. 6.	GER ROU	05'50" 05'55"
JM2x (2011.	1. 6. 9. 7.	GER AUS HUN HUN	06'27" 06'37" 06'37" 06'42"

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 2013.09.03. – 2014.09.15. 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.

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.: 2013. 09.02.-11.18.

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
- 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)

Szárazföldi alapozás (téli)

Felkészülési időszak II.: 2013.11.19.-2014.03.03.

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.: 2014.03.03.-03.30.

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.: 2014.03.30.-05.25.

Az edzések súlypontja:

Stabilizálása az:

- erőképességeknek
- 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

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

A második csúcforma felépítése (Jeunesse kupa, VB, Ifi Olimpia (?))

Versenyidőszak II.: 2013.05.26.-08.10.(Jeunesse csapatnak 08.03.- Ifi Olimpia csapatnak 08.16.-28. (?)

Az edzések súlypontja:

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

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

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

Regeneráció

Átmeneti időszak: 2013.08.11.(Jeunesse csapatnak 08.04. Ifi Olimpia csapatnak 08.28.)

A válogatott csapatoknak véget ért a nemzetközi megmérettetés, viszont a 09.04.- 07.-én megrendezendő **országos bajnokság** több kérdést vett fel számukra.

- versenyidőszak meghosszabbodását
- pihenő időszak rövidegét - amelynek következménye a mentális és fizikai fáradtság
- mentális és fizikális ráhangolódást az országos bajnokságra

Ezek mind olyan kérdések amelyeket meg kell beszélniük klubjukkal és edzőjükkel.

AZ EVEZŐS UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT KERET 2013 -14 ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

Hetek	Naptári hetek	Vasárnapok	Időszakok	Mezo ciklusok	Mikro ciklusok	Versenyegek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Ergométer tesztek	Egyéb tesztek	Spiro, küszöb vízcső	Klinikai vizsg.
	X.21.	42	1		3							
	X.26.	43	2		1		Hosszútávú	6000m				
	XI.27.	44	3		4		Baja (alapozó)	10000m		Futás 3200m		
	XI.11.	45	4		3							
	XI.18.	46	5		2							
	XI.23.	47	6		1				6000m			
	XII.02.	48	7		4							
	XII.09.	49	8		3							
	XII.16.	50	9		2							
	XII.21.	51	10		1				6000m			
	XII.30.	52	11		4							
	I.06.	1	12		3							
	I.13.	2	13		2							
	I.18.	3	14		1				6000m			
	I.19.	3	14		1		Tiszaújv.Ergotlon?					
	I.25.	4	15		4		Ramsau					
	II.01..	5	16		4		Sítábor			Sífutás 10km		
	II.10.	6	17		4							
	II.17.	7	18		3							
	II.24.	8	19		3							
	III.01.	9	20		2							
	III.10.	10	21		1				2000m			
	III.17.	11	22		4							
	III.24.	12	23		3							
	III.29.	13	24		2							
	III.30.	13	24		1		Hosszútávú	6000m				
	IV.05.	14	25		3		?.....					
	IV.14.	15	26		3		tavaszi tábor	2x3000m		Futás 3200m		
	IV.18.	16	27		2							
	IV.19.	16	27		1		Kishajós táj.					
	IV.28.	17	28		1		csapathajós táj.					
	V.03-04	18	29		2							
	V.09.	19	30		1		Szeged NK					
	V.10-11	19	30		3		ORV felkészítő					
	V.16.	20	31		3		München ?					
	V.24-25.	21	32		2		Ifi EB felkészítő					
	VI.02.	22	33		2							
	VI.09.	23	34		1							
	VI.14-15.	24	35		3		Bledi nk ?					
	VI.23.	25	36		2							
	VI.30.	26	37		3							
	VII.05.-06.	27	38		2							
	VII.14.	28	39		1							
	VII.21.	29	40		4							
	VII.28.	30	41		3							
	VIII.01-03.	31	42		3		CDJ, VB felkészítő					
	VIII.06-10.	32	43		3		VB felkészítő					
	VIII.16.	33	44		2							
	VIII.25.	34	45		1		CdJ,Libourne					
	VIII.28	35	46		1		Ifi VB, Hamburg					
	IX.04-07.	36	47		1							
	IX.08.	37	48		1		Nanjing?					
	IX.15.	38	49		1		Nanjing?					
	IX.22.	39	50		1		Nanjing?					
					1		OB.					
					1							
					1							

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

Edzők:

1. Utánpótlás szövetségi kapitány:

2. Héraléksz edzők:

Férfi váltott evezés	Bartos Nándor	bartos.nandi@gmail.com	70/3328373
Női párevezés	Lőrincz Attila	attila.lorincz@kulkerek.hu	20/3567766
Férfi párevezés	Mácsik Miklós	macsikm@invitel.hu	70/5901358
Női váltott evezés	Dani Zsolt	danizsolt@freemail.hu	20/982-6071

3. A csapatokat felkészítő edzők a válogató verseny után kerülnek kijelölésre.