



**A felnőtt evezős válogatott keret  
2014. évi  
Felkészülési programja**



<http://www.worldrowing.com/index.php?pageid=131>

**Felnőtt Világbajnokság**

<http://www.worldrowing.com/index.php?pageid=102>

**Felnőtt Európa Bajnokság, Belgrád**



**U23 Világbajnokság**

Budapest, 2013. szeptember

Készítette:

Ficsor László  
Szakmai vezető



## I. Helyzetelemzés

Eredmények:

Felnőttben nincs előrelépés, továbbra is szűk versenyzői létszám (Simon-Juhász-Galambos-Szell) kiöregedtek Varga-Hirling-Hajdú

U23-ban jelentős előrelépés eredményben, létszámban

Egyetemisták Universiade érem, döntő, Válogatott A+B+C keretnek további lehetőség

Adaptív eredményességben nincs előrelépés, létszámnövekedés szükséges

Eddig fapados felkészülés, sokszor MESZ-től független szakmai elképzelésekkel.

Jelentős anyagi többletforrást eredményekre kell váltani melyhez szükséges edzőmennyiségi, minőségi változások.

Szemléletbeli változások szükségesek versenyzőknél, edzőknél.

Felépítés: versenyző-edző; edző-szakágvezető; szakágvezető-szövetségi kapitány;

Szövetségi kapitány – MESZ elnökség

Eredmény alapú támogatás a válogatott keret részére A+B keret. Sportolói szerződés.

## II. Célkitűzések

A 2013. év őszére megérkezett állami támogatással egy hosszú távú és fókuszált szakmai programot kell elkezdni és következetesen végrehajtani, amely elsődleges célja a 2016-os olimpián legalább 2-3 hajóegység indítása összességében I-V. olimpiai pont megszerzése.

### ***Elsődleges szakmai célok:***

#### 1. Rövidtávon:

- A felnőtt korcsoportba felkerülő ifjúsági versenyzők teljesítményének továbbnövelése, és a legeredményesebb fiatalok felnőtt válogatottak közé való „beépítése”.
- Az U23-as válogatottak teljesítményének javítása, legalább a 2013. évi U23-as VB eredmények megtartása, és a fiatal legeredményesebb versenyzők felnőtt válogatottak közé való beépítése, ill. felnőtt versenyeken való indítása.
- A felnőtt válogatott keret teljesítményének javítása, a válogatott keret létszámának mennyiségi és minőségi bővítésével, a 2014-es Európa-, és világbajnokságon, olimpiai számokban legalább „B” döntős helyezés megszerzése.

2. Középtávon, a 2016. évi olimpiára történő 4 éves felkészülésre fordított befektetést olimpiai pontszerzésre kell váltani.

3. Hosszútávon, az évről évre megszerzett pontok alapján a sportágak rangsorában előrébb kell lépni.

### ***Másodlagos szakmai célok:***

4. Rövidtávon a nem olimpiai számokban, vagy más nemzetközi világversenyeken látványos eredmények elérése,

5. A következő két olimpiai ciklusra versenyzői és edzői háttérbázisnak felépítése,

6. Hosszú távú versenyzői- élsportolói karrierprogram kialakítása.

### **Eredményességi célkitűzések 2014. évre:**

Versenyek:



**Világ bajnokságon VI.-X. helyezés**

**U23 világ bajnokságon I-VIII helyezés**

**Az Európa Bajnokságon döntős helyezés (I-VI)**

**A világ bajnokságokon nem olimpiai számban döntős helyezés (I-VI)**

**Egyetemi világ bajnokságon döntős helyezés (I-VI)**

A fő versenyek eredményességi célkitűzései:

Világ bajnokság 2014.08.24.-31. Amsterdam/ Hollandia

**Férfi ks kétpárevezős** IX.-XII.  
**Férfi kormányos nélküli kettes** VI.-X.  
**Férfi két- vagy négy párevezős** IX.-XII.  
**Férfi ks kormányos nélküli kettes vagy négyes** X.-XII.  
Férfi ks egypárevezős I.-III.

Európa bajnokság 2014.05.30.-06.01. Belgrád/ Szerbia

Férfi ks kétpárevezős VI.-X.  
Férfi ks egypárevezős I.-III.  
Férfi kormányos nélküli kettes V.-VIII.  
Férfi ks. négyes és/vagy kettes IX.-XII.  
Férfi két-és/vagy négy párevezős IX.-XII.  
Férfi egypárevezős IX.-XII.

U23 Világ bajnokság 2014.07.23.-27. Varese/ Olaszország

Férfi kn kettes IV.-VIII.  
Férfi kn négyes IX.-XII.  
Férfi ks kétpárevezős IX.-XII.  
Férfi ks négyes V.-VIII.  
Női egypárevezős IV.-VI.  
Női kétpárevezős IX.-XII.  
Női ks kétpárevezős V.-VIII.  
Férfi kétpárevezős III.-VI.  
Férfi négy párevezős IX.-XII.

Egyetemi világ bajnokság 2014.09.12.-14. Gravelines/ Franciaország

Minél több versenyképes csapat indítása!

(Férfi 1x, 2x, 2-, 4-, 8+, Fks 1x, 2x, 4-, Női 1x, 2x, 4-, Nks 1x, 2x)

A felkészülési tesztek, versenyek eredményei alapján a világversenyeken indítandó hajóegységek, és célkitűzések tekintetében változtatás is lehetséges!

„A” keret „B” keret

Galambos, Simon, Juhász, Pétervári, Papp, Széll, Matyasovszki, Pozsár

„B”

Vermes, Bodrogi, Gyimes, Csányi Vancsura, Vallyon Novák, Bártfai Szigeti, Bene Bálint, Matheisz, Tamás Bence,



### III. Stratégia

A kiemelt sportági támogatásunkat kihasználva, a nemzetközi eredményesség tekintetében mielőbbi látványos javulásra lesz lehetőségünk. Azonban ez csak akkor lesz lehetséges, ha a támogatással élve olyan sportági felkészülési és szakmai terv készül, mely szigorú, és következetesen betartott alapokra helyeződik.

Meg kell határozni egy objektív szempontok alapján kiválasztott, kiemelt versenyzői keretet, akik a kiemelt támogatottság mellett vállalják az intenzív, egyenletes, fegyelmezett és hosszú távú munkát a 2016. évi olimpiáig: „A” keret.

Az „A” keretbe tehát azok a versenyzők kerülnek, akik elkötelezettek – a MESZ-szel kötött szerződés keretében – legalább egy teljes olimpiai ciklust végig dolgozva potenciálisan képesek 2016.ig olimpiai pontszerző helyezést elérni.

A támogatások szintjének megőrzése érdekében a rendelkezésünkre álló forrásokra és eszközökre (anyagi, tárgyi, személyi) alapozva egy eredmény centrikus szakmai programot építünk fel, amely tartalmazza az elvárásokat is!

A szakmai követelmények megfelelésének, ill ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen végrehajtott és rendszeres monitoring rendszer, amelynek célja, hogy kizárólag az elvárásoknak megfelelő, folyamatos és megfelelő szintű eredmények mellett lehet a válogatott keret programjában részt venni.

A monitoring rendszer alapja:

- a havi rendszerességű felmérések,
- az „A” és „B” kerettagoktól elvárt minimum teljesítmény
- és az „A” keretbe és az „A” keretből kiemelésre vonatkozó feltételrendszer részletes kidolgozása.

A monitoring rendszer működtetését és a válogatott keret felügyeletét kizárólag az elnökségnek jelentő szövetségi kapitány, és a felkészülési munkában részt vevő szakmai stáb látja el, akik

- Folyamatosan és személyesen ellenőrzik a válogatott kerettagok felkészülését a sportegyesületekben,
- folyamatosan kapcsolatot tartanak a versenyzőkkel és az edzőkkel,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyek, edzőtáborozások, utazások) feladatokat,
- összefogják és megszervezik az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuták, felmérések ellenőrzési, ) feladatokat.

A szakmai stáb szakági vezetőkből, és felkészítő szakemberekből áll, akik segítségével a szövetségi kapitány a válogatott keret folyamatos munkájáról versenyzőre lebontott beszámolót, és aktuálisan kb. negyedévente értékelő összefoglalót készít az edzőbizottság számára, akik a program elkészítésében részt vettek, és az elnökség részére akik a szakmai tervet jóváhagyták.

Az „A” kerettagságára önálló feltételrendszer és kiemelt finanszírozási rendszer kerül kidolgozásra, amely a 2013.-2014. évi költségvetés függvénye.



Az „A” keretre önálló felkészülési tervet kell készíteni, amelyet kizárólag a világbajnokságon elérendő célok alá kell rendelni.

Az „A” keret felügyeletét is ellátó szövetségi kapitány személyesen felelős az „A” keret által elért eredményekért és a felkészülésre jóváhagyott erőforrások felhasználásáért.

A világbajnokság után részletes értékelő beszámolót készít, amelyet az elnökség hagy jóvá.

A válogatott keret felépítésének az „A” kereten kívül az „A” keret utánpótlására és a további célkitűzések megvalósítására hivatott „B” keret is fontos része. A „B” keret versenyzői létszáma a válogatottsági kritériumoknak megfelelő személyek.

A teljes válogatott keret felkészülése, hatékonysága, és szakmai támogatása biztosítása érdekében 5 fős felnőtt szakágvezetői stáb kerül kialakításra\*:

Szövetségi kapitány						
Felnőtt Szakágak	Férfi normál		Férfi ks		Női	
Szakági felügyelet	Szakágvezetői duó		Szakágvezetői duó		Szakágvezető	
					normál és ks	
	párvezős	váltott evezős	párvezős	váltott evezős	párvezős	váltott evezős
	<b>Versenyzők - "A" kerettagok</b>					
	<b>Versenyzők - "B" kerettagok</b>					

\*Amennyiben egy adott szakágban (pl. női váltott-, és párevezős) a sportolói létszám nem éri el a minimum 12 főt, úgy az adott szakágban 1 fő szakágvezető kerül kinevezésre.

A nemzetközi versenyeken és edzőtáborokon való részvételi költségek fedezetére a teljes válogatott keretre azonos feltételek vonatkoznak.

Az edzőtáborok és a programban szereplő versenyek mindkét (A és B) keret számára kötelezőek. A versenyzőket az edzőtáborokba és a nemzetközi versenyekre összeállított csapatokba a szakági vezetők hívják meg a szövetség szakmai vezetőjének jóváhagyásával.

**Az „A” és „B” keret tagság feltétele, hogy a versenyzők, a felkészítő edzők és a versenyzők sportegyesületei elfogadják a kerettagság feltételeit.**

A szövetség szövetségi kapitánya felel az éves költségvetésben a szakmai felkészülésre jóváhagyott költségkeret célhoz kötött és indokolt felhasználásért.

A célok megvalósításához szükséges tényezők:

- versenyzői-bázis fejlesztés
- felkészítő sportszakemberek (VI. fejezet)
- felkészülési módszertan (V. fejezet)
- felkészülési ütemterv, naptár (VII. fejezet)
- válogatási elvek (IV. fejezet)



- válogatott kerettagság feltételek (IV. fejezet)
- edzőtábor programok
- rendszeres teljesítmény felmérők
- rendszeres sportegészségügyi vizsgálatok
- rendszeres sporttudományos mérések
- rendszeres edzői és versenyzői tájékoztatások
- táplálék-kiegészítő támogatás
- sportpszichológiai támogatás
- sporteszközök és felszerelések
- megjelenés és híradás (PR)

A már jó nemzetközi versenyeredményeket elérő edzőkre, versenyzőkre támaszkodva javítanunk kell csapataink eredményességét, bővítenünk kell az eredményesen szereplő csapatok számát (elsősorban - a felkészülési támogatásban, kiemelt szerepet játszó – olimpiai számokban), ami csak a megfelelő paraméterekkel rendelkező versenyzői gárda képzésével érhető el (tesztek jelentősége!).

A rendelkezésre álló erőforrásainkat a célkitűzések megvalósításának kell alárendelni, középtávú célként egy sikeres olimpiai szereplést szem előtt tartva. Azért, hogy jövőbeli céljainkat megvalósíthassuk, nagyon fontos, hogy a jelenlegi szűk versenyzői élgárdához minél több, zömében fiatal versenyzőt zárkóztassunk fel, amelyre - az elmúlt évek ifjúsági eredményeit figyelembe véve – szerencsére reális lehetőségünk van.

A 2014. éves felkészülést – az előző évhez képest – jelentősen megkönnyíti a szakmai feladatokra fordítható jelentősen megnövekedett támogatási összeg. Ilyen szakmai feladatok: a szakági összetartó edzések megtartása, az ehhez szükséges tárgyi feltételek biztosítása (hajó, lapát, versenyzők elszállásolása, motorcsónak üzemanyag biztosítása), küszöb-, és klinikai vizsgálatok elvégzése, az eredményességhez szükséges nagy terjedelmű edzőmunkát vállaló kiemelt szűk válogatott „A” válogatott keret kiemelt, az állandó napközbeni felkészülést is lehetővé tevő ösztöndíjazás biztosítása.

Az anyagiakon túl még szükséges a sportszakemberek egy részének gondolkodásbeli változása is, amely az eredményességi alapon kiválasztott szakmai irányítókkal történő segítő együttműködésben kell, hogy megnyilvánuljon. A 2014. év célkitűzéseinek eléréséhez, ill. a jövő évi eredményes nemzetközi szereplés érdekében szükséges a központi edzőtáborokon kívüli (sportegyesületi) helyszínek személyi, anyagi, tárgyi feltételeinek megteremtése, ezáltal emelve a szakmai munka (mennyiségi, minőségi) színvonalát.

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

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 és a nemzetközi versenyekre. A duisburgi nk versenyen való indulás tervezett, de az ez időszakban sűrű versenyprogram miatt (tájékoztató, és válogató versenyek) a felnőtt keret számára nem kötelező verseny.



A felnőtt keret esetében az Európa Bajnokság eredményeinek értékelését követően jelölés a világbajnokság versenyekre. A Luzerni világbajnokság verseny eredményeinek értékelése jelölés a világbajnokságra.

Az U23-as keret esetében a duisburgi és a bledi versenyek eredményeinek értékelését követően jelölés az U23-as világbajnokságra.

Az egyetemi világbajnokságon való indulásnál a nemzetközi versenyek eredményei mellett mindkét korosztály (felnőtt, U23) egymáshoz képest mutatott hazai teljesítménye a mérvadó.

A felkészülés során a felnőtt és U23-as válogatott keretek és programok között átjárás lehetséges.

### **Válogatási alapelvek:**

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzésnapló vezetés),
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt követelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalatán felüli - felkészülési, versenyztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.

### **„B” válogatott keret tagja lehet az a versenyző:**

- aki a 2013. évi EB-n VII.-VIII. korosztályos (felnőtt, U23) világbajnokságon I-XII., Universiadén I-VI. helyen szerepelt VAGY
- aki a 2013. évi ifjúsági Európa bajnokságon I-VIII. helyezést ért el, és 2014. évben felnőtt korú versenyző, VAGY
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szakmai vezető kerettagságra javasol ÉS
- aki teljesíti a „B” kerettagokra meghatározott követelményszinteket.

### **„A” válogatott keret tagja lehet az a versenyző:**

- aki a 2013. évi felnőtt világbajnokságon I-VIII., felnőtt Európa bajnokságon I-VI. U23-as világbajnokságon I-III. helyezést ér el.
- aki az esetlegesen felszabadult „A” keret tagságra a „B” keret tagjai köréből a sportszakmai teljesítménye tekintetében a szakmai vezető javaslata alapján a legalkalmasabb, ÉS
- aki teljesíti a „A” kerettagokra meghatározott követelményszinteket.

### **A válogatás menete:**

1. Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés, csapatjelölés (?).



2. A hosszú-távú verseny, és a kishajós tájékoztató verseny után csapatkijelölés megerősítés a velencei csapathajós, és a szegedi nemzetközi versenyre speciális hajóegységben.
3. Azon egységek kaphatnak indulási jogosultságot az Európa Bajnokságon és az U23-as nemzetközi versenyeken 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 és az U23-as nemzetközi versenyekre.
5. A duisburgi és bledi nemzetközi versenyek alapján jelölés az U23-as világbajnokságra.
6. Az Európa Bajnokság és a luzerni világkupa és az U23-as világbajnokság eredményei alapján csapatkijelölés a Világbajnokságra.

***A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:***

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló folyamatos vezetése.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
  - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
  - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
  - Súlyzó (EA, ME, ...)
  - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi és morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. a megbízott felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben)

**Követelményszintek:**

Elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
„B” keret	7-12x	45-150'	60% és 40%
„A” keret	7-14x	45-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)





Felnőtt „A” keret	Felnőtt „B” keret
Legalább 14 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

IRÁNYMUTATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN („A” keret)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	6'55"	21'50"	6'00"	19'20"
Felnőtt ks.	7'15"	23'00"	6'18"	20'05"
U 23 normálsúly	7'05"	22'55"	6'04"	19'40"
U 23 ks.	7'20"	23'30"	6'22"	20'25"
KÖTELEZŐ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN („B” keret)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt ks.	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23 normálsúly	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks.	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"

### **Nemzetközi versenyre történő válogatás szakmai követelménye:**

#### Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos eredmény 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 egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.

#### Válogató csapategységre

A szakmai vezető kijelölése alapján (a szakági vezetők, és a szakmai bizottság véleménye mellett):

- 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 szereshet 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.

A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világversenyekre tervezett csapatok. Csak



azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világversenyeken való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!

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

**Irányadó idők, a felnőtt csapatok nemzetközi versenyre jelöléséhez:**

Legjobb versenyidők táblázat (2012)								
	Férfiak				Nők			
	Felnőtt		U23		Felnőtt		U23	
Hajók	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly
1x	6,33,35	6,46,93	6,46,61	6,46,93	7,07,71	7,28,15	7,27,23	7,30,19
2x	6,03,25	6,10,02	6,08,43	6,14,98	6,38,78	6,49,43	6,51,58	6,59,31
4x	5,33,15	5,45,18	5,39,62	5,49,69	6,09,38	6,23,96	6,22,11	
2-	6,08,50	6,26,61	6,20,43	6,26,90	6,53,80	7,18,32	7,05,13	
2+	6,42,16							
4-	5,37,86	5,45,60	5,48,12	5,54,12	6,25,35		6,35,00	
4+	5,58,96		6,03,01					
8+	5,19,35	5,30,24	5,24,31		5,54,17		6,03,23	

**Feltételek:**

- A csapatkijelölésekért a szövetségi kapitány a felelős!
- Edzőtáborokon való kötelező részvétel alól csak a szövetségi kapitány adhat felmentést indokolt esetben!
- Kerettag, illetve csapatba történő kijelölésre az a versenyző kerülhet, aki, illetve akinek sportegyesülete nem akadályozza a kijelölt csapatok összeülését!
- Az az „A” keretes válogatott kerettag, aki bármely okból kifolyólag nem kerül be egyik kijelölt csapatba sem, automatikusan elveszti „A” keret tagságát!
- Az az „A” keretes válogatott kerettag, aki két egymás követő felérőn nem teljesíti a kötelező szintet, automatikusan elveszti „A” keretes tagságát. Az „A” keretből kieső kerettag helyét a „B” keretből a lehetséges csapatösszeállítást is figyelembe véve a szövetségi kapitány feltöltheti!
- Az edzésnapló vezetési kötelezettséget elmulasztó versenyzők, nem vehetnek részt a MESZ, ill. az MOB által finanszírozott edzőtáborokban!
- Amennyiben a mulasztó versenyző, a kötelezően előírt felmérőkön kiemelkedően teljesít, és a tájékoztató, ill. válogató versenyen győzelmet szerez, abban az esetben kisegységben (1x, 2-) indulhat a nemzetközi versenyeken!

**Az U23 világbajnokságra történő csapatkijelölés**



- Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!
- Minimálisan a VB kisdöntőbe jutás a cél!

### ***A felnőtt világbajnokságra történő csapatkijelölés***

Csak az a hajóegység jöhet számításba a világbajnokságon való indulásra, amely az alábbi eredményeket éri el (reálisan értékelve, teljesíteni tudja VB eredményességi célkitűzésben megfogalmazottakat):

az év során a luzerni Világ Kupa versenyen:

- döntőbe kerül, vagy
- a kisdöntőben győz, vagy
- a kisdöntőben a győztes ideje + 2 %-ot teljesít.

U23 korosztály esetén U23 Világbajnokságon I-III helyezést ér el.

#### ***Prioritási szempontok csapatkijelöléseknél:***

1. Felnőtt VB olimpiai számok 1-8. helyezés
2. U23 VB olimpiai számok 1-8. helyezés
3. Európa Bajnokság 1-6. helyezés
4. Felnőtt VB nem olimpiai számok 1-6. helyezés
5. U23 VB nem olimpiai számok 1-6. helyezés
6. Egyetemi VB 1-6. helyezés

A csapat kijelölésénél fontos szempont azokban a számokban való VB indulás, ami a MESZ állami finanszírozása szempontjából figyelembe vételre kerül:

- Felnőtt világbajnokságon 1-8. helyezés megszerzése olimpiai szám(ok)ban.
- Európa bajnokságon 1-6. helyezés megszerzése olimpiai szám(ok)ban.

#### ***Jóváhagyások:***

A válogatott keretek és csapatok kijelölését, a szövetségi javaslata alapján, a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A világvversenyekre utazó csapat kijelölését a szövetségi kapitány terjeszti a MESZ Elnöksége elé jóváhagyásra.

## **V. Felkészülés**

A válogatott versenyzők felkészítése részben összevont központi helyszíneken, részben klubhelyszínen, történik. Az edzőtáborokon kívül, a válogatott csapatok felkészítése – a szakági vezetők felügyelete mellett - regionálisan kijelölt helyszínekre koncentrálódik. Valamennyi kerettag felkészítése egyéni operatív edzésprogram alapján, - a szakági vezetők rendszeres felügyelete alatt - a felkészítő edzők közreműködésével történik.

Az éves terv 2013.09.03. – 2014.08.31. közötti időszaka 52 hetet foglal magába.



Ebből a különböző versenyteljesítmény szintek miatt (U23 VB, EB, VB, egyetemi VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd.

A válogatottak munkahelyi és 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 minél több szakági összetartó edzésekre törekedni a felkészülési év során.

A központi edzőtáborokat (Szeged, Dunavarsány) az „A” kerettagok, valamint a legjobb „B” kerettagok részére fogjuk biztosítani (lásd éves táblázat).

A szakágak és csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

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

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- Átmeneti időszak

#### ***Vízi alapozás (ősz)***

#### **Felkészülési időszak I.: 2013. 09.02.-11.17.**

Az edzések súlypontja:

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

Cél: az evezős-specifikus 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.: 2013.11.18.-2014.03.02.**

Az edzések súlypontja:

- általános kondicionális képességek növelése
- aerob állóképességi teljesítmény növelése (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.-04.13.**

Az edzések súlypontja:

1. erő-állóképesség továbbfejlesztése
2. aerob állóképességi teljesítmény továbbfejlesztése
3. Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
4. Általános kondicionális, evezős- és verseny specifikus edzések növelése.
5. Gyorsaság fejlesztése
6. Evezőstechnika javítása

Cél: az evezős specifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Vízi felmérők (6000m)
4. Verseny (Hosszútávú 6000m)

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

**Versenyidőszak I.: 2014.04.14.-06.01.**

Az edzések súlypontja:

1. erőképeségek stabilizálása
2. aerob állóképességi teljesítmény stabilizálása
3. gyorsaság továbbfejlesztése
4. verseny specifikus állóképesség továbbfejlesztése
5. Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
6. Evezőstechnika javítása



7. Evezős- és verseny specifikus edzések állnak előtérben
8. Az edzésmetodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Küszöbvizsgálat
4. Klinikai vizsgálat
5. Versenyek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)

***A második csúcforma felépítése ( U23 VB, VB, Egyetemi VB)***

**Versenydőszak II.: 2014.06.02.-08.31.(U23 VB csapatnak 07.27.)**

Az edzések súlypontja:

1. Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Edzőtáborok, összetartó edzések
3. Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

***Regeneráció***

**Átmeneti időszak: 2014.09.01. (U23 VB csapatnak 07.28.)-**

Az edzések súlypontja:

1. Az általános kondicionális és evezős-specifikus aerob állóképesség újjáépítésén, stabilizálásán van.
2. Evezős technika javítása.

Cél: újjáépítése, stabilizálása az általános és evezős-specifikus teljesítmény előfeltételeinek.

Ellenőrzés:

1. Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)
2. Őszi versenyek (evezős triatlon, kerékpár, evezés, ...)

## **VI. A szakmai irányításért felelős személyek**

A szövetségi kapitány szervezi, és a szakági vezetőkön keresztül irányítja, ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.

Kapcsolatot tart a válogottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.



A szakmai bizottsággal egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyek, edzőtáborozások, utazások) feladatokat,

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos, a meghatározott felkészülési feltételeket biztosító (sporteszköz, sportegészségügyi, sporttudományi programok szervezése, táplálék-kiegészítők, fizioterapeuta, felmérők ellenőrzése,...) feladatokat.

A szakági vezetőket, és felkészítő edzőket a szakmai vezető jelöli ki!

Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Az éves program sarokpontjait figyelembe véve csoportjának, ill csapatának éves, majd operatív edzésterv, edzésprogram elkészítése elektronikus formában!
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Válogatott csapatkijelölésekre javaslatétel.
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétvége edzés tartása.

Megjegyzés: A szakág vezetők kijelölésénél továbbra is az eddigi szempontok kerülnek előtérbe, azaz a szakágban való saját versenyzői létszámbeli, eredményességi érintettség.

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

#### **1. Szövetségi kapitány**

Ficsor László

e-mail: [laszloficsor@hunrowing.hu](mailto:laszloficsor@hunrowing.hu)

tel: 30/747-4080

#### **2. Szakágak vezetése:**

Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Felnőtt férfi ks párevezős	Rapcsák Károly	<a href="mailto:vvec@digitalvac.hu">vvec@digitalvac.hu</a>	70-370-8273
Felnőtt férfi ks váltottevezős	Kiss László	<a href="mailto:kiss.laszlo.fater@gmail.com">kiss.laszlo.fater@gmail.com</a>	30-525-7165
Felnőtt férfi váltottevezős	Molnár Dezső	<a href="mailto:molnar.d@tiszae.hu">molnar.d@tiszae.hu</a>	30-925-8371
Felnőtt férfi párevezős	Molnár Zoltán	<a href="mailto:lopezocska@gmail.com">lopezocska@gmail.com</a>	20-923-4593
Felnőtt női váltott-, és pár	Szierer János	<a href="mailto:sziererj@freemail.hu">sziererj@freemail.hu</a>	30-203-0447

**3. Csapatokat felkészítő edzők:** A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

#### **4. Közreműködő orvosok (sporttudományos stáb)**

1. dr. Kokas Péter Sporttudományos stáb vezető
2. dr. Szabó Anita Keretorvos OSEI
3. dr. Györe István Teljesítmény élettani szakember Semmelweis Egyetem
4. dr. Rácz Levente Biomechanikai szakember OSEI
5. dr. Lénárt Ágota Pszichológus
6. dr. Szabó S András Táplálkozástudományi szakember
7. Lajkó Zsuzsa Fizioterapeuta
8. Halász László Masszőr



### 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 terhelésvizsgálati, 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.

### Táplálkozás tudományi feladatok

### Fizioterapeuta feladatok

### Masszőri feladatok

## **VII. A válogatott keret 2013. évi programja**

### **Tesztek**

#### Ergométer teszt

2013.	11.23.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.21.	6000 m	Központi helyszínek
2014.	01.25.	6000 m	Központi helyszínek
	03.01.	2000 m	Ergo OB
	11.22.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.20.	6000 m	Központi helyszínek

#### (Sí)Futás teszt:

2014.	01. 25.	~ 8000 m	Erdei futóverseny ?
	02. 01.	~10.000 m	Ramsau

#### Vízi teszt:

2013.	10. 26.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
2014.	03. 29.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	10. 25.	Csepel	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	11. 01.	10 km	csapategységben Dunavarsányi edzőtáborban

*A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:*

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, és Őszi hosszútávú:	61,5 kg	75,0 kg





Tavaszi hosszútávú, 59,0 kg 72,5 kg (FFks -2, 71,0 kg\*)  
Kishajós verseny: 59,0 kg csapat 58,0 72,5 kg csapat (71,0 kg\*) \*  
Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg a 72,5 kg-ot!

A válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak a felméréskön és teszteken a részvétel kötelező!

## Versenyek

### Fő versenyek

2014.	08.24.-31.	Amsterdam	Világbajnokság
	07.23.-27.	Varese	U23 VB
	05.30.-06.01.	Belgrád	EB
	09.10.-13.	Gravelines	Egyetemi VB

### Nemzetközi versenyek

#### Felnőtt keret részére

2014.	05.10.-11.	Duisburg	Nemzetközi verseny
	06.19.-22.	Aiguebelette	Világ Kupa
	07.10.-13.	Luzern	Világ Kupa

#### U23, keret részére

2014.	05.10.-11.	Duisburg	Nemzetközi?
	05.24.-25.	Hazewinkel	Nemzetközi?
	06.14.-15.	Bled	Nemzetközi

### Tájékoztató és válogató versenyek

2014.	04.18.	Velence	Tájékoztató kisegységben (1x, 2-)
	04.19.	Velence	Válogató speciális egységben
	05.03.-04.	Szeged	Válogató speciális egységben

A szegedi nk versenyt követően szükség esetén „szétlövés”.

## Edzőtáborok

### Hazai edzőtáborok

2013.	0.	Dunavarsány	
2014.	0.	Dunavarsány	Tavaszi vízi alapozó
	0.	Dunavarsány	EB felkészítő
	0.	Szeged	Luzerni VK felkészítő
	0.	Szeged	U23 VB tábor
	0.	Dunavarsány	VB felkészítő
	0.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó

### Külföldi edzőtáborok

2014.	01.26-02.02.	Ramsau	Sítábor
	03.02.-03.14.	Skradin	Melegvízi

## Sportorvosi vizsgálatok, mérések



2013.	11.	Küszöb	TF
2014.	01.	Küszöb	TF
	02.	Klinikai	OSEI
	03.	Küszöb	TF
	04.19.	Dopping	Velence (kishajós tesztverseny)
	06.	Labor+Küszöb	OSEI, TF
	07.	Küszöb	TF
	11.	Klinikai+küszöb	OSEI, TF

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

	Duisburgi nk	EB Belgrád	Aiguebelette VK	Bledi nk	Luzern VK	U23 VB Varese	VB Amsterdam
Egyéni ktg	51.000 Ft	Ft	Ft	55.000 Ft	152.000 Ft	Ft	Ft
Keret	U23	Felnőtt	Felnőtt	U23	Felnőtt	U23	Felnőtt

\*Az egyéni költség tartalmazza a szállás+étkezés+biztosítás+(repülőjegy) költségeket  
MESZ vállalás meghatározása a 2014. évi költségvetés alapján!



Felnőtt evezős válogatott keret éves programja 2014.01.01. - 2014.12.31.

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												





FELNŐTT U23 ÉS „B” VÁLOGATOTT KERET 2014. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

Hetek	Naptári hetek	Vasárnapok	Időszakok	Mikrociklusok	Versenyes	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Válogatók	Ergo tesztek	Egyéb tesztek	Küszöb vizsg.	Klinikai vizsgálat		
			Fel kid I.			Hosszútávú								
			Felkészülési időszak II.											
				Fel kid III.			Ergo OB							
			Versenyes id I.			Hosszútávú								
			Versenyes id II.			Kishajós táj/Velence								
			Versenyes id III.			Szegedi nk. Duisburgi nk.								
			Versenyes id IV.			Hazewinkel nk EB, Belgrád								
			Versenyes id V.			Aiguebelette VK								
			Versenyes id VI.			U23 edzőtábor Luzern VK								
			Versenyes id VII.			U23 VB Varese								
			Versenyes id VIII.			VB, Amszterdam VB, Amszterdam OB? EVB, Gravelines								



## IX. MESZ válogatott keret - 2013 október

"A" keret











Megjegyzés:

\* A csillaggal jelölt személyek a Héraklész Csillag program tagjai.

Keretváltóztatás:

A téli-tavaszi tesztek, felmérők és a válogató verseny eredményei alapján májusban!

2013. október

Ficsor László  
Szövetségi kapitány