



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

2022. évi SPORT XXI. PROGRAM

(10-14 éves kor)

és

SPORT XXI. Plusz

(15-16 éves kor)

Szerezzünk életre szóló élményeket!

Budapest, 2021.november 22.

**Készítette: Lőrincz Attila
Utánpótlás szövetségi kapitány**

1 A megújuló Sport XXI. evezős program

1.1 Bevezetés

A Magyar Evezős Szövetség (MESZ) stratégiai gondolkodásának egyik alapeleme, hogy az evezős felnőtt korban (24-28 év) éri el teljesítőképességének maximumát, amit akár még tíz évig képes fenntartani.

Célkitűzésünk a Sport XXI. Program adta sportági lehetőségek kibővítése, az új nemzetközi trendek bevezetése és beépítése a sportági népszerűsítő programokba, eseményekbe.

Színes programokat kell kialakítanunk, ami bevonz, részvételre ösztönöz és életre szóló közösségi élményeket ad minden résztvevő számára.

A megújulás legfőbb eleme, hogy a sportági specializációt, az élsportra történő kiválasztást kitoljuk a serdülőkor végére. Egyrészt ezzel kívánjuk csökkenteni az egysíkú terhelésből, és a túlterhelés miatti kiegészből eredő nagyfokú lemorzsolódást az ifjúsági korosztály végén. Másrészt azt szeretné elérni az evezős társadalom, hogy fiataljai minél több életre szóló élménnyel gazdagodjanak, ezáltal teljesebben meg tudja élni a sportág szépségeit. Reményeink szerint ez nagyobb megtartó erőt fog jelenteni a későbbiekben, illetve a Tehetséggondozó rendszerbe és a korosztályos válogatott keretekbe bekerülő versenyzőknek sokkal nagyobb „szívügye” lesz szeretett sportágában a minél jobb eredmény elérése. Versenyzői pályafutását követően pedig minden fiatal számára olyan közösséget fog jelenteni az „evezős család”, hogy az legyen a belső igénye, hogy ennek a közösségnek a része maradjon, bármilyen formában is.

E célok elérését az evezős Sport XXI. program a következő területeken igyekszik elősegíteni:

- az evezős sport széles alapokon nyugvó utánpótlásának megteremtése, toborzás, családok bevonása a sportág életébe
- sokoldalú általános alapképzés
- megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása a tanuló korcsoport számára
- személyes, közvetlen iránymutatás a felkészítő edzőknek a szakmai munka menetében
- a MESZ Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Programjának (LTAD) megfelelő képzés támogatása.
- célzott műhely-támogatási rendszer.

Emellett olyan szakmai felkészítés kell, hogy folyjon minden klub helyszínen, ami megfelel az utánpótlás-nevelés korszerű szakmai követelményeinek:

- Korosztálynak megfelelő szinten megadja a sportági alapokat, mind az evezős technika, mind az egészséges sportolói életmódra rávezető fizikális és mentális felkészítés terén az LTAD alapelvei szerint.
- A szakasz végére mindenki egységesen meg kell, hogy kapja azt a képzést, ami lehetővé teszi, hogy
 - egész életében biztonságosan, egészségét megőrizve – fejlesztve tudja önállóan űzni a sportágot
 - megfelelő technikai képzettsége legyen, hogy amennyiben az élsportnak megfelelő adottságai és képességei vannak, akkor kellő felkészültséggel tudjon belépni az élsport kiválasztási és tehetséggondozási rendszerbe.

2 Korosztályos edzésmethodika

(MESZ HTSP – MOB LTAD alapján)

2.1 Tanulók 10-14 éves kor

Az első evezős evezés kötődésű szakasz, ahol a gyerek belép az evezés sportágba. Ez a szakasz az, hol a későbbi céloktól függetlenül meg kell kapnia azokat az ingereket, ami az egészséges életmód vagy az élsport alapjait jelentik. Cél az átfogó sportkézszségek megtanulása.

Edzés arányok átlagosan:

150-300 ó/év

3-6 ó/hét 2-3 edzés/ hét

Sportágspecifikus edzések aránya: 40-30%

Kiegészítők: 60-70%

A szakasz az egyik legfontosabb időszaka a sportkézszségek fejlesztésének a serdülés megindulását jelző gyorsnövekedési fázis előtt. Ez az életkori periódus az ügyesség és koordinációs képességek fejlődésének szenzitív időszaka, melyben gyorsabb az adaptáció, azaz a képességek nagyobb ütemben fejlődnek a többi időszakhoz képest.

A korai szakosítás sportágra, versenyszámra vagy posztra, nagyon hátrányos lehet a későbbi szakaszokban való fejlődésre a késői specializációt igénylő sportágakban, mint az evezés.

Ebben az életkori szakaszban a gyerekek már készen állnak az általános sportkézszségek megszerzésére, elsajátítására, ami az atletikus fejlesztés alapköve.

A különböző regenerációs és helyreállító technikák tanítása, bevezetése az edzésprogramba fontos a későbbi sérülések elkerülésére (bemelegítés és levezetés, nyújtás és lazítás, táplálkozás és hidratáció, pihenés és regeneráció, mentális felkészülés).

A testkulturális műveltség megszerzése az egyik kulcsmomentuma ennek az életkori szakasznak.

Az életkori szakasz mentális, értelmi és érzelmi jellemzői:

- Mentális és értelmi jellemzők – A gyerekek tudása kiszélesedik ebben az életkori szakaszban, megértik a világ működését, már felfogják az általános sportkézszségek jelentőségét és a későbbiekben betöltött szerepét a fejlődésükben. A közvetlen instrukciókat, utasításokat megértik, de az elvont állítások megértésnél sokszor problémákkal küzdenek.
- Érzelmi jellemzők – A gyerekek önképe fejlődik, biztonságban érzik magukat az edzőkörnyezetben, nincs érzelmi problémájuk a foglalkozások felépítésével és gyakorlatanyagával. Elkezdik megítélni a

saját és mások viselkedését, ami néha konfliktusokhoz vezet. A gyerekek már fel tudják fogni a képességek közötti különbségeket, és amennyiben a saját képességeiket nem tartják elegendőnek az elvárt sikerhez, akkor könnyen leléphetnek az ehhez vezető útról. Emiatt nagyon fontos, hogy a gyerekek megkapják a kellő segítséget a társakéhoz hasonló képességek/készségek megszerzésében.

Irányelvek:

- Az alapvető mozgáskészségek további fejlesztése szükséges az általános, alapvető sportkészségek tanítása mellett. Ha a képességek fejlődésének aranykora nem az aktuálisan szenzitív képesség fejlesztésére fókuszál, akkor a sportolók nem tudják elérni a genetikájukban rejlő potenciált.
- Az erő fejlesztését saját testsúllyal, tömött- vagy fitneszlabdával célszerű végezni.
- A törzsizmok megfelelő erősítését folytatni kell a stabilizáció érdekében.
- Az edzésprogramba fel kell venni az erőt és a dinamikát fejlesztő ugró-szökdelő gyakorlatokat.
- Az állóképességet folyamatos játékokkal és váltóversenyekkel célszerű fejleszteni.
- A stretching bevezetésével fejleszteni kell a hajlékonyságot, izomlazaságot.
- A gyorsaság fejlesztését agilitást növelő indulásos és irányváltoztatásos gyakorlatokkal kell végezni.
- A koordinációs képességek fejlesztését hangsúlyozni kell.
- A mentális képességek fejlesztését fókuszálást és vizualizációt segítő gyakorlatokkal célszerű megoldani.
- Az életkori szakasz szempontjából megfelelő versenyztetés nagyon fontos a jó ütemű fejlődéshez. De nem írhatja felül a képzési elveket.
- Az egyszeres periodizáció bevezetésével hozzá kell szoktatni a gyerekeket a felkészülési szakaszok tartalmának megváltozásához.
- Bátorítani kell a szervezetlen játékot, támogatni kell a váratlan megoldásokat, mindenféle kreatív variációt. Nem baj, ha a tanítványok hibáznak, a lényeg az, hogy a hibáikból tanuljanak.

Amennyiben a sportolók hibásan fejlesztik az alapvető mozgáskészségeiket, azonnali beavatkozás szükséges ennek kiküszöbölésére.

Ha egy gyerek motoros képességei különböznek (jobbak vagy rosszabbak) a társakétól, akkor nem valószínű, hogy részt vesz a csoportos aktivitásokban és emiatt csorbul a felkészülésének sikere.

Az edzés tanulása és az edzeni a megedződésért életkori szakaszok a legfontosabb állomások a sportolók felkészítésében. Ezekben a szakaszokban vagy felépítjük, vagy leromboljuk (make or break) a versenyzőket!

2.2 *Serdülők (15-16 éves kor)*

Sport XXI. Plusz

Az első olyan életkori szakasz, melyben a versenyszituációban mutatott teljesítmény és ezáltal az eredmény megjelenik célként. Azonban még ebben a fejlődési periódusban is csak a különböző versenyhelyzetekhez való hozzászokás a lényeg.

Edzésarányok átlagosan:

400-500 ó/év

7-10 ó/hét

5-7 edzés /hét

Sportágspecifikus edzések aránya: 50%

Kiegészítők 50%

Célok:

A test kapacitásainak (fiziológiai, állóképességi, erő stb.) fokozatos fejlesztése, és a versenyzés megtanulása.

A sportági, illetve a versenyszám- vagy poszt-specifikus fizikai felkészülést optimalizálni kell.

Az edzeni a megedződésért szakasz céljainak elérése után kezdődhet csak az edzeni a versenyzésre életkori szakasz. (LTAD)

A regenerációs és helyreállító technikák optimalizálása – a helyreállítás periodizációja.

Az egyéb egyéni kapacitások optimalizálása.

A mentális fittség optimalizálása.

Az időszak mentális, értelmi és érzelmi vonatkozású jellemzői

Mentális és értelmi jellemzők:

A 16 évesek agya általában már eléri a felnőttek méretét, de a neurológiai érés még néhány évig folytatódik. Ebben az időszakban a fiatalok kritikai gondolkodása erőteljesen, míg a deduktív és logikai gondolkodása tovább fejlődik.

Érzelmi jellemzők:

A fiatal sportolók ebben az életkori szakaszban még nem rendelkeznek kiegyensúlyozott, stabil énképpel, emiatt a kortársak befolyása még mindig eléggé erős. Az önmaguk megtalálásának kritikus időszaka ez, ami a sport és az egyéb területek esetében is igaz. Ebben az életkorban egyre kifejezettebben jelentkezik a másik nemhez való vonzódás.

Irányelvek:

- Ebben a periódusban a sportolók már rendelkeznek az alapvető és a sportspecifikus készségekkel, amiket most kell megtanulniuk használni a különböző versenyszituációkban.
- Párevezős technikai tudás megszilárdítása. Csapathajókban és egypárevezős való jártasság megszerzése egyaránt, verseny szituációkban is.
- Hangsúlyosan kell kezelni az evezős technikai képzést, ami rávilágít a tanítványok gyengeségeire, míg az erősségeiket továbbfejleszti – hibajavítás.
- Egy legfeljebb két egymást kiegészítő sportágat célszerű választani ekkor, melyekben már specializáció is szükséges (pl. futás, kerékpár).
- Azon túlmenően, hogy külső okok miatt is elkerülhetetlenné válhat a heti edzésadag eltérése a tervezett heti átlagértéktől, a nagyobb edzőmennyiségek elvégzése megkívánja, hogy a heti edzésadagokat tervezett módon variáljuk, úgy, hogy szabályszerű intervallumokban egy-egy pihenő hetet iktassunk be.
- A 16 éves kor elérése után mindenkinek, aki a korosztályos tanfolyami rendszeren végig ment megfelelő alapokkal rendelkezni ahhoz, hogy onnantól önálló evezősként tudjon részt venni a klubéletben, akár szabadidős evezősként, akár klubszintű versenyzőként. Emellett, azok a tehetséges fiatalok, akik komolyabban szeretnének versenyezni, akár nemzetközi szinten éltsportolóként, meg kell, hogy kapják azt a megfelelő szakmai alapképzést, amelynek hiánya nem jelent később korlátozó tényezőt a későbbi pályafutásuk során.

3 A célkitűzések megvalósításának folyamata

3.1 Tömegbázis növelés

Az evezős sportág megismertetését akár már a pubertás kor elején, 11-12 éves korban el lehet kezdeni. Ebben a korban természetesen még nagy hangsúlyt kell, hogy kapjon az általános fizikai képzés, amit különböző mozgásformák (úszás, futás, kerékpár, labdasportok stb.) rendszeres gyakoroltatásával

lehet végezni. A klubjainknak kiváló versenyzési és sikerélményt nyújt ehhez a Sport XXI. program a több mozgásformát tartalmazó többtusa, triatlon, duatlon versenyeivel.

A 13-14 évesek számára már megengedett és akár hangsúlyosabb is lehet a rendes távú (1500m) versenyeken való szereplés, de itt is szempont a változatosság fenntartása annak érdekében, hogy elkerüljük a korai specializálódás okozta fizikális és mentális sérüléseket, valamint a sportolók idő előtti kiégését, ezzel együtt elvesztését a sportágból. Nagyon fontosak a nagyhajós (kormányos négy párevezős) hosszú távú csapatversenyek, amelyeken a kooperációt, valamint a helyes technikát sajátíthatják el a fiatalok.

Új terület a tengeri evezős hajók bevezetése, mellyel egyrészt lehetőségünk nyílik új helyszínekre, elsősorban homokor parttal rendelkező tavainkra elvinni és szélesebb közönséggel megismertetni a sportágot. Ezek az eszközök ráadásul a kezdő evezősöknek is kedvezőbb, stabilabb így biztonságosabb tanulási lehetőséget jelent, ami gyermekeink oktatásának szempontjából elsődleges. Mindemellett hamarabb is „utazóképessé” válik a fiatal evezős, így a korábban hosszabb ideig tartó folyamat, amíg élvezettel önállóan tud evezni egy fiatal, töredékére lerövidül. Így mindenképpen a toborzás egyik új, hatékony eszközeként kell tekintenünk a tengeri hajókat.

3.2 A célkitűzések megvalósításának eszközei

3.2.1 Iskolai kapcsolatok kialakítása

Olyan versenyek, versenysorozatok működtetése, melyek az iskola nevelési színtereit (pl. testnevelésórák, sportköri foglalkozások) is érintik, így közvetlen kapcsolat kialakítását igénylik. Az evezős egyesületek részéről történő segítség felajánlásának ösztönzése az iskolák felé, a mindennapos testnevelés bevezetésével jelentkező fokozott sport helyszín igény kielégítésére.

3.2.2 A korosztálynak megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása

- hosszútávfutás
- téli több tusa verseny (7 versenyszám)
- tavaszi és őszi evezős duatlon (ergométer és futás)
- téli triatlon verseny (ergométer, futás, úszás)
- tavaszi és őszi hosszú távú négy párevezős versenyek (4000 m, 5000 m)
- „Tanuló Kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000m)
- tengeri hajók bevezetése – tavi evezés (beach slalom, beach sprint, coastal 3000m, 5000m)

3.3 Műhelytámogatás

A Sport XXI. korosztály foglalkoztatásával kapcsolatos kiadásokhoz az érintett kluboknak nyújtott pénzügyi támogatás. Ennek alapja a Sport XXI. program versenyein történő egyesületi szintű részvétel létszám alapján. Felhasználási területei lehetnek: versenyeztetés, edzőtáborok, motorcsónak üzemeltetés, edzői bér. Minden klub pontokat gyűjt azzal, hogy a Sport XXI. versenyrendszereiben (Duatlon, Többtusa, Tanuló Kupastb.) részt vesz. Minden egyes versenyen történő sikeres (értékelhető célba érkezés, teljesítés) részvételért minden résztvevő versenyző után egy pontot kap a klubja. Az összes versenyrendszer szerepel a díjazásban, mivel célunk, hogy a klubok változatos sportformákkal versenyeztessék a Sport XXI-es korosztályt. Tehát az összes Sport XXI-es versenyen részt vett versenyzők számának összege klubonként, a műhelytámogatás felosztásának alapja. Megjegyzés: A túlversenyeztetés elkerülésére egy hónapon belül csak 2 Sport XXI versenyen nem indulhat többször adott versenyző.

3.3.1 Egyéni verseny:

Az összetett verseny győztese évfolyamonként (10-16 év) és nemenként elnyeri „Az év evezőse” díjat.

A hosszú távú csapathajós versenyeken - ha a korosztálynak megfelel - a kormányos után is jár az indulói pont!

Kitétel:

A Sport XXI. versenysorozat összes versenyén csak a MESZ-nél leigazolt versenyzők indulhatnak!

4 A Sport XXI Program eseményei

Tanuló Kupa versenysorozat

Táv: 1000m haladó sportolók részére, 4 állomás (A legjobb 3 eredmény számít)
(FEC Kupa, Csepel Kupa, Kalocsa Kupa, Tisza Kupa)

Hosszútávfutás

táv: 5,2 km (3 regionális helyszín: Margitsziget, Szeged, Mosonmagyaróvár)

Téli Több Tusa verseny

- 30m – es síkfutás
- húzódzkodás (könnyített formában, 60°-os fekvő helyzetben, sarok a talajon)
- kétkezes vetés hátra (medicinlabda dobás hátra két kézzel)

- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- állás – teljes guggolás – felállás
- felülés
- törzsemelés svédsekreányen vízszintesig

Duatlon versenyek

Tavaszi duatlon verseny

Helyszín: központi helyszínen (Szolnok)

Minden korcsoportnak egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

T 1. 11 évesek egyéni leány, fiú

T 2. 12 évesek egyéni leány, fiú

T 3. 13 évesek egyéni leány, fiú

T 4. 14 évesek egyéni leány, fiú

Őszi duatlon verseny

Helyszín: központi helyszínen (VVSI, Sukoró)

Minden korcsoportnak egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

T1. 11 évesek egyéni leány, fiú,

T2. 12 évesek egyéni leány, fiú

T3. 13 évesek egyéni leány, fiú

T4. 14 évesek egyéni leány, fiú

Hosszútávú versenyek

A cél, hogy a Sport XXI. programban résztvevők számára nagyhajós, alacsony tempójú csapatverseny lehetőséget biztosítsunk

Tavaszi Hosszútávú

táv: 4000m kormányos négy párevezősben (Csepel)

Őszi Hosszútávú

táv: 4000m kormányos négy párevezősben (Csepel)

Triatlon versenyek

Helyszínek: két regionális helyszínen (Budapest Margitsziget, Mohács)

távok: 2000 méter ergométer, 2500-5000 méter futás (helyszíntől függő), 300-400 méter úszás (helyszíntől függő).

Új program elemek

- Regionális toborzó napok évente kétszer

Április/szeptember

- Coastal hajók bevezetése
- új helyszínek és élmények behozatala
 - Tata beach slalom és coastal 3000m tókerülő
 - Lупpa-tó Beach sprint
 - Balatonalmádi
 - Sarud
- új versenyformák meghonosítása – beach sprint, szlalom, hosszú távú 3+ km
 - 2 napos 1x és páros egységek
 - tanulók 10-12 év beach szlalom és hosszú táv 2km
 - tanuló 13-14 év beach szlalom és hosszú táv 3 km
 - Serdülőknek beach sprint és hosszú táv 5 km
 - Balaton Regatta csak 5km

5 A 2021-22. évi evezős Sport XXI. program megvalósítása

A program felelőse:

Lőrincz Attila - MESZ Utánpótlás szövetségi kapitány

Feladata: Kidolgozza a MESZ Sport XXI Programját. Felügyeli és ellenőrzi a programban folyó munka menetét. Felügyeli és ellenőrzi a Sport XXI referens szakmai munkáját. Évente beszámol a MESZ elnöksége és az EMMI felé a Sport XXI. programban végrehajtásáról eredményeiről.

Sport XXI. referens:

Sehr Miklós - ösztöndíjas edző

Az Utánpótlás szövetségi kapitány által kijelölt szakember, aki a Sport XXI. program koordinátori és adminisztratív feladatait látja el. Részt vesz és ellátja a MESZ képviseletét a program eseményein. Segít az egyes események (versenyek) zökkenőmentes lebonyolításában és a versenyprogramok előzetes kidolgozásában. Naprakészen vezeti a sorozat pontjainak állását, versenyek után összegzést készít és továbbítja a MESZ iroda felé a klubok tájékoztatására. Koordinálja a minimum vizsgáztatás feladatát országosan. A vizsgáztatást az edzőbizottság tagjai szakedzői végzettség mellett végezhetik a Sport XXI referenssel egyeztetve. Koordinálja a Tanuló Kvalifikáció végrehajtását az Országos Bajnokság előtt.

A program végrehajtása:

A rendező klubok felelősek az általuk rendezett Sport XXI. verseny lebonyolításáért, a MESZ Sport XXI. Program leírásának megfelelően. A MESZ rendezési költségtérítésének fejében köteles biztosítani a rendezés eszköz és személyi feltételeit. A rendező klub minden esetben kijelöli egy edzőjét, a Sport XXI referenssel egyeztetve, aki az adott verseny szervezési feladataiért és a verseny szakmai programjának végrehajtásáért felel.

Sport XXI. versenyek összesített díjazása: a Sport XXI. versenysorozat minden szárazföldi versenyén az adott korosztály első 6 helyezettje, helyezéseinek megfelelően (1.-7, 2.-5, 3.-4, 4.-3, 5.-2, 6.-1) pontszámot. A vízi versenyfajtákon a 4-4 megrendezett fordulóból a 3-3 legnagyobb pontszám számít (Tanuló Kupa, Tengeri) A Sport XXI. versenysorozat lezárulta után az adott korosztály legtöbb pontját gyűjtő 3 versenyző lesz a versenysorozat első három helyezettje, akik részt vesznek a díjátadó gálán. A győztes az „Év evezőse” címet is elnyeri. A hosszútávú négypárevezősök versenyeinél is egyéneként megkapják a versenyzők a helyezésüknek megfelelő pontszámot, kivéve a kormányost!

6 VII. Az evezős Sport XXI. program 2022 - 2023. évi versenynaptára

03.20.	Szolnok	Tavaszi Duatlon	(Tanuló + Serdülő)
04.02.	Csepel	Tavaszi Hosszútávú	(Tanuló + Serdülő)
05.07.	FEC Kupa	Tanuló Kupa 1.	(Tanuló)
05.28.	Csepel Kupa	Tanuló Kupa 2.	(Tanuló)
06.04.	Mosonmagyaróvár	Beach slalom és sprint	(Tanuló)
06.11.	Velence	Beach sprint	(Serdülő)
06.23.	Kalocsa Kupa	Tanuló Kupa 3.	(Tanuló)
07.02.	Tata	Beach slalom és coastal	(Tanuló)
?	Luppa Beach	Beach Sprint	(Serdülő)
08.27-28.	Sarud	Beach slalom és coastal	(Tanuló + Serdülő)
09.04.	Öböl Kupa Budapest	Tanuló Kupa 4.	(Tanuló)
10.01.	Tisza Kupa	Tanuló Kupa 5.	(Tanuló)
10.15.	Csepel	Őszi Hosszútávú	(Tanuló + Serdülő)
10.29.	VVSI	Őszi Duatlon verseny	(Tanuló + Serdülő)
11.26.	Margitsziget/Mohács	Triatlon verseny	(Tanuló + Serdülő)
2023. január	Budapest	Regionális futóverseny	(Tanuló + Serdülő)
2023. február	Budapest	Téli több tusa verseny	(Tanuló + Serdülő)

7 Sport XXI program 2021 -2022. évi költségvetési terve

Utánpótlás versenyek

• Regionális futóverseny	150 000 Ft
• Többtusa képességfelmérő verseny	600 000 Ft
• Hosszútávú versenyek (3 esemény)	450 000 Ft
• Duatlon versenyek (2 esemény)	500 000 Ft
• Tanuló Kupa versenyek (4 esemény)	1 400 000 Ft
• Triatlon versenyek (2 helyszín)	600 000 Ft
• Tengeri szakág versenyei (4 helyszín KSF forrásból)	1 000 000 Ft
 Sport XXI. díjátadó ünnepség	300 000 Ft
<u>Utánpótlás műhelyek támogatása</u>	<u>14 000 000 Ft</u>
Összesen:	19 000 000 Ft