

Evezés Ausztráliában, az Iskolai programoktól a válogatott (elit) szintig

Shepperd Zoltán
Brisbane Boys' College
evezős program igazgatója

- Az evezés Ausztráliában egy nagyszerű közösségi sport.
- Az evezés, a klubok és iskolák elkötelezett edzői, adminisztrátorai és háttér csapatai irányítása alatt állnak.
- Az evezés minden résztvevője számára egy biztonságos, élményekben és élvezetes tapasztalatokban gazdag sportág.
- Az evezés egy életre szóló sportág, ami minden korosztály, nem, edzettségi és tudás szint számára elérhető.
- Ausztráliában az evezésnek több, mint 60 000 résztvevője és 25 000 aktív tagja van, 185 iskolában és 156 klubban országszerte.

Pályamodel

1. Alapszint

- Iskolai és klub "Tanulj meg evezni" programok
- Iskolai és klub edzés és versenyzés

2. Tehetséggondozás

- Iskolákban
 - Csapatok kijelölése - Head of the River (fő iskolai nyolcas versenyre az első és második leggyorsabb nyolcas csapat)
- Tehetséggondozás klubokban
 - Állami és Nemzeti Bajnokságon való részvétel
- Állami és Nemzeti válogatott csapatok
 - U19, U21, és U23



Pályamodell

3. Elit szint - Felnőtt válogatott

- Felnőtt válogatott csapatok
- Felnőtt válogatott - érmesek (világversenyen)

4. "Mastery" szint

- Többszörös érmes Olimpián



Alapszint

- Iskola és Klub irányítás
- Sok alapozó munka - evezésbe való bevezetés
- Magas résztvevő számok – edzői irányítás
- Az iskolák elképesztő jó szervezeti és anyagi hátteret biztosítanak
- Klubok nagyrészt önkéntesekkel dolgoznak

Iskolai evezős program

Brisbane Boys' College (BBC)

Program bemutatása

<https://www.youtube.com/watch?v=bjsW7X868yE&t=19s>

Zoltan Shepherd

Director of Rowing

BBC Evezés - Számokban

- A programban 195 evezős vesz részt
- 34 tapasztalt edzővel az evezős igazgató irányításával
- 1 főállású hajómesterrel
- 24 edzői motorcsónakkal
- 8 nyolcassal
- 40 négy párral
- 4 dublo/perorral
- 35 szkiffessel
- Költségvetés/Büdzsé évente: \$...?

Klub felépítés



8.o Négy pár

- Sport bemutatása
- Képesség alapú
- „Evezés tanulása”



9. o Négy pár

- Technika tökéletesítése
- Képességek megalapozása
- „Edzeni az edzésért”



10. o Négy pár

- Greater Public School (GPS) versenyzés
- Fizikai teljesítmény fejl
- „Az edzés tanulása”



11. o 8as

- GPS versenyzés
- Fizikai telj fejl
- Váltott evezés
- „Edzés és versenyzés tanulása”



„Nyílt” 8as

- GPS versenyzés
- Bármilyen korú
- Fizikai telj fejl
- „Edzés a győzelemért”



Versenyző fejlesztés

- Erő és Kondicionális fejlesztés
- Nem csak evezés, hanem a teljes iskolai sportprogramot átfogó képzés
- A különböző sportágak közötti összekapcsolt és folyamatos fejlesztés
- Személyre szabva és a különböző életkorra kifejlesztve
- Állóképesség fejlesztés segítése
- Törzsizomzat erősítése nagy jelentőséggel bír
- Főállású erő és kondicionáló vezetőedző vezeti a képzést egy képzett felügyelő stábbal

Program célkitűzései

- Biztonságos és élvezetes evezős élmény nyújtása a Brisbane Boys College tanulói számára
- A világszínvonalú felszerelések és támogatói csapat segítségével olyan klub és légkör kialakítása, amelyben a tanulók az egyéni teljesítményük legjobbját tudják hozni.

Program célkitűzései

Az evezős program a következő három tulajdonságra épít:

- **Elkötelezettség:** tudatosan elhatározni azt, hogy az idődet és energiádat arra használod amiben hiszel, egyfajta ígéret vagy határozott döntés, hogy ezt valóra is váltod.
- **Következetesség:** minden edzésmunka ugyan olyan magas szinten és komolyan való végrehajtása, mert ez a legfontosabb alappillére az edzésnek
- **Tisztelet:** pozitív tanulási élmény biztosítása; tiszteletben tartani mások érzéseit, kívánságait és jogait; támogatni a kedves, toleráns és együttérzést mind a tanulók mind az edzők között

Program célkitűzései

A **BBC** elképzelése az, hogy:

- A lehető legjobb evezős program legyen Brisbane-ben a “GPS” iskolák között (Greater Public School /Nagy Állami Iskola), ahol a fiúk a legjobb teljesítményüket tudják nyújtani egy kiváló és világszínvonalúan felszerelt evezős klubban.

„Ifjúságiak” edzése

8. Évfolyam (12-13 évesek)

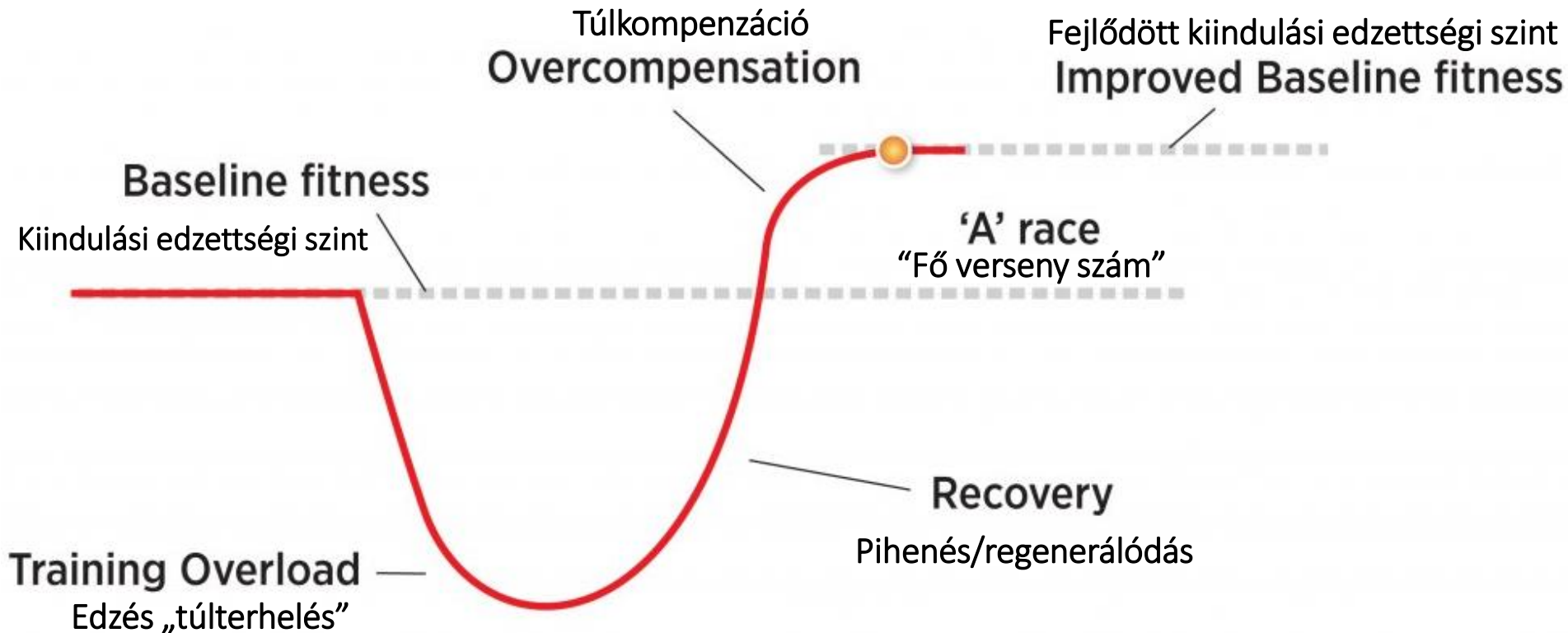
- Biztonság és kényelem érzésének kialakítása a hajókban különböző játékos feladatokkal a vízben és a parton a hajók körül
- Alapvető vízérzés és hajó kezelési képességek kialakítása
- Alap evezős technika oktatása
- "Edzés kultúrájának" kialakítása - folyamatos, rendszeres edzés megalapozása

„Ifjúságiak” edzése

9.Évfolyam (13-14 évesek)

- Alap állóképesség fejlesztése - rendszeres edzés.
- Erő és gyorsaság fejlesztése - rendszeres edzés.
- Test koordináció, erő, testkép fejlesztése/kialakítása annak érdekében, hogy a hajóban megfelelő testtartást és technikát végezze, illetve, hogy az edző különböző technikai utasításainak eleget tudjon tenni.
- Párevezés technikájának készség szintű elsajátítása, hogy a hajót a leghatékonyabban hajtsa.
- Alapvető szociális és csapatmunka képességek elsajátítása - tisztelet, támogatás, követés, adaptáció (különböző csapattagokhoz hajókban).

Felnőtt edzés



10.-12. évfolyam edzése

- A heti edzés ciklus kihasználásnak fontossága.
- A hajó sebesség kerül fókuszba
- Ennek a heti ciklusnak kiemelt része az edzés mennyiség és pihenő.
- A kitűzött célok szem előtt tartásával adjuk meg az edzésmennyiséget.
- Ennek tükrében a heti program könnyű, közepes, nehéz és "túlterhelő" edzés mennyiséget is tartalmazhat.
- A sportolók mentális és fizikai állapotának folyamatos monitorozása.

Tervezési
szempontból
fontos
időszakok

A WHO és az Ausztrál Kormány Egészségügyi Minisztériumának ajánlása a 13-17 éves fiataloknak:

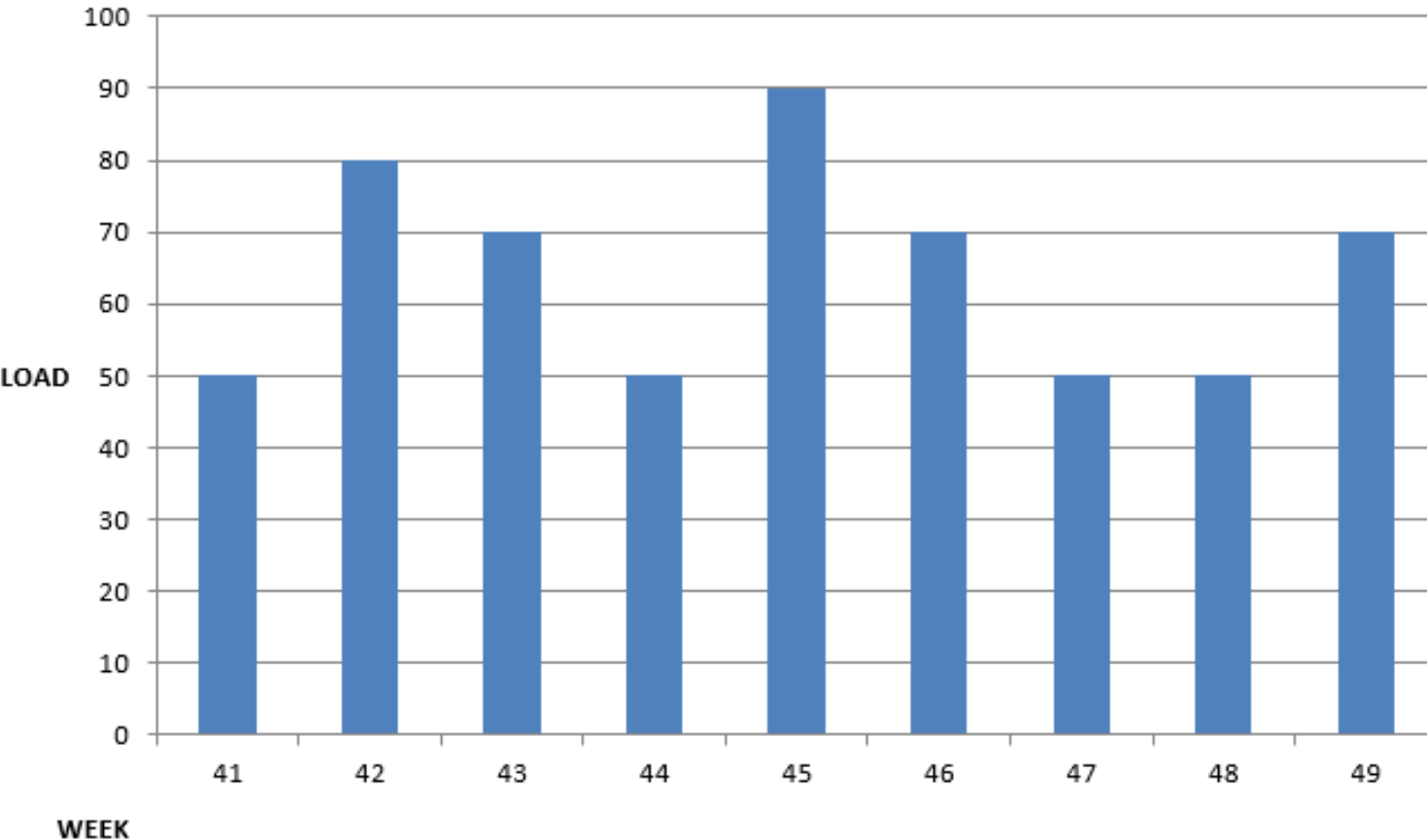
- legalább napi 60 perc közepes-erős intenzitású mozgás.
- a fiatalok fizikai aktivitásának különböző mértékű aerob jellegű, illetve magas intenzitású terhelést is tartalmaznia kell.
- legalább heti három izom és "csont" erősítő-fejlesztő játékok/edzések végrehajtása.
- Hogy ne csak egészségfenntartó hanem fejlesztő hatást is elérjünk, a gyerekeknek napi többszöri több órás fizikai aktivitásra van szükségük.



Periodizáció

BBC EVEZŐS PROGRAM FELNŐTT CSAPATOK PERIOD TERV 2022 OKTÓBER – 2023 MÁRCIUS																														
T1	20%													49%	10%	8%								8%						
T2	55 - 65%													45%	50 - 55%	47 - 52%								45 - 50%						
T3	7 - 10%													3%	15 - 20%	20%								20%						
T4	4 - 6%													2%	4 - 5%	4 - 5%								4 - 5%						
T5	2 - 3%													1%	5 - 7%	5 - 8%								5 - 8%						
T6	0 - 1%													0%	2 - 3%	5 - 8%								6 - 9%						
STRENGTH TRAINING														STRENGTH / ENDURANCE / SPEED														Total		
														16600																
T2 Min / Week	700	800	900	600	700	800	900	700	600	1000	900	600	600	600	800	1100	900	500	700	800	800	700	600	500	700	600	500	16600		
Km / Week	100	80	100	65	80	100	80	100	70	120	100	Off Water	Off Water	Off Water	110	140	110	60	70	80	80	70	60	50	80	60	50	1650		
MACRO	1	2	3	L	1	2	3	4	L	1	2	L	L	L	1	2	3	L	1	2	3	4	L	L	1	2	L			
CYCLE	Gen Prep II													Rest	Rest	Rest	Prep I				Specific Prep II				Pre Come	Comp	Pre Come	Pre Come	Comp	
WEEK (year)	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
WEEKS TO GO HOR	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	2	1	0			
MONTH	October					November					December				January				February				March			April				
WEEK ENDING	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	30			
REGATTAS									Long Distance Regatta		Grafton Regatta	10 Dec BBC Fun Regatta					QLD State Championships	1st GPS Regatta	2nd GPS Regatta	3rd GPS Regatta	Bye	4th GPS Regatta	5th GPS Regatta	HOR 12 March		National Champs				
CAMPS, TEST	Sweep Training Camp - BBC & Wyalong Dam	Training	Training	1X Training Time Trial	5km@max Ergo Test Selection Time Trial	Training	Training	Training	Training	5km@max Ergo Test Selection Time Trial	Grafton Camp Pine Rivers Y9/Y10 2k Ergo Test				Training Start at BBC Boat Shed	Pine Rivers Training & Selection Trials	Pine Rivers Training & Selection Camp		2km Ergo test				National Champs Squad 2km Ergo Test		Champion Lake, Western Australia					
OTHER	Video / Program Education	Induction Meeting	New Season Welcome BBQ			Mini Max / Video Competition				BioMechanics / Video	BioMechanics / Video	Own Training / Xmas Break	Own Training / Xmas Break	Own Training	BioMechanics / Video	Only Year 12/13+ to Pine Rivers Camp	Year 10 Quads to Pine Rivers Camp		Mini Max / Video			Junior HOR	BBC Regatta							

Tanulmányi terhelés



„1-es” számú 8as csapat terhelése

- Az edzés program személyre szabott a következők alapján:
 - hosszútávú tervezés
 - heti terv
 - intenzitás
 - pihenés
 - erő és kondicionálás
 - cross training
- A terhelés terjedelmét csökkentjük stresszesebb (vizsgák) időszakban, de az intenzitást akár növelhetjük is.

Hosszútávú versenyzői felkészítés program középpontba állítja a BBC evezős program tehetségeinek folyamatos kiválasztását és felkészítését.

A lehetséges tehetség kiválasztás a következő szempontok alapján valósul meg

- A megelőző évi antropometriai és fiziológiás vizsgálati eredmények - magasság 185cm, kar fesztáv 185cm+, ergo teszt eredmények
- Korábbi ergo teszt eredmények és vízi idő eredmények versenyeken és teszteken - ergo szintek: 6:20(2km), 17:00(5km), és minimum 1-8 helyezett a szkiff rangsorban
- Mentális felkészültség és készenlét az edzésekre és versenyekre
- Elkötelezettség a BBC más sportjai és erő-kondicionális programjai iránt (folyamatos monitorozás)

BBC Evezős Program eredményei

- 2021 és 2022-ben a **Head of the River** iskolák közötti nyolcas verseny bajnoka
- Ausztrál bajnok férfi nyolcasban az U19es korcsoportban
- Ausztrál bajnok férfi szkiffben az U17es korcsoportban
- Részvétel az Ausztrál U19es férfi válogatón (második helyezett a nyolcasok között)

Edzői követelmények

- Edzői szerződés
- Legalább 1-es vagy 2es szintű edzői képzettség (Ausztráliában 4 szintet különböztetnek meg)
- Motorcsónak jogosítvány
- "Kék kártya" - a Queensland-i állami kormány által kiállított engedély ahhoz, hogy munkát vállalj, ahol gyerekekkel kell foglalkozni
- "PMSA" online képzés - Presbiteriánus és Methodista Iskolák Szövetségének az iskolában dolgozók számára összeállított online képzése
- Egy nap a hajóházban



Elit(válogatott) evezés Ausztráliában és a Nemzeti Válogatott kiválasztása

**AUSTRALIAN
ROWING TEAM**

HAND BUILT & CRAFTED IN AUSTRALIA

- <https://www.youtube.com/watch?v=DNZbFJsSDE4>

Ausztrál Evezős Szövetség stratégiája

Az Ausztrál Evezős Szövetség legfontosabb célkitűzése az, hogy világelső legyen evezésben, illetve, hogy Ausztráliában az evezés legyen az első számú sportág.

A céljaink elérése érdekében, minden döntéshozatal, tett, gondolat és rendszer a teljesítményekre alapszik, ami egyenes út az érmekhez.

Az „ARTeam” (Australian Rowing Team - Ifitől a felnőtt válogatottig mindenki) teljesítménye a kulcs ahhoz, hogy ezeket az elképzeléseket megvalósítsuk. Az ARTeam elkötelezett azért, hogy a világ legjobb evezős válogatottja legyen azáltal, hogy teljesítmény alapú versenyzői környezetet alakít ki, illetve a világ legjobb teljesítményét éri el azáltal, hogy folyamatosan képi és fejleszti a versenyzőit, edzőit és a támogató háttér csapatot.

Válogatott szintű evezés és a klubok és állami szövetségek tehetséggondozó és kiválasztó stratégiája

Iskolákból a klub evezésbe – áthidaló, támogató stratégia

Utánpótlás klubok feladata, hogy felkészítsék a versenyzőiket az állami szövetségek követelmény rendszeréhez.

Klubok felkészítési rendszere alkalmazkodjon a résztvevők tudásához, és teljesítményéhez (tanul evezni vagy már versenyez)

Állami Szövetségek elérhető szakmai támogatása – Fizioterápia, Orvosi csapat, Dietetikusok, Biomechanikai szakemberek és sportpszichológusok

Folyamatosan számonkért megtestesített kultúrája a legmagasabb szintű evezésnek és teljesítményeknek az edzői stábon keresztül is.

Tehetséges versenyzők megtartása és számuknak folyamatos növelése az utánpótlás nevelésen keresztül.

Az Állami Szövetségek által támogatott klubok élversenyző képzés rendszerei nagyban hozzájárulnak az utánpótlás neveléshez.

Fenntartható tehetséggondozó programok kialakítása

Válogatott szintű evezés és a klubok és állami szövetségek tehetséggondozó és kiválasztó stratégiája

Klubok stratégiái, hogy hogyan alkalmazzák az utánpótlás programot:

Határozott klubvezetés, megfelelő szakmaiság és kommunikáció házon belül (Edzők és elnökség)

Megerősítő és támogató együttműködés az utánpótlás program felei között (Állami és Nemzeti szövetségek)

A legjobb versenyzőkbe és edzőikbe való anyagi és eszközbeli befektetés (célzott támogatások)

A sport reménységeinek szisztematikus felismerése és gondozása

Program sikerességének, beleértve az utánpótlás versenyzők, edzők és partnerek folyamatos monitorozása.

Utánpótlás program változatossá tétele.

Klub és Állami szövetségek utánpótlás nevelésének céljai

Hogy olyan versenyzőket neveljenek amelyek képesek lesznek a válogatottba való becsatlakozásba, amellyel hozzájárulnak és elősegítik az Ausztrál Evezős Szövetség legfontosabb célját, hogy „világelső evezős nemzetté váljanak”.



Hogy támogassák a versenyzőiket az evezésen túl is mindennapi életükben, beleértve az edzés mellett, tanulmányaikat és személyes kapcsolataikat is.



Hogy a versenyzőket megtartsák több Olimpiai cikluson keresztül is.

Klub & Egyetemi Evezős Programok

- A klub sport az ausztrál sportágazat alapvető építőköve, és segíti az elitteljesítményhez vezető út megalapozását .
- A klubok elérhetővé teszik a sportot az ausztrál közösségek számára. Ez értékes hozzájárulást jelent az ausztrál társadalmi értékekhez, beleértve az egészséget és a jólétet (fizikai, mentális, szociális), a befogadáson, részvételen, önkéntességen, valamint közösségépítésen és fejlesztési eredményeken keresztül.

Klub & Egyetemi Evezős Programok

- A klubok többnyire önkéntes edzőkkel, vagy korlátozott anyagi támogatásokkal működnek.
- A nagyobb klubok esetenként teljes állású edzőket alkalmaznak (fő edző), hogy menedzselje a klubtagokat, az önkéntes edzőket, és hogy szervezze a versenyeket és edzőtáborokat.
- A klubedzők edzhetnek ifjúsági szintű csapatokat.
- A költségvetés kb \$100K amiben benne van az állami támogatás is.

Klub & Egyetemi Evezős Programok

- Az ausztrál egyetemek arra törekszenek, hogy kiemelkedő hallgatói élményt és az egyik legerősebb támogatást nyújtsák az evezős programoknak.
- A siker érdekében az egyetemek hiteles kutatási projekteket és partnerkapcsolatokat vállalnak, hogy segítsenek jobban megfogalmazni a sport értékét.
- Kiemelkedő sportprogramok szervezése hazai és nemzetközi szinten.

Klub & Egyetemi Evezős Programok

- Az ausztrál egyetemek jelenleg három fő módon nyújtanak támogatást az élsportolóknak.
 - Az élsportoló oktatási hálózat
 - Némi ösztöndíj egyes ausztrál egyetemeken a sportolási és tanulmányi teljesítmény alapján.
 - Egyetemen belüli és egyetemek közötti verseny, FISU versenyszámokban.

Klub & Egyetemi Evezős Programok

- A nagyobb egyetemi klubok több fizetett edzővel rendelkeznek (Vezetőedző + 2 utánpótlás edző, stb.), pl. Melbourne-i Egyetem, Sydney-i Egyetem, Nyugat-Ausztráliai Egyetem, Queensland-i Egyetem. Középpontban az U21/U23 csapat
- A hallgatók/evezősök különböző támogatásokban részesülhetnek, pl. ösztöndíj, vagy utazási hozzájárulás.
- A költségvetések kb. \$200K és \$400k között mozognak.



Állami Intézetek vagy Sport Akadémiák SIS/SAS

A regionális akadémiák finanszírozását a szövetségi államok, ill. helyi önkormányzatok közösen segítik. Együttműködnek más, Szövetségi Állami Sportszervezetekkel a sportolók további támogatása, ill. edzés- és versenyzési lehetőségek biztosítása érdekében a 12 és 23 év közötti tehetséges fiatalok számára.

Bizonyos államokban a regionális akadémiai programot az állami kormányzat finanszírozza. Ezek szoros együttműködésben állnak a saját államuk Sport Intézetével, de saját irányítási rendszerben működnek.

Állami Intézetek vagy Sport Akadémiák SIS/SAS

A SIS/SAS saját hatáskörükön belül és a rendelkezésre álló forrásaik függvényében támogatják az evezést fejlesztését, és közreműködnek a sportolók teljesítményhez vezető pályájának kialakításában, megvalósításában.

A SIS/SAS Program tapasztalatát és szakértői tudásán keresztül kapnak az edzők segítséget, hogy sportolóikat a juttassák, különböző területeken jártas szakemberek, - mint pl. sportolói jólét és foglalkoztatás, mozgás tudomány, fiziológia, pszichológia, sportorvosi szolgáltatások, erőfejlesztés/kondicionálás és tehetségkutatás - igénybevételével.

Állami Intézetek vagy Sport Akadémiák SIS/SAS

A Sportolói jólét és foglalkoztatás kezdeményezés segíti a sportolókat az élsportolói pályafutásuk során az eligazodásban, valamint sportolói karrierjüket és az élet egyéb területeit érintő tudatos döntések meghozatalában.

Az edzők megtanítják a sportolóknak, hogyan fejlődjenek, a teljesítményük elemzése, releváns készségek megtanítása, képességeik fejlesztése és megfelelő motiválásuk által.

A mozgás tudomány részleg az emberi mozgás elemzése és értékelése segítségével optimalizálja a sportolói teljesítményt.

Sport élettan a tudomány alapelveit és kutatási eredményeit alkalmazva segíti a sportolói teljesítmény növelését.

Állami Intézetek vagy Sport Akadémiák SIS/SAS

A Sportpszichológia a mentális készségek fejlesztésére koncentrál, azzal a céllal, hogy elősegítse a kiegyensúlyozott, egyenletes jó teljesítményt.

Sportorvosi szolgáltatások – Az élsporttal járó hatalmas igénybevétel miatt a betegség- és sérülésmegelőzés szerves része a sportolók sikeres felkészülésének, fejlesztésének.

Erőfejlesztés és kondicionálás a sportolók fizikális felkészítése az elit szintű teljesítményre – a cél, hogy a hazai és nemzetközi versenyeken a lehető legnagyobb előnyhöz juttassa őket.

Tehetségkutatás – Megvan benned a potenciál, hogy világszínvonalú élsportoló legyél?

Állami Intézetek vagy Sport Akadémiák SIS/SAS

SIS/SAS Tehetségkutató program számos sportolót azonosított be, akik később válogatottként Ausztráliát képviselték Olimpián és világbajnokságokon.

A felkészülés utolsó szakasza a **Nemzeti Edzőközpontban** történik

A Program költségvetése kb. \$300k

Folyamat célok klub és állami intézetek evezőseinek



Rowing Australia Pathways Benchmarks

			Heavyweight Men				Lightweight Men			Heavyweight Women				Lightweight Women		
			Junior	Under 21	Under 23	Senior A	Under 21	Under 23	Senior A	Junior	Under 21	Under 23	Senior A	Under 21	Under 23	Senior A
Laboratory Targets	Sum of 7 skinfold (mm)	Healthy performance range (min)	N/A	50	50	35	38	38	30	N/A	60	60	55	47	47	43
		Healthy performance range (max)	N/A		55	45		42	40	N/A		100	75		55	60
	4 min Max (m)	Primary	1300	1336	1363	1390	1240	1273	1307	1112	1139	1166	1210	1089	1114	1140
		Secondary	1259	1300	1336	1363	1209	1240	1273	1087	1112	1139	1166	1065	1089	1114
	4 min Max (W)	Primary	445	483	512	544	386	417	452	279	299	321	359	262	280	300
		Secondary	404	445	483	512	358	386	417	260	279	299	321	245	262	280
	2mmol/L Power (W)	Primary				330			300				235			215
	4mmol/L Power (W)	Primary				390			370				275			255
Ergometer Targets (mm:ss, watts)	VO _{2peak} (L/min)	Aspirational	N/A	6.20	6.50	6.80	5.65	6.00	6.20	N/A	4.30	4.50	4.80	3.80	4.00	4.20
		Lower Expectation	N/A	5.90	6.20	6.50	5.30	5.65	6.00	N/A	4.10	4.30	4.50	3.50	3.80	4.00
	Drag Factor	Mandatory	125		130		125			100		110				100
	2000m (mm:ss.s)	Aspirational	06:08.0	06:00.0	05:58.0	05:48.0	06:25.0	06:20.0	06:10.0	07:05.0	07:00.0	06:55.0	06:40.0	07:25.0	07:20.0	07:05.0
		Lower Expectation	06:20.0	06:10.0	06:05.0	05:55.0	06:35.0	06:30.0	06:20.0	07:15.0	07:10.0	07:05.0	06:55.0	07:35.0	07:30.0	07:15.0
	2000m (W)	Aspirational	449	480	488	532	393	408	442	292	302	313	350	254	263	292
		Lower Expectation	408	442	461	501	363	378	408	272	282	292	313	238	246	272
	5000m (mm:ss.s)	Aspirational	16:24.0	16:13.0	15:57.0	15:30.0	17:20.5	17:07.0	16:25.0	18:40.0	18:25.3	18:12.0	17:41.0	19:31.1	19:18.0	18:40.0
Biomechanical Targets		Lower Expectation	16:56.0	16:40.0	16:15.7	15:48.7	17:47.6	17:34.1	16:51.6	19:06.3	18:51.6	18:38.3	18:20.8	19:57.4	19:44.3	19:06.4
	5000m (W)	Aspirational	367	380	399	435	311	323	366	249	259	269	293	218	225	249
		Lower Expectation	334	350	377	410	288	299	338	232	242	250	262	204	211	232
	30 min R _{peak} (m)	Aspirational	8950	9140	9300	9525	8550	8680	9045	7950	8100	8200	8400	7595	7767	7950
		Lower Expectation	8667	8893	9122	9337	8334	8457	8807	7767	7912	8007	8096	7428	7595	7767
	30 min R _{peak} (W)	Aspirational	344	367	386	415	300	314	355	241	255	265	285	210	225	241
		Lower Expectation	313	338	364	391	278	290	328	225	238	246	255	197	210	225
	30 min R ₂₀ (m)	Aspirational	8500	8700	8900	9200	8200	8400	8550	7700	7875	7975	8200	7400	7600	7800
Strength & Conditioning Targets		Lower Expectation														
	30 min R ₂₀ (W)	Aspirational	295	316	338	374	265	285	300	219	234	244	265	195	211	228
		Lower Expectation														
	Stroke Length (deg)	Sweep				88° - 90°			86° - 88°				>90°			>110°
		Scul				108° - 110°			106° - 108°				>110°			>106°
	Catch Angle (deg)	Sweep				-59° ± 1°			-57° ± 1°				-57° ± 1°			-63° ± 1°
		Scul				-69° ± 1°			-67° ± 1°				-67° ± 1°			-63° ± 1°
	Finish Angle (deg)	Sweep				33° ± 1°			33° ± 1°				33° ± 1°			43° ± 1°
		Scul				43° ± 1°			43° ± 1°				43° ± 1°			43° ± 1°
	Catch/Finish Slip (deg)	Sweep				4° / 6°			4° / 6°				4° / 6°			4° / 6°
		Scul				4° / 6°			4° / 6°				4° / 6°			4° / 6°
Strength & Conditioning Targets	Squat (1RM)	Aspirational	Body weight*	Squat Body weight*	80 – 95% of Sen A	150kg	Body weight*	80 – 95% of Sen A	130kg	Technical Competence with 90% of Body weight	65-80% of Sen A (75-92kg)	80 – 95% of Sen A (92-109kg)	115kg	65-80% of Sen A (65-80kg)	80 – 95% of Sen A (80-95kg)	100kg
	Bench Pull (1RM)	Aspirational	75% of Body weight*	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	105kg	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	80kg	Technical Competence with 90% of Body weight	60-70% of Sen A (46-54kg)	70-80% of Sen A (54-62kg)	77.5kg	70-80% of Sen A (45-52kg)	80 – 95% of Sen A (52-62kg)	65kg
	Clean (1RM)	Aspirational	Body weight*	Clean Body weight*	80 – 95% of Sen A	115kg	Body weight*	80 – 95% of Sen A	95kg	Technical Competence with 90% of Body weight	65-80% of Sen A (52kg-64kg)	80 – 95% of Sen A (64-76kg)	80kg	65-80% of Sen A (41-50kg)	80 – 95% of Sen A (50-59kg)	62.5kg
	Dead Lift (1RM)	Aspirational			80 – 95% of Sen A	165kg		80 – 95% of Sen A	140kg	Technical Competence with 90% of Body weight	65-80% of Sen A (84.5-104kg)	80 – 95% of Sen A (104-124kg)	130kg	65-80% of Sen A (68-84kg)	80 – 95% of Sen A (84-100kg)	105kg
	Pull / Chin Ups (1RM)	Aspirational			80 – 95% of Sen A	35kg		80 – 95% of Sen A	35kg	Technical Competence with 90% of Body weight	1 Body weight Pull Up	5 reps – body weight	17.5kg*	8 reps – body weight	12 reps – body weight	17.5kg*
	Bench Press (1RM)	Aspirational	75% of Body weight*	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	100kg	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	75kg	Technical Competence with 90% of Body weight	60-75% of Senior A (36-45kg)	75-85% of Sen A (45-57kg)	85 – 95% of Sen A (51-57kg)	75-85% of Sen A (37.5-42.5kg)	85 – 95% of Sen A (42.5-47.5kg)	50kg

Utánpótlás és válogatott teljesítmény szintek

				Heavyweight Women				Lightweight Women		
				Junior	Under 21	Under 23	Senior A	Under 21	Under 23	Senior A
LaboratoryTargets	Sum of 7 skinfold (mm) Body composition is not a rowing performance measure. Numbers represent normative ranges for each category	Healthy performance range (min)		N/A	60	60	55	47	47	43
		Healthy performance range (max)		N/A		100	75		55	60
	4 min Max (m)	Primary		1112	1139	1166	1210	1089	1114	1140
		Secondary		1087	1112	1139	1166	1065	1089	1114
	4 min Max (W)	Primary		279	299	321	359	262	280	300
		Secondary		260	279	299	321	245	262	280
	2mmol/L Power (W)	Primary					235			215
	4mmol/L Power (W)	Primary					275			255
Ergometer Targets (mm:ss.s, watts)	VO ₂ peak (L/min)	Aspirational		N/A	4.30	4.50	4.80	3.80	4.00	4.20
		Lower Expectation		N/A	4.10	4.30	4.50	3.50	3.80	4.00
	Drag Factor	Mandatory		100	110			100		
	2000m (mm:ss.s)	Aspirational		07:05.0	07:00.0	06:55.0	06:40.0	07:25.0	07:20.0	07:05.0
		Lower Expectation		07:15.0	07:10.0	07:05.0	06:55.0	07:35.0	07:30.0	07:15.0
	2000m (W)	Aspirational		292	302	313	350	254	263	292
		Lower Expectation		272	282	292	313	238	246	272
	5000m (mm:ss.s)	Aspirational		18:40.0	18:25.3	18:12.0	17:41.0	19:31.1	19:18.0	18:40.0
		Lower Expectation		19:06.3	18:51.6	18:38.3	18:20.8	19:57.4	19:44.3	19:06.4
	5000m (W)	Aspirational		249	259	269	293	218	225	249
		Lower Expectation		232	242	250	262	204	211	232
	30 min R _{open} (m)	Aspirational		7950	8100	8200	8400	7595	7767	7950
		Lower Expectation		7767	7912	8007	8096	7428	7595	7767
	30 min R _{open} (W)	Aspirational		241	255	265	285	210	225	241
		Lower Expectation		225	238	246	255	197	210	225
	30 min R ₂₀ (m)	Aspirational		7700	7875	7975	8200	7400	7600	7800
		Lower Expectation								
	30 min R ₂₀ (W)	Aspirational		219	234	244	265	195	211	228
		Lower Expectation								

			Heavyweight Women				Lightweight Women		
			Junior	Under 21	Under 23	Senior A	Under 21	Under 23	Senior A
Biomechanic Targets	Stroke Length (deg)	Sweep Scull				>90° >110°			>106°
	Catch Angle (deg)	Sweep Scull				-57° ± 1° -67° ± 1°			-63° ± 1°
	Finish Angle (deg)	Sweep Scull				33° ± 1° 43° ± 1°			43° ± 1°
	Catch/Finish Slip (deg)	Sweep Scull				4° / 6° 4° / 6°			4° / 6°
Strength & Conditioning Targets	Squat (1RM)	Aspirational	Technical Competence with 90% of Body weight	65-80% of Sen A (75-92kg)	80 – 95% of Sen A (92-109kg)	115kg	65-80% of Sen A (65-80kg)	80 – 95% of Sen A (80-95kg)	100kg
	Bench Pull (1RM)	Aspirational	60-70% of Sen A (46-54kg)	70-80% of Sen A (54-62kg)	80 – 95% of Sen A (62-74kg)	77.5kg	70-80% of Sen A (45-52kg)	80 – 95% of Sen A (52-62kg)	65kg
	Clean (1RM)	Aspirational	Technical Competence	65-80% of Sen A (52kg-64kg)	80 – 95% of Sen A (64-76kg)	80kg	65-80% of Sen A (41-50kg)	80 – 95% of Sen A (50-59kg)	62.5kg
	Dead Lift (1RM)	Aspirational	Technical Competence with Body weight	65-80% of Sen A (84.5-104kg)	80 – 95% of Sen A (104-124kg)	130kg	65-80% of Sen A (68-84kg)	80 – 95% of Sen A (84-100kg)	105kg
	Pull / Chin Ups (1RM)	Aspirational	1 Body weight Pull Up	5 reps – body weight	8 reps body weight	17.5kg*	8 reps – body weight	12 reps body weight	17.5kg*
	Bench Press (1RM)	Aspirational	60-75% of Senior A (36-45kg)	75-85% of Sen A (45-57kg)	85 – 95% of Sen A (51-57kg)	60kg	75-85% of Sen A (37.5-42.5kg)	85 – 95% of Sen A (42.5-47.5kg)	50kg

Utánpótlás és válogatott teljesítmény szintek

			Heavyweight Men				Lightweight Men		
			Junior	Under 21	Under 23	Senior A	Under 21	Under 23	Senior A
Laboratory Targets	Sum of 7 skinfold (mm) Body composition is not a rowing performance measure. Numbers represent normative ranges for each category	Healthy performance range (min)	N/A	50	50	35	38	38	30
		Healthy performance range (max)	N/A		55	45		42	40
	4 min Max (m)	Primary	1300	1336	1363	1390	1240	1273	1307
		Secondary	1259	1300	1336	1363	1209	1240	1273
	4 min Max (W)	Primary	445	483	512	544	386	417	452
		Secondary	404	445	483	512	358	386	417
	2mmol/L Power (W)	Primary				330			300
	4mmol/L Power (W)	Primary				390			370
VO ₂ peak (L/min)	Aspirational	N/A	6.20	6.50	6.80	5.65	6.00	6.20	
	Lower Expectation	N/A	5.90	6.20	6.50	5.30	5.65	6.00	
Ergometer Targets (mm:ss.s, watts)	Drag Factor	Mandatory	125	130		125			
	2000m (mm:ss.s)	Aspirational	06:08.0	06:00.0	05:58.0	05:48.0	06:25.0	06:20.0	06:10.0
		Lower Expectation	06:20.0	06:10.0	06:05.0	05:55.0	06:35.0	06:30.0	06:20.0
	2000m (W)	Aspirational	449	480	488	532	393	408	442
		Lower Expectation	408	442	461	501	363	378	408
	5000m (mm:ss.s)	Aspirational	16:24.0	16:13.0	15:57.0	15:30.0	17:20.5	17:07.0	16:25.0
		Lower Expectation	16:56.0	16:40.0	16:15.7	15:48.7	17:47.6	17:34.1	16:51.6
	5000m (W)	Aspirational	367	380	399	435	311	323	366
		Lower Expectation	334	350	377	410	288	299	338
	30 min R _{open} (m)	Aspirational	8950	9140	9300	9525	8550	8680	9045
		Lower Expectation	8667	8893	9122	9337	8334	8457	8807
	30 min R _{open} (W)	Aspirational	344	367	386	415	300	314	355
Lower Expectation		313	338	364	391	278	290	328	
30 min R ₂₀ (m)	Aspirational	8500	8700	8900	9200	8200	8400	8550	
	Lower Expectation								
30 min R ₂₀ (W)	Aspirational	295	316	338	374	265	285	300	
	Lower Expectation								

Utánpótlás és válogatott teljesítmény szintek

			Heavyweight Men				Lightweight Men		
			Junior	Under 21	Under 23	Senior A	Under 21	Under 23	Senior A
Biomechanic Targets	Stroke Length (deg)	Sweep	88° - 90°					86° - 88°	
		Scull	108° - 110°					106° - 108°	
	Catch Angle (deg)	Sweep	-59° ± 1°					-57° ± 1°	
		Scull	-69° ± 1°					-67° ± 1°	
	Finish Angle (deg)	Sweep	33° ± 1°					33° ± 1°	
		Scull	43° ± 1°					43° ± 1°	
Catch/Finish Slip (deg)	Sweep		4° / 6°					4° / 6°	
	Scull		4° / 6°					4° / 6°	
Strength & Conditioning Targets	Squat (1RM)	Aspirational	Body weight*	Squat Body weight*	80 – 95% of Sen A	150kg	Body weight*	80 – 95% of Sen A	130kg
	Bench Pull (1RM)	Aspirational	75% of Body weight*	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	105kg	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	80kg
	Clean (1RM)	Aspirational	Body weight*	Clean Body weight*	80 – 95% of Sen A	115kg	Body weight*	80 – 95% of Sen A	95kg
	Dead Lift (1RM)	Aspirational			80 – 95% of Sen A	165kg		80 – 95% of Sen A	140kg
	Pull / Chin Ups (1RM)	Aspirational			80 – 95% of Sen A	35kg		80 – 95% of Sen A	35kg
	Bench Press (1RM)	Aspirational	75% of Body weight*	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	100kg	75% of Body weight*	80 – 95% of Sen A	75kg



A nemzeti válogatott két edzés központjának megalapítása

Dobogós várományosokra még nagyobb hangsúlyt fektetni.

A mindennapos edzéseken a versengés kialakítása.

Még hatékonyabb és jobban informált válogatási rendszer.

A bizonytalanságok kivédése érdekében biztosabb hosszú távú edzésprogramok kialakítása, hogy a versenyzők a magánéletüket – tanulmányok és munkahely – az evezés köré tudják építeni.

Világ élvonalába tartozó edzők és szakmai stáb

Nagyon nagy hangsúly a csapatszellem kialakítására.

Válogatott edzés központok

A nemzeti edzőtábor központok férfi és női részlegre vannak bontva. Míg a hölgyek a Penrith-i Hancock Prospecting Nemzeti Edzőtáborban edzenek, addig a férfiak a Canberra-i Reinhold Batschi központban készülnek.

A Reinhold Batschi edzőtábor része többek között a Burley Griffin tó világszínvonalú evezős pályája, illetve itt található az Ausztrál Evezős Szövetség központi irodája is.

A Hancock Prospecting edzőtábor hajóháza és központja Sydneybe a Nepean folyó partján fekszik. Ez a világszínvonalú folyó és a Olimpiai evezős pálya közelsége ideális környezetet és háttérrel biztosít a női válogatott felkészüléséhez.

A szakmai vezetőnek teljes átlátása van mindkét (női és férfi válogatott) programja felett.

A két edzőtábor 2 vezető és 4 főedző irányítása alatt működik.

Mindkét központ, nagyjából 26-26 versenyzővel és az ő szakmai stábjukkal operál.

Felnőtt válogatottak válogatási rendszere

Jelölési és alkalmassági követelmények a
2023. évi ausztrál evezős csapat
kiválasztásához

A válogatott edzőtáborokba való meghívás
irányelvei

Aki a 2023-as válogatottságra törekszik,
annak a nemzeti edzőtáborokba való
meghívásra is jelentkeznie kell

<https://rowingaustralia.com.au/wp-content/uploads/2022/08/NTC-Invitation-Guidelines-for-2022-23-Approved.pdf>

Utánpótlás kiválasztása

- Rowing Australia nemzeti válogatási politikáját követve (Link alább)
- <https://rowingaustralia.com.au/wp-content/uploads/2020/07/RA-National-Selection-Policy-Underage-Team-February-2019.pdf>
- <https://rowingaustralia.com.au/wp-content/uploads/2022/09/FINAL-2023-U23-Event-Requirements.pdf>

Verseny
követelmények
az U19-es
Ausztrál
válogatott
csapatnak

Minimum szintidők és követelmények vízen az U19-es
világbajnokságon való indulás jogának kiharcolásához.
Ezek mind 2 kilométeres versenypályán semleges időjárási
körülmények között értendők.

U19 Nők		U19 Férfiak	
1x	08:00.7		07:13.4
2-	07:39.8		06:53.6
2x	07:24.9		06:38.8
4+	07:20.4		06:31.6
4-	07:01.8		06:15.9
4x	06:47.7		06:05.8
8+	06:37.8		05:49.8

Dobogós minimum-szint követelmények vízen

U19 Nők		U19 Férfiak
1x	07:56.7	07:09.8
2-	07:35.9	06:50.2
2x	07:21.2	06:35.5
4+	07:16.8	06:28.4
4-	06:58.3	06:12.8
4x	06:44.3	06:02.8
8+	06:34.4	05:46.9

2021. ÉVI UTÁNPÓTLÁS CSAPAT KIVÁLASZTÁS ÖSSZEFOGLALÓ

U 19 CSAPAT

- 12 CSAPAT (7 női, 5 férfi).
- 51 versenyző (27 nő, 24 férfi), először válogatottak.
- 12 edző (4 nő, 8 férfi), ebből 5 korábbi válogatott edző. 7 pedig először válogatott edző.

U 21 CSAPAT

- 4 csapat (2 női, 2 férfi).
- 26 versenyző (13 nő, 13 férfi), 23 először válogatott.
- 4 edző, 2 először válogatott edző.

U 23 CSAPAT

- 17 csapat.
- 61 versenyző (30 nő, 31 férfi), 32 először válogatott.
- 15 edző.

A programok
pénzügyi költségei,
beleértve a 2021-es
pénzügyi eredmény
kulcsfontosságú
elemeit

A szervezet egész éven át tartó fő pénzügyi kötelezettségvállalásai a következő együttműködések támogatása volt



Ausztrál olimpiai-, és paralimpiai csapat felkészülése



A két nemzeti felkészülési központ folyamatos támogatása , ahol 50 (25-25) férfi és nő versenyző edz



"Ausztrál Sport" és az "Ausztrál Sport Intézménye" 9.4millió dollárral támogatta az Ausztrál Evezős szövetség Válogatott és utánpótlás programjait



3,6 millio \$ kereskedelmi bevétel a RA feladataira

Köszönöm
a
figyelmet!

