



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

SPORT XXI PROGRAM 2023

Szerezzünk életre szóló
élményeket!

Készítette

ifj. Pergel László, Lőrincz
Attila, Szögi László

1. A MEGÚJULÓ SPORT XXI. EVEZŐS PROGRAM	2
BEVEZETÉS	2
2. KOROSZTÁLYOS EDZÉSJAVASLAT	4
TANULÓK 10-14 ÉVES KOR	4
<i>Az életkori szakasz mentális, értelmi és érzelmi jellemzői.....</i>	<i>4</i>
<i>Irányelvek</i>	<i>5</i>
3. A CÉLKITŰZÉSEK MEGVALÓSÍTÁSÁNAK FOLYAMATA	6
TÖMEGBÁZIS NÖVELÉS.....	6
A CÉLKITŰZÉSEK MEGVALÓSÍTÁSÁNAK ESZKÖZEI	6
<i>Iskolai kapcsolatok kialakítása</i>	<i>6</i>
4. MŰHELYTÁMOGATÁS	7
<i>Egyéni verseny.....</i>	<i>7</i>
<i>A Sport XXI. versenysorozatban résztvevő klubok támogatása.....</i>	<i>7</i>
5. A SPORT XXI PROGRAM ESEMÉNYEI	9
<i>Tanuló Kupa versenysorozat.....</i>	<i>9</i>
<i>Duátlon versenyek</i>	<i>9</i>
<i>Hosszútávú versenyek</i>	<i>9</i>
ÚJ PROGRAM ELEMELK	10
6. A 2023. ÉVI EVEZŐS SPORT XXI. PROGRAM MEGVALÓSÍTÁSA	11
<i>A program felelőse</i>	<i>11</i>
<i>Sport XXI. referens</i>	<i>11</i>
<i>A program végrehajtása.....</i>	<i>11</i>
<i>Az év evezőse díjazottak kiválasztása</i>	<i>12</i>
7. AZ EVEZŐS SPORT XXI. PROGRAM 2023. ÉVI VERSENYNAPTÁRA	13
8. SPORT XXI PROGRAM 2023. ÉVI KÖLTSÉGVETÉSI TERVE	14

1. A megújuló Sport XXI. evezős program

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 műhelytámogatási rendszer,

Emellett olyan szakmai felkészítés szükséges 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 mindenkinek olyan képzésben kell részesülnie, ami lehetővé teszi, hogy:
 - ✓ egész életében biztonságosan, egészségét megőrizve – fejlesztve tudja önállóan űzni a sportágat
 - ✓ 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 edzésjavaslat

(MESZ HTSP – MOB LTAD alapján)

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:

minimum 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

lelélhetnek 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 állóképesség fejlesztését folyamatos játékokkal és váltóversenyekkel célszerű színesíteni.
- A stretching bevezetésével fejleszteni kell a hajlékonyságot, izomlazaságot.
- A gyorsaság fejlesztését agilitást növelő indulásos és irányváltóztatásos 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 szervezeten játékokat, 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!

3. A célkitűzések megvalósításának folyamata

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 fontosok a nagyhajós (kormányos négypárevezős) 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, megfelelő partszakasszal rendelkező tavainkra elvinni és szélesebb közönséggel megismertetni a sportágot. Ezek az eszközök ráadásul a kezdő evezősöknek is kedvezőbb, stabilabb így biztonságosabb tanulási lehetőséget jelentenek, 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.

A célkitűzések megvalósításának eszközei

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.

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 négypárevezős versenyek (4000 m)
- „Tanuló Kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000m)
- tengeri hajók bevezetése – tavi evezés (beach sprint)

4. 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, motorosónak üzemeltetés, edzői bér. Minden klub pontokat gyűjt azzal, hogy a Sport XXI. versenyrendszereiben (Duatlon, Többtusa, Tanuló Kupa stb.) részt vesz. Minden egyes versenyen történő sikeres (értékelhető célba érkezés, teljesítés) részvételért minden résztvevő versenyző után pontot kap a klubja. Az összes versenyfajta szerepel a díjazásban, mivel célunk, hogy a klubok változatos sportformákkal versenyeztessék a Sport XXI-es korosztályt. Tehát a Sport XXI-es versenyen részt vett versenyzők számának klubonkénti összege (a lent leírt súlyozással), a műhelytámogatás felosztásának alapja.

Megjegyzés: A túlversenyeztetés elkerülése érdekében alapelveként fogalmazódik meg, hogy két hetente kerüljön megrendezésre Sport XXI esemény.

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 érvényes sportorvosi engedéllyel!

A Sport XXI. versenysorozatban résztvevő klubok támogatása

A sport XXI. rendezvények teljesítése alapján minden versenyző után, az alábbi pontok adandóak a klubjaiknak:

A klubok Sport XXI rendezvényeken indított versenyzői után kapott pontjai					
Verseny típusa:	Hány versenyen indult a versenyző az adott típusból?				
	1	2	3	4	5
Szárazföldi versenyek (2 db Duatlon, Triatlon)	1	1	0		
Tavaszi és Őszi hosszútávú üldözéses versenyek	1	0,5			
Síkvízi versenyek	1	1	0,5	0,5	0
Coastal versenyek	1	1	0		

Tehát egy versenyző után a klubja maximum 8,5 pontot kaphat. Aki pl. részt vesz mind a tavaszi mind pedig az őszi hosszútávún, és egy coastal versenyen, az után összesen 1,5 pont (a két hosszútávúért) + 1 pont (a coastalért) = összesen 2,5 pont jár. A pontok szerzése szempontjából egyenértékűek az azonos típusú versenyek, tehát ha valakinek az 5. tanuló kupa az első versenye, az 1 pontot fog kapni érte. A klubbátogatás számításának alapja a klub színeiben induló versenyzők pontszámainak összege lesz.

5. A Sport XXI Program eseményei

Tanuló Kupa versenysorozat

Táv: 1000m haladó sportolók részére, 5 állomás

(FEC Kupa, Csepel Kupa, Kalocsa Kupa, Öböl-Kupa, Tisza Kupa)

Duatlon versenyek

Tavaszi duatlon verseny

Helyszín: központi helyszínen - Budapest/MTK

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

Őszi duatlon verseny

Helyszín: három helyszínen – Győr, Szeged, Budapest/MTK

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 négypárevezősben (Csepel)

Őszi Hosszútávú

táv: 4000m kormányos négypárevezősben (Csepel)

Triatlon versenyek

Helyszínek: két regionális helyszínen (Budapest/Margitsziget, Mohács)

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

Új program elemek

- Regionális toborzó napok évente kétszer (pl. Nagy Sportágválasztó)

Április/szeptember

- Coastal hajók bevezetése
- Új helyszínek és élmények behozatala
- Tata beach spint 500m
- Mosonmagyaróvári beach sprint 500m
- Sarud beach sprint 500m
- új versenyformák meghonosítása – beach sprint 500m, szlalom
 - o 2 napos 1x és páros egységek
 - o tanulók 10-12 év beach sprint
 - o tanuló 13-14 év beach sprint
 - o Serdülőknek beach sprint

6. A 2023. évi evezős Sport XXI. program megvalósítása

A program felelőse

ifj. Pergel László - 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 (általam javasolt személy: Preil Róbert)

- 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,
- Részt vesz 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 (BSc, MSc) végzettség mellett végezhetik a Sport XXI referenssel egyeztetve.
- Koordinálja a Tanuló Kvalifikáció végrehajtását az Országos Bajnokság előtt. (pontverseny alapú ranglista naprakész vezetése)

A program végrehajtása

A rendező klubok felelősek az általuk rendezett Sport XXI. verseny lebonyolításáért, a MESZ Sport XXI. Program leírásának megfelelően. A MESZ rendezési költségterítésének 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.

FONTOS VÁLTOZÁS: A Honvédelmi Minisztérium 2022. decemberi tájékoztatása alapján a Sport XXI. rendezvények elszámolási időszaka január 1-től 2024. január 31-ig fog tartani.

Az átállást az alábbi módon hajtjuk végre:

- A 2022. év kiértékelésébe beleszámító utolsó verseny a február 11-én megrendezésre kerülő Téli Többtusa marad.
- A 2023. év kiértékelésébe beleszámító első verseny a március 19-én megrendezésre kerülő Tavasz Duetlon marad.

- A 2023. év kiértékelésébe beleszámító utolsó verseny a 2023. november 25-én megrendezésre kerülő Triatlon lesz.
- A 2024. évtől kezdve a kiértékelésbe az adott naptári év január 1. és december 31-e között megrendezett versenyek fognak beletartozni.

Az év evezőse díjazottak kiválasztása

A sport XXI. versenysorozat minden versenyén az adott korosztály első 6 helyezettje, helyezésének megfelelően (1.-7, 2.-5, 3.-4, 4.-3, 5.-2, 6.-1) pontot kap.

A versenyzők összetett eredménye, az általuk az alábbi versenyeken szerzett pontszámok összege alapján számítandó:

- a szárazföldi versenyek (Tavaszi Duatlon, Őszi Duatlon, Triatlon) közül a kettő legjobb,
- a tavaszi és az őszi hosszútávú versenyek közül a legjobb,
- a síkvizi versenyek közül a kettő legjobb,
- a coastal versenyek közül a kettő legjobb,

Tehát aki pl. 5db síkvizi verseny mindegyikén 1. helyezést ért el, és más eseményen nem vett részt, annak csak $2*7=14$ pont lesz az összetett eredménye.

Megjegyzés: A csapathajós versenyeknél az evezősök egyenként megkapják a helyezésüknek megfelelő pontszámot, a kormányosok pedig csak a részvételi pontot kapják meg.

A Sport XXI. versenysorozat lezárulta után az adott korosztály legjobb összetett eredményével rendelkező 3 fiú és 3 leány versenyzője részt vesz a díjátadó gálán.

7. Az evezős Sport XXI. program 2023. évi versenynaptára

Dátum	Helyszín	Esemény neve	Korcsoport
2023.04.01	Budapest/Csepel	Tavaszi Hosszútávú verseny	Tanuló
2023.04.15	Budapest/MTK	Tavaszi Duetlon	Tanuló
2023.05.13	Budapest/Csepel	FEC Kupa	Tanuló Kupa I.
2023.05.27	Budapest/Csepel	Csepel Kupa	Tanuló Kupa II.
2023.06.10	Mosonmagyaróvár	Óvár Beach	Tanuló
2023.07.29	Tata	Beach Sprint slalom és coastal	Tanuló
2023.08.11	Kalocsa	Kalocsa-Kupa	Tanuló Kupa III.
2023.08.27	Sarud	III. Beach Sprint	Tanuló
2023.09.09	Budapest/Népsziget	Öböl-Kupa	Tanuló kupa IV.
2023.09.30-10.01	Szolnok	Tisza-Kupa	Tanuló Kupa V.
2023.10.21	Budapest/Csepel	Őszi Hosszútávú verseny	Tanuló
2023.11.04	Győr/Szeged/Budapest (MTK)	Őszi Duetlon verseny	Tanuló
2023.11.25	Margitsziget/Mohács	Triatlon versenyek	Tanuló

8. Sport XXI program 2023. évi költségvetési terve

Utánpótlás versenyek

- Hosszútávú versenyek (2 esemény)
- Duatlon versenyek (2 esemény)
- Tanuló Kupa versenyek (5 esemény)
- Triatlon versenyek (2 helyszín)
- Tengeri szakág versenyei (3 helyszín KSF forrásból)

Sport XXI. díjátadó ünnepség

Sport XXI. referens díjazása

Utánpótlás műhelyek támogatása

Összesen: