



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

Szakmai Team

Élsport Program 2023-2024



Budapest, 2022.október 28.

Ifj. Pergel László

Lőrincz Attila

Szögi László

Tartalom

1	Helyzetelemzés	3
2	MESZ szakmai struktúra – Szakmai Team (SzT)	4
2.1	Működés	4
2.2	Feladat - és hatáskör	6
2.3	A Szakmai Team (SzT) tagjai	6
2.3.1	Felnőtt Szövetségi Kapitány	6
2.3.2	Utánpótlás Szövetségi Kapitány	6
2.3.3	Fejlesztési Igazgató	6
2.3.4	Para szakágvezető	6
3	Éltsport rendszer	7
3.1	Utánpótlás-nevelés	7
3.1.1	A felkészítés folyamata – Magyar Evezős Felkészítési Rendszer	7
3.1.2	Kiválasztás – tehetséggondozás	8
3.2	Olimpiai programok	8
3.3	Párizs 2024 program felnőtt elit	9
3.4	Los Angeles Tehetséggondozó Olimpiai Program U23 + felnőtt egyetemi	10
3.5	Brisbane Tehetséggondozó Program Ifi + U23	10
4	Finanszírozási rendszer	11
5	Sporttudományi és sportorvosi háttér rendszere	12
5.1	Feladatok	12
5.1.1	További elengedhetetlen prioritások	13
5.2	Értékelés és nyomon követés	13
6	Válogatás 2023-2024	14
6.1	Válogatási rendszer 2023-2024	15
6.1.1	Általános	15
6.1.2	A jelölés folyamata	15
6.2	Edzők kijelölése	16
6.3	A válogatás menete korosztályonként	17
6.4	Válogatás menete korosztályi bontásban	17
7	Kondicionális elvárás szintek rendszere 2023-2024	19

1 Helyzetelemzés

Általános

Közismert, hogy koronavírus járvány megváltoztatta a világunkat, mely alól a sport sem volt kivétel. Lezárások, utazási tilalmak, karantén, „poszt-covid”, kötelező védőoltások jellemezték a 2020-as, de még a 2021-es évet is. Végül a tokiói olimpiát sikeresen megrendezték, bár egy évvel később, de mégis nagy öröm volt a mindenkinek a világon. A covid utáni időszak hozott változásoka ugyan, de ez elsősorban az utazások szervezési nehézségeiben és az emelkedő utazási és szállás árakban volt kézzel fogható. Ezt napjainkban tovább rontja az orosz-ukrán háború, amely energiaválságot, élelmiszerhiányt és ki tudja még mit okoz a világban. Egy biztos, rekord magas az infláció Európa-szerte és a Forint/Euró árfolyam is soha nem látott zónákban mozog, és a romlásnak még várhatóan közel sincs vége. Ez gyakorlatilag azt a gazdasági helyzetet eredményezi a válogatottra kivetítve, hogy az eddigi támogatásunk szinten maradása mellett is nagyjából 30%-os értékcsökkenéssel számolhatunk a szezon versenyköltségei tekintetében. Emiatt az utazások távolságát, illetve az esemény költség színvonalát sokkal erősebben meg kell fontolni a csapatterveknél.

Klubrendszer és a felkészülés adottságai

Az utóbbi időben jelentős állami forrás érkezett az eszközpark fejlesztésére. Ennek nagy része a klubok között decentralizálva lett felosztva, ami összességében emeli az általános eszköz színvonalat, röviden a műhelymunka lett széles körben támogatva. Ez egy olyan adottság, amihez célszerű hozzá igazítani a felkészülést. Ehhez kapcsolódik, hogy edzőink mind klubállásban vannak, és emellett kell ellátniuk a válogatott csapatok melletti feladataikat.

A válogatott eredményessége

Az elmúlt két éve egy központosított felkészülési szisztémát követett a felnőtt válogatott. A keret 20 fővel végezte az alapozást, majd a válogatók után a nemzetközi főversenyekre 9 főre csökkent.

A kiválasztott versenyzők a MESZ lehetőségeihez képest magas felkészülési és anyagi támogatásban részesültek, ami az esetek többségében egy megelőlegezett bizalomnak volt tekinthető.

A kiemelt olimpiai keret mellett sajnos az U23 -as korosztály támogatása, illetve edzőtábori lehetőségei szűkültek az alapozás alatt. A nagyobb csapatok felkészülése nyáron kezdődött, így igazából már reális esélyük beérni, csak az U23 EB-re volt.

A kiemelt felnőtt válogatott azzal a céllal folytatta a felkészülést, hogy olimpiai számokban kvalifikációs helynek megfelelő eredményeket érjenek el a Világbajnokságon, készülve a következő évi „éles” kvalifikációs világbajnokságra. Ez a cél végül egyetlen egységnek sikerült, FF 1x-ben Pétervári-Molnár Bendegúznak, aki köztudottan évek óta a saját felkészülési útját járja, két olimpiai kvótát eredményező sikerességgel. Az eddigi szakmai irányvonal a fentiek fényében változtatásra szorul.

A nemzetközi mezőny és kvalifikációs szabályok

Az olimpiai kvalifikációs rendszer univerzalitást célzó törekvése számukra fontos tényező, hiszen tokiói olimpiára a kontinentális kvalifikáción szereztük az egy kvótánkat. Ez a rendszer továbbra is hasonló, a férfi és női egypárevezős a legnagyobb kvótaszámmal rendelkező versenyszám. A kvalifikációs világbajnokságon 7, az európai kontinentális kvalifikáción 3, Luzernben 2 (+1) a kiosztandó kvóták száma. Tehát összesen 15, ebből 3 védett, illetve az utolsó „host nation” kvóta egy mentőöv, hiszen az addig még kvótával nem rendelkező országok közti legjobb kapja.

Szintén kontinentális kvalifikációs szám a könnyűsúlyú kétpárevezős, de mivel ez a szám az egyetlen könnyűsúlyban és várhatóan utoljára szerepel az olimpia programján, ezért a megszokottnál is sűrűbb már most a ks 2x mezőny. A világbajnokságon 7, a kontinentális kvalifikáción 2, Lucernben 2 kvótát lehet szerezni. Tehát összesen 11-et.

Ami számunkra még elérhető és hagyományosan magyar számnak mondható, az a két páros, a dubló és a peror. Az elmúlt 10 év VB és olimpiai eredményeit összevetve egyértelműnek látszik, hogy mind férfiaknál, mind nőknél a peror mezőny sűrűsége egyértelműen kisebb, elsősorban a pótkvalifikációs kört érintő helyezések körül nagyobb a távolság az élmezőnyhöz képest, ami egyértelmű trendszerűséget mutat. Ugyanakkor ez az a versenyszám is, ahol az erőnléti hátrányt technikai tudással leginkább lehet csökkenteni.

Konklúzió

A tervezés olimpiai ciklusokra oszlik, a struktúra és az általános szabályok mindig adott periódusra vonatkoznak, melyeket az olimpia lezárásával értékelünk és szükség esetén változtatunk. Az elit program esetén, mely az aktuális olimpiai kvalifikációs kampányt jelenti, ki kell lépünk a megszokásokból és a versenyszámok választásánál elsősorban a szabályok és a mezőnyök realitásának esélyéből kell kiindulnunk, szem előtt tartva versenyzőink kondicionális és alkati lehetőségeit, majd a kiválasztott úton projekteket menedzselve, következetesen építkezve haladni előre, nem engedve a pillanatnyi impulzusok általi következetlenségnek.

2 MESZ szakmai struktúra – Szakmai Team (SzT)

2.1 Működés

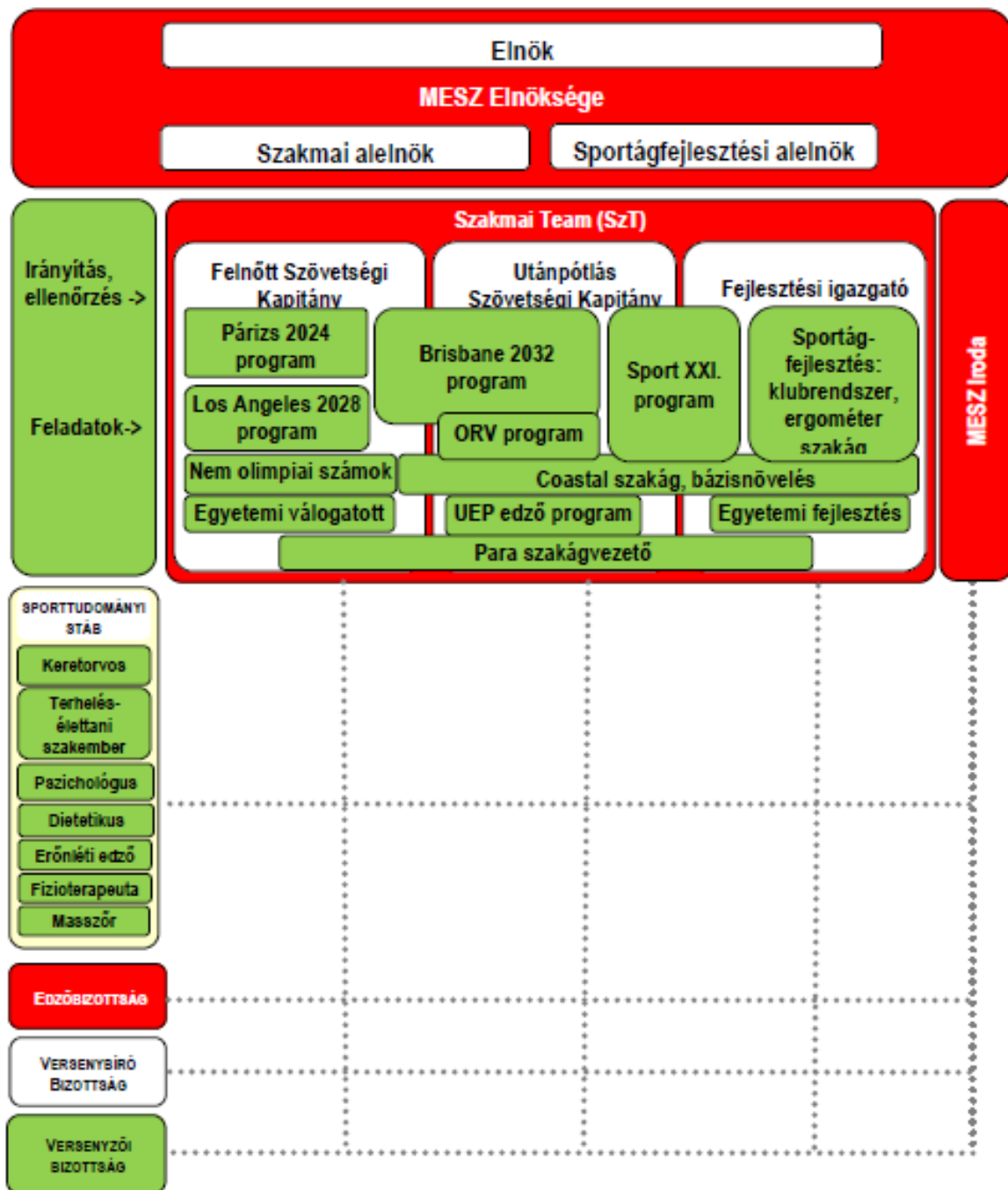
A MESZ operatív szakmai irányító és döntéshozó testülete, melynek tagjait a MESZ Elnökség nevez ki, mellyel együtt az SzT hatáskörét és belső feladatmegosztását is meghatározza.

Az SzT közvetlen kapcsolattartói stratégiai terület szerint az Elnökség részéről a Szakmai Alelnök (élsport), illetve a Sportágfejlesztési Alelnök (létszámnövelés, utánpótlás-nevelés, coastal szakág).

Minden SzT tag a feladatkörébe tartozó terület feladatait végzi, annak megfelelően konzultál a szükséges partnerekkel és a SzT tagjaival, irányítja a hozzá tartozó szakemberek napi munkáját, a vonatkozó munkaanyagokat előkészíti, majd az SzT tagjainak megküldi belső egyeztetésre. A munkaanyagokat közösen tárgyalják akár élő, akár online formában, majd közös határozatban döntést hoznak róla.

Amennyiben az adott szavazás első körben konszenzussal zárul, úgy az SzT adott területért felelős tagja ezt továbbítja a Szakmai Alelnök/Sportágfejlesztési Alelnök, Főtitkár, illetve az Edzőbizottság felé. Amennyiben első körben nincs konszenzus, akkor újabb egyeztetés után második körben kerül szavazásra az adott kérdés, ez esetben az SzT többségi szavazattal fogadja el a döntést, melyet az SzT ennek megfelelően kommunikál és továbbít a felsoroltak szerint. Az SzT tagjai egyenlő szavazattal rendelkeznek minden, a testület hatáskörébe tartozó kérdésben.

A Magyar Evezős Szövetség Szakmai struktúrája



1. ábra: A magyar Evezős Szövetség Szakmai struktúrája

2.2 Feladat - és hatáskör

- Az evezős sport stratégiai szakmai programjainak kidolgozása, menedzselése
- Válogatott szakmai irányítása és a hozzá szükséges szakmai háttér koordinálása
- Az utánpótlás-nevelés szakmai irányítása
- Szakágak, projektek felosztása és szakemberek kijelölése
- Létszámnövelő programok menedzselése
- Szabályzatok, szakmai motivációs rendszerek kidolgozása
- Edzők, sportszakemberek és egyéb munkatársak szakmai irányítása
- Szakmai döntéselőkészítés a MESZ Elnökség számára

2.3 A Szakmai Team (SzT) tagjai

2.3.1 Felnőtt Szövetségi Kapitány

Az SzT-n belül menedzseli az élsport területet, elsősorban a felnőtt és U23-as válogatott munkáját. Kiemelt feladata az élsport kiválasztási és tehetséggondozási rendszer korosztályok szerinti kidolgozása és alkalmazása, valamint a felnőtt válogatott versenyzőket segítő sporttudományi háttér kialakítása és koordinálása. Irányítja a válogatás menetét, menedzseli a válogatott egységeket és a körülöttük dolgozó edzők és egyéb sportszakemberek munkáját. Előkészíti a terület szakmai programjait és beszámolóit. Edzőtáborokban és nemzetközi versenyeken a válogatott, illetve az edzők és szakemberek munkáját közvetlenül irányítja.

Az SzT másik két tagjával együttműködve részt vesz a csapat összes döntésének meghozatalában.

2.3.2 Utánpótlás Szövetségi Kapitány

Az SzT-n belül menedzseli az utánpótlás-nevelés területét, elsősorban a serdülő és ifjúsági válogatott munkáját. Kiemelt feladata az élsport kiválasztási és tehetséggondozási rendszer korosztályok szerinti kidolgozása és alkalmazása. Irányítja a válogatás menetét, menedzseli a válogatott egységeket és a körülöttük dolgozó edzők és egyéb sportszakemberek munkáját. Előkészíti a terület szakmai programjait és beszámolóit. Edzőtáborokban és nemzetközi versenyeken a válogatott, illetve az edzők és szakemberek munkáját közvetlenül irányítja.

Az SzT másik két tagjával együttműködve részt vesz a csapat összes döntésének meghozatalában.

2.3.3 Fejlesztési Igazgató

Az SzT-n belül menedzseli a stratégiában meghatározott sportágfejlesztési feladatok megvalósítását. Kidolgozza a sportág ösztönző és támogatási rendszereit, fejleszti és felügyeli a teljes hazai versenyrendszert. Menedzseli a létszámnövelő és népszerűsítő programokat, illetve a szakmai média tartalmak létrehozását és megjelenését.

Technikai és eszköz oldalon segíti a szövetségi kapitányok munkáját, részt vesz a válogatási folyamat műszaki háttérének biztosításában, illetve kezeli és felügyeli a versenyzői profil és teljesítmény adatbázist, mellyel segíti a válogatott versenyzők edzőmunkájának és fejlődésének nyomonkövethetőségét és értékelését.

Az SzT másik két tagjával együttműködve részt vesz a csapat összes döntésének meghozatalában.

2.3.4 Para szakágvezető

Nem tagja az SzT-nek, a szakmai struktúrában közvetlenül alá tartozik, konzultációs kötelezettséggel, de önálló döntési jogkörrel és felelősséggel bír. Közvetlen kapcsolattartó az MPB felé, menedzseli a para válogatott szakmai munkáját, ideértve kiemelten a Paralimpiai felkészülést.

3 Élspport rendszer

A Magyar Evezős Szövetség célja egy olyan rendszer felépítése, amely minden versenyző, edző és egyéb résztvevő számára a lehető legjobb körülményeket biztosítja ahhoz, hogy céljaiknak megfelelően kibontakoztathassák képességeiket, legyen az akár magyar bajnoki, nemzetközi eredményesség vagy akár az olimpiai álm megvalósítása. Mindezekért létfontosságú egy olyan fair és transzparens válogatási rendszer, ami korosztályokon keresztül következetesen egymásra épülően van felépítve kiszámítható és egyértelmű, mellyel a versenyzők válogatási folyamatba vetett bizalma erősödik.

Itt részben elkülönül, részben pedig összekapcsolódik az élspport tehetség gondozó rendszer és a klub alapú hazai versenysport. A különbségek a célokban és a szakmai munkában vannak, az összekapcsolódások pedig a klubok helyszínén, közösségeiben valósulnak meg, melyek az Országos Bajnokságon és az élmény alapú közösségi programokon érnek össze. Az élspport rendszerbe bármikor be lehet kapcsolódni a megfelelő előfeltételek teljesülése esetén. Illetve az élspport pályafutás után minden evezőst ebbe az élménysport kategóriába szeretnénk újra integrálni.

3.1 Utánpótlás-nevelés

3.1.1 A felkészítés folyamata – Magyar Evezős Felkészítési Rendszer

Alap utánpótlás:

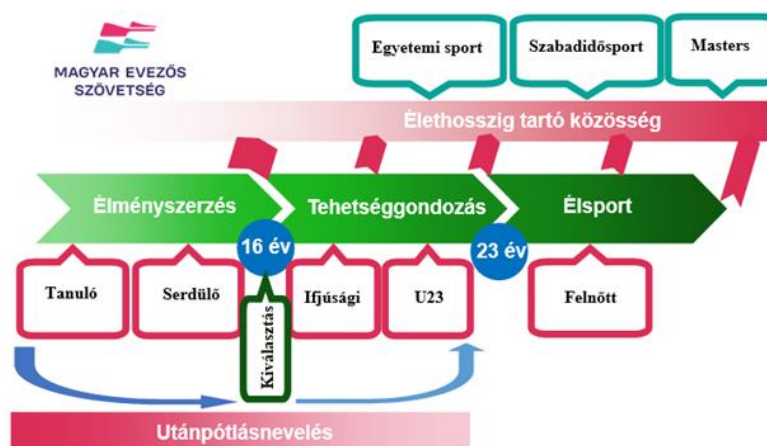
- Szerezzünk életre szóló élményeket (2008-2012 között születettek) – Sport XXI Program, ORV

Élspport rendszer:

- Kiválasztás és tehetség gondozás (2004 – 2007 között születettek) – Brisbane Tehetség gondozó Olimpiai Program
- Tehetség gondozás (2000 – 2003 között születettek) - Los Angeles Tehetség gondozó Olimpiai Program
- Élspport (1999-ben vagy azelőtt születettek) – Párizs 2024 Kiemelt Olimpiai Program

Élménysport:

- Élethosszig tartó közösség – Élménysport Program (mindenki)



3.1.2 Kiválasztás – tehetséggondozás

Kifejezett célunk, hogy a már működő válogatott felkészülési programok (Heraklész Bajnok és Csillag) mellé egy olyan tehetségkutató, toborzó programot indítsunk, mely a kifejezetten nemzetközi szintű teljesítményre képes fiatalokat kutatja fel és hozza be a sportágba a 16-17 éves korban.

Akik elérik a MESZ szakmai kritériumait bekerülhetnek a tehetséggondozó rendszerbe.

A minimum érték a programba való bekerülés alsó kritériuma minden paraméterre (kivéve a csillagozottak). Az optimum azokat az értékeket tartalmazza, amik a nemzetközi szint elérését jelentik. Azok a versenyzők, akik teljesítik az optimum szinteket az alkati és a teljesítmény paraméterek közül, emelt támogatási kategóriába kerülnek (amint elérik a szintet).

	Minimum		Optimum	
	Fiú	Lány	Fiú	Lány
Ifjúsági				
Magasság (cm)	185	172	192	178
Karfejtáv (cm)*	190	172	197	178
Testsúly (kg)*	75-85	60-70	80-90	65-75
Ergo 2k	6:35	7:35	6:20	7:20

3.2 Olimpiai programok

Ahhoz, hogy egy-egy korosztályos fejlesztési program ne álljon meg a korosztály határnál, hanem folyamatosan fejlődve, célorientáltan tudjon haladni, az új programokat célorientáltan korosztályokat átívelően kell menedzselni. A különböző programokat egy-egy hajóosztály menedzselésének keretein belül tervezzük megvalósítani, elvárva a résztvevő versenyzők teljesítményének trendszerű fejlődését.

Mivel az evezés olimpiai sportág, ezért négyéves ciklusokban kell, hogy gondolkozzunk, és már a következő, illetve az azt követő olimpiák fejlesztési programjait tehetséggondozó céllal el kell indítanunk, párhuzamosan a jelenlegi párizsi kiemelt olimpiai programmal.

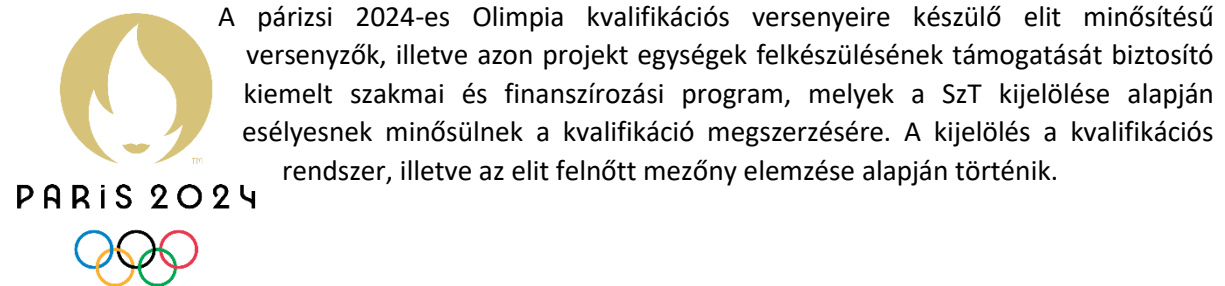
Ezért az aktuális párizsi olimpiai program a jelenleg elit szinten teljesítő versenyzők felkészítését hivatott támogatni. Ez a mostani felnőtt korosztályt jelenti, akik teljesítményben elég közel állnak ahhoz, hogy egy, illetve másfél év távlatában elérhessék az olimpiai kvalifikációhoz szükséges teljesítményszintet.

Ugyanakkor a tervezés, illetve a csapatépítés következő szintje is meg kell, hogy jelenjen ahhoz, hogy a mostani fiatalokat fel tudjuk zárkóztatni az elit szintre, hogy a Los-Angeles-i olimpiai ciklusra elérhessék azt a teljesítményt, amivel reálisan aspirálhatnak az olimpiai kvalifikációra. Ezért ezt a programot tehetséggondozó jelleggel, de mégis olimpiai programnak tekintjük, ahol az aktuális eredményességi célkitűzések mellett a folyamatos egyéni fejlődés, és a távlati csapatépítés szempontjai is hangsúlyosan jelennek meg. Ez a mostani, már eredménnyel rendelkező U23-asok,

illetve fiatal felnőtt versenyzők köre, akik teljesítményük maximumát a következő olimpiai ciklusban érhetik el.

A logikát folytatva a 2028 utáni olimpiai ciklusra az utánpótlás-nevelés következő lépcsőjének céljaként tekintünk. A Brisbane-i olimpiai ciklus kiválasztási és tehetséggondozó programjának keretein belül elsősorban fiatal U23-asok, eredményes ifjúságiak és kiemelkedő alkati jegyekkel bíró, legjobb mostani serdülők felkészítését és menedzselését célozzuk meg.

3.3 Párizs 2024 program felnőtt elit



Tervezett projekt egységek:

FF 1x, FF ks 2x, FF 2-, FF 2x

NF 1x, NF ks 2x, NF 2-

Célkitűzések

A program célja legalább 2 olimpiai kvóta megszerzése.

Az első lépcső a 2023-as Kvalifikációs Világbajnokság, melyen egy direkt kvalifikáció elérése az elsődleges szakmai célkitűzés, illetve a kontinentális és pótkvalifikációs szakaszban további egy kvóta megszerzése.

Ehhez a kitűzött projekt egységekből minél többet szeretnénk feltölteni olyan sportolókkal, akik az elit szint teljesítménykritériumainak megfelelnek.

Mivel a férfi és női egypárevezősök kvalifikációs szabályai a leginkább „ránk szabottak”, így ezekben a versenyszámokban mindenképpen menedzselni kell a legjobb versenyzőinket, mivel vannak olyan jelöltek, akik megütik a kondicionális minimum elvárásokat. Őket mindenképpen a végső luzerni pótkvalifikációig érdemes menedzselni.

A következő szint a perorok menedzselése. Férfiaknál van működő egység, nőknél mindenképpen cél egy versenyképes csapat kialakítása a jelenleg elérhető versenyzőinkből.

Kétpárevezősök menedzselése. Férfiaknál van elég versenyzői létszám ahhoz, hogy a peror után még egy doblót is versenyeztessünk. Nőknél egyelőre nincs a szintnek megfelelő versenyzői létszámunk. A jelenlegi U23-asok várhatóan a következő olimpiai ciklusra érhetik el azt a szintet, hogy versenyképesek legyenek felnőtt nemzetközi mezőnyben olimpiai számban.

Könnyűsúlyú kétpárevezősök menedzselése. Sajnos korábban hagyományos versenyszámainkban nincs jelenleg olyan párosunk, akár férfi, akár női számban, akik a közeljövőben reálisan elérhetik az élmezőnyt. Fiatal ígéretes versenyzőink vannak, de velük is a legoptimistább tervek szerint is leghamarabb a kontinentális és pótkvalifikációs körre tudunk versenyképes csapatokat felkészíteni.

Ezekben a versenyszámokban is mindenképpen érdemes a kontinentális kvalifikáción mindenképpen csapatot indítani, de amíg nincs a kondicionális minimum elvárásoknak megfelelő párosunk, akik együtt le tudnak mérlegelni erő vesztes nélkül is, addig nem menedzselünk főversenyen ilyen egységeket, ez esetben kizárólag a kontinentális kvalifikációra készítünk célirányosan csapatot.

3.4 Los Angeles Tehetséggondozó Olimpiai Program U23 + felnőtt egyetemi



Az első utánpótlás-nevelést és tehetséggondozást célzó olimpiai programunk. Ebben a mostani elit versenyzőkénél nagyobb létszámot kívánunk menedzselni, hogy a csapatépítés folyamatában a lehető legjobb versenyzőket bent tudjuk tartani, ezáltal kívánva elősegíteni fejlődésüket, és biztosítva, hogy egy-egy versenyző kiesése esetén is legyen a programban olyan, akivel az adott csapategység tovább tud készülni. Ez a válogatott kategória a felkészülési támogatások szintjén kevesebb támogatást jelent egy-egy versenyzőnek, viszont ezek a támogatások koncentráltabban a versenyzők közvetlen felkészülését hivatottak szolgálni. A keretek fent részletezett logikája miatt ide tartoznak a jó U23-asok, illetve azok a fiatal felnőttek, akik még nem érték el az elit szintet. Az ő számukra projekt egységekkel célozzuk meg a nemzetközi rutinszerzést, melynek eszközei a regionális nemzetközi versenyek, kisebb létszámú világkupák, illetve a nemzetközi egyetemi versenyek (Egyetemi Világbajnokság, Egyetemi Világjátékok, Egyetemi Európa-bajnokság stb.). Ezekkel a versenyekkel nem titkolt célunk, hogy a Los-Angeles 2028 Programban szereplő versenyzőink felkészítéséhez megnyerjük partnernek azokat az egyetemeket, ahova válogottjaink járnak.

Bekerülési kritériumok az adott évfolyamra vonatkozó korosztályos válogatási elvek, és minimum szintek teljesítése.

Évfolyamok: 2000 – 2003

Tervezett egységek:

- F 4x vagy 4- és 2x, 2- /megfelelő létszám esetén 8-as lehetőségének vizsgálata/
- N 4x vagy 4-,
- F, N 2x/2- és 1x opcionális (vagy kiemelkedő teljesítmény, vagy tartalék szerepkör)

A Los Angeles keret 2022. október 1-től kezdi meg a felkészülését, melynek mérföldkövei egyben ki- és bekerülési pontjai.

3.5 Brisbane Tehetséggondozó Program Ifi + U23



„8-as program ifjúsági és fiatal U23-asokkal”



Korosztályosan a program potenciális képviselői a jelenlegi 2004-2008 között született első éves fiatal U23-as korosztályosoktól az elsőéves serdülő korcsoportig behatárolható. Kitűzött cél, hogy tovább haladjunk a minőségi létszámemelés mentén, azaz a megfelelő antropometriai tulajdonságokkal rendelkező fiatalokat kutassuk fel a korábban táblázatba foglalt értékek szerint. A mennyiségi megjelenés egyik formája a nagyegység program, amely, ha minőségi versenyzőkkel telik meg, lényegesen előnyösebb helyzetben találjuk magunkat. Ezért amennyiben az ifjúsági és fiatal U23-as csapatban rendelkezünk a megfelelő mennyiségű és minőségi sportolói állománnyal, úgy a nagyegység programot, mint minden szempontból ösztönző programot, ismét folytatni szükséges.

Évfolyamok: 2004-2007

Tervezett egységek:

- FI 4- és 4+ vagy 4x / 8-as
- NI 4x és/vagy 4- és 2x/2- és 1x (eredmény alapján)

4 Finanszírozási rendszer

Párizs 2024 Program

Olimpiai számok kiemelt projekt egységei - 100%-os MESZ finanszírozás a felkészülési tervben szereplő versenyeken. Emellett a felkészüléshez jelentős költségtámogatást is biztosít a MESZ (sporttudományos és sportszakmai háttér).

Felnőtt nem olimpiai számok

Alap kritérium: Kijutási minimum vízi elvárás: a hendikep futamon olimpiai számban győztes csapathoz képest maximum 5"-el marad el. (világszintű idők különbsége alapján indított, például: Férfi 2x - Női ks 4x között kerekítve 16" a különbség, ezzel a különbséggel indulnak)

Azoknak a csapatoknak, melyekben kizárólag az elit minimum ergométer szintnek megfelelő versenyzők szerepelnek, 100%-os finanszírozást biztosít a MESZ, de nem hivatalos szálláson, a költségek csökkentése érdekében.

Elit ergométer szint nélküli versenyzők esetén 50%-os MESZ, illetve 50%-os önrész finanszírozással, nem hivatalos szálláson, a költségek csökkentése érdekében. EB, VB érem esetén az önrész visszatérítésre kerül (kivéve utolsó hely).

Előző szezonban EB érmes és VB döntős (kivéve utolsó hely) csapat esetén 100%-os MESZ finanszírozás.

Los Angeles 2028 Program

Felnőtt versenyzők esetén meghatározott nemzetközi versenyek 100%-ban MESZ finanszírozás.

Egyetemi Világjátékok, Egyetemi VB, EB az egyetemmel, illetve MEFS-el partnerségben.

A programba kerülő U23-as versenyzők is 100%-os MESZ finanszírozásban, melynek forrása a Heraklész "Csillag" keret forrása.

Brisbane 2032 Program

U23 felhozó egységek - olimpiai számok

A felkészülési tervben meghatározott versenyeken 100% MESZ finanszírozás.

U23 nem olimpiai számok:

U23-as ergométer minimum szintet teljesítő versenyzők esetén 50% MESZ és 50% önerő finanszírozással, nem hivatalos szálláson, a költségek csökkentése érdekében.

Ifjúsági egységek 100% MESZ finanszírozás a Heraklész "Bajnok" programból a felkészülési tervben meghatározott főversenyekre: EB, VB, Bled.

Jeunesse Kupa 50% MESZ, illetve 50 % önrész finanszírozásban.

Olimpiai Reménységek Versenyek 100 % MESZ finanszírozásban (a kizárólag erre biztosított forrásból)

5 Sporttudományi és sportorvosi háttér rendszere

A keretorvos véleményét kikérve és aktív bevonásával átszervezésre kerül a sporttudományi stáb, mely több új szakértő és specialista bevonását jelenti.

A felkészülési program periodizációja és hozzá a teljes válogatott tesztrendszer felülvizsgálatra kerül orvos - élettani szakember bevonásával. Korosztályi, illetve felkészülési program szintenként felmenő rendszere kerül kialakításra a sporttudományi háttér felkészülési támogatásának felosztásában. A különböző programokhoz különböző szintű felkészülési támogatást jelentő szakmai csomagok kerülnek kidolgozásra 2022. november 1-ig. A sportolók teljesítmény növelésén túl az egészség megőrzése, a sérülés- és a betegség prevenció is feladatunk.

5.1 Feladatok

- Erőnléti edzők bevonása a válogatott sportolók felkészítésébe, részben központi, részben felkészülési helyszín szerint szervezve, teljesítés alapon finanszírozva. Kiemelt feladatok az erőfejlesztő gyakorlatok technikájának speciális oktatása, felkészítő edző bevonásával (fejlesztő folyamat kialakítása egyéni szükségletek felmérése (funkcionális tréning, crossfit stb.).
- Gyógytornász megerősítése (anyagilag is), segítő bevonása és rendszeres alkalmazásuk a válogatott edzőtáborokban preventív jelleggel.
- Labor háttér biztosítása és bővítésének lehetőségei külső szolgáltató bevonásával.
- Teljesítménydiagnosztika alapú monitoring és tesztrendszer kialakítása, illetve a kiértékelések alapján kialakított edzésprogramok tervezése a felkészítő edzők bevonásával.
Spiroergometria protokoll felülvizsgálata, dinamikus ergométer (Rp3) bevonásának vizsgálata az adatelemzés hatékonyságának fejlesztésére – nemzetközi trend pár éve, itt csökkenteni lehet és kell a lemaradást. Mobil spiro műszer használati lehetőségének vizsgálata.
Vízi felmérők és versenyek esetében visszahozni a tejsav mérés lehetőségét, illetve eszköz hátterének fejlesztése.
- Sérülés utáni rehabilitáció szervezése dr. Varga Nóra vezetésével OSEI háttérrel, különleges helyzetekben egyéb szolgáltatók bevonása is a keretorvos döntési lehetőségei közé tartozzon.
- Egyéni sportpszichológus alkalmazása a felkészítés ideje alatt – fejlesztő folyamat létrehozása a cél minden sportoló esetén egyénileg
- Dietetikusi háttér újra szervezése – Synlab bevonása, különböző csomagok kialakítása felkészülési program igényei szerint – Kiemelten Párizs Program
- Sportmasször/gyúró háttér megerősítése: több szakember bevonása, minimum heti rendszerességű kezelés biztosítása a Párizs keret számára, a korosztályos kereteknek is felmenő jelleggel rendszeres hozzáférés biztosítása. Minden korosztályos nemzetközi versenyen kötelező jelleggel kell szakembert vinni a csapattal.

- Különböző diagnosztikai eszközök mérési protokolljának összehangolási lehetőségeinek vizsgálata (spirom biomechanikai mérőegységek)
- Regenerációs és fejlesztő eszközök használata a mindennapokban és edzőtáborokban (kryosauna, jégkád, Galileo-gépek, Hypoxiás sátrak, power breathe, Bemer)
- Antidopping előadások és egyéb sporttudományos célzatú előadások szervezése, lebonyolítása edzőtáborokban

5.1.1 További elengedhetetlen prioritások:

- Versenyzők oktatása az edzést segítő és teljesítményelemző eszközök (pulzus öv) fontosságára, edzésnapló használatának fejlesztő hatásáról és egyéb eszközök, applikációk használatának általánossá tételére
- A felsorolt sportegészségügyi háttér átszervezése hangsúly változást kell, hogy jelentsen a forrásfelosztásnál.
- **Elsődleges prioritás, elsősorban a Párizs keretnél, hogy a napi szintű felkészülés minden szükséges háttére folyamatosan rendelkezésre álljon a válogatott versenyzőknek a támogatási szintjüknek megfelelően.**
- Táplálékkiegészítők keretszintnek megfelelő finanszírozása
- Doppingellenőrzések, járulékos költségek, megelőzési feladatok, sporttudományos kiadások
- Tudományos előadások
- Terápiás, diagnosztikus és rehabilitációs eljárások költségei

5.2 Értékelés és nyomon követés

Minden versenyző fejlődését, aki belép a válogatott felkészülési rendszerébe, folyamatos figyelemmel kíséri a SzT.

Ennek elsődleges eszköze a felmérők rendszere, melyet sportdiagnosztikai szakember, illetve erőnléti edző bevonásával dolgozunk ki.

Az eredményeket, illetve egyéb paramétereket egy közös adatbázisban fogunk kezelni. Az eredmények elemzése után minden válogatott versenyzőt kiértékelünk időszaki rendszerességgel, és visszajelzést adunk a felkészítő edzőnek, vagy a releváns sportszakembernek, amennyiben trend szerű stagnálást, vagy visszaesést tapasztalunk a fejlődésben. A nyomon követés minden versenyző saját érdeke is. Az önellenőrzés szokásrendszerét is ösztönözni kívánjuk oktatással, illetve rávezető ösztönzéssel. Itt elsősorban kereskedelmi forgalomban található pulzusmérők és egyéb analitikai eszközök napi használatát értjük.

6 Válogatás 2023-2024

A válogatási elvek szerepe, egy olyan keretrendszer meghatározása, mely biztosítja, hogy a legjobb versenyzők és csapatok képviseljék Magyarországot minden világversenyen, az ifjúsági és az afeletti korosztályokban. Ez az egyik legfontosabb eszköze annak, hogy a távlati céljainkat meg tudjuk valósítani. Ugyanilyen fontos, hogy a legjobb szakembereink (edzők és egyéb sportszakemberek) dolgozzanak a legjobb versenyzőkkel és csapatokkal, minél inkább bevonva őket a felkészülés menetének alakításába és végrehajtásába.

Az élsport rendszer felépítésének logikája szerint a válogatás folyamata, főleg az utánpótlás korosztályokban, egyben a kiválasztás és tehetséggondozás rendszerének elsősorú eszköze is, mellyel arra törekszünk, hogy már ifjúsági korosztálytól kezdve megtaláljuk a legnagyobb távlati potenciállal rendelkező versenyzőket, és hosszú távú tervezéssel, illetve korosztályokon átívelő menedzselési szemlélettel, megfelelő motivációt és támogatást biztosítsunk a számukra.

Természetesen korosztályonként specifikus elemek kerülnek a felkészülési tervbe, illetve a tesztrendszerbe.

Szakmai irányítás

A MESZ SzT a válogatás folyamatában két funkciót lát el:

1. Tervező funkció: a válogatási elvek meghatározása és a válogatás folyamatának menedzselése
2. "Selector" funkció: a válogatást lezáró döntés és csapatjelölés a nemzetközi versenyekre

A válogatott keret, illetve a válogatott csapatok kijelölése kizárólag a SzT hatáskörébe tartozik.

A felkészülés alatt a válogatott csapatokkal foglalkozó edzőket és egyéb sportszakembereket a SzT jelöli ki, munkájukat közvetlenül felügyelik.

A SzT döntését a MESZ iroda publikálja minden nyilvános média felületén (honlap, FB oldal).

Edzőtábori, illetve összetartásra meghívás folyamata

Válogatott edzőtáborba az aktuális válogatott keretből az illetékes szövetségi kapitány hívhat be sportolókat a SzT. jóváhagyásával, a tábori helyeknek és tábori, aktuális csapatelképzeléseknek megfelelően.

6.1 Válogatási rendszer 2023-2024

6.1.1 Általános

Minden versenyzőnek és edzőnek, aki tagja kíván lenni a válogatott keretnek, illetve részt kíván venni a válogatott szakmai munkájában, meg kell felelnie az alábbi alapfeltételeknek:

Versenyzők

- Aktív egyesületi tagság bármely MESZ tagszervezetnél (klubnál)
- Érvényes MESZ versenyengedély (gold licenz)
- Érvényes sportorvosi engedély
- MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljes körű betartása
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- MESZ szerződésében foglalt követelmények betartása
- Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akaratú tulajdonság, sportszerű életmód
- A MESZ válogatási elveinek ismerete és elfogadása
- Magyar állampolgárság

Edzők

- Érvényes MESZ edzői licenz
- Legalább OKJ-s szakirányú képesítés
- Felnőtt válogatott [Olimpiai programok](#) esetén felsőfokú szakirányú képesítés
- Szolgálati célú kishajó vezetői engedély
- Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi példamutatás a munkavégzés során
- A MESZ válogatási elveinek ismerete és elfogadása
- „E” kategóriás jogosítvány (opcionális)

6.1.2 A jelölés folyamata

Minden válogatási döntésnek összhangban kell lennie az élsport rendszer céljaival, a meghatározott felkészülési programokban (olimpiai és tehetséggondozó programok) lefektetett célkitűzésekkel, illetve az adott éves felkészülési tervben meghatározott eredményességi tervekkel.

Bizonyos esetekben a csapathajók kijelölésekor több versenyző kerülhet megnevezésre, mint ahány beülő hely van a hajóban. Minden versenyző részt vesz a további felkészülésben, egy későbbi tesztig, illetve kijelölési pontig, mely előre meghatározásra kerül minden esetben a SzT által.

Minden versenyzőnek, aki válogatott nagyegységbe (4x, 4-, 8+) szeretne kerülni, részt kell vennie a felkészülési tervben szereplő teszteken, rangsoroló - és válogató versenyeken, illetve a csapatalakítást és felkészítést szolgáló edzőtáborokban, illetve összetartásokon. Az egyes események részvétele alól felmentést kizárólag a SzT adhat indokolt esetekben, a döntésnek pedig összhangban kell lennie az élsport program célkitűzéseivel. Felmentés hiányában a kiemelt részvételi pontok kihagyása esetén adott versenyző automatikusan elveszti jogát a csapathajóba, illetve a válogatott keretbe kerülésre.

Felkészülési keret – [olimpiai programok](#) szerint

A válogatott felkészülési menetének első lépcsője. Tekinthető alap keretnek, mely az Őszi Hosszútávú és Keretfeltöltő után kerül kijelölésre. Célja a hosszútávú tehetséggondozó programok folyamatos fenntartása, illetve a következő versenyszezonra történő alapozó felkészülés biztosítása. Ez a felkészülési támogatások különböző szinteknek megfelelő biztosítását jelenti elsősorban. Ide tartoznak az edzőtábori lehetőségek, felkészülési támogatások és a különböző sportszakemberek szolgáltatásához való hozzáférés, és minden, a felkészülést segítő MESZ által finanszírozott támogatás.

Válogatott keret – [Olimpiai programok](#) szerint

Azon versenyzőknek a köre, akik a válogatási folyamat során teljesítették a felkészülési tervben meghatározott kritériumokat a különböző nemzetközi versenyekre. Ez a versenyztetést és a közvetlen felkészítés háttérének biztosítását jelenti a válogatási folyamatban jogosultságot szerzők számára (a fenti juttatásokon felül). A világversenyekre történő jelölés a nemzeti szövetségek, így magyar állampolgárok esetén a Magyar Evezős Szövetség kizárólagos joga, így csak olyan versenyző nevezhető, aki tagja a válogatott keretnek.

6.2 Edzők kijelölése

Projekt edzők

A projekt edzők a szakmai program kiemelt egységének felkészítő edzői. Vezetik a szakmai programok projekt egységeinek felkészülését, illetve segítik a válogatott felkészülését, és a projektjük által érintett szakág felkészülését, edzőtáborok szervezését. Kijelölésük a SzT által a felkészülés kezdetekor a korábbi eredményeik, illetve a szakági érintettség alapján. Vállalniuk kell a MESZ Felkészülési Programjának elfogadását, annak végrehajtásában való aktív közreműködést, a MESZ-szel kötött szerződés aláírásával. A versenyszezon vége után, a következő időszakra az addigi edző készíti tovább a csapatot.

Csapat-edzők

Teljes felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért. A csapatok felkészítő edzői a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után a végső csapathirdetéssel együtt jelöli ki a SzT az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Tiszta klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál (a kishajós válogató rangsora alapján) a legjobb vagy a legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben a SzT dönt.

A csapat-edzők feladatai:

- Képviselek csapatukat, annak minden versenyzőjét.
- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik a célokat és a felkészülés tervezett menetét.
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

6.3 A válogatás menete korosztályonként

Általános

Mivel átlátható és egységes rendszert kívánunk felépíteni, ezért az alapoknak azonosnak kell lenniük minden korosztályban.

A válogatás folyamata szerves részét képezi a válogatott keret adott szezonbeli felkészülési menetének az alábbi lépések szerint:

1. Felkészülési tesztek, melyek az Őszi Hosszútávú keretfeltöltő versennyel kezdődnek, és a tesztrendszer bekezdés (lásd csatolt .xlsx) szerint folynak
2. Válogatási időszak, melyek a Tavasz Hosszútávú rangsoroló versennyel kezdődnek, és a végső csapatjelölésig tartanak.
3. Csapatjelölés

6.4 Válogatás menete korosztályi bontásban

Serdülő

1. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km, férfi és női 1x-
2. Téli 2000m Ergométer OB teljesítése
3. Tavasz Hosszútávú és Rangsoroló 6km férfi és női 1x-
4. Kishajós Válogató Verseny 2000m férfi és női 1x vagy 2-
5. Csapathajós válogatás

Ifjúsági

1. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km
2. Téli 2000m ergométer minimum szint teljesítése
3. Tavasz Hosszútávú és Rangsoroló 6km férfi és női 1x vagy 2-
4. Kishajós Válogató Verseny 2000m férfi és női 1x vagy 2-
5. Csapathajós válogatás
 - a. Csapathajós tesztelés - seat racing (a válogatót megelőző teszteléseken)
 - b. Csapathajós válogatás - hendikep* futam
6. Ifjúsági Európa-bajnokság
7. Szükség esetén pótválogató kiírása az Ifjúsági Világbajnokságra és a Jeunesse Kupára speciális egységben

* hendikep versenyforma: különböző hajóosztályok közötti verseny, a világ legjobb idők közti különbségek szerinti időkülönbséggel indítva.

1. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km
2. Téli 2000m ergométer minimum szint teljesítése
3. Tavaszi Hosszútávú és Rangsoroló 6km férfi és női 1x vagy 2--.
4. Kishajós Válogató Verseny 2000m férfi és női 1x vagy 2-.
5. Csapathajós válogatás
 - a. Csapathajós tesztelés - seat racing (a válogatót megelőző teszteléseken)
 - b. Csapathajós válogatás - handicap futam
6. A vonatkozó felkészülési program szerint meghatározott nemzetközi verseny
 - a. Differenciálás: a kiemelt egységek a Világbajnokságra és az Európa-bajnokságra, a felhozó csapatok csak az Európa-bajnokságra lesznek tervezve.

A korosztályos válogatott keret két csoportra oszlik a felkészülés során és a válogatás folyamata után:

1. A már nemzetközi U23-as eredményt elért, magasabb elvárás szintet teljesítő, legjobb U23-as versenyzők, akik a felnőtt program felhozó csapataiban közepes nemzetközi versenyeken, illetve világbajnokságon vehetnek részt. Előzetesen ők kerülnek kijelölésre a Világbajnokságra. (Los Angeles program)
2. Felhozó csapatok versenyzői, akik kisebb nemzetközi versenyeken, illetve főversenyként az U23 Európa-bajnokságra készülnek. (Brisbane program)

Felnőtt

1. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny 6km
2. Téli 2000m ergométer minimum szint teljesítése
3. Tavaszi Hosszútávú és Rangsoroló 6km férfi és női 1x vagy 2-.
4. Kishajós Válogató Verseny 2000m férfi és női 1x vagy 2-.
5. Csapathajós válogatás
 - a) Csapathajós tesztelés - seat racing (a válogatót megelőző teszteléseken)
 - b) Csapathajós válogatás - handicap futam
6. A vonatkozó felkészülési program szerint meghatározott nemzetközi verseny
7. Felnőtt Európa-bajnokság

A felnőtt válogatott keret két csoportra oszlik a felkészülés során és a válogatás folyamata után:

1. Párizs kiemelt keret: Felnőtt EB-re, VB-re készülő elit minősítésű versenyzők.
2. Los Angeles program: A már nemzetközi U23-as eredményt elért, magasabb elvárás szintet teljesítő, legjobb U23-as versenyzők, akik a felnőtt program felhozó csapataiban közepes nemzetközi versenyeken, illetve világbajnokságon vehetnek részt. Előzetesen ők kerülnek kijelölésre az U23-as, illetve Egyetemi Világbajnokságra, Univerziádéra.

7 Kondicionális elvárési szintek rendszere 2023-2024

Ergométer	Teljesítmény paraméterek			
	C2 statikus 2000m			
	Minimum		Optimum	
	Férfi	Női	Férfi	Női
Ifjúsági	6:35	7:35	6:20	7:20
U23 1. év	6:30	7:30	6:15	7:15
U23 2. év	6:25	7:25	6:10	7:10
U23 3. év	6:20	7:20	6:05	7:05
U23 4. év	6:15	7:15	6:00	7:00
Felnőtt felhozó	6:05	7:05		
Felnőtt Elit	6:00	7:00	5:50	6:50
Ks U23**	6:35	7:35	6:25	7:25
Ks Elit**	6:20	7:20	6:15	7:15
Ks U23*	6:30	7:30	6:20	7:20
Ks Elit*	6:15	7:15	6:10	7:10

* Súlyhatár férfiaknak 75kg, nőknek 61,5kg

** Az Ergo OB-n, vagy felmérő időpontjában nyári csapatsúly alatt (súlyt hozó) teljesítő versenyzők esetén (férfiak 70kg, nők 57kg alatt)

Kitétel:

- Az ergométer szintek teljesítése csak akkor tekinthető hitelesnek, ha a vonatkozó felkészülési tervnek megfelelő időpontban, a SzT valamely tagja, vagy általuk kijelölt szakember jelenlétében történik.
- Ezek az adatok egzakt számok a támogatási kategóriák megítélésénél, kizárólag a teljesített idő számít.
- A csapatba kerülés mérlegelésénél azonban adott versenyző ergométer teljesítményét arány szerint értékeljük a Concept2 WAF képlete szerint, a SzT által publikált táblázat szerint (WAF férfiak 95kg, nők 70kg).

<https://www.concept2.com/indoor-rowers/training/calculators/weight-adjustment-calculator>