



MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG

Az utánpótlás evezős válogatott keret felkészülési terve, 2024

Edzői Fórum, Dunavarsány
2023.11.18-19

Ifj. Pergel László, utánpótlás szövetségi kapitány

U17 KOROSZTÁLY

2008-2009-ben született sportolók

MAGYAR EZEZŐS
SZÖVETSÉG
ALAPÍTVA: 1963

MAGYAR EZEZŐS
SZÖVETSÉG
ALAPÍTVA: 1963

MAGYAR EZEZŐS
SZÖVETSÉG
ALAPÍTVA: 1963

HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

CÉLKITŰZÉSEK

- Elsősorban klubszintű fejlesztés/képzés
- Közösségépítés
- Életkori sajátosságok figyelembe vétele
- Tudatos sportolói hétköznapiak kialakításának segítése
- Rendszeres edzslátogatás elérése
- Növelni az Országos Bajnokságon a korosztály minőségi/mennyiségi létszámát
- Törekedni a minőségi toborzásra, létszámnövelésre
- ORV részvétel mint első nemzetközi verseny (nem elsőrendű cél!)
- ORV helyszíne: Brno – kisebb létszámú küldöttség jelölése

VÁLOGATÁS MENETE

Esemény megnevezése	Időpontja, helyszíne	Cél/feladat
1. Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny	2023.10.21, Csepel	keretfeltöltő egypárevezősben
2. Ergométer Országos Bajnokság	2024.02.17	kötelező megjelenés
3. Tavaszi Hosszútávú Verseny	2024.03.23, Csepel	kötelező megjelenés. A sorrend szerepe a Válogató verseny kiemelésében van.
4. Válogató Verseny	2024.04.20-21, helyszín ??	a válogatott csapat kialakítása, meghatározása

A VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny, Csepel, 2023.10.21

- A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. A verseny a korosztály számára egypárevezősben kerül kiírásra, ahol nemenként az 1-10 helyezettek a Héraklész keret tagjai lesznek. A Héraklész kerettagság előnyeiről később kapunk információt, az új Héraklész Program kialakítás alatt van.

Ergométer Országos Bajnokság, 2024.02.17

- A részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. Az ergométer kritériumok mindössze **ajánlásként** fogalmazódnak meg, azonban figyelemre méltó teljesítmény esetén figyelembe vehető U19 korosztályban.

Leányok		Fiúk	
Concept2	RowPerfect3*	Concept2	RowPerfect3
8:00,0	7:50,0	7:00,0	6:50,0

A VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

Tavaszi Hosszútávú Verseny, Csepel, 2024.03.23

- A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek, aki a Héraklész keret tagja kíván lenni.
- A verseny a korosztály számára egypárevezősben kerül kiírásra, ahol a verseny végeredménye a válogató verseny kiemelésében játszik fontos szerepet.

Válogató Verseny, helyszín kérdéses, 2023.04.20-21

- A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek, aki a Héraklész keret tagja kíván lenni.
- Az előfutamok kiemelése a Tavaszi Hosszútávú Verseny végeredményének ismeretében zajlik hagyományos, hatpályás kiemelési rendszerrel,
- A kormányos nélküli kettesek esetében kiemelés nincs,
- Az első napi végeredmények ismeretében az utánpótlás kapitány a felnőtt szövetségi kapitánnyal egyeztetve az első napi program végén javaslatot tesz a második napi egységek kialakítására.
- A második nap speciális egység válogatóra kerül sor, az első nap eredményei alapján összeállított válogatott csapatokkal.

A VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

ORV CSAPATJELÖLÉS

Leányok		Fiúk	
Egység/ elért helyezés	ORV jelölés	Egység/ elért helyezés	ORV jelölés
NS 1X 1.	NS 1X	FS 1X 1.	FS 1X
NS 2- 1.	NS 2-	FS 2- 1.	FS 2-
NS 2X 1.	NS 2X	FS 2X 1.	FS 2X
NS 2- 2. és 3.	NS 4-	FS 2- 2. és 3.	FS 4-
NS 1X további rangsor alapján (1X és 2X nélkül)	NS 4X	FS 2- 4. és 5.	FS 4+ *
„a” csapatokból	NS 8+	FS 1X további rangsor alapján (1X és 2X nélkül)	FS 4X
		„a” csapatokból	FS 8+

- Ezekről az összeállítási kombinációktól az UP szövetségi kapitány eltérhet, az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezéssel jogosultságot szerzett a bekerülésre.
- A nyolcas kijelölése a válogató rangsora, valamint a technikai alkalmasság alapján történik az U17 nyolcas projekt felkészítő edzőjének javaslata alapján, az ORV-t megelőző 7-14 napban.
- „B” csapat akkor kerülhet jelölésre, ha a válogató versenyen a győztes csapat idejétől nem több, mint 5 másodperc hátránnyal ér célba.

A VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

ORV CSAPATJELÖLÉS, CSAPATEDZŐK

- Felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért.
- A csapatok felkészítő edzőit a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után a végső csapathirdetéssel együtt jelöli ki az utánpótlás szövetségi kapitány, az alábbi irányadó szempontok szerint:
 - Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
 - Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot.
 - Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben az utánpótlás szövetségi kapitány dönt.

A csapatedzők feladatai:

Képviselik csapatukat, annak minden versenyzőjét,

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben megjelölik a célokat és a felkészülés tervezett menetét. A felkészülési tervet megosztják az utánpótlás szövetségi kapitánnyal.
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek három napos határidővel, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.



FRISS HÍR **U17 ORV BEACH SPRINT,** **GDANSK (terv.id. 2023.06.29-30)**

Felmerülő kérdések:

- Válogatás menete: Mikor, melyik versenyen? Mi a menete? Mi a célja? Milyen forrásból?



U19 KOROSZTÁLY

2006-2007-ben született sportolók

ARY

ean rowing
rowing

CÉLKITŰZÉSEK

- Elsősorban klubszintű fejlesztés/képzés
- Életkori sajátosságok figyelembe vétele
- Mennyiségi/minőségi sportolói létszám növelése
- Edzésmennyiség növelése a lehetőségekhez mérten (*iskola, egyéb elfoglaltságok figyelembe vétele*)
- A sport napi rutinná válása
- Különös figyelem az érettségi időszak környékén
- Szinte teljesen új U19 csapat kialakítása
 - Középegységek keresése
 - Kis létszámú VB küldöttség

VÁLOGATÁS MENETE

	Esemény megnevezése	Időpontja, helyszíne	Cél/feladat
1.	Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny	2023.10.21, Csepel	keretfeltöltő
2.	Őszi alapozó edzőtábor	2023.10.31-11.04	Kolonics telep, Csepel
3.	10.000m ergométer edzéstesztek	- 2023.10.30-11.05 - 2023.12.04-12.10 - 2024.01.01-01.07 otthoni körülmények között	kötött tempó: C2: t.22 RP3: t.24 Alapozó állóképességi munka mérési pontjai
4.	6.000m ergométer tesztek (november, január)	- 2023.11.13-11.26 - 2024.01.08-01.21 otthoni körülmények között	Alapozó állóképességi munka mérési pontjai
5.	Ergométer Országos Bajnokság	2024.02.17	kötelező megjelenés, lehetőség szintidő teljesítésére
6.	Tavaszi Hosszútávú Verseny	2024.03.23., Csepel	kötelező megjelenés. A sorrend szerepe a Válogató verseny kiemelésében van.
7.	Ergométer szint teljesítési pótlehetőség I.	2024.04.06., Csepel	Szintteljesítési pótlehetőség azok számára, akik az Ergo OB-n sikertelenül teljesítettek szintet, vagy igazolt betegségi miatt nem vettek részt.
8.	Válogató Verseny	2024.04.20-21, <i>helyszín kérdéses</i>	a válogatott csapat kialakítása, meghatározása
9.	Végső meghívásos ergométer szint teljesítési pótlehetőség	2024.05.18, Csepel	A válogató verseny alapján kialakult, kijelölt keret számára végső szint teljesítési lehetőség, akinek az Ergo OB-n, vagy az I. pótlehetőségen a szint teljesítés nem sikerült.
10.	U19 Európa-bajnokság	2024.06.01-06.02,	Helyezési elvárások teljesítése
11.	CDJ Beach Sprint válogató verseny	2024.07.27	3 fő leány és 3 fő fiú kerülhet az utazó keretbe. Az 1X győztese választhatja az 1X-et, ezzel a duplázás lehetőségét vegyes 2X-ben.

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny, Csepel, 2023.10.21

- A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U19 korosztályú versenyzőnek, aki a Héraklész keret tagja kíván lenni.
- A korosztály számára egypárevezősben és kormányos nélküli kettesben kerül kiírásra.
- szerepe keretfeltöltő.
- A kialakult rangsor alapján kerülnek megnevezésre a keret tagjai.

Őszi alapozó edzőtábor, 2023.10.31-11.04, Kolonics-központ, Csepel

- Az Őszi Hosszútávú Verseny eredményének alapján kialakult keret alkotja a tábori résztvevő csapatot.
- Célja középegységek próbája, kialakítása.

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

10.000m ergométer edzéstesztek, klubhelyszíneken

- Az edzésteszt célja, hogy irányt adjon az U19-es korcsoportba tartozó fiataloknak a téli szezonra, valamint eszköz az állóképességi edzés hatékonyságának ellenőrzésére.
- Az edzésteszt elvégezhető C2 vagy RP3 gépeken is kötött tempóban. (C2 t.22-es, RP3 t.24).
- Nem kritériuma a válogatott kerettagságnak, de a fejlődés követésének érdekében az eredmények begyűjtésre kerülnek.
- Klubhelyszíni körülmények között végezhető el, lehetőleg ugyanazon eszközön.

6.000m ergométer tesztek, klubhelyszíneken

- Az alapozó edzőmunka eredményének nyomon követése.
- Két mérési pont, novemberben és januárban.
- **A Héraklész kerettagságra pályázó evezősök számára a teljesítés kötelező.**

Ergométer Országos Bajnokság, 2024.02.17, Mosonmagyaróvár

- **A Héraklész kerettagságra pályázó evezősök számára a teljesítés kötelező.**
- Ergométer minimum és optimum szintteljesítési 1. lehetőség.

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI



Tavaszi Hosszútávú Verseny, Csepel, 2024.03.23

- A Héraklész kerettagságra pályázó evezősök számára a teljesítés kötelező.
- A verseny a korosztály számára egypárevezősben és kormányos nélküli kettesben kerül kiírásra, ahol a verseny végeredménye a válogató verseny kiemelésében játszik fontos szerepet.

Ergométer szint teljesítési 2. lehetőség., Csepel, 2024.04.06

- Szintteljesítési pótlehetőség azok számára, akik az Ergo OB-n sikertelenül teljesítettek szintet, vagy igazolt betegség miatt részvételük meghiúsult

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

Válogató Verseny, helyszín kérdéses, 2024.04.20-21

- A Héraklész kerettagságra pályázó evezősök számára a teljesítés kötelező.
- Az előfutamok kiemelése a Tavaszi Hosszútávú Verseny végeredményének ismeretében zajlik hagyományos, hatpályás kiemelési rendszerrel.
- A verseny az Európa-bajnokságra válogat.
- Az első napi végeredmények ismeretében az utánpótlás kapitány a felnőtt szövetségi kapitánnyal egyeztetve az első napi program végén javaslatot tesz a második napi egységek kialakítására.
- A második nap speciális egység válogatóra kerül sor, az első nap eredményei alapján összeállított válogatott csapatokkal. Lehetséges lebonyolítási módszerek: normál lebonyolítás, hendikep, vagy időkülönbség alapú.
- Betegség, önhibáján kívüli és igazolható távollét esetén az utánpótlás szövetségi kapitánynak mérlegelési lehetősége van behívni olyan sportolót, akik a téli és tavaszi felkészülési állomásokon maradéktalanul teljesítettek, és teljesítményével beleillik a válogatott keret elképzeléseibe.

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

Végső ergométer szintteljesítési lehetőség, 2024.05.18, Csepel

- Meghívásos esemény, lehetőség azon sportolók számára, akik a válogató verseny alapján keretbe kerültek, de érvényes, a válogatottság szempontjából alapvető kritériumnak számító, meghatározott ergométer szinttel még nem rendelkeznek. C2 gép mellett teljesíthető RP3 gépeken is a korábban meghatározott beállítással (*RowPerfect3 gépek beállítása: RP3 split alapbeállítás*).

Megjegyzés: amennyiben bármelyik utánpótláskorú sportoló részt vesz bármely nemzetközi ergométeres eseményen, és azon a felkészülési programban szereplő ergométer szintet teljesít, úgy videófelvétel (streaming közvetítés linkje), és hivatalos jegyzőkönyv csatolásával az eredmény elfogadásra kerül.

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

U19 Európa-bajnokság, 2024.06.01-06.02, Kruszwica

- Tervezett csapatok a válogató verseny alapján, illetve az ergométer szintidők teljesítése alapján alakulnak ki.
- Az ergométer szintidőtől az utánpótlás szövetségi kapitány akkor tekinthet el, ha adott sportoló vagy csapat legalább 5 másodperc előnnyel nyeri versenyszámát, azonban U19 világbajnokságra a versenyhez szükséges szintidő teljesítése nélkül nem jelölhető akkor sem, ha „A” döntős helyezést ér el.
- Az U19 Európa-bajnokságon való szereplés határozza meg az U19 világbajnokság, vagy Jeunesse-kupa részvétel lehetőségét. Ehhez az U19 Európa-bajnokság általunk is érintett számainak mezőnyelemzése is szükséges.
- U19 VB = U19 EB „A” döntős szereplés + U19 VB-hez szükséges ergométer kritérium
- Automatikusan megőrzi kerettségét az a sportoló, aki az U19 Európa-bajnokságon 1-3. helyezést érnek el olyan mezőnyben, ahol „A” döntő felett is rendeznek döntőket (olimpiai számok).

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

U19 Világbajnokság, St.Catharines (Kanada), 2024.08.18-08.25

- Várható létszám 3-5 fő, de maximum 7 fő versenyző.
- A világbajnokságra történő kijutás feltétele az ergométer optimum kritérium teljesítése, a válogató versenyen EB jelölés, illetve „A” döntős szereplés az Európa-bajnokságon.
- Amennyiben több versenyző vagy csapat is teljesíti a kritériumokat, úgy az U19 rangsor (*válogató eredmények, ergométer eredmények, téli edzőmunka teszteredményei, illetve antropometriai tulajdonságok, EB mezőnyelemzés, összehasonlítás*) alapján kerül kiválasztásra a VB csapat, a hosszútávú vélhető eredményesség jegyében.
- Amennyiben nincs a feltételek alapján delegálandó egység, úgy az utánpótlás szövetségi kapitány tesz javaslatot az U19 VB keret meghatározására.
- Automatikusan megőrzi kerettagságát az a sportoló, aki az U19 világbajnokságon pontszerző helyen végez.

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

Coupe de la Jeunesse, Racice, 2024.08.09-08.11

- A válogató verseny, illetve az U19 Európa-bajnokság, valamint az ergométer kritérium szintek teljesítésének ismeretében kerül meghatározásra a CdJ keret.
- Cél a csapatépítés, közép egységek, vagy nagy egységek formájában.
- A válogató verseny ismeretében és indokolt esetben az utánpótlás szövetségi kapitány további sportolókat hívhat meg a CdJ keretbe.
- A CDJ keret teljes felkészülése és versenyen történő részvétele 50%-ban önköltségen történik.

Coupe de la Jeunesse beach sprint, 2024.?,?, helyszín ?

- A CdJ beach sprint válogató versenye a Tatai beach sprint verseny.
- A válogatott keretbe három leány és három fiú kerülhet.
- Az egypárevezősök a vegyes kétpárevezős egységben duplázási lehetőséget kapnak.
- A CDJ keret teljes felkészülése és versenyen történő részvétele teljes önköltségen történik.

Coupe de la Jeunesse
Amsterdam (NLD)
2023 

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

ERGOMÉTER KRITÉRIUM SZINTEK

Esemény	Lányok		Fiúk	
	C2	RP3	C2	RP3
Coupe de la Jeunesse	07:40,0	07:30,0	06:40,0	06:30,0
U19 EB	07:35,0	07:25,0	06:35,0	06:25,0
U19 VB	07:25,0	07:15,0	06:25,0	06:15,0

Az ergométer kritérium szintek teljesítésére három időpont kerül kitűzésre: Ergo OB, 2024.04.06. Csepel, 2024.05.18. Csepel, központi teljesítéssel, az utánpótlás szövetségi kapitány, vagy felnőtt szövetségi kapitány hitelesítésével.

2024.05.18.: Az esemény meghívásos, tehát a válogató verseny alapján keretbe került sportolók számára kerül meghirdetésre annak eldöntésére, hogy adott sportoló vagy csapat eléri e az U19 világbajnoksághoz szükséges ergométer színvonalat, vagy Cdj felé folytatódik a felkészülés.

A teljesítés akkor sikeres, ha tizedmásodperc pontosságra teljesít a sportoló.

Példa: ha egy női versenyző C2 ergométeren 07:35,1 időeredményt teljesít, az már sikertelen szintteljesítési kísérletnek számít, így nem éri el sem az U19 EB, sem az U19 VB ergométer kritériumát, de a CDJ-t igen.

VÁLOGATÁS MENETÉNEK RÉSZLETEI

CSAPATEDZŐK

- Felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért.
- A csapatok felkészítő edzőit a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után a végső csapathirdetéssel együtt jelöli ki az utánpótlás szövetségi kapitány, az alábbi irányadó szempontok szerint:
 - Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
 - Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot.
 - Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben az utánpótlás szövetségi kapitány dönt.

A csapatedzők feladatai:

Képviselik csapatukat, annak minden versenyzőjét,

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben megjelölik a célokat és a felkészülés tervezett menetét. A felkészülési tervet megosztják az utánpótlás szövetségi kapitánnyal.
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek három napos határidővel, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

Tengeri evezős felkészülési program

(up érintettségi része) ■■■

... **kidolgozás alatt**



ÉRTÉKELÉS, NYOMONKÖVETÉS

- A nyomon követés minden versenyző saját érdeke is.
- Az önellenőrzés szokásrendszerét is ösztönözni kívánjuk oktatással, illetve rávezető ösztönzéssel.
- Elsősorban kereskedelmi forgalomban található pulzusmérők és egyéb analitikai eszközök napi használata (Polar Flow edzésnapló vezetése, Garmin, stb.)
- A sportolók, illetve élsportolói pályára készülő fiataljainkat szükséges megtanítanunk ezen eszközök rutinszerű használatára, az adataik értelmezésére, egyéni fejlesztésük sajátosságainak meghatározása céljából is.
- Online szerkeszthető edzésnaplót is biztosítunk az elhivatott sportolók és edzőik számára, ha erre igényt tartanak.

E-REGATTA RENDSZER AZ ERGOMÉTER EREDMÉNYEK RÖGZÍTÉSÉRE:

A könnyebb kezelhetőség érdekében az e-regatta rendszerbe szükséges feltölteni versenyzőink ergométer eredményeit. Előnyei: egy felületen elérhető adatok, mindenki számára lekérhető eredmények, egységes, gyors adatbevitel és lekérés.

Menete: e-regatta belépéskor **versenyzők kezelése/részletek (adott versenyző mellett)/további opciók/felmérők/felmérő rögzítése**. A további adatokat értelemszerűen szükséges kitölteni.



COFFEE

**Köszönöm a
figyelmet!**