

# Hogyan dolgozzunk és érjünk el sikereket egy kis programmal

---

Nebojsa Ilic, PhD előadása

Ifj. Pergel László  
MESZ, utánpótlás szövetségi kapitány

Budapest, 2024.03.24



# Tendencies in Sports

## Tendenciák a sportban

3 szinten jelenik meg:

- Egyéni (sportolók)
- Sportegyesületek
- Nemzeti szövetségek

A szövetségek szintjén a sport első sorban az olimpiai versenyszámok eredményessége alapján van értékelve.

Az evezés amatőr sportág, ami azt eredményezi, hogy a legtöbb programot az állami költségvetési források finanszírozzák.

ACHIEVING MAXIMUM RESULTS IS THE PRIME

divisible to 3 levels:

Individual (athletes)

Club clubs

National federation

*Sports system at the level of national federations is primarily based on results at the Olympic Games, World Continental championships.*

*Rowing is amateur sport, which leads to most programs being funded by state resources.*

# Factors Impacting Competitive in Rowing

## Versenyelőnyt befolyásoló tényezők evezésben

### Advantage in rowing competition goes to countries with

- Numerous clubs (100+)
- A substantial number of competitors (1,000+)
- A long tradition (100+ years)
- Consistent results

Az előnyök az evezős versenyekben azokra az országokra irányulnak, amelyeknek:

- Sok klubjuk van (100+)
- Jelentős számú versenyzővel rendelkeznek
- Hosszú tradíció
- Folyamatos eredmények

### Many countries are considered small systems:

- Fewer clubs (10 or fewer)
- Fewer rowers (100 or fewer)
- Lack of past results
- Classified as developmental programs

Sok országot tekintenek kisebb rendszereknek.

- Kevesebb klub
- Kevesebb evezős
- Múltbeli eredmények hiánya
- Fejlesztendő terület...

# Typical Problems in Small Rowing

ing training principles every macrocycle.

f a consistent athlete selection system.

istent rowing technique model.

ard for basic methodical and didactic principles.

cient coach education.

d time to establish a stable system.

g unrealistic short-term goals that cannot be achieved  
titive season.

*ese challenges contrast with the practices of larger*

## **kis evezős rendszerek tipikus problémái**

- Az edzéselvek makrociklusonkénti változtatása
- A következetes sportolói kiválasztási rendszer hiánya
- Nincs egységes evezős technika
- Az alapvető módszertani és didaktikai elvek figyelmen kívül hagyása
- Limitált idő egy stabil rendszer felállítására
- Irreális rövidtávú célok felállítása



# Key Principles for Success in Small Rowing Systems



## Example - Turkish Team



# Factors Influencing the Selection Rowing Model (TUR)

**Az alábbi tényezők befolyásolhatják a kiválasztást:**

avorable year-round rowing conditions in Turkey.

esence of two major rowing clubs (Fenerbahçe and Galatasaray) with historic rivalry, in addition to 5-7 smaller clubs.

imited number of rowers (fewer than 100) in all categories, especially seniors.

edominance of lightweight rowers in Turkey due to morphological characteristics.

rowers' lack of emphasis on ergometer performance.

he Turkish Rowing Federation's limited past success, with only one world championships medal and two non-Olympic lightweight rowing medals from Nations Cup (1957 to 2014).

- Kedvező, egész éves evezés lehetővé tétele Törökországban
- Két nagy egyesület jelenléte történelmi rivalizálással. Mellettük 5-7 klub jelenik meg
- Kevesebb mint 100 evezős U17-től felnőtt korosztályig
- Testalkati adottságok miatt a könnyűsúly dominancia
- Az evezős ergométeres teljesítmény kisebb hangsúlya
- Kevés múltbéli siker



# Selection Model

- Beginning: Definition of testing and selection system for the National Team.
- Testing is exclusively conducted in rowing boats.

## Kiválasztási model

- Kezdés: a nemzeti csapat tesztelési és kiválasztási rendszerének meghatározása
- A tesztelés kizárólag vízen történik.

# Winter Selection



**Schedule:** Last weekend of December, January, February

**Categories:** U-17, U-19, U-23, Senior (Male and Female)

**Distance:** 3x4000 meters T-28-32 - Time trials

**Disciplines:** 1x, 2-

1st day: Start at 8:30 AM and 11:00 AM

2nd day: Start at 8:30 AM

## **Selection Criteria:**

*\*From the best achieved result in relations between categories and genders, anyone with a time difference of less than 20 seconds on the 4000m distance qualifies as a member of the national team.*

*\*\*The list of members is updated monthly based on test results.*

*\*\*\*Rowers from the list are invited to the camp the following month (funded by the Turkish Rowing Federation).*

- Azok, akiknek az eredménye a legjobb az egyes kategóriák és nemek között, és akiknek a különbsége kevesebb, mint 20 másodperc a 4000 méteres távon, bekerülnek a nemzeti csapatba.
- A kerettaok listája havonta frissül az eredmények alapján
- A kerettagok meghívást kapnak a következő havi edzőtáborba (szövetségi támogatással)



# Selection for Early Season Competitions (April- June)

**Schedule:** March

**Disciplines:** 1x, 2-, 2x, 4-

**Categories:** U17, U19, U23, Seniors (Male and Female)

**Distance:** 3x2000m T – Open, Time trials

1st day: Start at 8:30 AM and 11:00 AM

2nd day: Start at 8:30 AM

**Selection Criteria:**

Results guaranteeing A or B finals in Olympic disciplines or medals in non-Olympic disciplines.

# Final Selection for World Championships (July - September)



**Schedule:** Third week of June

Automatic qualification for medalists at the European Championships or the World Cup (April to June).

**Disciplines:** All except those qualified in the previous period.

**Selection race: Categories:** U17, U19, U23, Seniors (Male and Female)

**Distance:** 3x2000 meters T – Open

**Selection Criteria:**

Same as for the first part of the season, ensuring A or B finals in Olympic boat classes or medals in non-Olympic disciplines.



# Benefits of Selecti

## A rendszer előnyei:

- Átlátható, elért eredményeken alapuló
- Limitált számú sportoló számára egész éves válogatottságot tesz lehetővé
- Folyamatosan végrehajtva 2015 óta
- A tesztelési folyamat mindig azonos helyszínen történik, elősegítve egy nagyobb adatbázis létrehozását akár a korai tehetség kiválasztás számára
- Az U17-es sportolók korai tehetség felismeréséhez sikeresen bevont rendszer
- Törökországban ritka az erős ergométeres eredmény, és ezekre támaszkodni a kiválasztás során kizárná a legtöbb evezőst, ami egy kis rendszerben nem megvalósítható lehetőség lenne.



Heti edzésmennyiség:

U17: 12-15 óra

U19, U23: 15-20 óra

Felnőttek: 20-25 óra

Minden mezociklusnak megvan a sajátos célja/feladata

Intenzitási zónák sebességhez meghatározottan

15-18 napos csúcsforma időzítési időszak végrehajtása a fő versenyek előtt

- Training program adjusted to cope with monthly testing demands.
- Adaptation in terms of quantity and intensity, considering athletes' monthly physical limits.
- Individualized approach when necessary for specific athletes or crews
- Weekly Training Volume:
  - \*U-17: 12 to 15 hours of training.
  - \*U-19, U-23: 15 to 20 hours of training.
  - \*Seniors: 20 to 25 hours of training.
- Each mesocycle (4-6 weeks) with defined goals, actively tracked by coaches and athletes.
- Training zones with specified speeds and paces for optimal physiological training effects.
- Implementation of tapering for 15-18 days before major competitions.

	TEMPO	HEDEF
	36	06:28.0
T	HIZ %	01:37.0
16	75	02:09.3
16	77	02:05.1
18	80	02:01.3
20	82.5	01:57.6
22	85	01:54.1
24	88	01:50.2
26	90	01:47.8
28	92	01:45.4
30	94	01:43.2
32	96	01:41.0
34	98	01:38.1
36	100	01:37.0

## Building a Winning Mentality

- Establishing a winning mindset in systems lacking it for years is a complex challenge.
- The approach involves transforming the mentality of all system stakeholders, especially long-time participants like coaches, sports officials, and senior athletes.
- This transformation is fueled by fresh energy, head coach authority, successful young rowers, and a new generation of coaches and sports officials.
- The guiding principle for athletes: "A champion is molded through 360 days of meeting daily objectives and achieving planned results."

## Győztes mentalitás felépítése

- Győztes gondolkodás kialakítása nagy kihívás olyan rendszerekben, ahol ez nincs elterjedve
- Az megközelítés azt jelenti, hogy az összes rendszer érintettjének, különösen a hosszú ideje résztvevőknek, mint például edzők, sporttisztviselők és idősebb sportolók, megváltoztatják a mentalitásukat
- Ezt az átalakulást friss energia, szövetségi kapitányi és vezetői autoritás, sikeres fiatal evezősök, valamint az edzők és sporttisztviselők új generációja táplálja
- "Egy bajnokot az formál, hogy 360 napot tölt el a napi célok teljesítésével és a tervezett eredmények elérésével".

# Building a Winning Mentality

- An illustration of this shift is seen in the new generation of Turkish rowers in the U-19 and U-23 categories in 2023. Those who previously fell short of medals but secured fourth to sixth place at the World Championships now lament their performance, while a decade ago, making the finals was considered a historic achievement.





# Development of the Coaching Structure

## Strengthening Coaching Structure:

- Essential for the progress of smaller systems.
- Engaging local coaches alongside expert coaches.

\*Over five coaches in Turkey have actively contributed to achieving medal-winning performances in both World and European competitions. This collaboration ensures a more comprehensive approach to coaching and athlete development.



Why and how did they progress rapidly?





# Why and how did they pro

Miért és hogyan fejlődtek ilyen gyorsan?

- Thoroughly evaluating the system's strengths and weaknesses
  - Establishing a sustainable talent selection system that covers all levels
  - Leveraging the healthy competition between major clubs to improve competitive performances.
  - Choosing a training model tailored to athletes' needs, capabilities, and characteristics, and capable of yielding optimal physiological adaptations
  - Implementing the defined technique model and terminology consistently
  - Focusing on technique development exercises with the highest quality
  - Maintaining a positive atmosphere within the coaching staff and athletes
  - Fostering a winning mentality through daily results and celebrating small victories
  - The President, along with all members of the Turkish Rowing Federation, shared a strong commitment to improving results and providing support, which was instrumental in achieving these results
- alapos rendszerértékelés (Erősségek, gyengeségek)
  - fenntartható tehetség-kiválasztási rendszer kialakítása, amely több évre is kiterjedhet
  - a nagy klubok közötti egészséges verseny
  - Versenyzők igényeire szabott edzésprogram, figyelembe véve a nemzeti adottságokat
  - a meghatározott technika és terminológia szigorú fegyelmezett megvalósítása
  - A "dolgozz többet mint mások" elv alkalmazása
  - Pozitív légkör fenntartása az edzőkkel
  - Győztes mentalitás fenntartása a napi eredményektől kezdve, és a "kis győzelmek" megünneplése
  - Az Elnök a Török Evezős Szövetség minden tagjával és az evezősklub vezetőivel együtt határozottan elkötelezett az eredmények javítása mellett, és nélkülözhetetlen támogatást nyújtott, ami hozzájárult ezen eredmények eléréséhez.



Medals are won based on the boat's speed,  
not the name or size of the country.

Everyone has a chance.



Köszönöm a figyelmet!