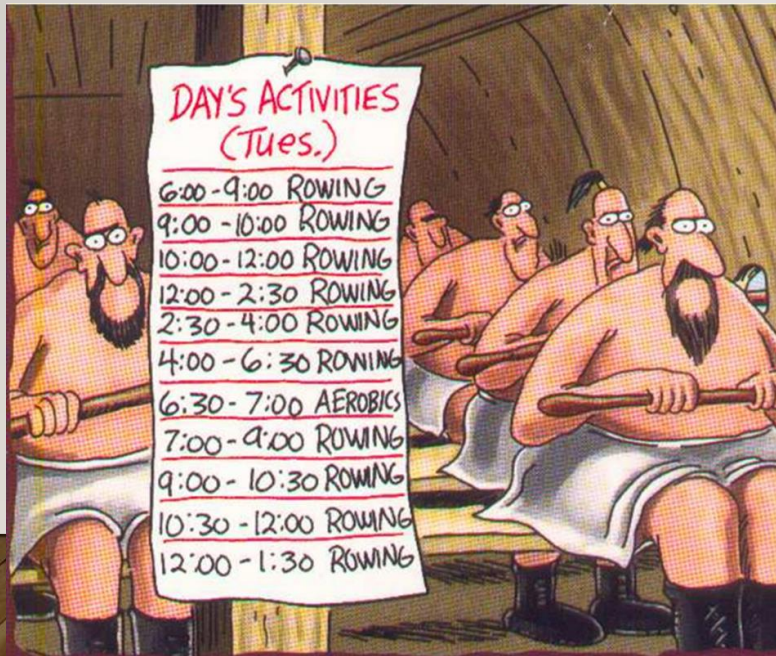


UTÁNPÓTLÁS-, U23-, ÉS FELNŐTT FELKÉSZÜLÉSI PROGRAM 2025. (2025. februárig)



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893



MESZ edzőkonferencia

Tata, 2024.11.15.-16.

Ficsor László

Megbízott szövetségi kapitány

MESZ EDZŐI FÓRUM, HELYZETELEMZÉS „S RENDEZNI VÉGRE”



- Miért nem érkeztek magyar szövetségi kapitányi pályázatok?
- Mi a véleményetek a külföldi szövetségi kapitány alkalmazásáról?
- Miért többszöröse a díjazása egy külföldi szakembernek, mint egy hazainak?
- Mit tartunk minimum nek versenyeredmény elvárásnak? (EB, VB kiküldetési szint?)
- Szakmai költségfelhasználás? („Van egy olyan érzésem Omár, hogy körbe-körbe megyünk.”)
- Hogyan lehetne egy tartósabb szakmai irányvonalat meghatározni, betartani?
- Egyéb sportággal kapcsolatos megjegyzések, ötletek

MESZ FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMOK

- Szakmai beszámolók /Utánpótlás (Sport XXI, ORV, Héraklész), Felnőtt (U23), Para, Tengeri evezés/? Nem versenybeszámoló!
- Olimpiai program (4 éves)
- 2025. évi szakmai tervek
 - Utánpótlás (Sport XXI, Héraklész)
 - Felnőtt (U23)
 - Para
 - Tengeri evezés

A 2025. évi szakmai programrész lényeges elemei (A kluboknak kiküldve)

A szakmai programrész 2025. év márciusig (egyres esetekben tovább is) tartalmazza a MESZ válogatottak felkészüléséhez leginkább szükséges tartalmi elemeket, legkevésbé korlátozva a később kinevezésre kerülő szövetségi kapitány(ok) mozgásterét. Ezek:

- Edzőtáborok
- Felmérők
- Orvosi szűrések, terhelés diagnosztikai mérések
- Válogatott keretek (A 2024. évi világversenyek, ill OB, és Hosszútávú alapján)

A PROGRAMRÉSZ FELADATAI

- A válogatottság szempontjából számításba jöhető sportolók feltérképezése
- A válogatottsági kritériumok megfogalmazása (Kell értékek!)
- A válogatottakról minél szélesebb körű adatgyűjtés (Van értékek!)
- A felmérők, vizsgálatok, ..., szakmai program koordinálása
- Edzőtáborok megszervezése, lebonyolítása
- Kapcsolattartás az Egyesületekkel, külföldön tanuló evezősökkel

KÉRTÉKELÉS

Rowing Australia Pathways Benchmarks

Rowing Australia is proud to welcome Hancock Prospecting and the Georgina Hope Foundation as the Principal Partners of Rowing Australia and the Australian Rowing Team until 2020.

			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) <small>Body composition is not a rowing performance measure. Numbers represent normative ranges for each category</small>	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	
VO ₂ peak (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	
Ergometer Targets (mm:ss.s)	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
		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 _{open} (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 _{open} (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	
	Lower Expectation															
30 min R ₂₀ (W)	Aspirational	295	316	338	374	265	285	300	219	234	244	265	195	211	228	
	Lower Expectation															
Biomechanic Targets	Stroke Length (deg)	Sweep				86° - 90°								>90°		
		Scull				108° - 110°				86° - 88°				>110°	>106°	
	Catch Angle (deg)	Sweep				-59° ± 1°								-57° ± 1°		
		Scull				-69° ± 1°				106° - 108°				-67° ± 1°	-63° ± 1°	
Finish Angle (deg)	Sweep				33° ± 1°								33° ± 1°			
	Scull				43° ± 1°				33° ± 1°				43° ± 1°	43° ± 1°		
Catch/Finish Slip (deg)	Sweep				4° / 6°								4° / 6°			
	Scull				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	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	Body weight*	Clean Body weight*	80 - 95% of Sen A	115kg	Body weight*	80 - 95% of Sen A	95kg	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			80 - 95% of Sen A	165kg		80 - 95% of Sen A	140kg	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			80 - 95% of Sen A	35kg		80 - 95% of Sen A	35kg	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	75% of Body weight*	75% of Body weight*	80 - 95% of Sen A	100kg	75% of Body weight*	80 - 95% of Sen A	75kg	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

FELMÉRŐK

Ergométer felmérők C2!

<u>2024.11.23.</u>	6000 m	Szakosztályi helyszín (e-regattára feltölteni!)
12.21.	6000 m	Központi helyszínek (Budapest, Győr, Szeged)
2025.01.25.	6000 m	Szakosztályi helyszínek (e-regattára feltölteni!)
02.22.	2000 m	Ergo OB

Sífutás felmérő (Héraklész keret +?)

2025. 01. 25. ~10.000 m Skalka

Vízi felmérők

2024.10. 26. 6000 m 1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
11. 09. 6000 m csapategységben (Dunavarsány)

VIZSGÁLATOK



- Orvosi szűrés ősszel, tavasszal (labor is)
- Számháború helyett, terhelésélettani vizsgálat az alapozási időszak elején, közepén, végén. Állapotelemzés!
- Sporttudományi stáb (bizottság) életre hívása (sportolók komplex vizsgálata)

A SZAKMAI PROGRAM SZEMÉLYI IRÁNYÍTÁSA

Ficsor László, Megbízott szövetségi kapitány

Szakágvezetők (összetartó edzések!):

Molnár Zoltán, Felnőtt, U23 férfi szakági megbízott

Molnár Dezső, Felnőtt, U23 női szakági megbízott

Dani Zsolt, Up férfi (serdülő, ifi) szakági megbízott

Polivka Dóra, Up női (serdülő, ifi) szakági megbízott

Miért Ők? Még nem konkrét csapatedzők!

A PROGRAMBAN KÖZREMŰKÖDŐ SPORTTUDOMÁNYI STÁB

Egyeztetés alatt

Sporttudományos stáb vezető

dr. Varga Nóra

Keretorvos OSEI

Kovács Péter, Györe István

Telj. élettani szakemberek, OSEI, MTSE

Lajkó Zsuzsa

Fizioterapeuta

Kemény Mátyás

Masszőr

...?

2025. ÉVI VÍZI VÁLOGATÁS MENETE

- Tavaszi hosszútávú verseny 2025.03.22. Kiemelés a kishajós válogatóra
- Kishajós válogató verseny 2025.04.05. Csapathajó kijelölések
- Csapathajós válogató verseny
(Időeredmények elemzése!) 2025.04.26.-27. Spec. egység védés
- Nk versenyek EB, VB jelölés

LEHETÜNK JOBBAK A JELENLEGI HELYZETNÉL? KITARTÓ, ÉRTÉKALAPÚ MUNKÁVAL CSAK JOBB LEHET!



KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!

