



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

Szakmai beszámoló

Felnőtt és U23

2024

Budapest, 2024. 11. 21.

Lőrincz Attila

1 Bevezetés

1.1 Kiindulási helyzet

A MESZ Szakmai Team 2022 október 1-étől került kinevezésre az alábbi feladat- és hatáskörökkel:

A MESZ Szakmai Team 2023 október 1-étől megszűnt, önálló jogkörökre lett bontva:

- Felnőtt szövetségi kapitány
- UP szövetségi kapitány
- Fejlesztési igazgató

Jelen beszámoló az élsport területét fedi le, melynek felelőse a felnőtt szövetségi kapitány. Ide tartozik a felnőtt, U23 és egyetemi válogatott programja.

A felnőtt és U23-as program azokkal a versenyzőkkel tud dolgozni, akik eleve a felnőtt keret tagjai voltak, vagy a válogatott utánpótlásnevelési rendszerből kerülnek fel, mely pedig e klubrendszerünk teljesítményétől függ. Eleve egy felnőtt világbajnokság indulói szintjének az eléréséhez egy versenyzőbe átlagosan 8-10 év folyamatos befektetés és szakmai munka szükséges. Tehát egy sok szereplős folyamat, melyben minden szakasz sikeressége az előző szakaszban elvégzett szakmai feladatok színvonalának függvénye. Toborzás – kiválasztás – tehetséggondozás – élsport felkészítés.

Két éves fő célkitűzésünk volt:

- Olimpiai / Paralimpiai kvalifikáció
- Hazai rendezésű EB sikeressége

Az első cél a sportág olimpiai részvételének biztosítása volt, ami sikerült, de a csak az utolsó pillanatban.

A második fő cél a hazai rendezés kapcsán összetett volt és túlmutatott egy sima nemzetközi verseny részvétele esetén felmerülő szakmai célkitűzéseken. A legfőbb feladat a hazai evezős társadalom számára egy közösségépítési alkalom létrehozása volt, ami a távlati stratégiai célok megvalósításának sorába illeszkedik bele.

A magyar válogatott csapat létszáma kivételesen nagy volt, összesen harmincegy fő. Minden olyan versenyző lehetőséget kapott az indulásra, aki a felkészülés során részt vett a közös programokon, őszi edzőtáboron, felmérőkön és kivívtá az indulás jogát a kora tavaszi válogató versenyen. A kontinentális olimpiai kvalifikációban érintett versenyszámokban a márciusi válogatón legjobban szereplő női/férfi egypár és női/férfi könnyűsúlyú kétpárevezős csapatok kerültek nevezésre, az EB-n a kvalifikációban nem érintett, a válogatón jól szereplő és a felkészülési tervben leírt követelményeknek megfelelő sportolókból összeállított csapatok kaptak indulási jogot.

A verseny rendezése és lebonyolítása a World Rowing, a résztvevő országok csapatai és a sportolói visszajelzések alapján egyértelműen sikeres volt, a szervezés mindenki szerint magasszínvonalú volt. A szokásostól eltérő kiegészítő programok (Ergométer Diákolimpia, 500 méteres egyetemi nyolcas regatta) és a megjelent nagyszámú közönség korábban nem tapasztalt hangulatot kölcsönzött a versenynek. Emelte a verseny fényét, hogy a szombati napon az egyetemek nyolcasversenyére Dr. Sulyok Tamás, Magyarország köztársasági elnöke is kilátogatott.

1.2 Kvalifikációs előzmények 2023

A 2023-as belgrádi kvalifikációs világbajnokságon a kvótaszerzés egyik egységnek sem sikerült.

A további támogatás megítélése a leírtak szerint:

Ha az elért helyezés a kitűzött cél +2 helyen belül van, abban az esetben az Szakmai Team a verseny képét mérlegelve (külső befolyásoló körülmény: időjárás, sorsolás, betegség stb.) javasolhatja adott egységet a tovább menetelre a következő időszak támogatáshoz.

- FF 1x 15 + 2 = 17 helyezés 18
- FF 2- 13 + 2 = 15 helyezés 20

Tehát a támogatási feltételek nem teljesültek.

Bár a kvalifikációs felkészülés a végső kvalifikációs versenyig, azaz május közepéig tartott, a VB az egyik legfontosabb mérföldkő volt, és ennek következményeként szükséges volt átalakítania a felkészülési támogatások rendszerét 2023 október 1-től.

1.3 Megtartott folyamatok és programok

- Műhelymunka alapú felkészülés.
- Válogatott edzők autonómiája megmaradt.
- Versenyzők autonómiája megmaradt
- Olimpiai szám centrikus felkészülési terv és
- versenyzetési finanszírozás

1.4 Változtatások

- Szervezeti struktúra
- Alapozó időszak felkészülési támogatásai a lehető legszélesebb kört érintették, sajnos olimpiai számban kiemelkedő eredmény 2023-ban nem született
- Sporttudományi szakemberek bevonása
 - korlátozódott (MTSE, gyúró, manuálterapeuta)
- Ergométer minimum szintek – nehézkesnek bizonyult
- Edzésnapló követés – Polar, Garmin (később részletesen)

2 A szakmai terv főbb pontjai

2.1 Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

2.1.1 Válogatottsággal járó juttatások és támogatások Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Alapszint:

- A MESZ eszközök használata a MESZ hajó és eszközkiosztási szabályzata szerint, a szövetségi kapitányok elbírálási hatásköreinek megfelelően. (hajó, lapát, ergométer)
- OSEI által biztosított egészségügyi szolgáltatások (ideértve a rehabilitációt, pszichológust és dietetikai szolgáltatást) továbbá a MESZ prevenció és teljesítménydiagnosztikai és monitoring programjához tartozó szolgáltatások igénybevétele.
- Felkészítő edzőtáborok finanszírozása.
- A finanszírozási rendszerhez tartozik a motivációs rendszer, aminek egyike eleme a Gerevich Aladár ösztöndíj, aminek keretösszegét a Sportért felelős államtitkárság határozza meg és biztosítja.
- A másik motivációs eszközünk az eredményességi juttatás, melynek mértékét a MESZ elnöksége határozza meg.
- Az összeg egyszeri eredményességi juttatás lesz versenyző és edző részére külön.

Javasolt eredményességi juttatások 2024-re kizárólag olimpiai számban:

Eredmény	Korosztály	Versenyző	Edző
Olimpiai kvalifikáció	Felnőtt	5 000 000 Ft/fő nettó	2 500 000 Ft nettó
VB érem /olimpiai döntő	Felnőtt	2 000 000 Ft/fő nettó	1 000 000 Ft nettó
VB döntő	Felnőtt	1 000 000 Ft/fő nettó	500 000 Ft nettó
EB döntő	Felnőtt	500 000 Ft/fő nettó	250 000 Ft nettó
U23/Egyetemi VB /SWUG érem	Felnőtt/U23	500 000 Ft/fő nettó	250 000 Ft nettó
U23/Egyetemi VB /SWUG döntő	Felnőtt/U23	250 000 Ft/fő nettó	125 000 Ft nettó
U23 EB érem	U23	200 000 Ft/fő nettó	125 000 Ft nettó

Kitétel:

Minden fenti eredmény akkor érvényes, ha ez a helyezés legalább a mezőny első 50%-án belüli helyezéssel párosul.

2.1.2 Felkészülési támogatások az alapozó időszakban

Az olimpiai kvalifikációs versenyekre és a hazai rendezésű Európa-bajnokságra készülő egységek, illetve az egységekre esélyesnek ítélt versenyzők téli felkészülése kiemelt támogatást élvezett, mely a korábban felsoroltokon felül további 3 lépcsőből állt.

Első lépcső:

Havi 70 000 Ft-os táplálékkiegészítő támogatás, melynek célja a versenyzők felkészülési hátterének biztosítása. Ezt a MESZ a versenyzők klubjaival kötött szerződés keretében finanszírozza. Ez a támogatás a március 16/17-i válogató versenyig tart, a szövetségi kapitány által kijelölt egységek, illetve versenyzők számára. A támogatás a válogató versenyt követően is megmarad a kvalifikációs versenyekre, vagy Európa-bajnokságra jelölést kapott versenyzők számára a kijelölt versenyük végéig.

Második lépcső:

Második őszi alapozó edzőtábor Dunavarsány 2023.11.27-12.02.

Cél a minőségi állóképességi alapok erősítése és az előzetesen kijelölt felállások km gyűjtése volt.

Itt a munkahelyi és iskolai elfoglaltságok miatt nem volt kötelező a részvétel, és át lehetett kérni a támogatást más edzőtábori tevékenységre (magaslat, melegvíz, sífutás). Ezt viszont jelezni kellett a szövetségi kapitány felé, és ellenőrizve volt a pulzusmérők adatai alapján. Ezek a táborok megfelelő igazolással lezajlottak.

Ennek mértéke 70 000 Ft / fő volt egyszeri alkalommal.

Harmadik lépcső:

Melegvízi edzőtábori támogatás 2024.01-02. hónapra. Választható helyszínnel. A megkötés az, hogy a kijelölt és együtt készülő csapatok együtt egy helyre menjenek. Amennyiben ezt iskolai, munkahelyi kötelezettségek akadályozzák előre értesíteni kell a szövetségi kapitányt és egyeztetni az elmaradás pótlásáról. Ellenőrzés szintén elektronikus edzésnaplóval történt, így a táborok rendben lezajlottak.

Ennek mértéke 260 000 Ft / fő volt egyszeri alkalommal. (14 nap szállás + utazási támogatás)

Támogatotti kör kijelölése:

A szövetségi kapitány jelölte ki a támogatásra jogosultak körét, az Őszi Hosszútávú rangsora, az évközi eredmények és az őszi alapozó edzőtábori tesztek alapján, mely összesen 32 főt jelentett.

2.2 A válogatott keret névsora a 2024-es felkészülési időszakban

1. Pető Zsolt	GYAC	Nagy Gábor
2. Pétervári-Molnár Bendegúz	BEE	Molnár Zoltán
3. Bácskai Máté	MTK	Simon Tamás
4. Szabó Márton	MTK	Simon Tamás
5. Juhász Adrián	Szolnok	Molnár Dezső
6. Simon Béla	Szolnok	Molnár Dezső
7. Ács Kristóf	VVES	Mácsik Miklós
8. Szentpáli Gergő	FEC	Danó Károly
9. Szentpáli Balázs	FEC	Danó Károly
10. Galambos Péter	MTK	Rapcsák Károly
11. Szabó Bence	GYAC	Alföldi Zoltán
12. Furkó Kálmán	Szolnok	Molnár Dezső
13. Galcsó Vencel	FEC	Danó Károly
14. Tamás Bence	Külker	Lőrincz Attila
15. Bene Dorottya	DNHE	Ficsor László
16. Gerei Tamás	MEC	Ambrus Gábor
17. Preil Vivien	BEE	Molnár Zoltán
18. Zsiros Janka	Külker	Lőrincz Attila
19. Hopp Márton	CSEK	Pergel László
20. Kerekes Krisztián	CSEK	Pergel László
21. Csepel Zsófia	VVEC	Mácsik Miklós
22. Szili Dorina	Külker	Lőrincz Attila
23. Csepel Zsófia	VVEC	Rapcsák/Mácsik
24. Ujhelyi Mihály	BEE	Molnár Zoltán
25. Bridge Henry	DNHE	Ficsor László
26. Szöllősi Balázs	GYAC	Alföldi Zoltán
27. Fehérvári Eszter	GYAC	Alföldi Zoltán
28. Pádár Luca	Szolnok	Molnár Dezső
29. Harsányi Viktória	Külker	Lőrincz Attila
30. Koncsik Dominik	CSEK	Pergel László
31. Szigeti Ferenc	CSEK	Pergel László
32. Kalmár Áron	Szolnok	Molnár Dezső

2.3 Főversenyek és felkészülési állomások

Főversenyek

- 2024. április 25-28. Felnőtt Európa-bajnokság Szeged /felnőtt
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern /felnőtt
- 2024. július 07-09. Egyetemi VB Rotterdam /egyetemi – U26
- 2024. július 27-augusztus 3. Olimpiai Játékok, Párizs /felnőtt
- 2024. augusztus 18-25 U23 VB St. Catherines /felnőtt/U23
- 2024. Szeptember 08-09. U23 EB Edirne, Törökország /U23

A kvalifikációs felkészülés értékelési pontjai

- 2023. október 21. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny, Csepel
- 2023. december 22. Ergométer kritérium 2km (központ helyszín, Csepel)
- 2024. február 17 Ergo OB téli ergométer kritérium 2km
- 2024. március 16-17. Kishajós és Speciális Válogató verseny, Szeged
- 2024. április 25-28. Európai kontinentális kvalifikáció, Szeged
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern

2.4 Eredményességi célkitűzések

Felnőtt EB és EU kvalifikáció 2024.04.25-28. Szeged

Tervezett csapatok

Tervezett eredmények

- EQ FF 1x A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
- EQ FF ks 2x A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
- EQ NF 1x A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
- EQ NF ks 2x A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
- FF 8+ * Legalább egy csapat megelőzése
- *vagy FF 4x és FF 4- Mezőny első 2/3-ában végezni
- *vagy FF 2- és 4x Mezőny első 2/3-ában végezni
- *vagy FF 2x, és 4- Mezőny első 2/3-ában végezni
- NF 2x vagy NF 4x Mezőny első 2/3-ában végezni
- FF ks 1x I-III.
- FF ks 2- I-III.
- NF ks 1x Mezőny első 2/3-ában végezni

Egyetemi VB 2024.07.05-07. Rotterdam

Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
• FE 1x	I-VI.
• FE 2x	I-VI.
• FF ks 2x	I-VI.
• NE 1x	I-VI.
• NF 2x	I-VI.
• NF ks 2x	I-VI.

U23 és Nem Olimpiai számok VB 2024.08.18-25. St. Catherines

Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
• FU23 1x	VI-VIII.
• FU23 2x	VI-VIII.
• NU 1x	VI-VIII.
• NU 2x	VI-VIII.
• FF ks 1x	I-VI.
• FF ks 2-	I-III.

U23 EB 2024.09.07-08. Edirne

Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
• FU23 8+/4-	IV-VI.
• NU23 4-	IV-VI.
• FU23 ks 2x	IV-VI.
• NU23 ks 2x	IV-VI.

3 Doppingellenes program

A Magyar Evezős Szövetség fontos programpontjának tekint a doppingellenes tevékenységet és meggyőződésünk, hogy sportágunkban a versenyzői és edzői közösség ezt a nézetet maximálisan osztja.

Természetesen ennek legfontosabb része az információ átadás, melynek vezető képviselője és szervezője keretorvosunk Dr. Varga Nóra.

A nulladiknak mondható alapvetés, hogy minden versenyzőt személyesen nyomon követ és a szűrővizsgálati alkalmával, vagy kezelés alatt a személyes tájékoztatás tapasztalatom szerint sosem marad el, hogy mire kell egy sportolónak figyelnie. Különös figyelmet fordít arra, hogy a kezelése alatt versenyzők által alkalmazott gyógyszerek és készítmények véletlenül se tartalmazzanak a tiltólistás anyagokat, ami a figyelmetlenségből előforduló esetek megelőzését szolgálja.

Ezen felül Dr. Varga Nóra személyes doppingellenes előadásokat is szervezett, az utánpótlás válogatott számára a 2023-as őszi alapozó edzőtábor folyamán, a felnőtt és U23-as válogatottunk számára pedig

pályázati úton szervezte meg 2024 április 4-én Szegeden. melyet a MACS két munkatársa tartott meg az EB felkészítő edzőtáborban.

Továbbá minden olimpiai kvalifikációs felkészülésben résztvevő versenyzőnk az online doppingellenes tájékoztatót meghallgatta.

A tájékoztatókon felül fontosnak tartjuk, hogy a válogató versenyeken mindig legyen ellenőrzés, amit a korábbi sokéves gyakorlatnak megfelelően idén is megrendeltünk. Ez a konkrét vizsgálat szűrő funkciója mellett részünkről egy pedagógiai elv is, hogy a versenyzők természetesnek vegyék az ellenőrzéseket a versenysport részeként.

4 Eredmények

4.1 Felnőtt

4.1.1 2024. április 25-28. Európai Kontinentális Kvalifikáció Szeged

Versenyszám	Indulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 1x	17	5	Pétervári-Molnár Bendegúz	Molnár Zoltán /Iztok Cop
W 1x	10	7	Gadányi Zoltána	Polivka Dóra
LM 2x	8 (7)	7	Galcsó Vencel Szöllősi Balázs	Danó Károly
LW 2x	5	5	Szili Dorina Bene Dorottya	Ficsor László
MPR 1 1x	5	2	Pető Zsolt	Nagy Gábor

4.1.2 2024. április 25-28. Felnőtt Európa-bajnokság Szeged

Versenyszám	Indulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LM2-	3	2	Szabó Bence Furkó Kálmán	Molnár Dezső
LM1x	9	4	Galambos Péter	Rapcsák Károly
M2-	17	14	Juhász Adrián Simon Béla	Molnár Dezső
M 1x	18	17	Bácskai Máté	Simon Tamás
W 2x	8	8	Preil Vivien Zsíros Janka	Molnár Zoltán
M 4x	10	10	Újhelyi Mihály Ács Kristóf	Ambrus Gábor

M 4-	9	9	Koncsik Dominik Gerei Tamás Kerekes Krisztián CsizmadiaÁdám Szentpáli Gergő Szentpáli Balázs	Danó Károly
LW2x	7	7	Csepel Zsófia Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
LM2x	7	7	Kertész Keve Szigeti Ferenc	Pergel László

Részletes eredmények itt találhatóak:

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-european-olympic-and-paralympic-qualification-regatta>

<https://worldrowing.com/event/2024-european-rowing-championships>

4.1.2.1 Szakmai értékelés

A versennyel kapcsolatos célkitűzések nem teljesültek sem a kvalifikáció, sem az Európa-bajnoki helyezések tekintetében.

A verseny körülményeit tekintve a rendezés és ellátás megfelelően magas színvonalú volt. Az időjárás körülmények az 1. és 2 napon reálisak voltak, de a 3., illetve 4. napon, szombat és vasárnap egyre erősödő oldal ellenszél nehezítette a versenyzők dolgát délkeleti irányból, melynek következményeként a fairness commission pálya átsorolást rendelt el már szombaton, amit vasárnap is megtartottak.

Az előrejelzésekből ezeket az időjárás körülményeket és a várható pálya átsorolást előre lehetett kalkulálni.

A kvalifikációs számokban Pétervári-Molnár Bendegúz, az Európa-bajnokságon indult csapatok közül a két nem olimpiai szám versenyzői teljesítettek az elvárasi zónán belül, de a remélt legjobb eredménytől ők is elmaradtak. Az egyetlen érmet a férfi könnyűsúlyú kormányos nélküli kettes szerezte, másodikok lettek tőlük elvárható reális versenyzéssel.

Férfi könnyűsúlyú egypárban Galambos Péternek volt esélye egy érem megszerzésére a verseny folyamán, végül az előkelő 4. helyezést érte el.

A normálsúlyú versenyszámokban egyértelműen messze vagyunk az élmezőnytől. Sajnálatos módon csapataink kivétel nélkül a mezőny végén végeztek.

Általánosan elmondható, hogy jelentős erőnléti elmaradásunk van, amit az ellenszél valamelyest felnagyított, így jobban meg is mutatkozott.

Minden olimpiai versenyszám mezőnye sűrű volt, tévesek voltak azok a feltételezések, amik abból indultak ki, hogy az Olimpia évében nem jönnek el a legerősebbek. Éppen ellenkezőleg, a pálya tele volt

olimpiai, Világ- és Európa-bajnokokkal. Emellett a végső kvalifikációra készülő csapatok jelentős része is kihasználta ezt az utolsó versenyzési lehetőséget, ami megugorhatatlan feladatnak bizonyult csapataink számára.

Ennek a háttere elég komplex, de a versenyeket elemző szemmel végig kísérve meg lehet fogalmazni azokat a tisztán szakmai szempontokat, amik előidézték ezeket a különbségeket.

- Erőnlét - ergométer szintek
 - Félreértelmezett jelentősége van - "szükséges, de nem elégséges feltétel"
 - Általános minimum szintek mindenhol 6:00 illetve 7:00, de ezek belépők
- Edzőmunka - az évi 1000 óra, ami 20 óra/hét általános minimum - az átlag 24-26 óra/hét
 - Nem elég fél évig vagy pár hónapig így edzeni – folyamatosan, éveket kell hozni a heti edzésátlagot
 - Nincs olyan versenyzőnk, aki legalább 2-3 éve konzisztensen hozza ezt a munkát
- Technika - a legnagyobb rendszer szintű elmaradás, ami képzési hibára utal - az edzők testületileg hibásan, illetve hiányosan tanítjuk meg a gyerekeket evezni - ezt felnőttként már nagyon nehéz kijavítani, időnként már nem is lehet
 - a legnagyobb hiba, hogy nem tanulnak meg helyesen a versenyzők ülni a hajóban
 - ebből egyenes következményként jön sok más technikai hiba, hiányosság - látványos különbség a vízfogásban van, ami határfok meghatározó tényező

Jelenleg a válogatás folyamata nem teljesíti, nem tudja teljesíteni a feladatát, ha a fenti szakmai kritériumoknak megfelelő versenyzői bázis nem áll rendelkezésre - legalább 10-15 versenyző, akik az ergo minimumokat hozzák és 2-3 éve stabilan heti 20 óra fölött edzenek és megfelelő technikai alapképzésben részesültek a kezdetektől. Ennek a szintnek az eléréséhez a jelenlegi állapothoz képest több év munkája szükséges a sportági alapoktól újrakezdve.

4.1.3 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern

Versenyszám	Indulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 1x	32	10	Pétevári-Molnár Bendegúz*	Molnár Zoltán /Iztok Cop
W 1x	14	9	Gadányi Zoltána*	Polivka Dóra
M2-	13	7...12	Juhász Adrián Simon Béla	Molnár Dezső

4.1.3.1 Szakmai értékelés

A kvalifikáció sikeres volt, bár a csak a „host nation” kvóta kiosztásának köszönhetően, de ami pozitív, ugyanakkor kellemetlen döntési helyzetbe hozta a szövetséget, hogy minkét egyéni versenyzőnk elérte az ehhez a kvótához szükséges helyezést, így választani kellett közülük ki kapja az olimpiai jelölést.

A kormányos nélküli kettesünk hozta a legjobb formáját, de a mezőny erőssége miatt ez már nem volt elég a kvalifikációs helyek elérésére.

Részletes eredmények itt találhatóak:

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-final-olympic-and-paralympic-qualification-regatta>

4.1.4 2024. július 07-09. Egyetemi VB Rotterdam

Versenyszám	Indulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LW 2x	9	3	Csepel Zsófia Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
M 2-	11	3	Szentpáli Gergő Szentpáli Balázs	Danó Károly
W 1x	20	5	Zsiros Janka	Lőrincz Attila
M 1x	20	12	Ujhelyi Mihály	Simon Tamás

4.1.4.1 Szakmai értékelés

Az egyetemi vonalunk már második éve sikeresnek mondható nemzetközi szinten. 2023-ban egy Egyetemi világbajnokság érem és két döntős helyezés volt a mérleg.

A sportág szempontjából szakmai erősségben egy VB hasonló színvonalat képvisel, így az ideai eredmények a két éremmel és egy döntős helyezéssel kifejezetten jónak mondhatóak.

Jelenleg ez az a szint, ahol válogatott versenyzőink motivációt szerezhetnek és a fejlődésük fontos állomásának lehet tekinteni.

Részletes eredmények itt találhatóak:

<https://regatta.time-team.nl/fisuargonsrf/2024/results/events.php>

4.1.5 2024. július 27-augusztus 3. Olimpiai Játékok, Párizs

Versenyszám	Indulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 1x	31	16	Pétevári-Molnár Bendegúz	Molnár Zoltán /Iztok Cop

4.1.5.1 Szakmai értékelés

Bendegúz évek óta a legerősebb versenyzőnk, már 3. Olimpiáján vett részt. Az eredmény elmaradt a várakozástól, ugyanakkor a teljesítménye itt volt az ideai legjobb, olyannyira, hogy az eddigi legjobb idejét is megdöntötte, de ez sem volt elég az aktuális mezőnyben jobbra.

Idén új edzőt vont be a felkészülésbe, hogy új impulzusokat és lendületet kapjon, ami jó döntés volt szerintem, ugyanakkor egy ilyen változtatáshoz ennyi idő nem szokott elég lenni, de még így is látszódtak technikai fejlődés.

Az eredmény az elhúzó kvalifikációs procedúra és eredmények fényében reálisnak mondható.

A teljes versenyleírást és Bendegúz felkészülésének összegzését külön dokumentumban Molnár Zoltán beszámolója tartalmazza.

Részletes eredmények itt találhatóak:

<https://worldrowing.com/event/2024-olympic-games-regatta>

4.1.6 2024. augusztus 18-25 Felnőtt és U23 VB St. Catherines

Felnőtt

Versenyszám	Indulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LW 1x	20	19	Bene Dorottya	Ficsor László

4.1.6.1 Szakmai értékelés

A válogató verseny alapján a legjobb női könnyűsúlyú versenyzőnk volt. Amerikában edzőként dolgozik, így a felkészülése ehhez kötött, a tavaszi válogató versenyre és a kontinentális kvalifikációra is külön engedéllyel tudott csak haza jönni. A közvetlen Vb felkészülést Amerikában végezte, ottani hajóban is indult, a részvételt önköltségen oldotta meg a magyar csapattól külön.

Az eredmény messze elmaradt a várakozásoktól, melyre az edző beszámolóban részben választ kaptunk. Munkahely váltás miatt nem tudta rendesen végezni a felkészülését, így láthatóan teljesen formán kívül versenyzett.

Az eredeti csapatterv szerint FF ks 1 és FF ks 2- is szerepelt, ugyanakkor Galambos és a Furkó-Szabó páros visszavonulása ezt felülírta.

Részletes eredmények itt találhatóak:

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-championships>

U23

Versenyszám	Indulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 2X	14	13	Koncsik Dominik Újhelyi Mihály	Pergel László
LM 2x	9	7	Szóllósi Balázs Szigeti Ferenc	Pergel László

4.1.6.2 Szakmai értékelés

A legmagasabb utánpótlás korosztályunk az U23. Az utóbbi évek csapataiból megmaradt 3 utolsó éves versenyző és egy elsőéves versenyző alkotta a csapatot.

A normálsúlyú 2x felkészülés alatt mutatott fizikai paraméteriben bízva indítottuk ezt a párosítást. Az ergométer teljesítményük alapján a korosztályos döntő sztenderdnek megfeleltek, és ez évközi ottensheimi nemzetközi versenyen az osztrák könnyűsúlyú kétpárat megverték, aminél, hogy itt is jobb időt eveztek volna, akkor legalább pótszerző helyen végeznek, de sajnos a formájuk elmaradt a várakozásoktól. Minden pályán 1000 méter után jelentős visszaesés következett be.

A második egységünket a ks 2x-et a nyár folyamán jelöltük ki, egy biztató tesztelést követően. A várakozások elsősorban a szezon alatt rendkívül gyorsan fejlődő fiatal Szigeti Ferenc körül összpontosultak. Végző soron 7., pontszerző helyen végeztek, ami egy elfogadható eredmény, mégis a hirtelen érem reményében kiutazó csapatnak csalódást okozott.

Részletes eredmények itt találhatóak:

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-under-23-championships>

4.1.7 2024. augusztus 28-31. Egyetemi EB Zágráb, Horvátország

Versenyszám	Idnülők	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LW1x	10	1	Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
LW1x	10	6	Szili Dorina	Lőrincz Attila
LW2x	6	1	Fehérvári Eszter Csepel Zsófia	Alföldi Zoltán
W 1x	10	1	Gadányi Zoltána	Polivka Dóra
W 2x	11	1	Gadányi Zoltána Polivka Dóra	Polivka Dóra
W 2-	6	3	Fazekas Fanni Viandt Réka	Alföldi Zoltán
LM2-	5	3	Gasztonyi Péter Glázer Márió	Alföldi Zoltán
M 2-	8	1	Szász Benjámín Szentpáli Balázs	Danó Károly
M 2-	8	3	Shah Amir Gasztonyi Barnabás	Alföldi Zoltán
M 2x	14	3	Hopp Márton Gerei Tamás	Ambrus Gábor
M 2x	14	8	Csizmadia Ádám Pető Benedek	Alföldi Zoltán
M 4x	6	2	Hopp Márton Gerei Tamás Bridge Henry Bozsó Szilveszter	Ambrus Gábor
LM4-	4	2	Józsa Márton Balogh Zsombor	Alföldi Zoltán

			Gasztonyi Péter	
			Glázer Márió	
M 1x	15	9	Grozev Erik Plamenov	Vida Erik
Mix 4x	6	5	Fazekas Fanni	Alföldi Zoltán
			Viandt Réka	
			Shah Amir	
			Gasztonyi Barnabás	
LM1x	10	8	Fenyődi Tamás	Mácsik Miklós

4.1.7.1 Szakmai értékelés

Az utóbbi két évben a MESZ egyik központi témájává emelte az egyetemi evezést, ami a válogatott programjainak is része lett. Bár erre a versenyre a Világbajnoksággal ellentétben nem a MESZ jelöl csapatokat, hanem közvetlenül az egyetemek neveznek, mégis hozzátartozik a legtöbb válogatott versenyző felkészülési tervéhez. Ez a versenyzői állomány magában foglal a legjobb válogatott versenyzők közül is jópárat, illetve a közvetlen utánpótlásukból is egy nagyobb létszámot. Mivel a verseny közel volt, így sokan meg tudták engedni maguknak a részvételt, ami így további sikerélményt és motivációt tudott jelenteni egy nagyobb versenyzői rétegnek.

4.1.8 2024. szeptember 08-09. U23 EB Edirne, Törökország

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LM 2x	8	2	Szóllósi Balázs Szigeti Ferenc	Pergel László
LW1x	8	3	Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
LW 2-	3	3	Mátyás Hanna	Molnár Dezső
			Kiss Csenge Ajna	
W 2-	5	4	Angyal Zsófia	Polivka Dóra
			Balázs Szonja	
W 2x	7	5	Bencsics Hella	Molnár Dezső
			Pádár Luca	
W 1x	12	9	Harsányi Viktória	Lőrincz Attila
M 2X	12	12	Koncsik Dominik	Pergel László
			Ujhelyi Mihály	
M 2-	7	7	Tóth Dániel	Alföldi Zoltán
			Glázer Márió	
M 4X	14	14	CsizmadiaÁdám	Alföldi Zoltán
			Pető Ágoston	
			Pálmai Ágoston	
			Boros Olivér	

4.1.8.1 Szakmai értékelés

Általában a legsikeresebb korosztályos versenyünk a szezon folyamán az U23 EB, ami idén is beváltotta a reményeinket. A könnyűsúlyú férfi kétpár ezüstje harmadik éve szépen csillogó része a verseny magyar eredmény listájának. Sajnos ez a mondhatni sikerszámunk lekerül az olimpiai programról, bár az információk szerint a korosztályos versenyek programján fent marad. Fehérvári Eszter bronzérme is kiemelkedő eredmény, bár nem olimpiai szám, de az egypár mindig presztízs számnak tekintendő.

További jó eredmények születtek a női páros egységek révén, ami különösen a női 2- meglepetés 4. helyére igaz. reális eredmény született a N 1x, N ks 2-, FF 2- esetében. Sajnálatosan elmaradtak a várakozásainktól a férfi normálsúlyú egységek, a korábban is említett F 2x versenyzése kifejezetten csalódást keltő volt, a F 4x főleg fiatal U23-asokból álló összeállítása bár egy friss, távlati célú próbálkozás volt, a mezőnytől való lemaradása nem mondható biztató kezdésnek. Összességében az U23-as keret itt biztató eredményeket mutatott, meglepetésre inkább a női vonal tűnik most az erősebbnek, ami a távlati tervezésnél mindenképpen figyelembe veendő tényező.

Részletes eredmények itt találhatóak:

<https://worldrowing.com/event/2024-european-rowing-under-23-championships>

5 Összegzés

Az idei évvel a teljes olimpiai ciklus lezárult, ami egy természetes határvonal sok sportoló pályafutásának lezárásához. Sajnos azok a sportolóink, akikben még életkor, illetve korábbi eredményeik alapján lehetne potenciál, az elmúlt évek eredménytelenségének és a civil karrier elkezdésének, illetve önálló egzisztencia igényének együttes hatására, relatíve nagy számban vonultak vissza a válogatott szintű felkészüléstől a szezon folyamán. Sokszor nincs idejük, lehetőségük kivárni, amíg ebben a késői életkorban kifutó sportágban elérik a felnőtt nemzetközi szintet. Emellett vannak természetesen, akik elérték potenciáljuk maximumát és nem tudtak tovább fejlődni, így számukra reális döntés volt. Ugyanakkor a válogatott korábbi eredményeit elérő versenyzők (Simon-Juhász, Galambos, Furkó-Szabó) visszavonulása egy új helyzet elé állítja a sportágot. Gyakorlatilag két, korábban eredményes versenyző Pétervári-Molnár és Gadányi maradt, ami szükségessé teszi, hogy első körben a hazai belső versenyt próbáljuk újra erősíteni és a fiatalabb versenyzőket minél előbb felhozva pótoljuk a kiesett versenyző létszámot.

Eredmények összefoglalása

- A kvalifikációs minimum célt sikerült elérni, de a sokéves kvótaszám csökkenés, illetve az egyre későbbi körös kvalifikáció trendjét nem sikerült megfogni.
- Az olimpiai helyezés romlott.
- A felnőtt EB szerepe kettős volt, nem elsősorban eredménycentrikus volt a terv, hanem közösségformálás – de kicsit jobb eredménnyel az is könnyebb lett volna.
- A korosztályos (U23, egyetemi) eredmények jobbak, de főleg a ks vonal hozza még mindig – itt azért jellemző még a mezőnyök kiegyensúlyozatlansága.

5.1 Projekt edzők

Koncepció

A projektvezetői konstrukció lényege volt, hogy a műhelymunkában, országosan szétszórt kiemelt fontosságú válogatott csapatok, illetve programok folyamatos felügyelete és irányítása meglegyen, gyakorlatilag a szövetségi kapitány meghosszabbított kezeként. A felkészítés és edzésterv kapcsán teljes autonómiával és a hozzá tartozó felelősséggel. Ennek két oka volt. Az egyik, hogy egy nem központi rendszerben a felkészítő edző jobban fogja ismerni az adott versenyzőt, akivel dolgozik, így jobban rá tudja szabni az edzésmunkát.

Másrészt az elmúlt két évben már megkezdődött a kvalifikációs felkészülés, aminek hagyni kellett egy elsődleges kifutást és megpróbálni legalább az esélyesség jeleit halványan is hordozó csapatok számára stabilizálni a körülményeit, esetleg javítani rajta.

Ez sajnos más-más okokból, de nem váltotta be a hozzájuk fűzött reményeket. A 2023-as év sikertelensége miatt egyedül a FF 1x projektvezetői státuszát tartottuk meg, a többi edző a felkészülés alatt csak részfeladatokkal lett megbízva.

FF 1x – Molnár Zoltán

Fia Bendegúz edzője. Jellemző, hogy évek óta külön úton készülnek, mégis idén a legtöbb nyitottság és együttműködés tőlük érkezett. Akár az edzésnapló hozzáférést, akár a rendszeres kétoldalú (!) kommunikációt lehet említeni. Az eredmény nem kielégítő, de egyedül vele tudtam a felkészülés szükséges változtatásáról érdemi egyeztetést kezdeni. Ugyanakkor a FF 1x felkészülése így nyílt versennyel folytatódik a válogatóig, így ez a funkció jelenleg értelmét veszti.

Hiányos funkciók

Külföldön egyre szembetűnő, hogy a kis csapatok körül is egyre nagyobb stáb dolgozik, és nem csak edzők és egészségügyi szakemberek, hanem technikai személyzet is, hogy a logisztikai és egyéb szervezési, eszköz stb. háttér is mindig a lehető legzökkenőmentesebben rendelkezésre álljon. Ezen a területen nem sikerült előre lépni, sajnos a 2023-as évhez képest inkább kevesebb szakembert tudtunk pluszban bevonni a felkészítés folyamatába.

5.1.1 Válogatott

Röviden összegezni lehet a válogatott idejének teljesítményét és erőnléti állapotát.

1 férfi és 1 női versenyző teljesítette a szezon során az ergométer elit optimum szintet.

Köztük kellett végül eldönteni a „host nation” kvóta sorsát. Ez önmagában leírja a helyzetet és az előttünk álló feladatokat.

A korosztályos szint teljesítések árnyaltabbak, nem ennyire egyértelműek az eredményesség szempontjából.

Kiemelve a fontosabb pontokat:

- Visszavonult az eredményes versenyző jelentős része
- Hiányos felnőtt mezőny
- 2 versenyző hozta az ergométer „optimum” szintet (Pétervári-Molnár és Gadányi)
- Az ifjúságból feljövő versenyzők egy része már veszélyeztetve van a lemorzsolódástól
- Az ifjúságból feljövő versenyzők között vannak olyan alkati és teljesítményparaméterrel rendelkező versenyzők, akiket kulcsfontosságú megtartani a hosszú távú eredményesség megváltoztatása érdekében
- A felnőtt keretbe olimpiai számban U23-ból több éve nem jött fel meghatározó versenyző
- Az elmúlt 5 évben megfelelő alkati paraméterekkel és korosztályos VB eredményességgel rendelkező versenyzők száma 20 fő felett volt férfi vonalon, melyből már csak 3 evezett idén – sajnos eddig az ifi VB döntős helyezés a legjobb prediktor volt arra, hogy egy versenyző nem fog evezni az U23-as korosztály végére
- Jelenlegi legjobb U23-as versenyzőink egyetemi szintűek, bár a mezőny ott is erősödik
- A könnyűsúly megszűnése miatt egyértelműen szükséges lesz az alkati kiválasztási és tehetséggondozó program megerősítésére
- A ks versenyzők eltűnésével a sportági profil nemzetközi átlagos alkati kiválasztási mutatói emelkedni fognak
- Innentől nem érdemes korosztályos U23-as könnyűsúlyú egységbe fektetni nagy összeget, még ha pontszerző helyen is várható egy U23-as Vb-n, hiszen nem lesz kifutása
- A Beach Sprint térnyerésével és olimpiai programba emelésével új szakág nyílt
- Vannak Beach programelemeink az elmúlt évekből, elkezdődött a versenyzői állomány felmérése az erre való alkalmasságra, UP vonalon vannak kezdeti Nk eredmények

5.1.2 Menedzselés hiánya és fogalma

Az többéves tapasztalat az, hogy a menedzselés fogalmát mindenki használja és sürgeti, sokszor mást és mást értünk ezalatt. A menedzselés hiánya az alábbi jelenségen mutatkozik meg leginkább:

Több szezonos csapatok hiánya – elvárásrendszer kettőssége

Az utóbbi évek jellemzője volt, hogy folyamatosan cserélődtek a csapatösszeállítások szezonon belül. Ez a működési mód a nagy számú versenyzői állománnyal rendelkező országok jellemzője. A kisebb országokra sokkal inkább jellemző, hogy egy csapatot több szezonon keresztül menedzselnek és fejlesztenek, ami így folyamatosan tud készülni távlati céllal. Ez a fajta menedzselési szemlélet hiányzik legtöbbször az értékelésnél is, főleg utánpótlás korosztályban. Ha a csapat első korosztályos VB-je, EB-je alatt nem kerül „A” döntőbe, akkor levesszük róla a keresztvizet, pedig az épített csapatok hosszú távon tudnak nyereséget hozni.

Az idei évben ez kifejezetten erős jelenség volt. Gyakorlatilag nem lehetett folytatni egyetlen télen megkezdett csapathajó építését, még a legénység csere sem jön szóba. Jelenleg az egypárevezősön túl felnőtt mezőnyben belátható időn belül nem reális csapathajós program indítása.

5.1.3 Versenyzői edzőmunka

Itt látom a legnagyobb hiányosságokat mind versenyzői, mind edzői oldalon, és itt ütköztem a legnagyobb falakba is.

Továbbra is elengedhetetlen lesz, hogy a sportolói felkészítési modellünk modernebbre változzon, ideértve a versenyrendszert is, aminek átalakítását elkezdtek az elmúlt években, de most egy köztes állapotban tart, remélhetőleg ez befejeződik hamarosan.

A felkészítési modellben pedig megkerülhetetlen az ifjúsági korosztálytól kezdve a „polarizált” edzőmódszer fokozatos bevezetése, mert később már a versenyzők és edzők jelentős többsége már nem tud átállni erre, mert több évet vesz igénybe, nem elég rá fél szezont. Ez hozhatja meg azt a változást, ami az egyik legnagyobb hiányosság a felkészülésben, főleg a felnőtteknél.

Az edzőnaplók vezetésében némi előrelépést sikerült elérni a fegyelmezetség terén, aminek köszönhetően fény derült a legnagyobb hiányosságok egyikére. kivételek természetesen vannak, és ezt a legjobb értelemben kell venni itt.

A jelenség majdnem, hogy edzőtől és versenyzőtől független általános trendek és indirekt módon a versenyrendszerünk indukálja.

Röviden az edzőmunka periodizációja olyan mintázatot mutat, melyben két főverseny van, a válogató és az Országos Bajnokság, melynek az időpontja rendszeresen a felkészülés közepén van és „keresztbe veri” a korosztályos VB felkészüléseket. A két csúcst megelőző nagyjából 3, illetve 2 hónap edzőmunkája még rendben is lenne, de ezen kívül meglehetősen inkonzisztens, főleg az őszi vízi alapozási időszakban, aminek hiányossága utána végig kíséri az egész felkészülést.

Amíg a heti 1000 perc edzőmunka elvégzése és követése megoldhatatlan feladat egy versenyzőnek, addig nem lesz képes a jelenlegi szintről előre lépni.