



UTÁNPÓTLÁSNEVELÉSI RENDSZER KONCEPCIÓ

„Tegyük élmény sportággá az evezést”

Lőrincz Attila

Velence, 2021.10.23.



EGY ELVI AXIÓMA: A MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG MŰKÖDÉSÉNEK LÉNYEGE, HOGY KERETEIN BELÜL SOKFÉLE ÖSSZETÉTELŰ, AZ EVEZÉS MINDEN FORMÁJÁT BEFOGADÓ ÉS ÖSZTÖNZŐ KÖZÖSSÉG ALAKULJON KI. EZT A KÖZÖSSÉGI SZEMLÉLETET TOVÁBBADJA AZ ÁLTALA KINEVELT ÚJ GENERÁCIÓKNAK, EZÁLTAL BIZTOSÍTVA JÖVŐBENI MŰKÖDÉSÉT, STABIL HÁTTERET NYÚJTVA MINDAZOKNAK, AKIK EZT A SPORTÁGAT ÚZNI KÍVÁNJÁK, TEGYÉK AZT AKÁR SZABADIDŐS, AKÁR VERSENYZŐI AMBÍCIÓKKAL.



AZ EVEZŐS SPORTOLÓK FELKÉSZÍTÉSÉNEK MŰKÖDÉSE JELENLEG

- TANFOLYAMI RENDSZER SZERŰ
- KLUB ALAPÚ – FINANSZÍROZÁS HELYI SZINTŰ, KI VAN TERHELVE A FELKÉSZÍTÉS JELENTŐS KÖLTSÉGE A PERIFÉRIÁKRA
- LAPOS SZERKEZET
- NAGY ELTÉRÉSEK, RÉGIÓ ÉS ANYAGIAK SZERINT
- RENGETEG PÁRHUZAMOSSÁG – UGYANAZT CSINÁLJA MINDENKI EGYSZERRE
 - A NEM PRODUKTÍV RENDSZEREK JELLEMZŐJE
- ÉLSPORT CENTRIKUS – MÉGIS VÉGLETESEN AMATŐR
- FELKÉSZÜLÉSI HELYSZÍNEK DILEMMÁI
 - AZ UTAZÁSI KÖTELEZETTSÉGEK HOSSZÚ TÁVON FELŐRÖLHETNEK VERSENYZŐT, EDZŐT, KLUBOT
 - VS CSAPATEGYSÉGEKET EGYÜTT LEHET CSAK FELKÉSZÍTENI
- KÉT ÁLTALÁBAN MEGJELENŐ KONKURENS CÉL SZOKOTT MEGJELENNI: EREDMÉNYESSÉG / LÉTSZÁMNÖVELÉS
- A FELSOROLÁS FOLYTATHATÓ....



ELŐFELTÉTEL A MŰKÖDÉS SZERKEZETÉNEK ÁTSZERVEZÉSE

- STRUKTURÁLTABB SZAKMAI MŰKÖDÉS
- KORAI SPECIALIZÁCIÓ KÉSLELTETÉSE
- UTÁNPÓTLÁSNEVELÉS FÓKUSZÁNAK KÉSŐBBRE TOLÁSA
- VALÓDI KIVÁLASZTÁS SZÜKSÉGESSÉGE – DEFINIÁLNUK KELL, HOGY MIT KERESÜNK, MI ALAPJÁN TUDUNK PROGNÓZIST FELÁLLÍTANI A KÉSŐBBI VÁRHATÓ EREDMÉNYESSÉGRE– PONTRENDSZER
 - (NEM KIZÁRÓLAGOS ELVEK SZERINT)
- VALÓDI TEHETSÉGGONDOZÁS SZÜKSÉGES – EZ NEM A VÁLOGATOTT SZINTJE MÉG



VAN-E KÜLÖNBSÉG AZ ALÁBBIK KÖZÖTT?

- SPORTOLÓ
 - VERSENYZŐ
 - ÉLSPORTOLÓ/ÉLVERSENYZŐ
-
- MILYEN EGY JELENLEGI VERSENYZŐI „ÉLETPÁLYA”?
 - MILYEN AZ IDEÁLIS?



EGY MÁS MEGKÖZELÍTÉS

AZ ÉLMÉNY ALAPÚ MAGYAR EVEZŐS SPORT FELÉPÍTÉSE ÉS SZAKASZAI

- I. SZEREZZÜNK ÉLETRE SZÓLÓ ÉLMÉNYEKET 10-16 ÉV
- II. KIVÁLASZTÁS ÉS TEHETSÉGGONDOZÁS – „AKADÉMIAI PROGRAM” 17-23 ÉV
- III. ÉLSPORT – OLIMPIAI PROGRAM 24+ ÉV VISSZAVONULÁSIG
- IV. ÉLETHOSSZIG TARTÓ EVEZÉS 17+

ERŐFORRÁSOK ELOSZTÁSA

- KAPCSOLÓDÁS AZ ÉLETPÁLYA PROGRAMHOZ

EZ KICSIT ISMERŐS LEHET AZ LTAD MIATT DE EZ EGY STRUKTURÁLIS MEGKÖZELÍTÉSE



SZEREZZÜNK ÉLETRE SZÓLÓ ÉLMÉNYEKET 10-16 ÉVES KOR

- SZÍNES PROGRAM, AMI BEVONZ ÉS RÉSZVÉTELRE ÖSZTÖNÖZ
- KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNYEKET AD
- CSALÁDI ÉLMÉNYT IS ADHAT - HA JÓL CSINÁLJUK
- MINDEMELLETT OLYAN SZAKMAI FELKÉSZÍTÉS FOLYIK MINDEN HELYSZÍNEEN, AMI MEGFELEL AZ ALÁBBIAKNAK:
- KOROSZTÁLYNAK MEGFELELŐ SZINTEN MEGADJA A SPORTÁGI ALAPOKAT, MIND AZ EVEZŐS TECHNIKA, MIND AZ EGÉSZSÉGES SPORTOLÓI ÉLETMÓDRA RÁVEZETŐ FIZIKÁLIS FELKÉSZÍTÉS TERÉN
- LTAD ALAPELVEI SZERINT
- A SZAKASZ VÉGÉRE MINDENKI EGYSÉGESEN MEG KELL, HOGY KAPJA AZT A KÉPZÉST, AMI LEHETŐVÉ TESZI, HOGY:
 - EGÉSZ ÉLETÉBEN BIZTONSÁGOSAN, EGÉSZSÉGÉT MEGŐRIZVE – FEJLESZTVE TUDJA ÖNÁLLÓAN ŪZNI A SPORTÁGAT
 - MEGFELELŐ KÉPZETTSÉGE LEGYEN, HOGY AMENNYIBEN AZ ÉLSPORTNAK MEGFELELŐ ADOTTSÁGAI ÉS AMBÍCIÓI VANNAK, AKKOR HÁTRÁNY NÉLKÜL BE TUDJON LÉPNI AZ ÉLSPORT KIVÁLASZTÁSI ÉS TEHETSÉGGONDOZÁSI RENDSZERBE.





SZEREZZÜNK ÉLETRE SZÓLÓ ÉLMÉNYEKET 10-16 ÉVES KOR

- SPORT XXI
- VÁLTOZÁSOK:
- ÉLMÉNY PROGRAMOK BEHOZATALA ÉS HANGSÚLYÁNAK NÖVELÉSE
- TENGERI HAJÓK
 - ÚJ HELYSZÍNEK ÉS ÉLMÉNYEK BEHOZATALA – BALATON, TISZA-TÓ STB
 - ÚJ VERSENYFORMÁK MEGHONOSÍTÁSA – BEACH SPINT, SZLALOM, HOSSZÚ TÁVÚ 3+ KM
 - „BALATON BAJNOKA” FŐ ESEMÉNY AUGUSZTUS 20 KÖRÉ SZERVEZVE
 - LEGALÁBB 2 NAPOS 1X ÉS PÁROS EGYSÉGEK
 - TANULÓK 10-12 ÉV BEACH SZLALOM ÉS HOSSZÚ TÁV 2KM
 - TANULÓ 13-14 ÉV BEACH SZLALOM ÉS HOSSZÚ TÁV 3 KM
 - SERDÜLŐKNEK BEACH SPRINT ÉS HOSSZÚ TÁV 5 KM
- TÁMOGATÁSI RENDSZER ADAPTÁCIÓJA A FENTIEKHEZ – MŰHELYTÁMOGATÁS ÉS VERSENYZŐI PONTVERSENY (ÉV EVEZŐSE)
- EZEK KITERJESZTÉSE 16 ÉVES KORIG!
 - ORV IS AZ ÉLMÉNY KATEGÓRIA ELSŐSORBAN – KOROSZTÁLYI SPECIFIKUMOK MIATT





16/17+ ÉLSPORT KIVÁLASZTÁSI HATÁR

- AKIK ELÉRIK A MESZ SZAKMAI KRITÉRIUMAIT BEKERÜLHETNEK AZ ÉLSPORT TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZERBE
- A KÜLÖNBSÉGEK A CÉLOKBAN VANNAK, AZ ÖSSZEKAPCSOLÓDÁSOK PEDIG A KLUBOK KÖZÖSSÉGEIBEN, MELYEK AZ ORSZÁGOS BAJNOKSÁGON ÉRNEK ÖSSZE – KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY + ÉLSPORT EGYÜTT

ÉLMÉNY PROGRAMOK:

- KLUBVERSENYEK, TÚRÁK (KÖZPONTI SEGÍTSÉG, RENDSZEREZÉS, TÁMOGATÁS STB) – TENGERI EVEZÉS, HOSSZÚ TÁVÚ EVEZÉS, MASTERS, EGYETEMI EVEZÉS, NEM OLIMPIAI VERSENYSZÁMOK HAZAI VERSENYPROGRAMJA, EZEK KOMBINÁCIÓI STB.
- A TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZERBE BÁRMIKOR LEHET KAPCSOLÓDNI A MEGFELELŐ ELŐFELTÉTELEK TELJESÜLÉSE ESETÉN. ILLETVE AZ ÉLSPORT PÁLYAFUTÁS UTÁN MINDEN EVEZŐST EBBE A KATEGÓRIÁBA SZERETNÉNK ÚJRA INTEGRÁLNI.

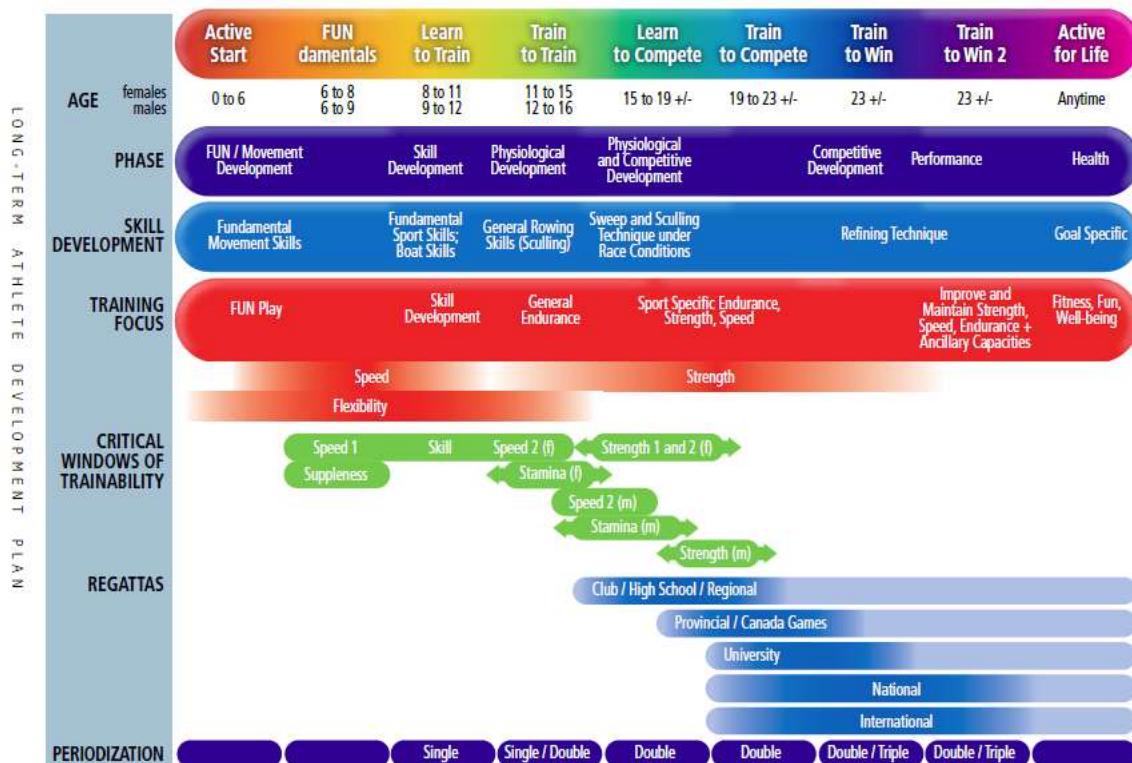




TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZER

16/17-23 ÉVES KOR

LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT FRAMEWORK





TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZER

16/17-23 ÉVES KOR

SZAKMAI MŰKÖDÉS – AKADÉMIAI PROGRAM

- OLYAN HELYSZÍNEK KIALAKÍTÁSA, AHOL BIZTOSÍTOTTAK A FELTÉTELEK AHHOZ, HOGY MEGFELELŐ ADOTTSÁGOK MELLETT NEMZETKÖZI SZINTRE FEL TUDJON KÉSZÜLNI BÁRMELY SPORTOLÓ
- EZ MÉG NEM A VÁLOGATOTT FELADATKÖRÉT JELENTŐ SZINT
- CÉLKITŰZÉS A MAGAS SZÍNVONALÚ SZAKMAI FELKÉSZÍTÉS HOSSZÚ TÁVON
- SPORTÁGI KIVÁLASZTÁS
 - ALKATI ÉS TELJESÍTMÉNY PROFILNAK MEGFELELŐ VERSENYZŐK
 - 90 PERCENTILIS FELETTI ADOTTSÁGÚ VERSENYZŐK /GYÖRE/
 - HELYSZÍNEKENKÉNT 5-10 (MAXIMUM LÉTSZÁM FONTOS)
 - VERSENYZŐI ADATBÁZIS LÉTREHOZÁSA – NYOMON KÖVETÉS A PÁLYAFUTÁS ALATT
 - KOROSZTÁLYI LÉPCSŐZETES TESZTRENDSZER



TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZER

16/17-23 ÉVES KOR

SZAKMAI MŰKÖDÉS – AKADÉMIAI PROGRAM

- MŰKÖDŐ KLUB BÁZISON (KISEBB BEFEKTETÉSI IGÉNY, GYORSABB MEGTÉRÜLÉS – EDDIGI LF STB)
 - o FELTÉTELRENDSZER:
 - LÉTESÍTMÉNY ÁLLAPOTA, MEGFELELŐ HELYISÉGEK, A KÍVÁNT LÉTSZÁM ELLÁTÁSÁRA (ÖLTÖZŐ, ZUHANYZÓ STB)
 - SZÁLLÁSHELY AZ ÖSSZETARTÁSOKHOZ
 - AKTÍV EDZŐ (SZAKEDZŐI VÉGZETTSÉG, MSC, NEMZETKÖZI EREDMÉNYESSÉG
 - A LÉTSZÁMNAK MEGFELELŐ SZÁMÚ ELIT KATEGÓRIÁS BEÜLŐ (HAJÓ)
 - LÉTSZÁMNAK MEGFELELŐ C2 ERGOMÉTER
 - MINIMUM LÉTSZÁMNAK (5 FŐ) MEGFELELŐ DINAMIKUS ERGOMÉTER
 - EGYÉB KARDIO ESZKÖZÖK, MINIMUM 5 DB (SPINNING, SKI ERG STB)
 - FUNKCIONÁLIS EDZÉSRE ALKALMAS KONDITEREM
 - HAJÓSZÁLLÍTÓ (TRÉLER + VONTATÓ JÁRMŰ)
 - MOTORCSÓNAK
 - ADMINISZTRÁCIÓS SZEMÉLY



TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZER

16/17-23 ÉVES KOR

KIVÁLASZTÁS SZEMPONTRENDSZERE - TESZTRENDSZER

- **ALKAT**
 - TESTMAGASSÁG
 - KARFESZTÁV
 - TESTSÚLY - TESTÖSSZETÉTEL
- **TELJESÍTMÉNY**
- **PROGRESSZIÓ**
- **KOMPLEX ÉRTÉKELÉS**
 - **ELŐFELTÉTEL A KORÁBBI KOROSZTÁLYOS RENDSZER KIMENETI KÖVETELMÉNYEI**
 - **SÚLYOZÁS, PONTRENDSZER**
 - **MINIMUM ÉS OPTIMUM SZINTEK**
 - **3 TÁV /100M, 2000M, 1 ÓRA?/**





TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZER

16/17-23 ÉVES KOR

KIVÁLASZTÁS SZEMPONTRENDSZERE - TESZTRENDSZER

VERSENYZŐI NYOMON KÖVETÉST SZOLGÁLÓ BELSŐ TESZTRENDSZER

ADATBÁZIS LÉTREHOZÁSA – STANDARD TESZTRENDSZER ADOTT IDŐSZAKOKBAN A FELKÉSZÍTÉSI
MODELL SZERINT



TEHETSÉGGONDOZÓ RENDSZER

16/17-23 ÉVES KOR

LEMORZSOLÓDÁS EGYIK OKA IFJÚSÁGI UTÁN:

- PÁLYAVÁLASZTÁS

A PROGRAM VONZÓ AJÁNLAT LEGYEN A BELÉPŐ VERSENYZŐKNEK ÉS SZÜLEIKNEK A SPORTKARRIER FELVÁLLALÁSÁRA, ILLETVE TÁMOGATÁSÁRA

- EGYETEMI PROGRAM INTEGRÁCIÓJA AZ AKADÉMIAI PROGRAMBA
- STRATÉGIAI PARTNER EGYETEMEKSEL EGYÜTTMŰKÖDÉS:
 - A PROGRAMBA FELVÉTELT NYERT VERSENYZŐK ORIENTÁCIÓJA MÁR AZ ÉRETTSÉGI ELŐTT
 - FELVÉTELI/ÉRETTSÉGI ELŐKÉSZÍTŐ TANFOLYAMOK BIZTOSÍTÁSA
 - EGYETEMI FELVÉTEL ESETÉN SPORTÖSZTÖNDÍJ, EGYÉNI TANREND



UP felkészülési program 2022



Célkitűzések 2022

- Felkészülési modell váltás...
- Akadémiai program felé indulás
- Kritériumok meghatározása
- Felkészülés szerkezetének két lépcsőssé tétele
 - Szintet teljesítő versenyzők köre
 - költségtámogatás
 - Válogatási rendszer
 - Válogatott csapatok készítése
 - Regionálisan összetartások, edzőtáborok
- Válogatási rendszer marad



A felkészülés szakaszai

Alapozás – téli szárazföldi

<i>Regionális ergométer felmérők</i>	6000m	<i>központi</i>	2021.11.20.
	2000m	<i>központi</i>	2021.12.19.
	6000m	<i>központi</i>	2022.01.22.
<i>Ergométer Országos Bajnokság</i>	2000m	??	2022.02.19.

Alapozás értékelése, lezárása

Előzetes csapattervek átbeszélése a felnőtt szövetségi kapitány, az Edzőbizottság és az érintett edzők bevonásával. Minimum szintet teljesítő versenyzők körének meghatározása, pót felmérők kijelölése.

Kitétel: Nem lehet az utánpótlás válogatott tagja, akinek nincs a válogató versenyig érvényes 2000m-es ergométer teszteredménye. Betegség, egyéb indokolt hiányzás esetén kötelező pót felmérőt teljesíteni, legkésőbb az I. Válogató verseny nevezési határidejének időpontjáig.



A felkészülés szakaszai

Válogatási időszak

<i>Tavaszi Hosszútávú</i>	<i>6000m</i>	<i>Csepel</i>	<i>2022.03.26.</i>
<i>I. Válogató verseny</i>	<i>2000m</i>	<i>Szeged</i>	<i>2022.04.23-24.</i>
<i>1. nap 1x, 2-, 2. nap 2x, 4-. (?)</i>			
<i>Csapatalakítás („seat racing”)</i>		<i>Budapest</i>	<i>2022.04.28-05.01.</i>

Főversenyek

<i>Ifi EB</i>		<i>Sabaudia</i>	<i>2022.05.21-22.</i>
<i>ORV</i>		<i>?</i>	<i>2022.05....</i>
<i>Bled</i>		<i>Bled</i>	<i>2022.06.10-12.</i>
<i>Ifi VB</i>		<i>Varese</i>	<i>2022.07.27-31.</i>

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!