

MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

HUNGARIAN ROWING ASSOCIATION · FÉDÉRATION HONGROISE D'AVIRON

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel: (36-1) 460-6856, 460 6857 Fax: 460 6858

Bankszámla: Inter Európa Bank Rt. –11100104-19015222-36000001

e-mail: info@hunrowing.hu, web: www.hunrowing.hu



A felnőtt és korosztályos evezősválogatott keret 2008. évi felkészülési programja

Megjegyzés:

A MESZ elnöksége a 2007. december 18-i ülésén jóváhagyta a program szakmai részét, a gazdasági részt egy későbbi időpontban tárgyalja.

Budapest, 2007. december

Készítette: Melis Zoltán
Szövetségi kapitány

I. Célkitűzések

A 2008. évi célkitűzések

Biztosítani a nemzetközi versenyeken és a világbajnokságokon a részvétel anyagi és szakmai feltételeit.

- Felnőtt Világbajnokság
- Felnőtt Európa bajnokság
- U23 világbajnokság
- Egyetemi világbajnokság

Felnőtt Világbajnokság

2008. 07. 22 – 27.	Ottensheim
Férfi ks négy párevezős	II – IV.
Női ks négy párevezős	V – VIII.
Férfi ks egypárevezős	VII – XII.
Női ks egypárevezős	VII – XII.
Ffi korm. kettes *	V – VIII.
Ffi ks nyolcas*	V – VIII.

Felnőtt Európa bajnokság

2008. 09. 18 – 21.	Athén
Férfi ks kétpárevezős	I – III.
Női ks kétpárevezős	V – VIII.
Férfi korm.n. kettes	V – VIII.
Női egypárevezős	V – VIII.
Férfi kétpárevezős vagy négy párevezős	VII – XII.
Női kétpárevezős	VII – XII.
Férfi nyolcas*	VII – XII.

U23 Világbajnokság

2008. 07. 17 – 20.	Brandenburg
Férfi ks kétpárevezős	I – III.
Női egypárevezős	II – V.
Női ks kétpárevezős	IV – VI.
Férfi korm.n. kettes vagy négyes	IV – VI.
Női kétpárevezős	V – VIII.
Férfi ks korm.n. kettes vagy négyes	V – VIII.
Férfi kétpárevezős és/vagy négy párevezős	VII – XII.
Férfi ks négy párevezős	VII – XII.

Egyetemi világbajnokság

2008. 09. 05 – 07.	Belgrád
Női egypárevezős	IV – VI.
Női ks kétpárevezős	IV – VI.
Férfi négy párevezős	V – VIII.
Női kétpárevezős	V – VIII.
Férfi korm.n. kettes vagy nyolcas	V – VIII.

* jelölt csapatok felkészítése, utaztatása 100 %-os klub támogatással!

II. Válogatási elvek és szempontok

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató a nemzetközi versenyekre, majd ezután a nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján a világversenyekre. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását. Emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges részvételt is.

Válogatási alapelvek

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés, aláveti magát a hazai és nemzetközi doppingellenőrzési vizsgálatoknak,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása,
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akaratú tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése.

A válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2007. évi felnőtt világbajnokságon részt vett,
- aki a 2007. évi U 23 világbajnokság I-VIII. helyezést ért el, és
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

Az év közbeni válogatott keretek és csapatok kijelölését a szövetségi kapitány javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A világversenyekre utazó csapat kijelölését a szövetségi kapitány terjeszti a MESZ Elnöksége elé jóváhagyásra.

A válogatás szakmai követelménye

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató és a válogató II. verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a két válogató győztese között.
- amennyiben az első válogató verseny győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a második válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra,
- a pótválogatón részt vehet az első válogatón győztes csapat mindkét tagja (amennyiben a második válogatón indultak) az új párjával és a második válogatón győztes csapat.

Válogató középségre (2x, 4-)

- a két válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a két válogató győztese között,
- amennyiben az első válogató verseny győztes egységében 50 %-os változás áll be, abban az esetben a második válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra,
- a pótválogatón részt vehet az első válogatón győztes csapat mindkét tagja (amennyiben a második válogatón indultak) az új párjával és a második válogatón győztes csapat.

Válogató nagyegységre (4x, 8+)

- a tájékoztató és a válogató II. verseny kisegységben (1x, 2-) elért eredményei alapján,
- az esetleges keresztbeverések esetén pótválogató.

Megjegyzés:

Saját kategórián belül a váltott evezős szakág versenyzőinek csak akkor van lehetőségük a nemzetközi megmérettetésre, ha 2000 méteren a korm. n. kettes ideje min. 15"-cel jobb az egypárevezős idejénél.

Válogatás, csapatösszeállítás:

A szegedi NK versenyt megelőző pénteki verseny kiségyesre (1x, 2-) tájékoztató jellegű, ahol a kiségyesben mutatott teljesítmény alapján a válogató I. (vasárnap) versenyre módosulhatnak az addig kialakult csapatok. A már kialakult csapatokból a teljesítményüket jelentősen alulmúló versenyzők kerülhetnek ki, a helyükre pályázók közül a teljesítményüket jelentősen felülmúló versenyzők kerülhetnek be.

Változás a tájékoztató- és a válogató I. (szombat) verseny alapján lehetséges

- elvárások: rendszeres és ellenőrizhető edzőmunka, részvétel a teszteken és felméréskön, indulás a tájékoztató és válogató versenyen.

Az első válogató verseny eredményei alapján a szövetségi kapitány által kialakított csapatok kapnak lehetőséget a májusi nemzetközi versenyekre, a második válogató verseny után az első és második válogató verseny eredményei és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok, figyelembe véve a felkészítő edzők javaslatát is.

Pótválogató (szükség szerint):

Kiségyesekben; egy héten belül a válogató II. versenyt követően

Speciális hajóegységben; U23 – Bled NK

A világbajnokságra történő válogatás

Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelyeknek reális esélye van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére.

Minimálisan a kisdöntőbe jutás a cél!

III. A felkészülés menete

A válogatott versenyzők felkészítése részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt felkészítő edzők közreműködésével.

A felkészülés 2007.10.08-2008.09.21. közötti időszak 50 hetet foglal magában. Ebből a klub foglalkozás 31 hét, a központi összevont felkészülés 19 hét.

A felkészülési időszak éves rendszerben:

- tiszta (versenyzésmentes), és
- vegyes (versenyzéssel összefüggő) időszakok szerint alakul a válogatott edzésprogramja.

A tiszta felkészülési időszak szakmai célkitűzése

2007.10.08-2008.04.06.

26 hét, 6 makrociklus

Fő cél:

Az őszi – téli időszakban a vízi, illetve a szárazföldi edzések kombinációjával az előalapozás elvégzése, az időjárás adta lehetőséggel a vízi edzések minél hosszabb területi kiterjedésűvé tételése. A tavaszi időszakban a vízi edzések minél előbbi megkezdése a melegvízi táborok adta lehetőséggel.

Biztosítva ezzel a kondicionális, koordinációs, szakmailag megalapozott teljesítményszint növelését tiszta eszközökkel való előkészítéssel.

A téli – tavaszi időszakban a felkészültségi szint növelése, az ehhez szükséges képességfejlesztés teljesítése, a szilárd alapok lerakása.

A vegyes felkészülési időszak szakmai célkitűzése

2008.04.07-09.21.

24 hét, 6 makrociklus

Fő cél:

A világbajnokságra készülő versenyzők speciális formába hozása, a csúcstartás időzítése az év legnagyobb versenyére.

A versenytáv rajtszakaszának, pozícióharcának, iramtartásának, taktikájának a végrehajtásának begyakorlása, különös tekintettel a rajt utáni jó pozíció megszerzésére és a nagyobb utazósebesség kialakítására.

Megfelelő időzítésű hazai és nemzetközi felmérés.

A központi felkészülés éves szinten

- őszi vízi alapozó	2 hét
- téli alapozó	2 hét
- sítábor	2 hét
- melegvízi tábor	2 hét
- tavaszi vízi alapozó	3 hét
- VB felkészítő tábor	3 hét
- EB felkészítő tábor	2 hét

IV. A szakmai irányításért felelős személyek

A szövetségi kapitány szervezi, irányítja és ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését. Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel. Az edzőbizottsággal egyetértésben kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a munkát.

Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról, felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

A felkészítő edzőket a szövetségi kapitány jelöli ki. Feladatuk a rájuk bízott versenyzők szakmai irányítása, az egyéni operatív edzésterv elkészítése és végrehajtása.

Az összevont válogatott edzőtáborok, külföldi versenyek idején a versenyzők (csapatok) a kijelölt felkészítő edzők közreműködésével készülnek, versenyeznek.

Kijelölt felkészítő szakemberek

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Melis Zoltán | szövetségi kapitány, szakedző
Felelős: a válogatott szakmai irányításáért |
| 2. Kiss László | edző
Felelős: a férfi ks kétpárevezős és négy párevezős felkészítéséért |
| 3. Rapcsák Károly | szakedző / mesteredző
Felelős: a női egypárevezős és az U23-as férfi ks kétpárevezős felkészítéséért |
| 4. Búza József | edző
Felelős: a női ks kétpárevezős és az U23-as férfi ks négy párevezős felkészítéséért |
| 5. Molnár Dezső | szakedző
Felelős: a férfi korm. n. kettes és váltott evezés felkészítéséért |
| 6. Forró Dezső | edző
Felelős: a férfi ks váltott evezés felkészítéséért |

*a további felkészítő edzők kijelölésére későbbi időpontban kerül sor.

Közreműködő orvosok

- | | |
|---------------------|------|
| 1. dr. Deák Valéria | OSEI |
| 2. dr. Györe István | OSEI |

Közreműködő pszichológus

- | | |
|---------------------|------|
| 1. dr. Lénárt Ágota | OSEI |
|---------------------|------|

Közreműködő gyúró

V. A válogatott keret 2008. évi programja

Fő versenyek

2008. 07.22-27.	Ottensheim	Felnőtt világbajnokság
09.18-21.	Athén	Felnőtt európa bajnokság
07.17-20.	Brandenburg	U23 világbajnokság
09.05-07.	Belgrád	Egyetemi világbajnokság

Nemzetközi versenyek

Felnőttek részére

2008. 04.26-27.	Szeged	Nemzetközi
05.09-11.	München	Világkupa
05.30-06.01.	Luzern	Világkupa
06.20-22.	Poznan	Világkupa

U23 részére

2008. 04.26-27.	Szeged	Nemzetközi
05.16-18.	Duisburg	Nemzetközi
05.31-06.01.	Ottensheim	Nemzetközi
06.13-15.	Bled	Nemzetközi

Tájékoztató és válogató versenyek

2008. 04.25.	Szeged	Tájékoztató 1x, 2-
04.26.	Szeged	Válogató I. speciális hajóegység
04.27.	Szeged	Kötelező szabadon választott (a szövetségi kapitánnyal egyeztetve)
06.07-09.	Velence	Válogató II. speciális hajóegység (a szövetségi kapitánnyal egyeztetve)

Tesztek

Ergométer teszt

2007. 11.24.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12.23.	6000 m	Központi helyszín
2008. 01.26.	6000 m	Szakosztályi helyszín
02.23.	2000 m	Ergo OB
03.29.	6000 m	Központi helyszín
11.22.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12.20.	6000 m	Központi helyszín

Vízi teszt

2008. 04.05.	6000 m	1x, 2- Csepel (ks: nők 59,5 kg, férfi 73,5 kg)
10.11.	6000 m	1x, 2- Csepel (ks: nők 60,5 kg, férfi 75,0 kg)

Aki a felmérőkön és teszteken nem vesz részt (3 alkalommal), az kizárja magát a válogatott keretből! A válogatottságra pályázóknak a részvétel ajánlott.

Edzőtáborok

Hazai edzőtáborok

2007. 10.15-27.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó
11.12-24.	Tata	Téli alapozó
2008. 03.17-04.05.	Dunavarsány	Tavaszi vízi alapozó
06.30-07.19.	Dunavarsány	VB felkészítő
09.01-13.	Dunavarsány	EB felkészítő

Külföldi edzőtáborok

2008. 01.26-02.02.	Csorba-tó	Sítábor
02.25-03.08.	Kotor	Melegvízi

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2007. 12.17.	Küszöb	OSEI
2008. 01.21-22.	Küszöb	OSEI
03.10-11.	Klinikai+küszöb	OSEI
04.05.	Dopping	Csepel
04.25.	Tejsav versenyen	Szeged
04.28-30.	Küszöb	OSEI
06.07.	Dopping	Velence
07.07-08.	Labor+küszöb	OSEI

Pszichológiai vizsgálat igény szerint egyénileg!

VI. A válogatott edzés követelményei

<u>Éves átlagban:</u>	<u>Felnőttek:</u>	<u>U23:</u>
- evezés	min. 5000 km. 415 óra	min. 3000 km. 250 óra
- ergométer	85 óra	60 óra
- erőfejlesztés	85 óra	60 óra
- egyéb (futás, úszás, stb.)	65 óra	50 óra
	7800 km. 650 óra	5000 km. 420 óra

Alapozó időszak munkája 3:1

Versenyidőszak 2:1

Könnyű hét az erős hét 50-60 %-a

Minden nap 2 edzés. Heti átlagban minimálisan 12 edzés.

Elvárható teljesítményszintek ergométeren (VB döntőbeli szerepléshez)				
	Férfiak		Nők	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
felőtt normálsúly	6'00"	19'20"	6'55"	21'50"
felőtt ks	6'18"	20'05"	7'15"	23'00"
U 23 normálsúly	6'04"	19'40"	7'05"	22'55"
U23 ks	6'22"	20'25"	7'20"	23'30"

Elvárható teljesítményszintek ergométeren (Válogatott kerettagok számára)				
	Férfiak		Nők	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
felőtt normálsúly	6'10"	19'56"	7'05"	23'00"
felőtt ks	6'28"	20'40"	7'25"	23'35"
U 23 normálsúly	6'20"	20'16"	7'15"	23'30"
U23 ks	6'32"	20'56"	7'30"	23'50"

Ks versenyzők súlyhatárai	Felnőttek
Nők	60,0 kg
Férfiak	74,0 kg

VII. A válogatott keret

	Név	Szül	Klub	Klubedző
1	Cselinác János	1986	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
2	Forrai Dávid	1989	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
3	Kelemen Áron	1988	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
4	Lakatos László	1985	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
5	Lugosi Roland	1989	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
6	Varga Tamás	1978	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
7	Veréb Dávid	1989	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
8	Hajdú Zsuzsanna	1985	Csepel Evezős Klub	Bene László
9	Markgrüber Balázs	1988	Csepel Evezős Klub	Melis Antal
10	Széll Domonkos	1989	Csepel Evezős Klub	Bene László
11	Csepregi Gábor	1987	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
12	Dr. Alliquander Anna	1977	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Sarlós Erzsébet
13	Edélyi Zsolt	1985	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
14	Orbán Gergely	1983	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
15	Rácz Róbert Bence	1988	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
16	Szabados Mihály	1989	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
17	Teszár Balázs	1986	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
18	Haller Ákos	1976	Démász Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
19	Kitka Gergely	1980	Démász Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
20	Kónya Alíz	1982	Démász Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
21	Márton Gábor	1987	Démász Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
22	Tari János	1986	Démász Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
23	Varga Tamás Csaba	1986	Ferencvárosi Evezős Club	Kiss László
24	Gál Tóth Csongor	1987	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
25	Horváth Tamás	1987	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
26	Samu Szilárd	1988	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
27	Szekér László	1985	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
28	Novák Mariann	1988	Külker Evezős Klub	Laczó András
29	Novák Zsófia	1986	Külker Evezős Klub	Laczó András
30	Bende Zsófia	1987	Mohácsi Torna Egylet	Lakatos Tamás
31	Verőci Lília	1983	Mohácsi Torna Egylet	Lakatos Tamás
32	Juhász Adrián	1989	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
33	Simon Béla	1988	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
34	Vinkó Gáspár	1987	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
35	Galambos Péter	1986	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
36	Hirling Zsolt	1984	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
37	Jakus Éva	1989	Vác Városi Evezős Club	Ribáry Katalin
38	Kondér Barna	1989	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
39	Pető Tibor	1980	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
40	Szabó Dániel	1989	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
41	Szabó Katalin	1986	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
42	Tölgyesi Brigitta	1986	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly

1. sz. melléklet

A válogatott keret 2008. évi programja:

Hét	Hó	Nap	Versenyek		Edzőtábor	Válogató	Ergo teszt	Vizsgálat
			Felnőtt	U23				
1	IX.	29-30						
2	X.	6-7						
3		13-14	Hosszútávú	Hosszútávú				
4		20-21			Dunavarsány			
5		27-28			Dunavarsány			
6	XI.	3-4						
7		10-11						
8		17-18			Tata			
9		24-25			Tata		6000 m	
10	XII	1-2						
11		8-9						
12		15-16						
13		22-23					6000 m	Küszöb
14		29-30						
15	I.	5-6						
16		12-13						
17		19-20						
18		26-27			Csorbató		6000 m	Küszöb
19	II.	2-3			Csorbató			
20		9-10						
21		16-17						
22		23-24	Ergo OB	Ergo OB			2000 m	
23	III.	1-2			Kotor			
24		8-9			Kotor			
25		15-16						Klinikai + küszöb
26		22-23			Dunavarsány			
27		29-30			Dunavarsány		6000 m	
28	IV.	5-6	Hosszútávú	Hosszútávú	Dunavarsány			Dopping
29		12-13						
30		19-20						
31		26-27	Szeged Nk	Szeged Nk		I. Szeged		Tejsav
32	V.	3-4						Küszöb
33		10-11	München VK					
34		17-18		Dusiburg				
35		24-25						
36	VI.	31-1	Luzern VK	Ottensheim				
37		7-8				II. Velence		Dopping
38		14-15		Bled				
39		21-22	Poznan VK					
40		28-29						
41	VII.	5-6			Dunavarsány			
42		12-13			Dunavarsány			Labor+küszöb
43		19-20		U 23 VB	Dunavarsány			
44		26-27	Ottensheim VB					
45	VIII.	2-3						
46		9-10						
47		16-17						
48		23-24						
49		30-31						
50	IX.	6-7	Egyetemi VB		Dunavarsány			
51		13-14			Dunavarsány			
52		20-21	EB Athén					

2. sz. melléklet

A válogatott keret 2008. évi költségvetése
(külön file-ban: KtgtervVersenyEtab.xls)