

**2012  
MESZ Edzői Fórum  
Összefoglaló a FISA edzői  
konferenciáról**

**Baja, 2012 November 17-18.**

Limerick, Írország

## 1. Reflektorfényben az edző

- A német M4x és M8+ - Mario Woldt
- A dán könnyűsúlyúak - Thomas Poulsen
- A brit női csapat - Paul Thompson,  
Robin Williams, Paul Ready

## 2. FISA – kiemelés és fairness

- ## 3. Sportolók és edzők – Személyiségjegyek és hatásai az edzésben, Az edző és versenyző közötti interakció
- Dr. Annelen Collatz

4. Az evezős karrier utáni pályakezdés
  - Gearoid Towey IRL
5. Az evezés olimpiai története
  - Chris Dodd
6. Elit sportolói program kialakítása egy kis szövetségben
  - Martin McElroy
7. FISA – aktuális kérdések

## Edzők

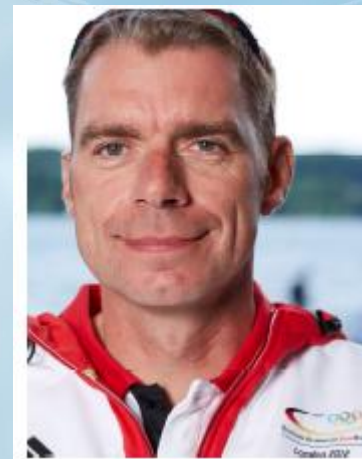
GER M8+

Ralf Holtmeyer



GER M4x

Marcus Schwarzrock



## Hagyomány

Nyolcas – Adam

Párevezés – Kolbe, Lange, Hacker

Női evezés

## Éltsport alapelvei – tudományos háttér

Edzőközpontok

Teljesítmény orientált klubok<sup>program</sup>

Egyetemek

Evezős edzők - 12 – felkészülési központokban,  
20 up, klubedzők

Utánpótlás program – Toborzás, U23, Ifi

Finanszírozási rendszer

1988 – Olimpiai arany

1992 – Olimpiai bronz

1996 – Olimpiai ezüst

2008 – a német nyolcast szétszedik

2009 – világbajnok

2010 – világbajnok

2011 – világbajnok

2012 – Olimpiai bajnok



A 2009-ben megfogalmazott célok:

- A stabil teljesítményű versenyzők kiválasztása
- A versenyzés és a siker a fejlődés eszköze
- A M8+ sebességének növelése



A nagy egységek összeállításának szempontjai:

- 2-
- Ergo (aerob teljesítmény)
- Technika
- Mentális felkészültség (edzés/verseny)

A folyamat:

- Nyolcas edzések egész évben
- 2 edző, 16 versenyző
- Bizalom
- Folyamatos megméréstetés (napi szinten)

3% növekedés az ergo időkbén, 8% Wattban

A typical Olympic preparation	TC	WC 2012	Test	TC Dec	TC Jan	TC Mar	Test	Test	Test	WC I
	M8+	M8+	M2-	25 h 200 km M2-	22 h 180 km M4- M8+	22 h 180 km M2-	M2-	M2-	M2-	M8+



<b>2009</b> 8 athletes based on pairs	<b>2010</b> 2 new athletes 6 remain	<b>2011</b> 2 further athletes 4 remain	<b>2012</b> balanced boat with 50% change to '09
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Top 4 pairs</li> <li>• Pool of athletes</li> <li>• Constant training</li> <li>• Finding talent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Top 4 pairs</li> <li>• Pool of athletes</li> <li>• Constant training</li> <li>• Molding talent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Top 4 pairs</li> <li>• Pool of athletes</li> <li>• Constant training</li> <li>• Unfolding talent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pool of athletes</li> <li>• Permanent training</li> <li>• Honing talent</li> </ul>
<b>Poznan :</b> 6:00,98	<b>Karapiro :</b> 5:58,73	<b>Bled :</b> 5:53,88	<b>London :</b> 5:51,5

1988 – Olimpiai bronz

1992 – Olimpiai arany

1996 – Olimpiai arany

2000 – Olimpiai bronz

2004-2008 – újraépítkezés

2010 – 4.

2011 – 2.

2012 – Olimpiai bajnok



## Válogatás

Tesztek - 2000 m vízi 1x-ben  
2000 m ergo  
6000 m ergo

Mentális képességek – stabil teljesítmény 3 éven keresztül

Megfelelő embert a megfelelő helyre

## A felkészülés

- Sokszor 4x edzés
- 1 edző – 10 versenyző
- Bizalom
- Folyamatos megmérettetés



## Kérdések:

Van-e helyes út?

Lehet-e kishajóban válogatni? Vagy csapathajóban kell a beülőkre megkeresni a versenyzőket?

Mi a célja a szervezetnek/politikának?

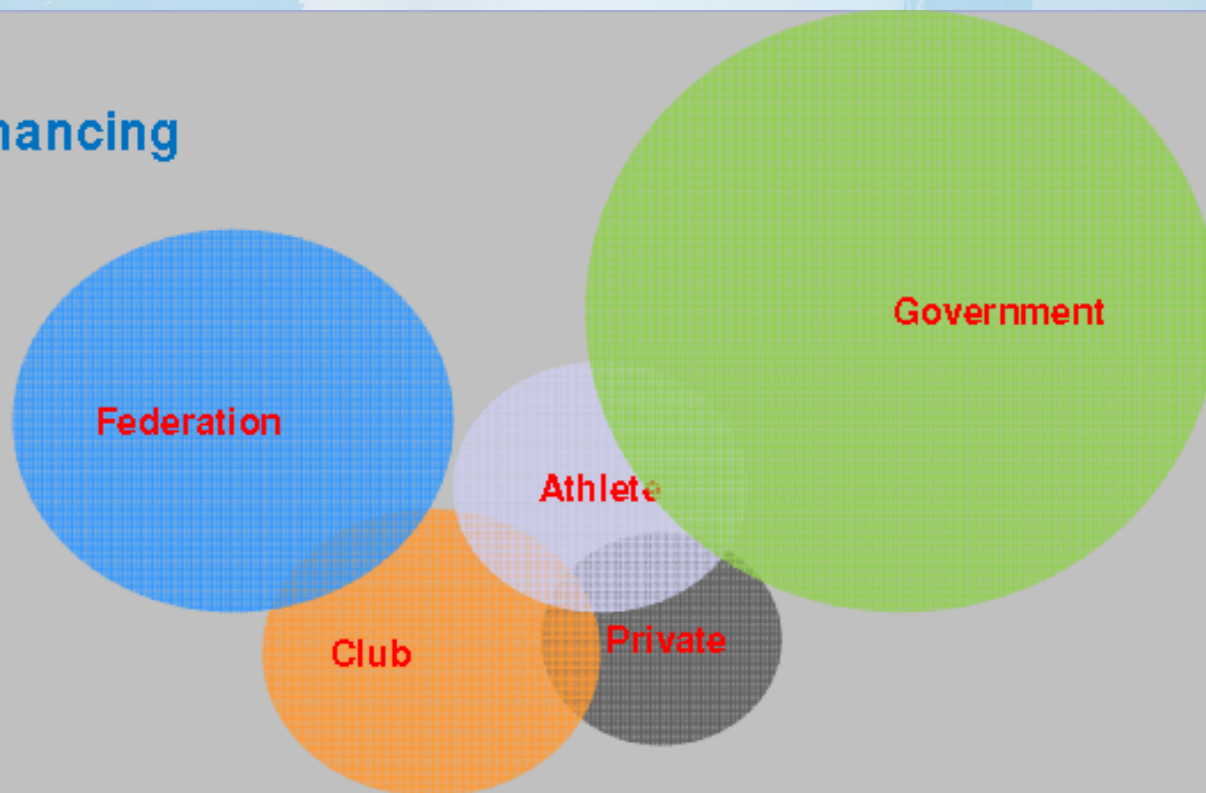
A válogatás: igazságos, tervezett/tervezhető, átlátható, teljesítményen alapuló?

Tudnak az edzők elfogulatlanok lenni?

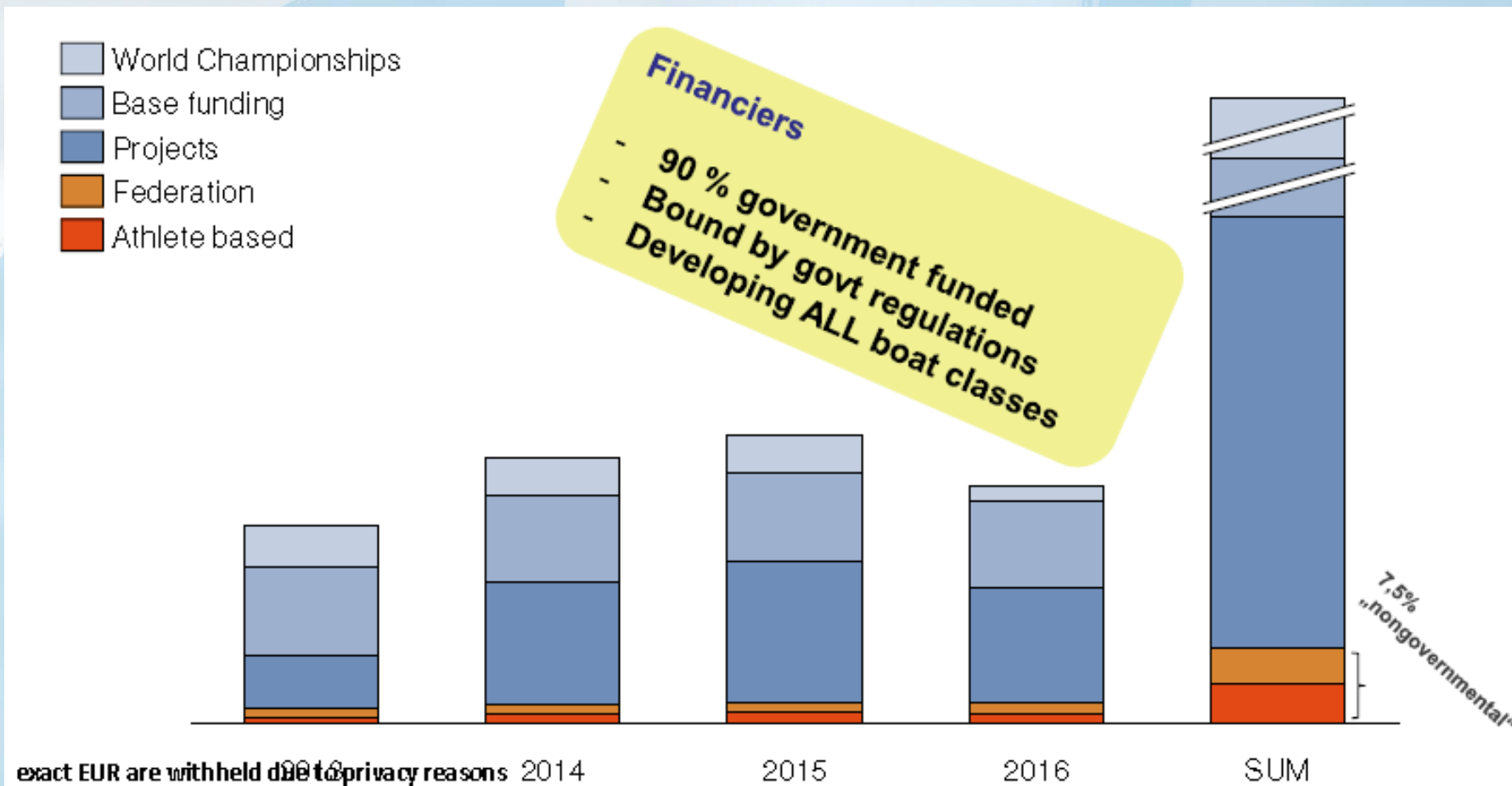
Hatalom: a válogatást végző, a felkészítő edző, a politika befolyásolása

## Finanszírozás

### Olympic Financing



## Az olimpiai ciklus finanszírozása



## Thomas Poulsen (DEN)

Olimpiai és világbajnok (ks 4-)

## Az evezés Dániában – számok

142 klub

16 000 regisztrált tag

Kb. 200 versenyző (15 klubban), ifikkel együtt

50 felnőtt / 20-25 könnyűsúlyú

3 főállású edző, 1 részmunkaidős edző

+ team manager



Alap

A nem olimpiai egységek (Ks 8+, ks 4x, ks 1x)  
kezdetben

A válogatott jellemzői

A versenyzők sok éven át tagjai a válogatottnak

Nagy életkorbeli különbségek (más megközelítés)

Az egyéni fejlesztés, a munka fontossága

Munka és tanulás – Ez jó!

Napi 1 edzés

Koppenhága – felkészülési központ, mint egy klub

Minden egy helyen

## Megközelítés, kultúra

A versenyzők sem teljesítenek jobban, mint a vezetőség

Jó kapcsolat a vezetők (edzők, sportigazgató és a versenyzők között)

A versenyzők is elmondják véleményüket

Nagy a verseny a válogatotton belül is

Min. heti egyszer egymás ellen versenyeznek

Együttműködő partnerek:

Team Denmark

Koppenhágai Egyetem (sporttudomány)

10 arany szabály (1994 ks 4- első alkalommal)

Közös célok!

- Kell tudni nemet mondani
- A különbözőség kötelező
- A céljaink kommunikálása
- Hiszünk magunkban
- Tudjuk, mit csinálunk, amikor a legjobban megy
- Csak olyan célokat fogalmazunk meg, amiért tenni is tudunk
- Folyamatos megújulás
- Bizalmon és tiszteleten alapuló együttműködés
- A csúcsteljesítmény tervezhető
- Minden érintettet értesíteni kell (a történésekről)

## Válogatás

- Az edzők figyelik a versenyzőket
  - Ergo
- 
- Az edző dönt

## A testsúly kezelése

- Nincs súlyhatár az edzésekre (egész évben)

A tehetség kiválasztási rendszerek nem működtek

A legtöbb válogatottat a klubok adják

3 éves program – alapozás, versenyzés,  
csúcsformába hozás (konzultáció - egyetem)

Paul Thompson  
vezetőedző (nők, ks)  
W2x

Robin Williams – W2-

Paul Ready – LW2x



- 32 000 fő regisztrált evezős programokra
- 1000 új jelentkező a START programra
- A START jelentkezők férfi/nő aránya tradicionálisan 4/1, London után 3/1

## Struktúra



## A felkészülés helyszínei Redgrave & Pinsent evezős bázis





## A felkészülés helyszínei



## A felkészülés helyszínei

Bisham Abbey Nemzeti Sportközpont



## Evezős technika

### British rowing technique

# The perfect stroke

*This is the second in a series of three articles, which will look at good rowing, sculling and ergometer technique. The high performances coaches - including Jürgen Grabler, Marty Aitken, Paul Thompson and Pete Sheppard - have got together to define British rowing technique, which has been endorsed and adopted by the coaching development officers and incorporated into the coaching award scheme and national junior rowing programme. The 'perfect stroke' is shown in the series of photographs published here.*

Good technique is about producing maximum power for minimum effort.

Moving the boat as far as possible each stroke in the most efficient way or, on the ergometer, producing the fastest split or highest wattage possible in the most efficient way.

Coaches need to understand that in order to move a boat or ergometer well, several concepts about technique need to be understood. Differences in size, strength and ability mean that different athletes achieve maximum efficiency in slightly different ways. Coaches need to be able to spot where changes in techniques can be made to maximise efficiency.

#### Link together kinetic chain

Most of the concepts that contribute to efficient technique can be summed up in one or more of the pictures. However, the concept of 'link together kinetic chain' applies to the whole stroke. The rowing stroke requires constant movement and application of power or controlled recovery to be effective. The whole of the body is engaged in the activity and therefore each part of the body chain needs to transfer the power. Hence posture and trunk stability are key to rowing efficiently.

#### Sculling technique

The left hand should remain in front and slightly above the right hand. Keep this relationship during the drive phase and the recovery.

The hands should move into and out from the body at the same speed. As the rating comes up, so all the movements speed up to keep the same stroke ratio.

Photographs: Marty Aitken

### Catch



- Shins vertical. No gap between thighs and body
- Lower back set at catch
- Body in pre-stretched position
- Hands rise where they reach to
- Lock up the face of the blade in the water

### Drive phase



- Legs accelerate through the stroke
- Hang/suspend body weight on the handle. The connection is low down in the body, not in the shoulders
- Engage and push
- Legs and then body
- Back opening when the handle is in front of the knees
- Legs, upper body, shoulders and arms all contribute to the power

### Drive phase



- Legs, upper body, shoulders and arms all contribute to the power

### Extraction



- Brush T-shirt with the thumbs
- Release the pressure on the handle just before the small circle around the finish
- Blades square as long as possible
- Hands down and away

### Recovery phase



- Pelvis moving from backstops

### Recovery phase



- Good organisation of body movement
- Weight transferred early onto the feet
- Smooth movement forward
- Hands body and slide

- Rock over to a comfortable and strong posture

- All body swing by half way up the slide

- Prepare early by squaring as the blades pass the knees
- Body pre-stretched and ready for the catch on the last part of the slide

Hangsúly: a jó tartás, a deréki gerinc pozíciója

Mérések (Ergo)

Funkcionális nyújtás

Speciális gyakorlatok



	% of Back Squat
<b>Back Squat</b>	<b>100%</b>
Power Clean	75-80%
Front Squat	85-90%
Deadlift	110-115%
RDL	100%
Good morning	65-70%
Step Up	70% +
Split Squat	80% +
Bench Pull	65-70%
Bench Press	65-70%
Seated Row	65-70%
Single Arm Row	25-30%
Bentover Row	50-55%
Dumbbell Bench Press	25-30%
Chin Ups (BW + load)	75-80%



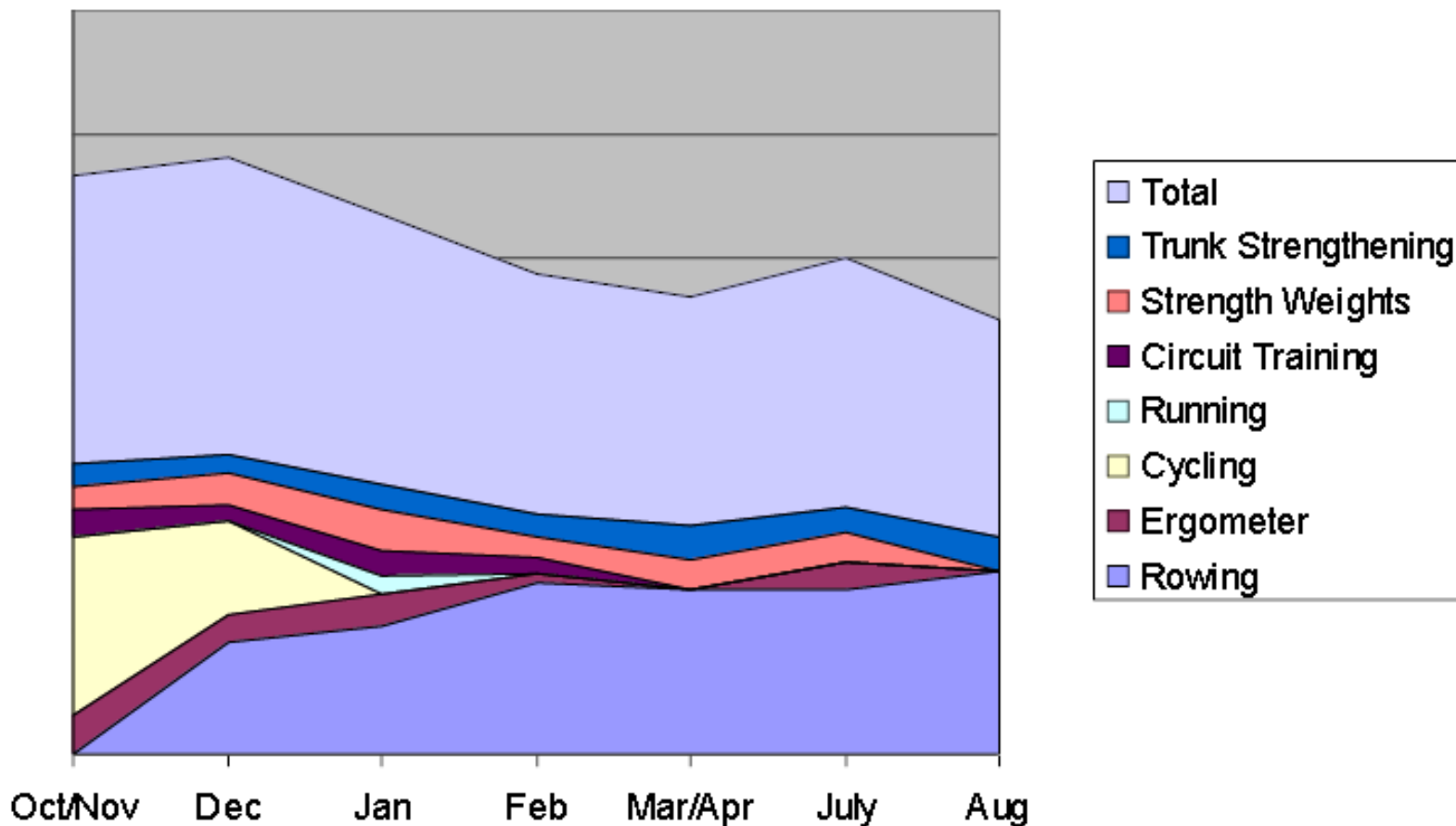
## Versenyző-hajó interakció



## Technika elemzés

- video
- vízen történő biomechanikai mérések

## Training Modalities Throughout Year



## Training Definitions and Zones

Zone	Stroke Rate Per Minute	% Of Gold Standard Time	% Of Maximum Heart Rate	Approx. Lactate (Mmol)	Physiological Zone Definition
Utilisation 3 (U3)	<18	< 70%	65-75%	>1	Below the onset of blood lactate accumulation
Utilisation 2 (U2)	17-18	70 - 76%	65-75%	>2	Below the onset of blood lactate accumulation
Utilisation 1 (U1)	19-23	77 - 82%	70-80%	2-4	Above the onset of blood lactate accumulation but below the onset of metabolic acidosis
Anaerobic Threshold (AT)	24-28	85-88%	82-86%	~ 4	Just below the onset of metabolic acidosis
Transport (TPT)	28-36	88-100%	87-95%	4-8	Above the onset of metabolic acidosis
Anaerobic (AN)	36+	100%+	Max		Maximum effort





## Anna Watkins

Date of Birth: 13/2/1983

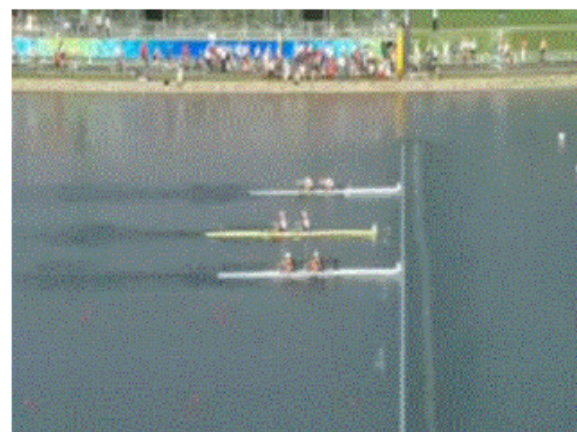
Height: 183cm

Weight: 79kg

Student: Phd (Mathmatics)

Started Rowing: Newham  
College, Cambridge

Competitive Record Highlights		
2004	Under 23 W4-	Gold
2005	Under 23 W2-	Bronze
2005	W8+	5th
2006	W2x	4th
2007	W2x	Bronze
2008	W2x	Bronze
2009	W2x	Silver
2010	W2x	Gold
2011	W2x	Gold
2012	W2x	Gold





## Katherine Grainger MBE

Date of Birth: 12/11/75

Height: 182cm

Weight: 79kg

Student: PhD (Law – Homicide)

Started Rowing: Edinburgh University,  
Scotland

Competitive Record Highlights		
1997	Under 23 W2-	Gold
1997	W8+	Bronze
1999	W4x	7th
2000	W4x	Silver
2001	W2-	5th
2001	W8+	6th
2002	W4x	5th
2003	W2-	Gold
2004	W2-	Silver
2005	W4x	Gold
2006	W4x	Gold
2007	W4x	Gold
2008	W4x	Silver
2009	W1x	Silver
2010	W2x	Gold
2011	W2x	Gold
2012	W2x	Gold



## Feladatok – évekre lebontva

2009 – válogatás

2010 – közös filozófia, technika,  
duplázás

2011 – sebesség, betegség (41 nap),  
Bled

2012 – mindennap teljesítés,  
elvárások, nyomás alatt teljesítés



## Heather Stanning

Date of Birth: 26/01/85

Height: 181cm

Weight: 71kg

Occupation: Army Officer

Started Rowing: Bath University  
GB Start programme

Competitive Career Highlights		
2006	joined 'Start' (talent programme)	
2007	Under 23W2-	<b>GOLD</b>
2008	European 8+	7th
2009	(Army)	
2010	W2-	Silver
2011	W2-	Silver
2012	W2-	<b>GOLD</b>





## Helen Glover

Date of Birth: 17/06/86

Height: 179cm

Weight: 69kg

Occupation: PE Teacher

Started Rowing: GB Start Programme (Bath)

Competitive Career Highlights		
2008	Joined 'Sporting Giants' programme	
2009		
2010	W2-	Silver
2011	W2-	Silver
2012	W2-	<b>GOLD</b>



## History of an Olympic cycle

### 2010...

Crew formed April  
5<sup>th</sup> in GB April Trial

World Cup 1) 9<sup>th</sup>

World Cup 2) 5<sup>th</sup>

World Cup 3) **Medic**

World Championship

KARAPIRO – SILVER



### Strengths

- Leg drive
- Trunk movement
- Base pace
- Endurance
- Strength
- Attitude
- Speed of learning



### Weaknesses

- Slow first 100m
- Low rate (r.32)
- Tactically inflexible
- Technical mistakes
- Challenged by conditions (wind/rough water)
- Lack race experience



## History of an Olympic cycle

### 2011...

1<sup>st</sup> in GB April Trial

World Cup 1) **1<sup>st</sup>**

Amsterdam **1<sup>st</sup>**

World Cup 3) **1<sup>st</sup>**

World Championship

BLED – SILVER



### Strengths



- Fast Start
- Strong first 1000m
- Technically more competent
- Race pace better (r.33-34)
- Better understanding
- Very consistent
- Mentally tough

### Weaknesses



- Base pace still low (r.33-34) v NZL r.38
- Vulnerabilities in race profile (2<sup>nd</sup> 1000m)
- Lost Gold on sprint finish (0.08") in Bled

## History of an Olympic cycle

### 2012...

1<sup>st</sup> in GB April Trial

World Cup 1) 1<sup>st</sup>

World Cup 2) 1<sup>st</sup>

World Cup 3) 1<sup>st</sup>

Olympic Games

LONDON – GOLD

### Strengths

- Fast Start, Middle, & Finish
- 1,1,1,1 target profile
- Technically good
- Physically strong
- Tactically flexible
- Mentally strong & experienced

### Threats

- Home Olympics
- No GB Gold previously in Women's team
- First A- Final
- Favourites
- Manage pressure





## Athlete Profiles

- Trusting
- Open minded
- “Radiators” !!
- Receptive
- High priority on Technique



# Sophie Hosking

## Competitive Record Highlights

2006 U23 LW 1x	Silver
2006 LW 4x	Bronze
2007 LW 4x	Silver
2008 LW 4x	4th
2009 LW 2x	Bronze
2010 LW 2x	5th
2011 LW 2x	Bronze
2012 LW 2x	Gold

Date of Birth: 25/1/1986

Height: 166cm

Weight: 57-61kg

University degree in Chemistry and Physics  
Started rowing at Kingston Grammar  
School

Teljesíteni, amikor számít

Season Record				
<b>Year</b>	<b>WC 1</b>	<b>WC2</b>	<b>WC3</b>	<b>WC</b>
<b>2009</b>	<b>4th</b>	<b>Gold</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>
<b>2010</b>	<b>Silver</b>	<b>Gold</b>	<b>Silver</b>	<b>5th</b>
<b>2011</b>	<b>Gold</b>		<b>Silver</b>	<b>Bronze</b>
<b>2012</b>	<b>Silver</b>	<b>5th</b>	<b>4th</b>	<b>Gold</b>

## Kiemelés

Célja: a leggyorsabb csapatok ne kerüljenek ugyanabba a futamba az első körben a sorsoláskor

Teljesítmény kritériumok:

- Legutóbbi olimpia, vb eredmény az adott versenyszámban
- Világkupa eredmény
- Ha a fenti 2 nem, más közelmúltbeli 2000 m-es eredmény

Észrevételek: korábban kell kommunikálni, legyen egyszerű, átlátható, pl. pontrendszer, az előző vb számítsa a legnagyobb mértékben

Fairness

Olimpia – London

Módszerek:

2011-es információ (kritikus szélesebbesség,  
ifi vb statisztika, met. iroda eljárások)

Hullám magasság mérések (Southampton  
mathematical model, buoys)

Információgyűjtés

## Tervezett szabálymódosítások

Könnyűsúly

átlagsúly eltörlése

Férfiak – 70 kg vagy 72,5 kg???

Nők – 59 kg

Program módosítás – Női versenyszámok

W4- visszakerül a vb programra

M2+ kikerül

Fontos: a női evezés fejlesztése, ösztönözni kell az országokat, hogy vegyenek részt női csapataikkal a vb-én

## További módosítási javaslatok

- 1x- lehetőség a cserére nevezés után
- FISA orvos kötelezően vizsgálja meg azt, aki eü. okok miatt visszalép
- Középfutam opciók – „szubjektív autoritás”
- 100 m „törés” szabály megszüntetése
- Holtverseny szabály (77) – Hogy lehet az újraevezést elkerülni?
- Adaptív
  - 2000 m
  - Azonos hajók használata

## Európa

- Eb új időpont – jó lehetőség, nagyobb érték!
- Új EB számok (döntés 2013 február)
  - Fks1x, Nks 1x, Fks 2-
- Ergométer Eb – 2013 január, Essen-Kettwig



## 2013 Versenyek

1. VK	Sydney
2. VK	Eton-Dorney
3. VK	Lucerne
VB	Chungju
U23 VB	Linz-Ottensheim
Ifi VB	Trakai
Eb	Sevilla
Ifi Eb	Minszk
Universiade	Kazany
Tengeri VB	Helsingborg
Sprint	Zurich

Kérdések?

Köszönöm szépen a figyelmet.

Szántó Éva  
MESZ alelnök  
FISA Events & ERMB tag  
[evaszanto@hunrowing.hu](mailto:evaszanto@hunrowing.hu)