

Vác Városi Evezős Club utánpótlás munkája



Készítette:
Mácsik Miklós



Hogyan tudunk dolgozni ilyen hatékonyan? Sokszor adunk válogatott kerettagot! Mi a titok?

- utánpótlás - főleg a 14 éven aluliak
- a következőkben nem erre adok választ, csak azt, hogy mi Vácon mit csinálunk- nem biztos, hogy ez a követendő!



Csoportok

- ❑ lányok 10 éves kortól - Ribáryné Pál Katalin 20 fő
- ❑ 10-14 éves fiúk - Mácsik Miklós 25-30 fő
- ❑ 15 éves kortól fiúk + válogatott szintű lányok -Rapcsák Károly + Mácsik Miklós 25 fő




Toborzás: - testnevelés órán (iskolák testnevelőivel jó viszony)
- evezés városi elismertsége, híre
ergométer, iskolai testnevelés óra nem vált be!

Cél: - elsődlegesen az evezés megszerettetése,
- folyamatos edzésszám és terhelésnövelés (kicsik 3-4 edzés/hét, nagyok 9-10 edzés/hét),
- mindig csoportban dolgozzunk- ***motoros kísérés,***
- a másik munkájában segíteni(pl.: edzőtábori elfoglaltság), edzés módszer nagyjából azonos- ***egy felé húzunk!!!***

Módszerek

Változatos edzések, programok szervezése!!!

- evezés - kicsiknél sokszor (igazi felkészülési időszak csak az OB előtt 4-5 hét -*vakáció*,
 - péntek-szombat (több idő az edzésre, nem kell tanulni másnapra)**Fontos a tanulás!!!**
 - MENTŐMELLÉNY- hátrány, szükséges rossz,
- ergométer télen heti 1-2 kicsiknél (rövid ideig, nem mérvadó),
- futás - heti 2-3 kiegészítő évközben, télen 1-2 edzés jelleggel,
 - hegyi futás, télen melegvizes fürdőzéssel egybekötve,
- kerékpár - edzések után kiegészítésnek 1-2/hét, télen spinning,
 - kerékpártúrák- szalonnasütés-foci, kerékpárút- hegyek,
- úszás - télen mindenkinek heti 2-3, 2 úszásnemben vízbiztos úszás megtanítása- **úszásvizsga!**,
- kondi csak saját súllyal, heti 1 (14 éves kor alatt)

- 
- **tornatermi edzés** (télen 1/hét kicsiknek-sok tartásjavító gyakorlat, egész test dolgoztatása, szerek használata, alapkészségek elsajátítása- nem biztos hogy evezősspecifikus, inkább sokoldalú képzés- ***iskolában nem mindent tanítanak meg!***),

 - **sífutás** ha van lehetőség (felszerelést klub adja, kerékpárúton, hegyekben),

 - **túrázás** - télen 2 hetente 20-30 km,
- téli edzőtábor, ***jó természeti körülmények!***,

 - **evezőtúrák** -2 napos Szigetkerülés, sátorozással, főzéssel- ÉLMÉNY!!!,
-1 napos túrák fürdőzéssel,
- hosszabb túrák kellenének,
- FONTOS: kell az augusztusi időszak erre, ez fogja meg a gyereket- szeptemberi OB ezért számunkra nem jó időpont +rengeteg hajó,

 - **foci ,kosárlabda** (edző is beáll)

A Tanuló korosztályig megtanítani a gyereket mindenre, hogy a serdülő korosztálytól már csak a célirányos munkára kelljen koncentrálni!

Edzésrend, eszközök, oktatás



- folyamatos vízreszállás,
- konditerem, ergoterem, uszodabeosztás,
- minden csoportnak van megfelelő számú hajója (régiek-sokszor kell felújítani, gond az ifi- felnőtt- veterán csapatnál van),
- vízben állva egyenként tanítva egypárban, hideg víznél, hullámos vízben vagy nagyobb testű gyermeknél kétpárban

Közös programok edzésen kívül



- Városi rendezvényeken való megjelenés:

Mikulásfutás, FutaVác, Aradi váltófutás, Ligettakarítás

- Egyesületi rendezvények:

Háziverseny- Gulyásparti, Farsang, Mikulás est, Karácsonyi ünnep, Nőnap, Tavaszköszöntés, Évadzáró

Koncepció

- **elfoglaltságot, programot adni a gyerekeknek, hogy szeressen lejárni (mindenkinek)**
- **Sport XXI programban részt venni minél több gyerekkel (minimumvizsgázott gyerekeknek)**
- **nagyobb versenyek (már csak szűk létszámmal indulunk, a legjobbakkal)**



Mindenkinek jó munkát kívánok!



Köszönöm a figyelmeteket!