



***Az utánpótlás válogatottat
érintő tervek és szakmai elképzelések
2014-ben***

Kis visszatekintés

A 2012-es év kimondottan sikeres volt az ifjúsági korosztály számára



EB III.

VB IV.



EB II.

VB VI.



EB IV.
VB IV.

***Az idei évben az
ifjúságiakkal szemben
szerényebbek voltak az
elvárások, DE a csapat
kihozta magából a
maximumot, és jól
teljesített.***

FI2x : EB/ VII.-Bled/ I. III. -VB:/ IX.(26 ind.)

FI-2 : EB /8.- VB/11.(28 ind.)

NI8+ : VB/VIII. (8 ind.)

***(mind az EB-n, mind a VB-n/kvalifikációs
verseny/ magas volt a résztvevők száma)***



AZOK A CSAPATOK, AKIK NEM JUTOTTAK KI A VB -RE...

Coupe de la Jeunesse

Lucerne - Rotsee, Switzerland (2-4 August 2013)



FI 1x : I. – II.

FI -4 : VI.-VII.

FI 2x : IV.-IV.

NI 1x : V.-III.

2013. Pöstyén ORV : a magyar serdülő válogatott nyeri a pontversenyt





2014. évi fontosabb események

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1. 2014. <u>IFI EB</u> | május 24-25. | Hazewinkel/Belgium |
| 2. 2014. <u>ORV</u> | június 06. (?) | Kruswicza/Lengyelország |
| 3. 2014. <u>CDJ</u> | augusztus 1-3. | Libourne/Franciaország |
| 4. 2014. <u>IFI VB</u> | augusztus 06-10. | Hamburg/Németország |
| 5. 2014. <u>IFI Olimpia</u> | augusztus 16-28. | Nanjing/Kína ??? |
- (kvóta lehetősége tavasszal - kvóta megszerzésével,
külön válogató kiírása 1000m-re)*

Hová tűnt a 96-os korosztály?



- A **jelenlegi ifjúsági** válogatott gerincét a **97-es** korosztály alkotja, kiegészítve a 96-os és 98-as korosztállyal./ 6 fő 96-os/
- Fiatal a csapat
- Az elvárható eredményeket ennek megfelelően kell kitűzni.

Válogatási szempontok az ifjúságiaknál

I. EB csapat ill. CDJ csapat kialakítása :

1. téli tesztek
 2. tavaszi tábor
 3. összetartó edzések
- tapasztalatai alapján csapatok kijelölése a **csapat hajós tájékoztató versenyre**
4. csapatok kijelölése a kishajós és csapat hajós tájékoztató verseny alapján
a **szegeci nemzetközi versenyre**
5. **EB csapat kijelölése**

II. VB csapat ill. CDJ csapat kialakítása :

EB-n elért eredmények alapján, figyelembe véve a bledi NK verseny eredményeit is

Lehetséges csapat összeállítások

Fiú pár.

- EB-VB 2x
- EB 1x
- CDJ 1x
vagy 2x vagy 4x
- 5-6 fő

Lány pár.

- EB-VB 4x vagy 2x
- CDJ 2x
- 5-6 fő

Fiú vált.

- EB-VB -2
- CDJ -4
- 6 fő

Lány vált.

- EB-VB -4
- CDJ -2
- 6 fő

UTÁNPÓTLÁSKORÚ ÉS IFJÚSÁGI VÁLOGATOTT VERSENYZŐK FELMÉRÉSE



*Nemzeti Sportközpontok
Sporttudományi és
Diagnosztikai Központjában*

*Évente min. 2x mérés
lehetősége
tavasszal és ősszel.
/elfogadható árképzés/*

Utánpótláskorú versenyzők képzése

(Hamburgi konferencia alapján)

1. Állóképességi edzések, azon belül is a **long distance** edzések fontossága, szemben a nagyszámú intenzív edzésekkel

2. Technikai képzés fontossága

Az evezős technika az **EGYIK** fontos tényező az evezős teljesítményében.

Az evezős technika **ÁTVISZI** a fizikai képességeket az evezős teljesítményébe.

Az erő szükséges, **DE NEM ELEGENDŐ** feltétele a gyors és hatékony evezésnek.

3. Kiegészítő sportágak fontos szerepe (úszás, futás, kerékpár stb.) ebben a korosztályban.

Lehetőségek és megvalósításra váró feladatok a 2014-es évben



ERGOTLON /Tiszaújváros, jan.20 ?/
+verseny lehetőség
+megtöri a téli felkészülés monotóniáját
(minél nagyobb számban induljanak)



DUATLON

Sport XXI mintájára - serdülő és ifjúsági korosztálynak az őszi felkészülési időszakban **nem sportág specifikus verseny** - megvalósítási lehetőség ?? - akár versenynaptárba is felvehető



Őszi táborokban és akár klub szinten is nagyobb hangsúlyt kapjanak az evezős edzések mellett a nem evezős specifikus edzések is (pl: futás,kerékpár , úszás)
- **edzői kreativitás** fontossága
- idei bajai tábor: visszhang **"miért futunk ennyit?"**
- **kerékpárok logisztikája?**



*Tudom, hogy tervekkel és
ígéretekkel tele van a
padlás...*

*Azonban remélem, hogy jövő
ilyenkor a már megvalósult
tervekről és elképzelésekről
tudunk beszélgetni.*

Rajtam nem fog múlni!