



FISA Edzőkonferencia Rio de Janeiro 2014.11.06-09.

Beszámoló
Edzőkonferencia, Szolnok
2014.11.15-16.
Lőrincz Attila

Bevezetés

- Általánosságok
- Standok hiánya – csak Croker (Arrow)
- Összevont konferencia – Junior – orvosi bizottság
- Hiányos program
 - Formaidőzítés – teljesen kimaradt
 - Tehetségkutatás – beugrott előadó (Schörer)
 - Beszúrt előadás – Panuska (nem tudta elmondani a felét sem időhiány miatt)
 - Csoport munka kérdőjeles értelmű – kevés idő, változott témák, Comp. Com. Tagok irányítottak
- Neves előadók – de kevés konkrétum (kivétel Bielig)
- Nincs kiugró előadás

- 2015
 - World Cup 1 (double) - Bled 8 – 10 May
 - European Champs - Poznan 29 – 31 May
 - World Cup 2 - Varese 19 – 21 June
 - World Cup 3 - Lucerne 10 -12 July
 - World Under 23s - Plovdiv 22 – 26 July
 - World Junior Champs and Olympic Test Event
 - - Rio de Janeiro 5 – 9 Aug
 - World Championships – Aiguebelette 30 Aug – 6 Sept
- 2016
 - World Cup 1 (double) - Varese 15 – 17 April
 - Final Para Qualif Reg - Gavirate 22 – 24 April
 - European Champs - Brandenburg 6 – 8 May
 - Final Oly Qualif Reg - Lucerne 22 – 25 May
 - World Cup 2 - Lucerne 27 – 29 May
 - World Cup 3 - Poznan 17 – 19 June
 - Olympic Games - Rio de Janeiro 7 – 14 August
 - World Sr/Jr/U23 Chs - Rotterdam 21 – 28 August
 - Paralympic Games - Rio de Janeiro 9 – 11 Sept

Bled, Slovenia

8-10 May 2015

DRAFT - PROVISIONAL COMPETITION SCHEDULE - DRAFT

(Subject to the Draw at 15:00 hrs on Thursday, 7 May 2015)

(as of 11 April 2014)

			Friday, 8 May - International Regatta					Saturday, 9 May - World Cup					Sunday, 10 May - World Cup					
N°	Event	#	Heats					Final A	Heats				Semi-finals		Final B		Event	Final A
International Events																		
15	W4-	8	09:00	09:06				15:30										
20	LM2-	15	09:12	09:18	09:24			15:40										
18	LM1x	24	09:30	09:36	09:42	09:48		15:50										
17	LW1x	17	09:54	10:00	10:06			16:00										
World Cup Events																		
1	W2-	9	10:12	10:18				16:10	09:00	09:06					09:00		W2-	10:33
2	M2-	21	10:24	10:30	10:36	10:42		16:20	09:12	09:18	09:24	09:30	14:30	14:37	09:06		M2-	10:48
9	LM2x	20	10:48	10:54	11:00	11:06		16:30	09:36	09:42	09:48	09:54	14:44	14:51	09:12		W4x	11:03
8	LW2x	15	11:12	11:18	11:24			16:40	10:00	10:06	10:12		14:58	15:05	09:18		M4-	11:18
5	M4-	14	11:30	11:36	11:42			16:50	10:18	10:24	10:30		15:12	15:19	09:24		W2x	11:33
11	W4x	12	11:48	11:54				17:00	10:36	10:42					09:30		M2x	11:48
12	M4x	15	12:00	12:06	12:12			17:10	10:48	10:54	11:00		15:26	15:33	09:36		M4x	12:03
4	M2x	11	12:18	12:24				17:20	11:06	11:12					09:42		LM2x	12:18
3	W2x	9	12:30	12:36				17:30	11:18	11:24					09:48		LW2x	12:33
10	LM4-	16	12:42	12:48	12:54			17:40	11:30	11:36	11:42		15:40	15:47	09:54		LM4-	12:48
13	W8+	6						17:50	*11:48								W8+	13:03
7	M1x	24	13:00	13:06	13:12	13:18		18:00	11:54	12:00	12:06	12:12	15:54	16:01	10:00		M1x	13:18
6	W1x	19	13:24	13:30	13:36	13:42		18:10	12:18	12:24	12:30	12:36	16:08	16:15	10:06		W1x	13:33
14	M8+	8	13:48	13:54				18:20	12:42	12:48					10:12		M8+	13:48

- Változtatások várhatók a javaslatok alapján

Kvalifikáció

Kvótás helyek	2012	2016:
Férfiak	353 64.3%	331 60%
Nők	197 35.7%	219 40%

(Paralimpián nemek egyenlő számban)

- 2016: 550 kvótás hely, 8 férfi és 6 női számban
- Első kvalifikáció: 2015 VB
- Kontinentális kvalifikációs versenyek
 - Változás minden ország csak 1 hajóval kvalifikálhat - univerzalitás
 - Óceánia felvétele az ázsiai zónába
- Végző kvalifikáció: 2016 Luzern
- Lagoa: problémát fog jelenteni a szél - még változni fognak az időpontok

Ifi VB

- Szállás foglalás: június 1-ig.
- Fizetési határidő: július 10.
- Konténerek érkezése: július 25-28
 - FISA szervezésben központi hub-okból
 - Lehet külön szállítatni, vagy a hajó gyártókkal, saját felelősségre
- Nem hivatalos edzés július 28 – augusztus 1.
- Hivatalos pálya nyitás augusztus 2.
- Sorsolás augusztus 4.
- „Olimpiai vám törvény”: a felszerelések vámmentesen tárolhatók az országban 2016 decemberig.
- Pálya állapota: még nem látszik semmilyen munka

Guilherme Soares: Brazil Para – evezés

Brazília – a világ 5. legnagyobb országa

- 203.500.000 lakos
- 23,9 %-nak van valamilyen regisztrált sérültségi foka - motoros, hallás, látás és mentális
- Kezdeti nehézségek
 - Hozzáférhetőség
 - Speciális felszerelés
 - Hozzáértő felkészítés
- Feladatok
 - Parasport program végrehajtás
 - Támogatás – Brazil Paralimpiai Bizottság
 - Képzés indítása – szemináriumok
 - Partneri kapcsolat kiépítése egyetemekkel

Tapasztalat – gyakorlati tanács:
Érdemes az LTA osztállyal kezdeni
- Kevés befektetéssel elkezdhető



Válogatás

Guilherme Soares



SNAR
National
System of
Evaluation
of Rowers

- 100 meters
- 250 meters
- 1000 meters
- 3000 meters
- Strength Test

Edzésmódszerek

Kauutsu edzés

Korlátozott keringés a végtagokban – ja
módszer





Kiegészítő eljárások

Guilherme Soares



Sportpszichológia

- Relaxáció
- Vizualizáció
- Stressz kontroll
- Szorongás kezelés
- Optimális aktiváció

Fizioterápia

- Mozgásterápia
- Crochetagem technika
- (Myofascial) Izompólya technikák
- Elektroterápia
- Kinesiotape
- Funkcionális Szalag
- Idegi Mobilizáció

Roberto Nahon

© FISA Para-Rowing Commission

NK minősítő rendszer

- Rendszerezi a versenyeket
- IPC előírásait követi
- Meghatározza a versenyzők jogosultságát
- Minimalizálja a sérültségi fok eredményre gyakorolt hatását

Athlete Grouping – Based on function, not on diagnosis

- NK minősítő rendszer

- Rendszerezi a versenyeket
- IPC előírásait követi
- Meghatározza a versenyzők jogosultságát
- Minimalizálja a sérültségi fok eredményre gyakorolt hatását

Erőfejlesztés

Mike Spracklen

Saját tapasztalat. Kell-e?

Vannak sikeres csapatok, akik nem súlyozóznak

Történeti áttekintés

Fairbairn: Technika! „A mérföldre teszik a bajnokot”

Karl Adam: „Az evezés inkább erőnléti, mint sem technikai”

- Janousek

– Spracklen: ks 8-as tapasztalat után...

A kettő ötvözete – akárhova ment edzősködni, csak evezni tudtak a csapatai, mindig csak eredmény után lett felszerelt konditermük

A lényeg, hogy az evezéshez erősítsünk, a felesleges izomtömeg inkább hátráltat, mint segít. A lényeg a relatív erő.

5 alapvető evezős gyakorlat – nem változott Ratzeburg óta

Felkapás

Fekve húzás

Fekve nyomás

Guggolás

Szakítás

„Erő növekedés az izomrostok nagyobb neurológiai bekapcsolásával érhető el, ez nem feltétlenül jelent hipertrófiát”



Erőfejlesztés

Trent Lawton

Új-zéland



Erőfejlesztés

Trent Lawton

A kondicionálás az evezős teljesítményt kell, hogy szolgálja!

Pozitív hatások:

1. Javuló evezős teljesítmény

- Hatékony testsúly használat a csapás erőcsúcsának optimalizálásához
- A 2000m-es szükséges lábajtás elérése
- Abszolút felsőtest izomállóképesség

2. Általános adaptáció

- Medence és váll öv ereje, és hajlékonysága
- „Növekedés” Koordináció és instabil ízületek
- Szűrés – rehabilitáció, általános lágyzóvet rugalmasság

3. Változatosság

- Edzéssterhelés individualizálása és elosztása a testszegmensek közt
- Egyéni szükséglet – csoporton belül a csípésrendet változtathatja
- Szociális hatás – csapat légkör megteremtése
- Új stratégia



Erőfejlesztés

Trent Lawton

Veszélyek!

- Tanuld meg a helyes technikát!
- Hatékonyan integráld az aerob állóképességi munkába
- A terhelések és gyakorlatok individualizálása a korábbi sérüléseknek megfelelően
- Izomláz
- Nem minden evezős szeret súlyozni
- Befektetés (12%) – haszon (3%)

Összegzés

- 8-12 hét alatt egyértelműen megnő az alsó végtag ereje
- Minimum 10% növekedés éri meg
- Súlyzó és ergó: ugyanaz a probléma – NEM EVEZÉS



Erőfejlesztő módszerek

Trent Lawton

Csak evezéssel

- Felsőtest korlátoz
- Szakadás vagy túlzott terhelés
 - Lumbális csigolyák
 - Bordák
- Technikai megfontolások

Ellenállásos módszerek

- Felszerelés
 - Súlyok, hidraulikus eszközök, légfék
- Intenzitás változtatás
 - Ellenállás vagy sebesség
 - Sovány izomtömeg változás



Erőfejlesztő módszerek

Trent Lawton

Intensity: RM training zones

Reps:	1	3	6	9	12	15	20
Traditional	3RM			10RM			
ROWING		6RM			15RM		

Experienced

Less-experienced

Method A

- Greater intensity
- Complex exercises (Cleans & squats)

Method B

- Greater volume
- Segment exercises (rows & presses)

Neurological



Morphological

C

Erőfejlesztő módszerek

Trent Lawton

Method B

'BASIC STRENGTH'

15x DYNO Leg Press (any # of brakes)
15x RDL & Row OR Prone Hip Extension

15x 1-Leg Press
15x 1-arm DB Row

15x Bench Press
15x Bicep Curls and Tricep Pushdown

Superset exercises (upper/lower)

HEAVY: 4 sets

LIGHT: 2 sets

Method A

'KARAPIRO CLASSIC'

6 x Pulls OR Powercleans
6 x Squats OR Leg Press
6 x RDL & Row
6 x Seated Cable Row OR Prone Bench Row

Each exercise individually - >2min rest b/w sets

HEAVY: 5 sets

LIGHT: 3 sets

Erőfejlesztő módszerek

Trent Lawton

Elvárt szintek

Példa: Férfi Normálsúly

Heavyweight men	ZONE 1			
Repetition guide:	~6 reps			
Pick list	Medal	A-Final	B-Final	C-Final
DYNO Leg Press [2 Brakes]	1190	1100	940	770
Leg press	270	250	210	180
Power cleans	95	90	75	65
Prone bench row	95	90	75	65
Pulls	160	150	130	105
Squats	140	130	110	90



Tehetségkutató program a gyakorlatban

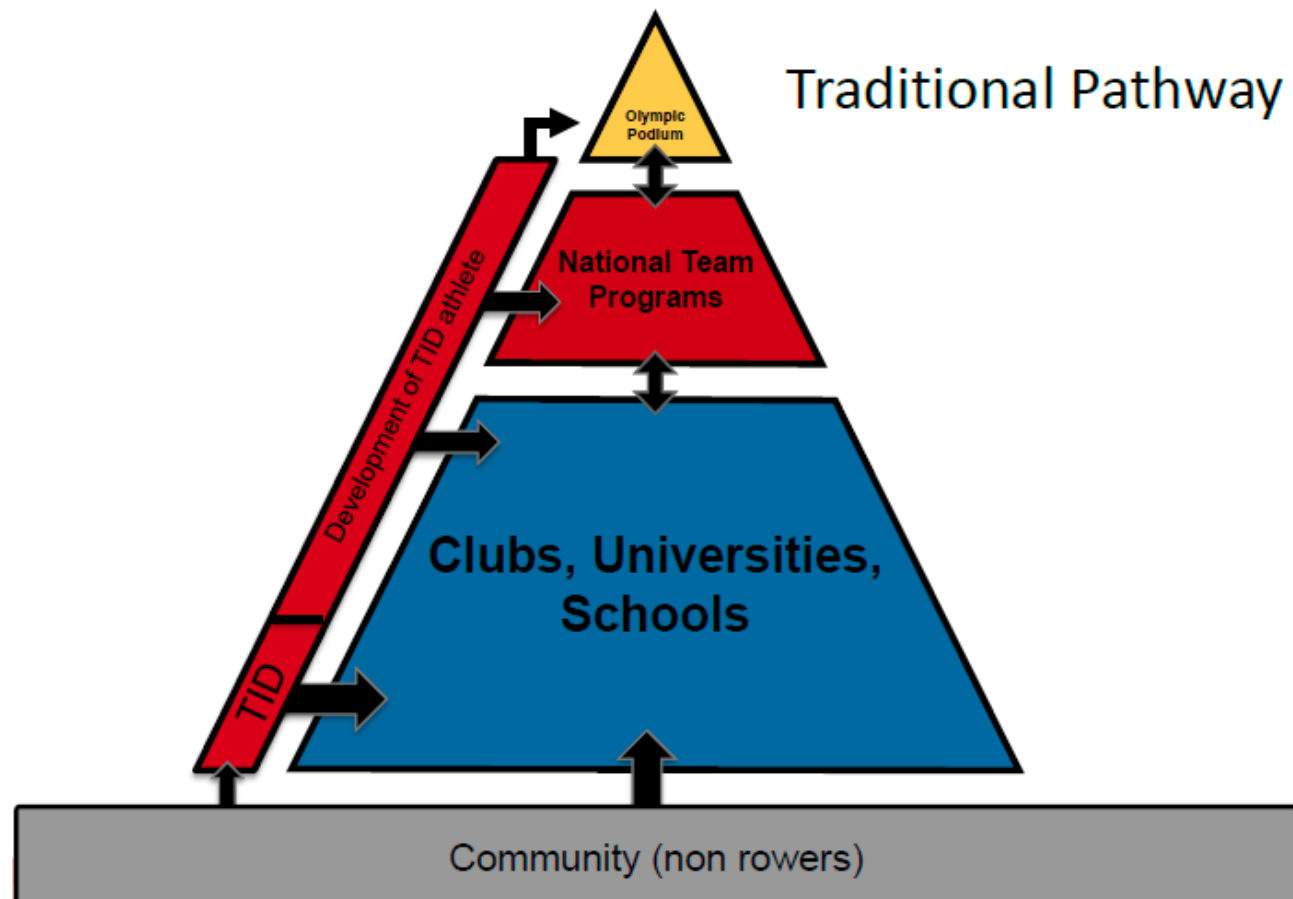


Chuck McDiarmid
Kanada





A kettős szerkezet



A program felépítése

Szövetségi irányítás

Regionális működtetés – partneri viszony:

Tartományok | Kanada Sport Egyetemek | Klubok

Minden szereplő részt vállal a finanszírozásból:

Olimpiai Bizottság | Szövetség | Tartományi minisztériumok | Klubok

6 Központ – Főállású elkötelezett edzők

3 „szatelit” központ

PARA és ép sportolók egyaránt

Lépcsőfokok

**Forrás keresése - toborzás /főleg iskolák, egyetemek
(a Reg. Közp. 5km-es körzetében)**

Sportolók tesztelése

Eredmények értékelése

Meghívás a programba

RTP és klubrendszer főbb különbségei

Klubok:

- csapatban készülés
- nagy mennyiségű emberanyag
- hagyományok, természetes kiválasztás

RTP:

Készülés 1x-ben

Kis csoportokban, 1 edző: 1- max 6 versenyző

Fejlődés, értékelés kitűzött célok mentén

Havonta táborok



A program alapelvei

Eredményességi hanyatlás megállítása

0 eredmény = 0 pénz (kormányzat, szponzorok)

“FERRARI MENTALITÁS”

- TID sportolóknak nincsenek feltételezett határaik
- A tehetség különleges fejlesztést igényel
- A tehetség különleges edzői hozzáértést igényel
- A tehetség különleges elvárásokat igényel

A sportoló üres váson (se hibák, se készségek)

Az edző meg kell hogy követelje a változást: maximalizálni kell a technikai fejlődést



A program alapelvei

Edzéselvek:

Technika előtt Balansz

Oar előtt Scull

Állóképesség előtt (gyors)Erő

Hosszú edzések előtt Autamtizálni

Kimerítő edzések előtt Autamtizálni

Terhelés előtt Tartás

Terhelés előtt CORE

Terhelés előtt hajlékonyság

Technika: „a hajót minél messzebb mozdítsuk csapásonként”

Helyes tartás: hosszú, erős, biztonságos CORE

Hosszú csapás: nagy szektor (120 ill.100 fok), lazaság, időzítés, hatékony fordulópontok

Gyorsítsd a hajót – teljes csapással a vízfogástól a szabadításig töltsük ki az erőgörbét

Ritmus – futtasd a hajót, a mozgás ne álljon meg sehol

„Nincs szükség olyanokra, akik fel-alá rohangálnak a hajóban – nem hatékony”



A program elvárásai



TID Selection Standards for Row To Podium U19 Athletes

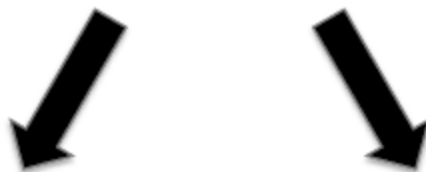
	OPEN MEN		LIGHTWEIGHT MEN (18 YEAR OLD)		OPEN WOMEN		LIGHTWEIGHT WOMEN (18 YEAR OLD)	
	review minimum standard	upper selection standard	review minimum standard	upper selection standard	review minimum standard	upper selection standard	review minimum standard	upper selection standard
HEIGHT	186	193	175	180	175	183	163	170
ARMSPAN	186	193	175	180	175	183	163	170
ENDURANCE	85	90	85	90	70	80	70	80
LEG PRESS (3)	700	800	580	750	400	525	390	500
BENCH PRESS (3)	300	400	280	350	150	205	140	190
ARM PULL (3)	450	500	380	450	200	290	190	280
Sum of Leg Press(3) and Arm Pull(3)	1150	1300	960	1200	600	815	580	780

TID Targets(2014+).pdf

A program elvárásai

TESTING DETAILS					ANTHROPOMETRIC			STRENGTH - DYNO MACHINE				ENDURANCE ARM LEG BIKE
TEST DATE	TEST EVENT	DOB	Age at Test	Current Age	Weight (kg)	Height (cm)	Armspan (cm)	Leg press (nm)	Arm press (nm)	Arm pull (nm)	LP+AP (nm)	Arm/Leg (rpm)
yyyy-mm-dd		yyyy-mm-dd				>193.0	>193.0	>800	>400	>500	>1300	>90
						186 - 192.5	186 - 192.5	700-799	300-399.9	450-499	1150-1300	85-89
2013-12-10	group	1995-05-07	18.61	18.61	60.50	168.6	169.0	367	192	269	636	75
2013-02-09	TID event	1997-12-02	15.20	16.90	72.00	188.0	192.0	718	321	395	1113	79
2013-06-05	In-School Testing	1997-08-02	15.85	17.24	78.50	181.0	188.0	710	367	418	1128	77
2013-07-03	Individual	1990-07-06	23.01	23.03	91.60	197.0	198.0	822	421	510	1332	86
2012-03-15	Individual	1989-01-01	23.22	25.82	100.00	194.0	204.0	1045	460	593	1638	97
2013-05-01	Stelly's	1996-11-08	16.49	17.97	77.20	186.0	190.0	646	317	402	1048	80
2013-05-26	Podium Search	1991-10-10	21.64	23.05	76.4	179.5	186.0	648	381	460	1108	84
2013-09-15	UVIC -TID	1992-10-21	20.92	22.02	100.00	204.0	208.0	1210	657	689	1899	95
2013-09-15	UVIC -TID	1995-10-08	17.95	19.05	78.50	180.0	184.0	836	335	411	1247	82
2014-04-17	Group	1996-01-25	18.24	18.76	73.60	192.0	193.2	493	306	396	889	86
2014-09-14	UVIC	1993-11-30	20.80	20.91	76.60	192.0	201.0	505	423	483	988	75
2014-09-14	UVIC	1995-10-08	18.95	19.05	74.50	180.0	184.0	811	324	424	1235	75
2014-05-15	School - Armibrea	1996-12-07	17.45	17.89	88.20	176.0	181.0	407	357	269	676	72
2014-09-06	Novice Testing	1996-11-28	17.78	17.91	92.5	179	187	851	457	553	1404	80
2014-09-11	individual	1998-02-14	16.58	16.70	90.00	195.5	198.5	936	516	536	1472	93
2014-09-17	individual	1989-04-07	25.46	25.56	86.20	192.5	202.0	562	409	546	1108	90
25-May-14	Podium Search	10-Jun-96	17.97	18.38	75.2	185.0	191.4	740	360	401	1141	85
2014-09-24	group	1999-12-23	14.76	14.84	81.10	182.5	190.0	488	187	301	789	77
2014-09-22	individual	1996-05-03	18.40	18.48	102.40	196.5	208.0	899	481	598	1497	95

Meghívás a programba



RTP

Szigorú interjú
Orvosi vizsgálat
Beleegyező nyilatkozat

Klub rendszer

RTP partner
Nevelési hagyományok

Összegzés

- Nem a klubrendszer leváltása a cél, hanem annak kiegészítése. Mindkét rendszer jó, együtt kell működniük
- A TID sosem tudnák helyettesíteni a klubokat
- A válogatott 90%-át mindig a klubokból jövő sportolók fogják alkotni
- A cél olyan 10% kinevelése, akik húzóemberként tudnak szolgálni a többieknek.

Reflektorban: Gary Hay

- Személyes fejlődés

- Korábban rendőr nyomozó 22év – 10 év fegyveres osztág
- Iskolai csapat edzője
- HP Center edző – Cristchurch
- Korábbi eredmények:
 - 2008 JW 4- (arany), 2009 U23 M2x (arany), 2010 U23 LW 2x (ezüst), 2011 W2x (bronz), 2012 W2x (5.), 2013 W1x (ezüst) és W2- (bronz)

- Csapatok 2014-ben

- W 1xVB 1.
- Lw 2x VB 1.
- W 2- VB 3.



Főbb gondolatok

Gary Hay

- „Nincsenek titkok / varázs történetek akár a saját csapataimnál, akár az egész új-zélandi evezésben”
- „Nagyon szerencsés vagyok, hogy ilyen szinten lehetek edző”
- „Úgy látom magam, mint valaki, aki olyan emberek hosszú láncának a végén van, akik eddig a pontig segítettek és vezették a sportolókat”
- „Új-zéland sikerei nagyon sok ember együttes munkájának köszönhetőek”



Edzői filozófia

Gary Hay

- „Edzőség – a teljesítmény létrehozásának, tanulásnak és egymás fejlesztésének művészete”
- Tervezett program
- Kemény munka
- Individualizált edzések
- Megfelelő intenzitás
- Csak egyszerűen
- Szakmai hozzáértés
- Önbizalom építés
- Optimizmus
- Az érzelmek ragadósak
- Gyorsan kell felismerni, hogy milyen módon tanul legjobban a sportoló



Edzői filozófia

Gary Hay

- Kommunikáció
- Bizalom
- Törődni kell a versenyzővel
- Felkészülés: rövid és hosszú távon
- Igényelj visszajelzést, és használd
- Az edzés és a teljesítmény állandó felülvizsgálata
- Csak az edzősége figyel
- Kizárni a zavaró tényezőket
- Ellenfél elemzése / verseny taktika
- A sportolóknak tudniuk kell, mi történik
- El kell magyarázni miért és miért nem
- Minden versenyzőt egyénként kell kezelni
- Regeneráció az edzések között



Technika

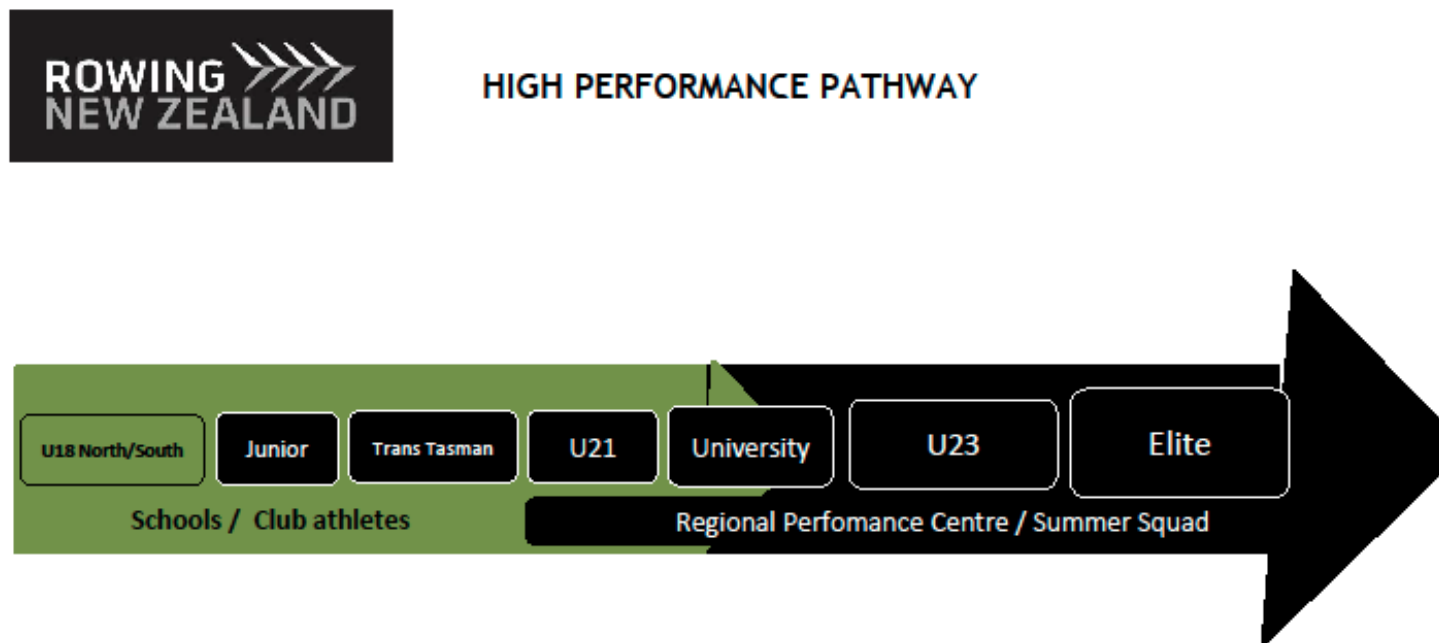
Gary Hay

- Ne komplikáljuk túl
- Támaszról dolgozni / toll munka
- Válj eggyé a hajóval
- Érezd a vizet és légy vele empatikus
- A hajóval bánj finoman, érzéssel



Élsport szerkezet

Gary Hay



- Központosított rendszer – több lépcsős
- Válogatási feltételek
- Edzők /HP Director – selectors – RPC csapatedzők/
- Finanszírozás

Élsport szerkezet

Gary Hay

- Válogatott működése
 - Központosított rendszer /klubokban nincs versenyző/
 - Támogatás – kormányzat, szponzorok
 - Minden edző önállóan dolgozik (...)
 - Kis csapat környezet – edzők és egyéb szakemberek
 - Fontos a jó kapcsolat egymás között vízen és azon kívül is
 - 3 hónap Európában összezárva
- Edzések
 - Jó egyensúly az aerob és anaerob edzések között
 - Időre menések – teljes válogatott együtt
 - Edzésterv
 - Állandó ellenőrzés
 - Konzultáció /versenyzők, más edzők szakemberek/
 - Nyitottság az új ötletek felé
 - A dicséret „ezt jól csináltad”, csodákra képes

Miért erős az új-zélandi evezés?

Gary Hay

- Iskolai evezés: 3000 iskolás evezős 155 iskolában, ebből 2108 versenyzett 125 iskolából a nemzeti bajnokságban - AON Maadi Cup
- Jó válogatás minden szinten
- Világos, tiszta felmenő rendszer
- Képzett edzők
- Versenyzők hozzászoknak az intenzív versenyzéshez
- 4 RPC magas szintű munka – klubok csak rekreáció



Miért erős az új-zélandi evezés?

Gary Hay



Miért erős az új-zélandi evezés?

Gary Hay

B U17 1X	50	G U18 4+	12
G U17 4+	30	G U16 4X+	44
B U15 2X	56	B U16 2X	59
G U15 4X+	33	G U18 1X	46
B U18 2-	23	B U18 1X	44
G U18 2X	42	G U15 2X	53
B U16 4X+	33	B U15 4X+	32
G U16 1X	53	G U17 8+	10
B U18Nov 2X	35	B U17 4+	24
G U18 Nov 8+	7	G U18 Lwt 2X	34
B U17 8+	9	B U18 Lwt 2X	42
G U17 4X+	38	G U16 4+	31
B U18 Lwt 4+	23	B U16 8+	19
G U15 4+	31	G U18 4X+	23
B U18 4X+	21	B U18 2X	37
G U18 2-	19	G U15 8+	14
B U16 4+	32	B U15 4+	29
G U16 8+	18	G U17 2X	66
B U18 Nov 8+	9	B U17 4X+	35
G U18 Lwt 4+	10	G U18 Nov 4+	26
B U17 2X	60	B U18 Nov 4+	29
G U17 1X	65	G U16 2X	63
B U15 8+	12	B U16 1X	51
G U18 Nov 2X	49	G U18 8+	12
B U18 4+	26	B U18 8+	22

Reflektorban: BRIGITTE BIELIG

- A német evezős ifjúsági program (U19)
U19 – U23 szövetségi kapitány



A német hosszú távú felkészítési terv

Age Group	Training-stage	Session/Week.	Hrs./Week	Relative distribution	
				Specific	General
10-12	GAB	2-3,5	2-3,5	30%	70%
13-14	GLT	3-5	4-7	45%	55%
15-16	ABT	5-8	7-10	50%	50%
17-18	AST – 1	9-11	10-14	55%	45%
19-23	AST – 2	10-13	15-18	60%	40%
22+	HLT	>15	18-25	65-70%	30-35%

- GAB: sokoldalú alapképzés
- GLT: alapok edzése
- ABT: edzőmunka felépítése
- AST: edzések összekapcsolása
- HLT: Elit szint

A német rendszer

- Szövetség: klubok uniója
 - 481 klub 84.074 tag
- Ebből 18 éven aluli:
 - Nők: 4.860 fő 5,78%
 - Férfiak: 10.790 12,83%
- 3 régió, önálló központokkal
 - 8 sportiskola bentlakásos rendszer (mind az É-K régióban)

Német versenynaptár

BRIGITTE BIELIG

Dates	competition	place	country	participants
March 2015	Regional LD		Germany	Decentralized JMW sweep
29.03.15	Long Distance	Leipzig	Germany	centralized JMW scull
18.-19.04.15	Spring Test	Brandenburg	Germany	JMW S R (KB + MB) ¹
08.-10.05.15	Int. Comp.	München	Germany	JMW (sweep & scull)
23.-24.05.15	Int. Comp.	Köln	Germany	Voluntary participation
23.-24.05.15	EC-Junior.	Racice	CZE	possibly small Boats
05.-07.06.15	2. Test (1x/2-)	Hamburg	Germany	JMWS R (SB+MB+BB) ²
25.-28.06.15	German Jr. Ch.	Köln	Germany	Nomination Regatta
05.-09.08.15	Jr. World Ch.	Rio de Janeiro	Brasil	13 events
26.-27.09.15	Baltic- Cup	Jonköping	Sweden	10 events U18
Nov. 2015	Regional LD		Germany	decentralized JMW sweep
29.11.2015	Long Distance	Dortmund	Germany	Centralized JMW scull

Kitűzött célok, felmérők

Általános felkészülési célok

FI: **atlétika, erő**, fiziológiai állapot, technika, edzhetőség

- Scull: **technika, fiziológiai állapot**, ergométer, edzhetőség, erő képességek – 1x, 2x, 4x /váltott evezős technika tanulása
- Sweep: **technika, edzhetőség**, fiziológiai állapot, ergométer, erőfejlesztés

Erőnléti felmérő

2x egy évben, október – március

Max erő: fekve húzás /nyomás / teljes guggolás / felkapás

Verseny teszt: 2000m ergó

Küszöb teszt – lépcsős (ha lehetséges)

2x100m ergó T45

3000m futás

Válogatás menete 2013/2014

- **Ősz**
 - Baltic Cup - Szeptember (fiatalabbak)
 - Regionális LD Sweep Group
 - Központi LD Scull group -Dortmund
 - 1.Test battery (Atlétika) - Október vége
 - 3 Kiválasztó táborok Gr. Dél: Munich Gr. Nyugat: Essen Gr. É/K + Scull: Berlin
 - 2 Atlétika tábor télen
- **Tavaszi**
 - Regionális LD Sweep Group
 - Központi LD Sculling group - Leipzig
 - Kiválasztó táborok Gr. Dél: Breisach, Gr. Ny: Berlin, Gr. É/K + all Scull group: Berlin
 - 2.Test battery (Atlétika) – Március
 - Tavaszi teszt with a német feln. bajnoksággal - Köln (SB + MB)
 - Int. Regatta Munich: Győztes kisegység; csapatok regionális csap.
 - Int. Regatta – Köln – opcionális
 - Ifi EB Hazewinkel - JW2x/JM2x/JW2-/JM2-
 - Int. Regatta - Hamburg – 2. Teszt kish;
 - Német Ifi Bajnokság – Brandenburg – Jelölés
- **Nyár**
 - Csapatépítés a VB tábor elején
 - VB tábor 4 hét
 - JWCh's - 1 hét

VB tábor – végső válogatás

- 1 nap: Sportorvosi vizsgálat és az edzhetőség megerősítése
- 2 nap: Küszöb teszt kimerülésig
- 3 nap: Technika szerinti válogatás nagyegységre - Mérőhajó 2000m
- 4 nap: Csapathirdetés és munka kezdete
- Válogatási kritériumok
 - Hajó sebesség 20%
 - Mérő hajó 40%
 - Küszöb teszt 40%
- Táborzáró felmérő
 - 2000m indítás táblázat szerinti időkülönbséggel
 - eredmény értékelése adott kategória VB legjobb időhöz képest, ez alapján rangsorolják a csapatokat várható VB eredmény szerint

VB tábor – edzésmunka

1 hét

- Merging crew boats
- •Technique adjustments using PCS-Training and 'Sonification'
- •Content: extens. endurance Training + Strength training; General Athletic Training (Run + Bike)
- •Big amount of Gym-sessions (core stability/ stretching/spine gymnastic/ relaxation)

2 hét

- Further base development in the extensive endurance zone.
- •Strength training + Power training
- •Use of intensive endurance + high intensive endurance loads in specific training
- •Big amount of Gym-sessions (core stability/ stretching/spine gymnastic/ relaxation)

3 hét

- Further consolidation of rowing technique in higher stroke rates
- •Incipient intensification in the specific area (Speed + specific comp. endurance)
- •Power strength training
- •Big amount of Gym-sessions (core stability/ stretching/spine gymnastic/ relaxation)

4 hét

- Consolidation of competition specific capacities
- Beginning of Tapering phase
- Trip to the championship venue/location
- Big amount of Gym-sessions (core stability/ stretching/spine gymnastic/ relaxation)



Ifi válogatott számokban

BRIGITTE BIELIG

	Body height (cm)			Body weight (kg)		
	Average	Minimum	Maximum	Average	Minimum	Maximum
JF – R/S	179,0	171,6	187,7	74,0	62,9	90,2
SD (+/-)	4,4			7,3		
JM – R/S	191,3	181,6	205,0	87,1	80,6	102,2
SD (+/-)	5,3			5,1		

Ergométer 2000m

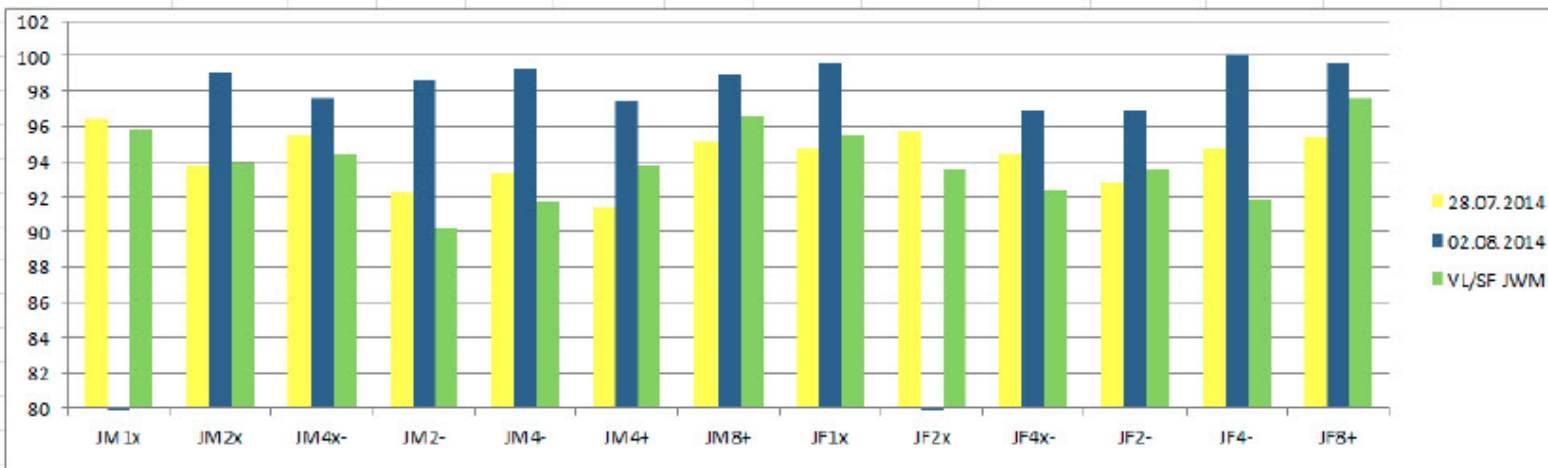
Junior men		
< 6:00 =	2 athletes	Follert (5:58) Syring (5:52)
< 6:18 =	43 athletes	
< 6:23 =	30 athletes	
Overall: 45 athletes under the Time Criteria		

Junior women		
< 7:00 =	2 athletes	Faralisch (6:50) Seuffert (6:51)
< 7:18 =	39 athletes	
< 7:23 =	9 athletes	
Overall: 45 athletes under the Time Criteria		

Ifi válogatott számokban

BRIGITTE BIELIG

	JM1x	JM2x	JM4x-	JM2-	JM4-	JM4+	JM8+	JF1x	JF2x	JF4x-	JF2-	JF4-	JF8+
28.07.2014	96,4	93,8	95,5	92,3	93,4	91,4	95,1	94,8	95,7	94,4	92,8	94,8	95,4
02.08.2014	dns	99,1	97,6	98,6	99,3	97,4	99,0	99,6	dns	96,9	96,9	100,1	99,6
VL/SF JWM	95,9	93,9	94,4	90,2	91,7	93,8	96,6	95,5	93,6	92,4	93,6	91,8	97,6
Diff (%):													
28.7. zu 02.08.		5,3	2,1	6,3	5,9	6	3,9	4,8		2,5	4,1	5,3	4,2



Bed.: 29.07.13: Wind: null- gl.Ggw.; Wasser: glatt					Bed.: 03.08.13: Wind: gl.Sw; Wasser: glatt					Finale:			
	JM1x	JM2x	JM4x-	JM2-	JM4-	JM4+	JM8+	JF1x	JF2x	JF4x-	JF2-	JF4-	JF8+
28.07.2014	07:24,0	06:39,1	06:04,9	07:00,6	06:17,0	06:46,6	05:50,5	08:00,4	07:19,1	06:47,9	07:47,5	07:00,0	06:31,0
02.08.2014	dns	06:17,7	05:57,1	06:33,8	05:54,7	06:21,7	05:36,7	07:37,3	dns	06:37,6	07:27,5	06:38,0	06:14,6
VL/HL/SF	07:09,0	06:38,9	06:09,1	07:10,7	06:24,0	06:36,1	05:44,4	07:56,7	07:28,7	06:56,8	07:43,5	07:14,0	06:22,0

Összehasonlítás



Przemyl Panuska



Mirka Knapkova – Ondrej Synek





Mirka Knapkova – Ondrej Synek

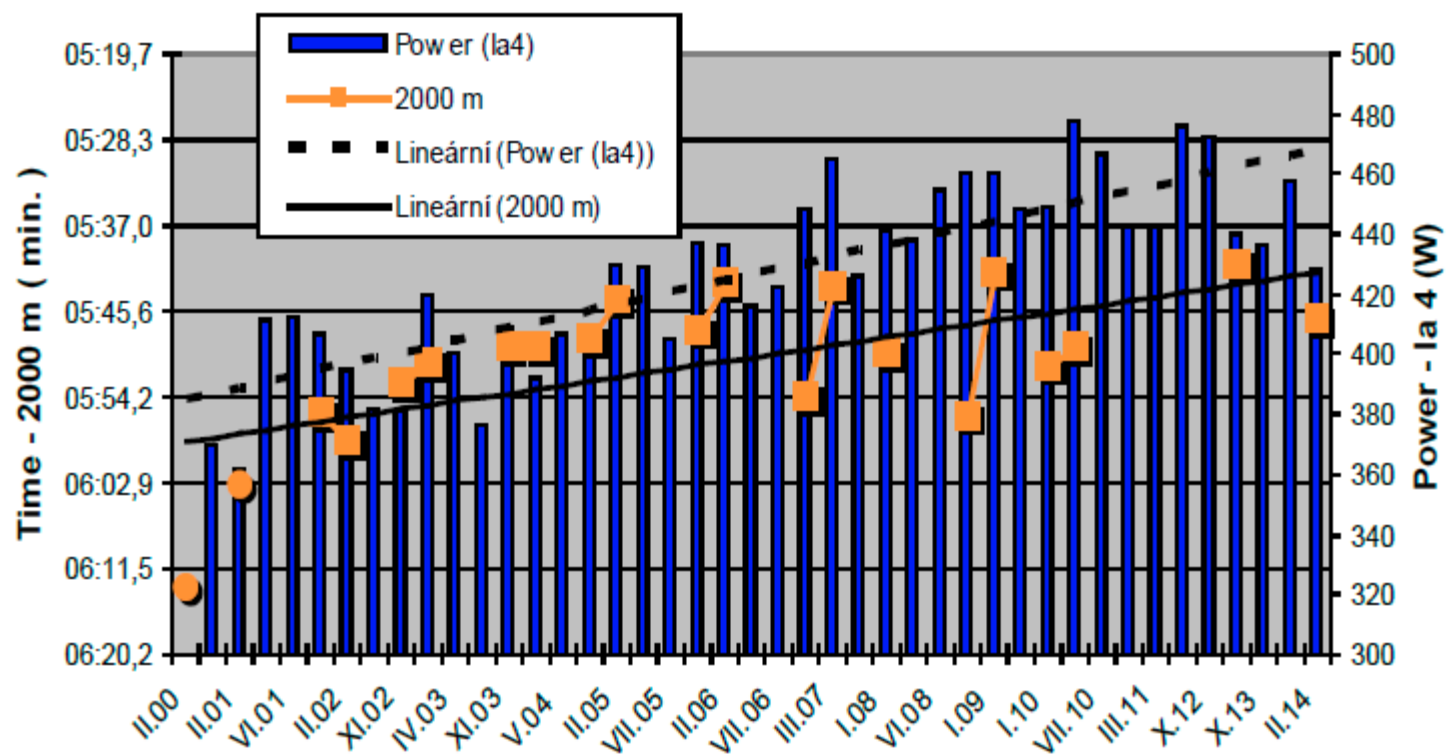
- 6 évesen kezdett sportolni - sífutás, atlétika (középtáv), hazai szintű versenyző.
- időnként még versenyez 1500m-en a nők extra ligájában. The personal best is 4:34.
- 1999-ben kezdett evezni 19 évesen
- Első VB 2001, Luzern – 10. hely.
- Mindkét szülő válogatott evezős volt. Az apja részt vett a montreáli (6. hely) és a moszkvai olimpián (5. hely).
- 13 évesen vitte le az unokatestvére evezni, hogy lefogyjon.
- Nem volt sportos gyerek, nem érdekelte.
- Öt év rendszeres edzés után megszerzi az első érmét – JM2x - 3rd place, ZZágráb 2000
- 2003-ban CZE M2X-ben megnyeri a VK összetett M.Dolecekkal, és bronz érmét szereznek a VB-n.
- 2005 óta mindig érmes 1x-ben a VB-n – 10x zsinórban
- 2007 sztrókolta a CZE 8-ast az EB-n – arany.

Tesztek

Przemysl Panuska



Ondrej

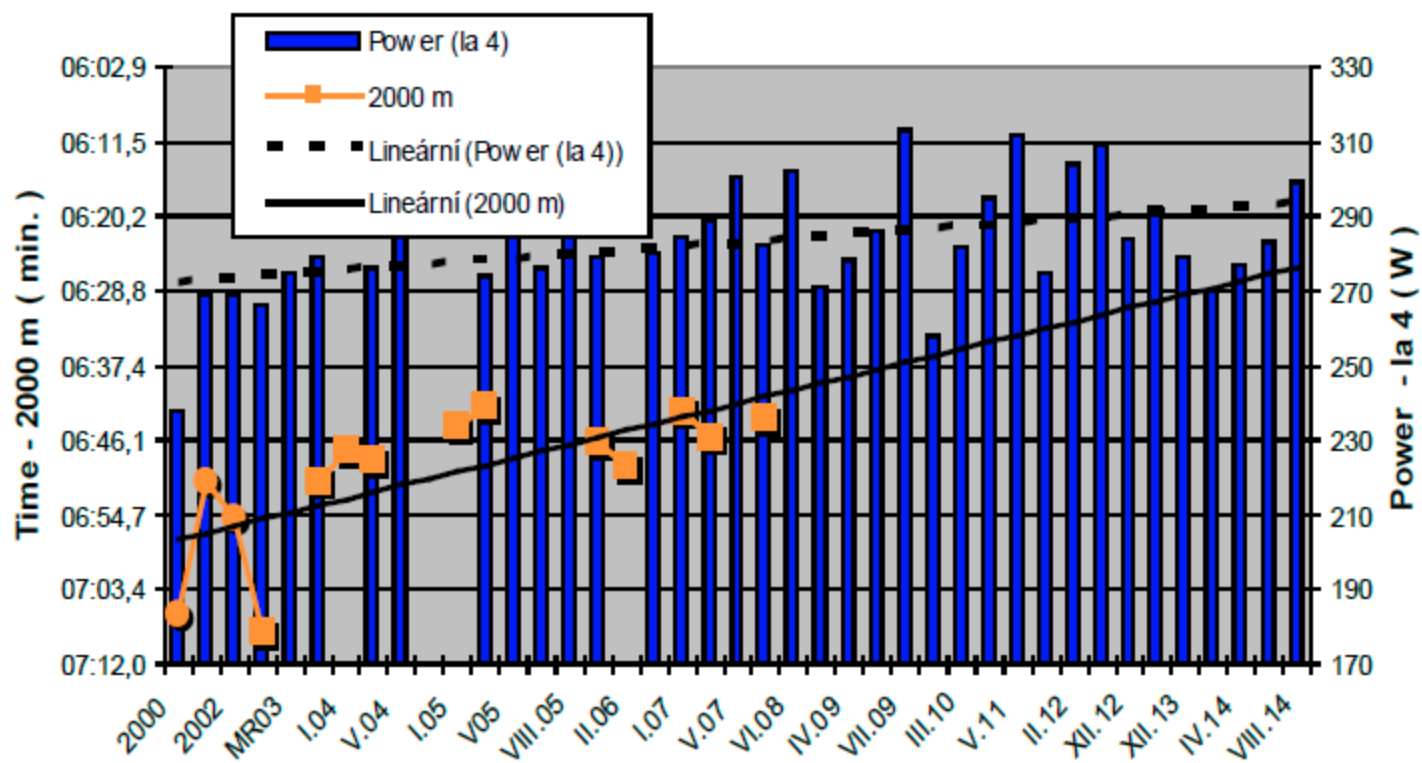


Tesztek

Przemysl Panuska



Mirka



Összehasonlítás

Przemyl Panuska



Stroke Rate 28

- Swivel Power
183 / 202 W = 385 W
- Min Angle
-66,3 / -67,8
- Max Angle
+42,9 / +41,5
- Dist / Stroke
9,51 m
- Avg. Boat Speed
4,59 m/s

Ondrej

Stroke Rate 28

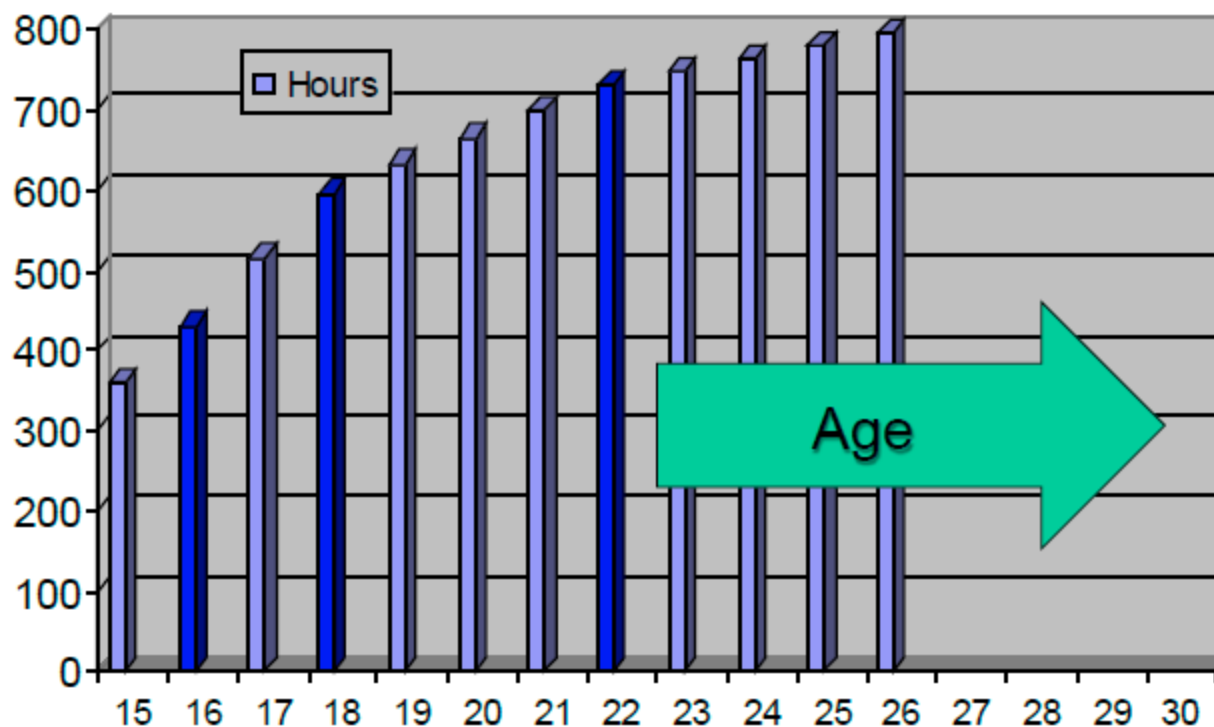
- Swivel Power
128 / 138 W = 266 W
- Min Angle
-62,3 / -65,0
- Max Angle
+43,6 / +41,0
- Dist / Stroke
8,28 m
- Avg. Boat Speed
3,98 m/s

Mirka



Edzésmunka fokozatos növelése korosztályok szerint

Przemyl Panuska



Nemtől független

Összehasonlítás

Przemyl Panuska



- 272 days
- 679 hours
- 3 days of illness
- Rowing - 4512 km
- Water - 2353 km, ergo - 2159 km

In hours

- La 2 mmol - 225
- La 4 mmol - 82
- More then 4 mmol - 28
- Weight lifting - 102
- Running, cycling - 150
- Skiing, swimming, games - 92
- Limited training - 24 days



Ondrej

- 269 days
- 653 hours
- 26 days of illness
- Rowing - 4819 km

In hours

- La 2 mmol - 205
- La 4 mmol - 110
- More then 4 mmol - 75
- Weight lifting - 119
- Others - 144
- Limited training - 25 days

Mirka

Módosítások 2014-ben!
- különböző okokból

Köszönöm a figyelmet!

