

FELNŐTT és U23 EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET

2019. ÉVI

FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA



Felnőtt VB, Linz, Ausztria

Felnőtt EB, Luzern, Svájc

U23 VB, Sarasota, USA

U23 EB, Ioannina, Görög ország

Budapest, 2018. december 17.

Szierer János

Felnőtt Szöv. Kap.

I. Előzmények

A 2018. évi verseny évadra 2017 októberétől Szierer János szakmai vezetésével kezdődött meg a felkészülés. 2017 november végére, az Edző Bizottság hathatós segítségével elkészült a 2018. évi Felnőtt és U23-as felkészülési terv, amely meghatározta az éves eredmény célokat, a válogatási elveket, a felkészülés menetét, a felkészülési állomásokat. A felkészülési tervet a MESZ új elnöksége 2018 január végén hagyta jóvá, mert ekkor vált véglegessé a költségvetés. A MESZ elnöksége február elejétől Robert Sens Szakmai Tanácsadót Szakmai Igazgatóvá nevezte ki és egyúttal megbízta a szakmai irányítással. Sens a már elfogadott Felkészülési Tervet annyiban módosította a válogatási elveknél, hogy aki a hazai válogatón meggyőző fölényrel (7") győz, az védettséget élvez és már a VB-re, U23-as VB-re készülhet.

2018-re három cél került meghatározásra. Eredményesség terén minél több érmes, döntős, pontszerző helyezés megszerzése, a létszám növelő programok, kiemelten a női és az U23-as szakágakban és a kvóta szerzésre esélyes csapatok kialakítása, menedzselése, a VB-n kvóta közeli helyezések megszerzése.

II. Válogatási elvek, kritériumok, a válogatás menete

Bevezetés

A Magyar Evezős Szövetség elkötelezte magát, hogy magas versenyképességű rendszert alakítson ki a magyar versenyevezés számára, amely sportolóknak, edzőknek és más résztvevőknek kínálja a lehető legjobb környezetet, hogy törekedjen az olimpiai és a nemzetközi versenysorozat lehetőségeire.

Éppen ezért létfontosságú egy tisztességes és átlátható kiválasztási rendszer bevezetése, amely minden résztvevő számára méltányos és kiszámítható.

Filozófia

A kiválasztási irányelv célja, hogy meghatározza a fenti célok teljesülését, és létrehozson egy egységes keretet, amely biztosítja, hogy a legjobb sportolók minden korcsoportban minden nemzetközi evezős versenyen képviseljék Magyarországot.

Az is fontos, hogy a legjobb edzők legyenek kiválasztva a legjobb sportolókkal való együttműködésre, bevonva őket a nemzeti csapatunk programjaiba.

A kiemelt fontosságú Tehetségfejlesztési Program létrehozásának stratégiája és filozófiája szerint a kiválasztási rendszer "Tehetség-azonosítási és menedzsment keret" -ként is szolgál, hogy megtaláljuk a legalkalmasabb sportolókat az ifjúsági szinttől, és megfelelő motivációt biztosítsunk számukra hosszú távú tervezéssel és a menedzseléssel az egész korosztály számára magas szinten.

Minden korosztálynak válogatási sajátosságai vannak a csoport céljai miatt az egységes Tehetségfejlesztési Programban.

A MESZ szakmai vezetés szerkezete

A Szakmai Alelnök:

A MESZ elnökségének tagja, közvetít a szakmai vezetés és az elnökség tagjai között. Felelős a válogatott szintű evezés sportstratégiájáért és a kommunikációért a szakmai vezetés és az Elnökség között. Ő felügyeli a "MESZ élsport" pénzügyeit is, és biztosítja a szakmai vezetés átlátható működését.

Szakmai Igazgató:

A MESZ elnökség nevezi ki. Felelős a MESZ Szakmai Rendszer, a Szakmai Stratégia és az Edzői Rendszer fejlesztéséért. A Jelölő tanács (lásd később) vezetője. Javasolja a válogatott csapatok végleges kinevezését az Elnökség felé. Felügyeli az felnőtt és az UP szövetségi kapitányok munkáját.

Felnőtt Szövetségi Kapitány – válogatók és szövetségi versenyek igazgatója:

A MESZ Elnöksége nevezi ki pályázat útján. A pályázatok előzetes kiértékelését az edzőbizottság, a Szakmai Alelnök valamint a Szakmai Igazgató készíti el az Elnökség számára.

Felelős a MESZ Szakmai Programok és a Magyar Válogatott Csapat programjának megvalósításáért.

Felügyeli az elit válogatott csoportok kiválasztási folyamatát és előkészítését. Nyomon követi az elit válogatott sportolók felkészítését. Rendszeres kapcsolatot tart és támogat minden válogatott csapat edzőt és klubot és a válogatott csapat sportolóit. Egyeztet a programokról és beszámol a válogatott rendszerrel kapcsolatos minden szükséges információról a Szakmai Igazgatónak.

Felügyeli a para szakág vezetőmunkáját.

A MESZ kinevezett képviselője, aki teljes körű befolyással és felelősséggel bír, a Szövetségi Versenyeken, köztük a Hosszú Távú Versenyeken, a Válogatókon és az Országos Bajnokságon (vezető a Versenytanács ülésen).

UP Szövetségi Kapitány – Tehetségfejlesztési Program menedzser:

A MESZ Elnöksége nevezi ki pályázat útján. A pályázatok előzetes kiértékelését az edzőbizottság, a Szakmai Alelnök valamint a Szakmai Igazgató készíti el az Elnökség számára.

Felelős a "Magyar Tehetségfejlesztési Program" fejlesztéséért és állandó adaptációjáért.

Felügyeli a "Tehetségfejlesztési Program" -ban részt vevő csapatok-csoportok kiválasztási folyamatát és előkészítését. Felelős a tehetségazonosító felmérésekért és a projekt hajók irányításáért. Minden szükséges információt ismertet a Szakmai Igazgatóval a Tehetségfejlesztési Program tekintetében.

A "Jelölő tanács":

A tanácsot a Szakmai Igazgató vezeti, továbbá tagja a felnőtt és az UP kapitány. Ez a Tanács köteles tájékoztatni a Szakmai Alelnököt az elbírálásra kerülő megbeszélésekről vagy döntésekről.

Válogatott csapat projekt-edzők:

A Jelölő Tanács nevezi ki, hogy különálló Szövetségi Projektcsoportok felkészítését vezesse (pl. : U23 M4x vagy JM 8+). Felelős a képzés és felkészítés tervezéséért és végrehajtásáért.

Válogatott csapat edzők:

A Jelölő tanács nevezi ki, hogy vezesse a Szövetségi Válogatott csapatok felkészítését. Felelős a képzés és felkészítés tervezéséért és végrehajtásáért.

Edző Bizottság:

Az edzők éves fórumán minden aktív edző által megválasztott és a MESZ Elnöksége által kijelölt független testület. Értékeli, véleményezi és előkészíti a MESZ elnöksége által kért anyagokat az evezésről és az edzésről általában a döntések előtt.

Kiválasztási elvek - általános

Sportolók

Minden olyan sportolónak, aki válogatott vagy válogatottságra pályázik, a következő követelményeknek kell megfelelnie:

- Tagság egy MESZ tag klubban
- Érvényes orvosi verseny engedély (éves szűrés)
- Érvényes MESZ regisztrációs engedély (Gold)
- A MESZ válogatási rendszer teljesítése
- Betartja a MESZ dopping szabályzatát
- Betartja a MESZ, a klub és más szervezetekkel (MOB, EMMI) kötött szerződéseket

Edzők

Minden olyan edzőnek, aki részt kíván venni a Szövetségi Projekt Programokban és a Szövetségi Válogatott csapatok felkészítésében, meg kell felelnie a következő követelményeknek:

- Aktív edzői státusz egy MESZ tag klubban
- Minimum OKJ szintű minősítés
- A MESZ kiválasztó rendszer nyugtázása (aláírt nyilatkozat szükséges)
- Együttműködés a Szakmai Vezetés tagjaival

Jelölés

Célok

Minden kiválasztási döntésnek összhangban kell lennie a szakmai vezetés stratégia céljával és a határozatba bevont csoport éves előkészítési programjával.

A Jelölő tanácsnak van joga a sportolókat és a csapatokat kijelölni válogatott csapatnak, akik megfeleltek a kiválasztási kritériumoknak.

A Szakmai Igazgató felelős a Tanács minden határozatának nyilvános bejelentéséért, de csak ha a MESZ Elnöksége jóváhagyta a javasolt kiválasztási döntéseket.

A nemzetközi versenyekre jelölés

A jelölés a nemzeti kiválasztási folyamat utolsó szakasza, amely meghatározza a nemzetközi versenyeken versenyző sportolókat, csapatokat. A döntéseket a Tanács minden esetben és minden csoport számára az adott év felkészülési programjának (felnőtt és UP) kiválasztási kritériumaiban részletesen leírt vizsgálatok és tesztek eredményei szerint végzi.

A Jelölő tanácsnak joga van, hogy adott körülmények között zöldkártyát adjon a sportolóknak (sérülések, betegségek stb.) korábbi eredményei és tesztjei alapján.

Az edzők kiválasztása

A válogatott csapatedzők jelölése az egyes sportolók eredményein alapul, a kis hajós versenyeken, a hosszú távú versenyeken és ergométer teszteken. A legjobb (vagy legtöbb) versenyző edzője jogosult a kiválasztott legénység vezetésére.

A válogatott csapat edzőtáborában való részvétel pozitív megfontolás tárgyává válik.

Nemzeti csapat előkészítő csoportok jelölése (edzőtáborok)

Ezeknek a csoportoknak a célja, hogy a következő szezonra részletes csapatfejlesztést biztosítson. A válogatott edzőtáborokba jelölés az elmúlt szezon csúcseredményeinek (VB, EB), az őszi 6km-es eredményeken és a kis hajós válogató (1x / 2 -) eredményein alapul.

A válogatott országos táborokban való részvétel kötelező a válogatott nagy hajó csapattagok, vagy csapat tagságra pályázók számára (4-, 4+, 4x, 8+).

Válogatási folyamat

Általános

A tisztességes és átlátható kiválasztási rendszer biztosítása érdekében a kiválasztási kritérium minden korcsoportban megegyezik.

A válogatás a szezon előkészítésének szerves részét képezi és a következő lépésekből áll:

1. Előkészítő tesztek, amelyek az őszi 6km értékelési és rangsorolási tesztekkel kezdődnek.
- 2. Válogatási időszak, amely a tavaszi 6km rangsoroló próbákkal kezdődik.**
3. Jelölés.

Megjegyzés:

1. A válogatási időszak kulcsfontosságú elem a csapathajók kiválasztásában (a részvétel nagyon kötelező).
2. A felkészülési tesztek fontos szerepet játszanak a csapathajók kiválasztásában. Az eredmények szoros jelölési esetekben lesznek figyelembe véve.
3. Bizonyos esetekben, a projektcsapatok hajójánál több sportolót lehet kiválasztani a hajó felkészítéséhez, mint a beülők száma. A végső döntés további előkészületek után később, az előre jelzett időpontban lesz.

Felnőtt (Elite) Válogatott Csapat

Előkészítő csoportok (válogatott edzőtáborok):

6km-es felmérők 1x vagy 2- hajóban. A férfiak és a nők számára egyaránt. A rangsor a nemek és a világ legjobb idők közötti 1x és 2- százalékos számítások szerint történik.

Az kiválasztás olyan sportolóknak szól, akik:

- Akik győztek a tavaszi kishajós válogatón a felnőtt 1x és 2- hajóban.
- Pontszerző az U23-as Világbajnokságon (1-8.).
- Pontszerző az U23-as Európa Bajnokságon (1-6.).
- Részt vett az adott szezonban a felnőtt Világbajnokságon.

Felnőtt (Elite) Országos Kiválasztás

1. lépés – hazai válogató (jelölés a csapat hajókra a korai nemzetközi szezonra)

A következő teszteken alapulnak a jelölési döntések:

1. Részt vesz a válogatott táborokban

2. 2000m ergométeres teszt
3. 6000m teszt kis hajóban
4. 2000m-es válogató kis hajókban
5. Csapathajók tesztelése
6. Speciális hajós versenyek

2. lépés - nemzetközi teszt versenyek (csúcsteljesítmény Olimpia, VB, EB versenyekre)

A Jelölő tanács jelöli a legmagasabb sikerességet mutató csapatokat a korai nemzetközi versenyszezonra (pl. Világ Kupa I.) .

U23 Válogatott Csapat

Előkészítő csoportok (nemzeti edzőtáborok):

6km-es felmérők 1x vagy 2- hajókban. A férfiak és a nők számára egyaránt. A rangsor a nemek és a világ legjobb idők közötti százalékos számítások szerint történik.

A kiválasztás olyan sportolóknak szól, akik:

- Győztes a tavaszi kis hajós válogatón a Senior 1x és a 2- számban
- Pontszerző az U23 Világbajnokságon (1-8.)
- Pontszerző az U23-as Európa-bajnokságon (1-6.)

U23-as válogatott csapat kiválasztása

1.lépés - nemzeti kiválasztás (jelölés a csapatokra a korai nemzetközi évadban)

A következő teszteken alapulnak a jelölési döntések:

1. Részt vesz a válogatott edzőtáborokban
2. 2000m ergométeres teszt
3. 6000m teszt kis hajókban
4. 2000m-es tesztek kis hajókban
5. Csapathajók tesztelése
6. Speciális hajós versenyek

2. lépés - nemzetközi kiválasztás (csúcverseny-regatták U23 VB, U23 EB)

A Jelölő tanács a legmagasabb sikerességi lehetőségeket jelöli a korai nemzetközi versenyszezonra (pl. nemzetközi regatta Bled) .

Válogatási fellebbezés

Az Edző Bizottság egyik feladata, hogy véleményt nyilvánítson a kiválasztási folyamatról a MESZ kiválasztási politikájáról és a vonatkozó éves programokban felvázolt kiválasztási kritériumokról. Ha az eredeti kiválasztási szabálytól való eltérést látják, akkor kötelesek jelzést adni a Szakmai Igazgatónak. Ha valaki észrevételt tesz, vagy egy bizonyos kiválasztási határozat ellen szeretne fellebbezni, írásban kell megtennie azt az Edző Bizottságnak, aki az ügyet véleményezi a Szakmai Igazgatónak. Ha a döntést a fellebbezés miatt a Jelölő tanács nem változtatja meg, akkor az Edző Bizottságnak írásbeli jelentést kell készítenie a Szakmai Alelnöknek, aki ezt követően továbbítja azt az Elnökségnek.

III. Fő versenyek, eredményességi célok, eredményességi tények 2018

Minden verseny után készült egy részletes beszámoló, amely csapatokra lebontva ismerteti az eredményeket, ezért ebben az éves beszámolóban csak a főbb eredményeket, értékeléseket ismertetem.

Felnőtt Világbajnokság

Felnőtt VB 2018.09.09-16. Plovdiv/Bulgária		
Csapatok	Terv	Tény
Férfi kormányos nélküli kettes	V.- IX.	XII.
Férfi ks kétpárevezős/négy párevezős	VIII.- XII.	IX.
Férfi egypárevezős	VIII.- XII.	XII.
Férfi ks egypárevezős	I.- IV.	VI.
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	VIII.- XII.	Nem indult
Női kétevezős/négyevezős	X.- XII.	XII.
Női ks egypárevezős	X.- XII.	XVI.
Férfi ks kétevezős	IV.- VII.	Nem indult
Férfi Para1 egypárevezős	VII.- XII.	XVI.

A versenyen 12 fő versenyző 7 csapatban, 6 fő edző, orvos, gyúró, pszichológus, menedzser és a szövetségi kapitány vett részt.

A Világbajnokságra a hazai válogatók, a Világ Kupák eredményei és az EB eredmények alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 62 ország 947 versenyzője indult 392 csapatban.

A magyar csapat összeteljesítménye jónak értékelhető, Galambos „A” döntője és a három kvótaközeleli hely miatt.

A magyar csapat tagjai a versenyen fegyelmezetten, sportszerűen, tudásuk maximumát nyújtva versenyeztek.

Felnőtt Európa Bajnokság

Felnőtt EB	2018.08.02-05.	Glasgow/Egyesült Királyság	
Csapatok	Terv	Tény	
Férfi kormányos nélküli kettes	I.- VI	XV.	
Férfi ks kétpárevezős	IV.- VIII.	Nem indult csapat	
Férfi egypárevezős	IV.- VIII.	XVII.	
Férfi ks egypárevezős	I.- IV.	VI.	
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	IV.- VIII.	Nem indult csapat	
Női kétevezős/négyevezős	VI.- X.	VIII.	
Női ks egypárevezős	VII.- XII.	Nem indult csapat	
Férfi ks négy párevezős	Nem volt tervezve	V.	

A versenyen 10 fő versenyző 5 csapatban, 3 fő edző, gyúró és csapatvezető (szövetségi kapitány) vett részt.

Az Európa Bajnokságra a hazai válogatók és a Világ Kupák eredményei alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 32 ország 494 versenyzője indult 198 csapatban.

A csapat összeteljesítménye elmaradt az elvárttól. A F ks 1x, a F ks 4x, a N 2- eredményei elfogadhatóak, de a F 2- és a F 1x messze elmaradt a tervezettől.

A magyar csapat tagjai a versenyen fegyelmetten, sportszerűen, pillanatnyi tudásuk maximumát nyújtva versenyeztek.

U23-as Világbajnokság

U23 VB	2018.07.25-29.	Poznan/Lengyel ország	
Csapatok	Terv	Tény	
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	V. - VIII.	IV.	
Férfi egypárevezős	VI. - X.	XIX.	
Férfi kormányos nélküli kettes/négyes	VI. - X.	XIV.	
Férfi kormányos nélküli kettes/négyes	VI. - X.	XIV.	
Férfi ks kétpárevezős	VI. - X.	XIV.	
Férfi ks egypárevezős	VIII. - XII.	Nem indult csapat	
Férfi ks kétevezős	VI. - X.	VIII.	
Női egypárevezős	VI-X.	VIII.	
Női kétpárevezős	V. - VIII.	IX.	
Női négy párevezős/négyevezős	IX. - XII.	Nem indult csapat	
Női ks kétpárevezős/négy párevezős	VIII. - XII.	XIX.	

Női ks egypárevezős	IV. - VIII.	Nem indult csapat
Női ks kétevezős	Nem volt tervezve	IV.

A versenyen 20 fő versenyző 10 csapatban, 7 fő edző, gyúró, orvos, csapat vezető (szövetségi kapitány) és 2 fő busz sofőr vett részt.

Az U23-as keretnek a 2018. évben a fő versenye. A versenyre a két hazai válogató és a bledi verseny eredményei alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 55 ország 888 versenyzője indult 332 csapatban. Ismét részvételi rekord az U23-as VB-n.

A csapat a két „A” döntővel és a további két pontszerző hellyel a pontok számát tekintve teljesítette a tavalyi szintet, az elmúlt évek átlagát és a kitűzött célt. A többiek viszont elmaradtak, a két „D” döntős csapat jelentősen elmaradt a tervektől. Ebben az évben, a felmérők és a tesztversenyek eredményei alapján, reális esély volt egy határozott előrelépésre. Én a N 2x-et, a F ks 2x-et és a F 4- t mindenképpen előrébb vártam. A csapat összteljesítménye elmaradt a tervektől.

A magyar csapat tagjai a versenyen fegyelmezetten, sportszerűen, tudásuk maximumát nyújtva versenyeztek.

U23-as Európa Bajnokság

U23 EB	2018.09.01-02.	Breszt/Fehérorosz ország
Csapatok	Terv	Tény
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	III.- VI.	I.
Férfi egypárevezős	VI.- X.	XII.
Férfi kormányos nélküli kettes/négyes	VI.- VIII.	II.
Férfi kormányos nélküli kettes/négyes	VI.- VIII.	XII.
Férfi ks kétpárevezős	VI.- VIII.	Nem indult csapat
Férfi ks egypárevezős	VI.- X.	IX.
Férfi ks kétevezős	III.- VI.	III.
Női egypárevezős	IV.- VI.	VI.
Női kétpárevezős	V.- VIII.	IV.
Női négy párevezős/négyevezős	V.- VIII.	Nem indult csapat
Női ks kétpárevezős/négy párevezős	V.- VIII.	Nem indult csapat
Női ks egypárevezős	VI.- X.	Nem indult csapat

A versenyen 20 fő versenyző, 7 fő edző, orvos, gyúró és csapatvezető (szövetségi kapitány) vett részt.

Az U23-as keretnek a 2018. évben a második számú versenye. A versenyre a két hazai válogató, a bledi verseny és az U23-as VB eredményei alapján lehetett indulási jogot szerezni.

A versenyen 25 ország indult 171 csapatban.

A versenyt összességében eredményesnek tartom. A F4x és a F4- eredményét kiválónak, a F ks 2-, a N 2x, a N1x eredményét jónak, a F ks 1x, a F 1x és a F 2- eredményét elfogadhatónak értékelem. A versenyen két nem várt esemény történt, a F ks 4x és a N ks 1x lemondása.

Nem pontszerző, de a magyar evezés számára fontos, kiváló eredmények.

Egyetemi VB:

N 2- , F ks 4- 1. hely.

Egyetemi Európa Játékok:

F 2-, N 2- 1. hely.

F ks 4- 2. hely.

F 1x, N 1x, N ks 1x 3.hely.

F 8+ 4. hely.

Létszám növelési tervek, tények

2016-ban nemzetközi versenyen indult válogatott létszám:

Férfi 18 fő (9 felnőtt – 9 U23), nő 6 fő (1 felnőtt - 5 U23).

2017-ben nemzetközi versenyen indult válogatott létszám:

Férfi 29 fő (12 felnőtt – 17 U23), nő 11 fő (1 felnőtt – 10 U23). A 10 fő női U23-as versenyzőből 3 fő még ifjúsági korú volt.

2018-ban nemzetközi versenyen indult válogatott létszám:

Férfi 27 fő (10 felnőtt – 17 U23), nő 9 fő (3 felnőtt – 6 U23).

2018-ban eredményességben a 2017-es szintet teljesítette a csapat, az U23-asok jó teljesítménye miatt. A felnőtteknél biztató a három kvóta közeli hely. Létszámban a 2017. év létszám növekedést sikerült megőrizni. A női evezés eredményességben és minőségben még mindig elmarad a tervezettől. A női evezés szempontjából biztató, hogy a 2018. évi ifjúsági Világbajnokságon indult magyar csapatban egyenlő létszámban indultak a férfiak és a nők. Remélhetőleg az utánpótlásban elkezdett női létszámnövelő programok egy-két éven belül az U23-as és a felnőtt létszámokban is megmutatkoznak.

Összességében a 2018. évről elmondható, hogy az előző év színvonalát teljesítette a felnőtt és az U23-as válogatott.

IV. Alapcélok 2019

- A felkészülésnek a hosszú távú célokat kell szolgálnia (hangsúlyos az U23-as korosztályban a csapatépítés)
- Külsős külföldi és hazai szakember (ek) bevonása a tervezésbe, mérésekbe és a felkészülésbe.
- A válogatottak részére edzőközpontok kialakítása (egy-egy evezősklub infrastruktúrájára épülve), az edzőtáborozásokon kívüli összetartó edzések megtartásához, és ehhez biztosítani az érintett sportegyesületek anyagi, tárgyi támogatását (Budapest, Győr, Szeged, Szolnok, Baja stb.).
- A válogatott versenyzők edzőkörülményeinek javítása edzőtáborozáson kívüli időszakban is, az egész évben tartó folyamatos, magas színvonalú edzésprogram megvalósítása érdekében (Edzésprogram edzői felügyelet melletti végrehajtása. Szállás, étkezés, személyi, tárgyi feltételek biztosítása)!
- Válogatott sportolók oktatási intézményeivel való kapcsolatfelvétel az edzések, edzőtáborok, versenyek minél zökkenő mentesebb megvalósíthatósága érdekében (egyéni tanrend).
- Az edzőtáborozások, összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi és minőségi munka elvégzésének érdekében.
- Közös edzőtáborozások megtartása más nemzeti válogatottakkal a szakmai kontroll fokozása, ill. a szakmai munka minőségének javítása érdekében (az elmúlt évben kialakított gyakorlatnak megfelelően - horvát, német).
- **A legjobb válogatottak melletti („A” keret) második vonal („B” keret) versenyzőinek támogatása, menedzselése edzőtáborokkal, összetartó edzésekre történő meghívással, szövetségi eszközökkel, nemzetközi versenyeztetéssel.**
- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer, versenyzőnek, edzőnek, szakembernek, szakvezetőnek.

V. Hosszútávú programok

Ebben a programban meg kell határoznunk azokat a kitörési pontokat, melyek 2019-ben a hosszú távú eredményességet szolgálják.

Az egyik ilyen kitörési pont a nagy csapatok hosszú távú építése, fenntartása. Ez elsősorban az U23-as férfi vonalon lehetséges. Ez 2017-ben elkezdett program 2019-ben az U23-as korosztályban folytatódni tud szinte zökkenőmentesen, hiszen évek óta nem látott merítési lehetőség lesz a normálsúlyúaknál.

A másik kitörési pont nem ennyire kézenfekvő, de az olimpiai program változása szükségessé teszi, hogy elkezdődjön a csapatépítés a női szakágban is, mivel az olimpiai és a VB, U23 VB programokba női váltott evezős szám került be. Így mindenképpen

szükséges lesz ezt a vonalat erősíteni, mivel a férfiakhoz képest sokkal jobban le van maradva ez a szakág, mind létszámban, mind eredményességben, ezért az eredmény megjelenése is csak később várható.

A nagy kontraszt a két nem hazai helyzete között célszerűvé teszi, hogy a női szakág terveit külön alfejezetben jelenítse meg a program, mert más szintű szervezési lépéseket is kell, hogy tartalmazzon, mint a férfiaké. Természetesen az általános válogatási elvek megtartásával.

Férfi U23-as program

- FU23 8-as és 4x projekt
- Cél: U23 EB kijutási szint
- Évközi összetartások, szünetekben edzőtábor szervezése
- Objektív szempontrendszer kidolgozása a csapatba kerülésre – ergométer szint hangsúlyossá tétele.
- Átjárás biztosítása a párevezős szakággal
- Mottó: „Ütőképes magyar nyolcas”
- Felelős menedzser kijelölése (projektvezető edző)

Női program

- Létszámnövelő programok ifi és U23 szinten
- Cél: A közvetlen VB kijutási szintet el nem érő versenyzők motiválása, bevonása szisztematikusan előre haladó szakmai munkába. Ezáltal csoport szintű fizikai és technikai színvonal emelkedés elérése.
- Felelős menedzser kijelölése (projektvezető edző)
- Nagyegek szervezése ifi és U23 korosztályban nemzetköziversenyekre 8-as és 4x számokban
- Bekerülés a válogatási elveknek megfelelően
- Váltott evezős egységek összeállítása hangsúlyosabban a fizikai paraméterek, ergométer teljesítmény alapján
- U23-ban és ifiben női 4-es fenntartása
-

VI. Eredményességi célok 2019

Fő cél a lehető legtöbb olimpiai kvóta megszerzése! Fontos cél még a fő versenyeken a lehető legtöbb érmes, döntős, pontszerző hely megszerzése és a létszámnövelő programok folytatása.

2019. évre tervezett csapatok, eredmények:

Európa Bajnokság	2019.05.31-06.02.	Luzern/Svájc
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények	
Férfi kormányos nélküli kettes	III.- VIII.	
Férfi egypárevezős	IV.- X.	
Férfi ks egypárevezős	III.-VI.	
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	VI.- IX.	
Női kétevezős	VI. -X.	
Női ks egypárevezős	VII. -XII.	

U23 Világbajnokság	2019.07.24-28.	Sarasota/USA
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények	
Férfi négy párevezős	I.- VI.	
Férfi kn. négyevezős	VI.- X.	
Férfi ks egypárevezős/kétpárevezős	VI.-XI.	
Női egypárevezős	V.- IX.	
Női kétevezős	VII. -XII.	
Női ks egypárevezős	VII. -XII.	

Világbajnokság	2019.08.25-09.01.	Linz/Ausztria
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények	
Férfi kormányos nélküli kettes	VII.-XI.	
Férfi egypárevezős	VII.-XI	
Férfi ks egypárevezős	III.-VI.	
Férfi kétpárevezős/négy párevezős	VII.- X.	
Női kétevezős	VII. -XI.	
Női ks egypárevezős	VII. -XII.	

U23 Európa Bajnokság	2019.09.07-08.	Ioannina/Görög ország
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények	
Férfi négy párevezős/kétpárevezős	I.- III.	
Férfi nyolcevezős	VI.-IX.	
Férfi ks egypárevezős/kétpárevezős	V.-IX.	
Női egypárevezős/kétpárevezős	III.-VI.	

Női kétevezős	V.-VIII.
Női ks egypárevezős	VI.-X.
Férfi egypárevezős	V.-VIII.
Női ks kétpárevezős	V.-VIII.

VII. A felkészülés menete

- A rendelkezésre álló versenyzői keretből kiválasztás, az eredmények alapján csoportokba sorolás.
- A válogatott csapatokat felkészítő szakemberek kijelölése.
- A feltételek megteremtése, eszközök, edzőtáborok, sporttudományos háttér tovább fejlesztése, hazai és nemzetközi versenyeztetés biztosítása.
- Szakmai terv (ek) megfogalmazása, annak végrehajtásának ellenőrzése és értékelés.
- Élettani mutatók alapján egyéni szintek és célok kitűzése.
- Edzőtáborozások alkalmával csapat egységek magjainak kialakítása, homogenizálása, alkati és élettani mutatók és objektív mérések alapján.
- Válogató versenyek utáni csapatkijelölések, azok nemzetközi versenyeken való tesztelése, menedzselése.
- A csapatok fő versenye utáni értékelése további célok megfogalmazása.

VIII. Felkészülési állomások

Fő versenyek

2019	05.31-06.02	Luzern	Felnőtt EB	16 fő	Felnőtt
	07.24-28.	Sarasota	U23 VB	20 fő	U23
	08.25-09.01.	Linz	Felnőtt VB	20 fő	Felnőtt
	09.07-08.	Ioannina	U23 EB	26 fő	U23

Nemzetközi versenyek

2019	04.27-28.	Belgrád	Nemzetközi Verseny, II. vál.	34 fő	Felnőtt+U23
	05.10-12.	Plovdiv	Világ Kupa I.	20 fő	Felnőtt+U23

	06.14-16.	Bled	Nemzetközi Verseny	32 fő	U23
	06.21-23.	Poznan	Világ Kupa II.	20 fő	Felnőtt+U23
	07.12-14.	Rotterdam	Világ Kupa III.	16 fő	Felnőtt

Válogató versenyek

2019	03. 23.	Csepel	Tavaszi Hosszútávú	Rangsoroló 1x, 2-
	04.13.	Csepel	Válogató I.	Válogató 1x, 2-
	04.14.	Csepel	Válogató I.	Válogató spec. egys.
	04.27-28.	Belgrád	Válogató II.	Válogató spec. egys.

Edzőtáborok

Hazai központi edzőtáborok

2018	11.05-17.	Dunavarsány	Őszi Vízi Alapozó tábor	32 fő
	12.04-16.	Mátraháza	Téli Alapozó tábor	26 fő
2019	04.29-05.08.	Dunavarsány	VK I. Felkészítő tábor	20 fő
	05.20-29.	Dunavarsány	EB Felkészítő tábor	16 fő
	06.10-19.	Dunavarsány	VK II. Felkészítő tábor	20 fő
	07.01-10.	Dunavarsány	VK III. Felkészítő tábor	20 fő
	07.01-16.	Dunavarsány	U23 VB Felkészítő tábor	26 fő
	07.29-08.17.	Dunavarsány	VB Felkészítő tábor	20 fő
	08.26-09.03.	Dunavarsány	U23 EB Felkészítő tábor	26 fő
	11.04-16.	Dunavarsány	Őszi Vízi Alapozó tábor	35 fő
	12.02-14.	Mátraháza	Téli Alapozó tábor	25 fő

Külföldi edzőtáborok

2018	12.27-01.12	La Grau, Fr. o.	Melegvízi alapozó tábor I.	20 fő
2019	02.25-03.09.	Skradin, Hr. o.	Melegvízi alapozó tábor II.	30 fő
2019	12.27-01.14.	Le Grau, Fr. o.	Melegvízi alapozó tábor I.	20 fő
2020	03.02-14.	Skradin, Fr. o.	Melegvízi alapozó tábor	30 fő

Ergométer tesztek

2018	11.23-24.	500m, 6000m	klub helyszín
2018	12. 21-22	3x100m, 6000m	klub helyszín
2019	01.25-26.	6000m	klub helyszín
2019	02. 23.	2000m	Ergo OB, Győr

2019	11.22-23.	500m, 6000m	klub helyszín
2019	12.20-21.	3x100m, 6000m	klub helyszín
2020	01.24-25	6000m	klub helyszín
2020	02.29.	2000m	Ergó OB, ??

Vízi tesztek

2018	10.20.	6000m	1x, 2-, Őszi Hosszútávú verseny, Szolnok
2019	03.23.	6000m	1x, 2-, Tavaszi Hosszútávú verseny, Csepel
2019	04.13.	2000m	1x, 2-, Válogató I. Csepel
2019	04.14.	2000m	Spec egység, Válogató I. Csepel
2019	04.27-28	2000m	Spec egység, Válogató II. Belgrád
2019	10.14.	6000m	1x, 2-, Őszi Hosszútávú verseny, Szolnok

Küszöb és VO2 tesztek

2019	02.04-08.	OSEI élettani labor	Felnőtt + U23 keret 35 fő
	05.13-17.	OSEI élettani labor	Felnőtt keret 12 fő
	06.17-21.	OSEI élettani labor	U23 keret 23 fő
	07.29-08.02.	OSEI élettani labor	Felnőtt keret 12 fő
	08.04-08.	OSEI élettani labor	U23 keret 23 fő

Dopping vizsgálat

2019	04.13-14.	Válogató I. Csepel
------	-----------	--------------------

Klinikai vizsgálat

2019	01.21-25.	Felnőtt + U23 40 fő
	05.13-17.	Felnőtt + U23 40 fő

A teszteken a könnyűsúlyúak súlyhatára

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, Őszi hosszútávú	61,5 kg(NFks 2-, 59,0 kg*)	75,0 kg (FFks 2-, 72,0 kg*)
Tavaszi Hosszútávú	60,0 kg(NFks 2-, 59,0 kg*)	74,0 kg(FFks 2-, 72,0 kg*)
Válogató I.	59,0 kg, csapat 57,0 kg	72,5 kg, csapat 70 ,0 kg
Válogató I.	59,0 kg, csapat 57,0 kg	72,5 kg, csapat 70 ,0 kg

*Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg nőknél a 60,0 kg-ot, férfiaknál a 73,0 kg-ot.

IX. Válogatott keretek

A válogatott keretek 2019 májusig érvényesek. A válogató eredmények után keretmódosítás lehetséges!

„A” keret

Felnőtt VB, EB érmesek, olimpiai résztvevők a keret tagjai. Kiemelt juttatások: eredményességi juttatás, MESZ eszközök, táplálék kiegészítők egyéni igények szerint, teljes körű egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, verseny és edzőtábor 100% MESZ finanszírozás.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Juhász Adrián	1989	PSE	Eros Goretti
2.	Simon Béla	1988	PSE	Eros Goretti
3.	Galambos Péter	1986	VVEC	Rapcsák Károly
4.	Pétevári-Molnár Bendegúz	1993	BEE	Molnár Zoltán

„B” keret

Felnőtt, U23 VB, EB érmesek, pontszerzők és kiemelkedő egyéni teljesítménnyel rendelkezők lehetnek a keret tagjai. Alap juttatások: eredményességi juttatás(differenciálva, a MESZ költség keretéig), alap táplálék kiegészítők, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, verseny és edzőtábor 100% MESZ finanszírozás.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Ács Kristóf	1997	VVEC	Mácsik Miklós
2.	Bácskai Máté	1997	VVEC	Mácsik Miklós
3.	Szabó Márton	1998	TEE	Molnár Dezső
4.	Danó Dániel	1998	FEC	Danó Károly
5.	Polivka Dóra	1995	DNHE	Eros Goretti
6.	Krémer Eszter	1997	DNHE	Eros Goretti
7.	Gadányi Zoltána	1997	Külker	Lőrincz Attila
8.	Hopp Márton	1998	MEC	Tevesz László
9.	Gerei Tamás	1998	MEC	Tevesz László
10.	Kiss Norbert	1999	MEC	Tevesz László
11.	Dobai Tamás	1998	MEC	Tevesz László
12.	Horváth Kitti	1996	FEC	Danó Károly

13.	Preil Vivien	1997	BEE	Molnár Zoltán
14.	Forrai Dávid	1989	GyAC	Alföldi Zoltán
15.	Tamás Bence	1992	MEC	Ambrus Gábor
16.	Fiala Balázs	1994	MTK	Székely Balázs
17.	Csiszár Péter	1994	VVEC	Rapcsák Károly
18.	Szabó Bence	1997	GyAC	Alföldi Zoltán

„C” keret

Felnőtt és U23 VB, EB résztvevők, jó egyéni teljesítménnyel rendelkezők lehetnek a keret tagjai. Juttatások eseti jelleggel, egyedi döntésekkel: alap táplálék kiegészítők, egészségügyi ellátás, teljesítmény diagnosztika, MESZ eszközök a rendelkezésre álló készletből, verseny és edzőtábor finanszírozás a MESZ lehetőségeihez képest.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Papp Gergely	1993	GyAC	Alföldi Zoltán
2.	Matheisz József	1994	MTE	Téglás József
3.	Szegedi Tamás	1997	BEE	Molnár Zoltán
4.	Csepel Zsófia	1999	VVEC	Rapcsák Károly
5.	Furkó Kálmán	1997	TEE	Molnár Dezső
6.	Bene Dorottya	1994	DNHE	Ficsor László
7.	Porváznik Patrik	1999	CsEK	Bene László
8.	László Péter	2000	CsEK	Bene László
9.	Papp Benedek	2000	CsEK	Bene László
10.	Király Csaba	2000	SzVE	Dani Zsolt
11.	Kunstár Márk	2000	SzVE	Dani Zsolt
12.	Abid Syham	1992	FEC	Pető Tímea
13.	Szlovák Rajmund	1999	GyAC	Alföldi Zoltán
14.	Tremmel Flóra	2000	DNHE	Ficsor László
15.	Molnár Anna	2000	FEC	Pető Tímea
16.	Szigeti Roland	1993	GyAC	Alföldi Zoltán
18.	Szili Dorina			
19.	Zsíros Janka			
20.	Benda Orsolya			

„Csillag” programban résztvevők

A programba azok az U23-as korú versenyzők kerültek, akik nagy valószínűséggel 2019-ben nemzetközi versenyeken indulók lesznek.

	Név	Szül. év.	Egyesület	Edző
1.	Ács Kristóf	1997	VVEC	Mácsik Miklós
2.	Bácskai Máté	1997	VVEC	Mácsik Miklós
3.	Szabó Márton	1998	TEE	Molnár Dezső
4.	Danó Dániel	1998	FEC	Danó Károly
5.	Krémer Eszter	1997	DNHE	Eros Goretti
6.	Gadányi Zoltána	1997	Külker	Lőrincz Attila
7.	Hopp Márton	1998	MEC	Tevesz László
8.	Gerei Tamás	1998	MEC	Tevesz László
9.	Kiss Norbert	1999	MEC	Tevesz László
10.	Dobai Tamás	1998	MEC	Tevesz László
11.	Preil Vivien	1997	BEE	Molnár Zoltán
12.	Szabó Bence	1997	GyAC	Alföldi Zoltán
13.	Furkó Kálmán	1997	TEE	Molnár Dezső
14.	László Péter	2000	CsEK	Bene László
15.	Papp Benedek	2000	CsEK	Bene László

X. A program megvalósításához szükséges feltételek

Egészségügyi szolgáltatások

A mai élsport elképzelhetetlen orvosi, egészségügyi és sporttudományi szakemberek segítségével.
A válogatott felkészülését segítő team tagjai:

Keretorvos: dr. Matusovits Andrea
Pszichológus: Hornyik József
Gyógytornász: Lajkó Zsuzsanna
Táplálkozási szaktanácsadó: Tóth Gábor
Szakértők: dr. Kator Miklós (táplálék kiegészítők)
 dr. Kecskés Norbert (vérkémia)
 dr. Kokas Péter (sebészet)
Sportmasszőr: Steiner Sebestyén
Teljesítmény felmérés: Győre István, Kovács Péter

Intézményi háttér: OSEI Olimpiai rendelő, élettani labor, TE élettani labor.

Hajó, lapát beszerzés

A MESZ verseny eszközállományának bővítése továbbra is kiemelt feladat. A válogatott számára fontos, hogy minden hajó osztályban legyen legalább egy nemzetközi szintű versenyhajó és hozzávaló lapát. A 2019. évben eszközbeszerzés az 1Mrd Ft külön keret terhére van tervezve.

Táplálék kiegészítők

Válogatott sportolóink számára a táplálék és étrend kiegészítők biztosítása elengedhetetlen az eredményes felkészüléshez és versenyzéshez. A beszerzést a MESZ végzi és a keretorvos, a dietetikus és az élettani szakember előírásai szerint osztja ki. A különböző szintű kerettagok differenciált mértékben részesülnek a juttatásból.

Sportolók eredményességi juttatásai

Az eredményességi juttatásokat a versenyzők számára továbbra is biztosítani szükséges. Támogatásban az Olimpiai kerettagok, az „A” keretesek és néhány „B” keretes versenyző részesül. A támogatás célja az eredmények jutalmazása és a felkészülés segítése.

XI. Felkészülési éves táblázat

Küszöb vizsgálat	Klinikai vizsgálat	Egyéb teszt	Ergo tesztek	Válogatók	Víz tesztek	Edzőtáborok	Versenyek	Vásárnapok	Naptári hetek	Hetek
					6km		Őszi HTV	X.21.	42	1
								X.28.	43	2
								XI.04.	44	3
						Őszi Alapozó Dv.		XI.11.	45	4
						Őszi Alapozó Dv.		XI.18.	46	5
			6km					XI.25.	47	6
								XII.02.	48	7
						Téli Alapozó Mh.		XII.09.	49	8
						Téli Alapozó Mh.		XII.16.	50	9
			6km					XII.23.	51	10
						Meleg víz, Fr o.		XII.30.	52	11
						Meleg víz, Fr o.		I.06.	1	12
						Meleg víz Fr o.		I.13.	2	13
F+U23								I.20.	3	14
			6km					I.27.	4	15
								II.03.	5	16
	F+U23							II.10.	6	17
								II.17.	7	18
			2km				Ergó OB (F+U23)	II.24.	8	19
						Meleg víz, Hr o.		III.03.	9	20
						Meleg víz, Hr o.		III.10.	10	21
								III.17.	11	22
					6km		Tavaszi HTV (F+U23)	III.24.	12	23
								III.31.	13	24
								IV.07.	14	25
				2km			I. válogató, Csepel (F+U23)	IV.14.	15	26
								IV.21.	16	27
				2km			II. válogató, Belgrád (F+U23)	IV.28.	17	28
						VK I. Felk. táb.		V.05.	18	29
						VK I. Felk. táb.	VK I. Plovdiv (F+U23)	V.12.	19	30
F+U23	Feln.							V.19.	20	31
						EB Felk. táb.		V.26.	21	32
						EB Felk. táb.	EB, Luzern (F)	VI.02.	22	33
								VI.09.	23	34
						VK II. Felk. táb.	Bledi NK (U23)	VI.16.	24	35
	U23					VK II. Felk. táb.	VK II. Poznan (F)	VI.23.	25	36
								VI.30.	26	37
						VK III. Felk. táb.		VII.07.	27	38
						VK III.,U23 VB	VK III. Rotterdam (F)	VII.14.	28	39
						U23 VB táb.		VII.21.	29	40
							U23 VB, Sarasota (U23)	VII.28.	30	41
	Feln.							VIII.04.	31	42
	U23					VB Felk. táb.		VIII.11.	32	43
						VB Felk. táb.		VIII.18.	33	44
						VB Felk. táb.		VIII.25.	34	45
						U23 EB Felk.	VB, Linz (F)	IX.01.	35	46
						U23EB Felk.	U23 EB, Ioannina (U23)	IX.08.	36	47
								IX.15.	37	48
							Felnőtt OB, Velence	IX.22.	38	49
								IX.29.	39	50
								X.06.	40	51
					6km		Őszi HTV (F+U23)	X.15.	41	52

A FELNŐTT és U23-as EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET 2019. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE