

# 2020. évi SPORT XXI. PROGRAM



ALAPÍTVÁ: 1893

*Összeállította: Lőrincz Attila – UP szövetségi kapitány*

Budapest, 2020.január 22

## **I. Visszatekintés**

Az evezős sportban 2009-től jelent meg a Sport XXI. utánpótlás nevelési program, az állami utánpótlás nevelési program részeként, mint a Héraklész Bajnok programokban résztvevő korosztályok alatti, jellemzően 6 és 14, 15 év közötti sportolók kiválasztó és tehetséggondozó programja. Nálunk – az evezőssport jellemzői miatt – a 11 és 15 év közötti fiatalokra fókuszálunk, mert ez előtt az életkor előtt az evezést elkezdni nem ajánlott. Ezen sportolók tekintetében is az úgynevezett „multisport” került előtérbe; azaz a fiatalok ismerkedjenek meg az evezőssporttal, de elsősorban sokoldalú képzésben vegyenek részt, változatos edzéseken és versenyformákban mérjék össze erejüket, állóképességi és ügyességi gyakorlatokkal és mozgásformákkal készüljenek a későbbi evezős pályafutásukra, megalapozva az idősebb kori komoly terhelések lehetőségét, de kerülve a korai sportági specializációval járó esetleges kiégést.

Az első 6 év után, 2016-ban az evezőssport utánpótlásért felelős szakmai vezetése elemezte a Sport XXI. és a Héraklész programok az utánpótlásra gyakorolt hatásait a létszámok szemszögéből és a sportolók minőségének (későbbi eredményesség) szemszögéből is. A két programot szoros összefüggésben kellett vizsgálnunk, mert egymásra épülnek. Azt láttuk, hogy habár a Sport XXI. – ben növekedett a versenyzői létszám, de a serdülő és ifi korosztályban csökkenő tendencia volt látható. Ennek oka, hogy sok gyermek kiemelkedő eredményeket ért el a Sport XXI. versenyeken, amit alkati adottságainak köszönhetett, de serdülő és ifi korban a naptári és biológiai életkor kiegyenlítődéssel, valamint az ellenfelek szisztematikus edzőmunkájának köszönhetően már nem nyertek a versenyeken és ezzel kedvüket veszítve inkább abbahagyták az evezést. Ezért – levonva a tanulságokat – a Sport XXI. programban ettől kezdve egyre inkább a részvételt (létszámot), a teljesítést honoráljuk és nem annyira az eredményességet; azt meghagyjuk az idősebb, Héraklészos korosztályoknak.

A 2018. évi versenyek után büszkék lehetünk a létszámra: 433 fő 2004-es vagy annál fiatalabb születésű versenyző indult a Sport XXI. verseny sorozaton. Szemben a két évvel ezelőtti elemzéssel, most a 2019. évi őszi Héraklészos edzőtáboroknál azt láttuk, hogy a mostani serdülő, már megfelelő sportági paraméterekkel rendelkeznek. A 2018-19. évi versenyek tapasztalatait levonva látjuk, úgy gondoljuk, hogy a terveknek megfelelően sikerültek a változtatások, a 2020-21–as Sport XXI. versenyek lebonyolítását az elmúlt év szerint tartjuk meg. Először is az 500 méteres diákranglista versenyeket eltöröltük, mert a túl rövid távú versenyzés nem segíti a helyes technika elsajátítását. Másodsor: eltöröltük a Tanuló Kupa versenyeken az időeredmények alapján a futameredmények rangsorolását, mert pontos rajthelyek hiányában nem a korrekt eredményeket kapjuk. Harmadszor: az egész Sport XXI. versenysorozatra írtunk ki a győztesek számára díjakat és nem csak a vízi versenyek alapján jutalmazni a legjobbakat. Az eddigi visszajelzések alapján a változtatások a várakozásoknak megfelelő hatással voltak a korosztályos programra. Átláthatóbb és igazságosabb lett

a versenyrendszer, valamint valamelyest a korosztályi képzési célok megvalósítása felé sikerült eltolni a klubedzők fókuszát is. Ez az egyik alapfeltétele annak, hogy az ebben a programban résztvevő gyerekek jobb képzési alapokkal, nagyobb eséllyel maradjanak a sportágban a következő években.

## **II. Célkitűzések**

Célunk, hogy a hazai evezés 190 éves hagyományához és az ez idő alatt elért kiemelkedő nemzetközi eredményeihez méltóan XXI. századi alapokra helyezzük az utánpótlás kezelését. Célunk, hogy társadalmi elismertségét növelve szélesítsük az evezés tömegbázisát.

A Magyar Evezős Szövetség stratégiai gondolkodásának egyik alapeleme, hogy az evezős felnőtt korban (22-28 év) éri el teljesítő képességének maximumát, amit akár még tíz évig képes fenntartani. Ezért, meghatározó szerepe van a Sport XXI. programnak abban, hogy előkészítse ehhez a versenyzésre készülő korszakú szempontok szerinti kiválasztását.

E célok elérését az evezős Sport XXI. program a következő területeken igyekszik elősegíteni:

az evezőssport utánpótlásának megteremtése, toborzás, kiválasztás, tehetséggondozás

- sokoldalú általános alapképzés
- megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása a Tanuló korcsoport számára,
- személyes, közvetlen iránymutatás a felkészítő edzőknek a szakmai munka menetében
- a MESZ Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Programjának megfelelő képzés támogatása.
- műhely-támogatási rendszer.

## **III. A célkitűzések megvalósításának folyamata**

### **1. Tömegbázis növelés**

Az evezős sportág megismertetését akár már a pubertás kor elején, 11-12 éves korban el lehet kezdeni. Ebben a korban természetesen még nagy hangsúlyt kell, hogy kapjon az általános fizikai képzés, amit különböző mozgásformák (úszás, futás, kerékpár, labdasportok stb.) rendszeres gyakoroltatásával lehet végezni. A klubjainknak kiváló versenyzési és sikerélményt nyújt ehhez a Sport XXI. program a több mozgásformát tartalmazó többtusa, triatlon, duatlon versenyeivel.

A 13-14 évesek számára már megengedett és akár hangsúlyosabb is lehet a rendes távú (1500m) versenyeken való szereplés, de itt is szempont a változatosság fenntartása annak érdekében, hogy elkerüljük a korai specializálódás okozta fizikális és mentális sérüléseket, valamint a sportolók idő előtti kiégését, ezzel együtt elvesztését a sportágból. Nagyon fontosak a nagyhajós (kormányos négypárevezős) hosszú távú csapatversenyek, amelyeken a kooperációt, valamint a helyes technikát sajátíthatják el a fiatalok.

## **2. Kiválasztás, alapképzés**

A kiválasztásban nagy hangsúlyt kap az öröklött tényezők mellett a motiváció és a környezet (család, edző, tanár) hatása. A kedvező adottságok érvényre jutásának alapvető feltétele az optimális felkészítés és felkészülés. A genetikai ígéretet csak a megfelelő környezet és program tudja kiemelkedő teljesítménnyé formálni.

Az evezős sportág is figyeli a számára előnyös objektíven mérhető jellemzőket. Ilyenek az ideális testmagasság, test és izom összetétel, ízületi hajlékonyság, oxigén felvétel, regenerálódási képesség. Ezekből a kezdőknél az alkati jellemzők a legkönnyebben felismerhetők és legkönnyebben mérhetők a kondicionális és koordinációs képességek.

A Sport XXI. program a MESZ Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Programmal összhangban támogatja a tudatos kiválasztást és az életkornak megfelelő képzést. Felhívjuk a programban résztvevő edzők figyelmét az alkati jegyek és motorikus képességek kiemelt figyelembevételére már a toborzás idejében. Arra szeretnénk ösztönözni őket, hogy a csapathajók kialakításánál törekedjenek a későbbi érő sportolók szerepeltetésére is, különös tekintettel az előnyös adottságokkal rendelkező gyerekekre.

Ezzel alapozhatjuk meg a versenyzői kor (serdülő korcsoport) elérésére a távlatokkal bíró evezős utánpótlás bázist.

Sportági alapképzésünk jellemzően a korosztály keringési és légzőrendszer fejlesztését végzi, elsősorban aerob edzésekkel. Fontos a sportoló vázrendszerének előkészítése a későbbi terhelések elviselésére, kiemelt figyelmet fordítva a törzs- és lábizmokra.

Megfelelő koordinációs alapképzést adunk az evezés, és a kiegészítő sportágak technikájának minél tökéletesebb elsajátításával. Ezekkel együttesen segítjük az izomérzékelés fejlődését.

Összetett versenyformákat működtetünk az év minden szakában, mellyel az evezéshez szükséges alapképességek mellett a versenyzői mentális képességeket is fejlesztjük.

## **3. Tehetséggondozás**

Az evezős sportban 15 év alatt még nem lehet tehetségről beszélni. A tudatos kiválasztás szempontrendszerrel teszi lehetővé, hogy később, a serdülő korban már jól felismerhetően szerepeljenek a tehetséges fiatalok. A Sport XXI. program még nem emeli ki őket, hiszen sportágunkban az akcelerált versenyző eredményesebb lehet ekkor, mint a később érő, de tovább fejlődő és magasabb szintre jutó társa.

Feladatunk, hogy a tehetség egyes jeleit magukon hordozó sportolók képességeit felmérjük, fejlődésüket az edzők számára nyomon követhetővé tegyük. Célunk, hogy olyan fiatalokat vezessük a Héraklész Bajnok programba, akiknek reális esélyük van az előttük álló felkészülési években a szakmai vezetés által megfogalmazott szinteket teljesíteni.

Így alapozhatjuk meg annak esélyét, hogy sportágunk felzárkózhasson a nemzetközi élvonalhoz a későbbi verseny éveken és ne csak egy-egy versenyző érjen el kiugró eredményt.

#### **IV. A program megvalósításának eszközei**

##### **1. Iskolai kapcsolatok kialakítása**

Olyan versenyek, versenysorozatok működtetése, melyek az iskola nevelési színtereit (pl. testnevelésórák, sportköri foglalkozások) is érintik, így közvetlen kapcsolat kialakítását igénylik. Az evezős egyesületek részéről történő segítség felajánlásának ösztönzése az iskolák felé, a mindennapos testnevelés bevezetésével jelentkező fokozott sport helyszín igény kielégítésére.

##### **2. A korosztálynak megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása**

- hosszútávfutás
- téli több tusa verseny (7 versenyszám)
- tavaszi és őszi evezős duatlon (ergométer és futás)
- téli triatlon verseny (ergométer, futás, úszás)
- tavaszi, nyári és őszi hosszú távú négyárevezős versenyek (4000 m, 5000 m)
- „Tanuló Kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000m)

##### **3. Műhelytámogatás**

A Sport XXI. korosztály foglalkoztatásával kapcsolatos kiadásokhoz az érintett kluboknak nyújtott pénzügyi támogatás. Ennek alapja a Sport XXI. program versenyein történő egyesületi szintű részvétel létszám alapján. Felhasználási területei lehetnek: versenyeztetés, edzőtáborok, motorcsónak üzemeltetés,

#### **V. Feladatok**

##### **1. MESZ Sport XXI-es versenyei**

***Kitétel: a Sport XXI. versenysorozat összes versenyén csak leigazolt versenyzők indulhatnak!***

##### **1.1. Tanuló Kupa versenysorozat**

Táv: 1000m haladó sportolók részére, 5 állomás  
(FEC Kupa, Csepel Kupa, Kalocsa Kupa, Öböl Kupa, Tisza Kupa)

##### **1.2. Hosszútáv Futás (3 regionális helyszín szerint)**

táv: 5,2 km

##### **1.3. Téli Több Tusa verseny**

- 30m-es síkfutás
- húzózkodás (könnyített formában, 60°-os fekvő helyzetben, sarok a talajon)
- kétkezes vetés hátra (medicinlabda dobás hátra két kézzel)
- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- állás - teljes guggolás – felállás

- felülés

- törzsemelés svédzsekrényen vízszintesig

#### **1.4. Duatlon versenyek**

##### **1.4.1. Tavaszi duatlon verseny**

Helyszín: központi helyszínen (VVSI, Sukoró)

Minden korcsoportnak egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

T 1. 11 évesek egyéni leány, fiú

T 2. 12 évesek egyéni leány, fiú

T 3. 13 évesek egyéni leány, fiú

T 4. 14 évesek egyéni leány, fiú

##### **1.4.2. Őszi duatlon verseny**

Helyszín: központi helyszínen (Bajai Sportcentrum)

Minden korcsoportnak egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

T1. 11 évesek egyéni leány, fiú,

T2. 12 évesek egyéni leány, fiú

T3. 13 évesek egyéni leány, fiú

T4. 14 évesek egyéni leány, fiú

#### **1.5. Hosszútávú versenyek**

A cél, hogy a Sport XXI. programban résztvevők számára nagyhajós, alacsonytempójú csapatverseny lehetőséget biztosítsunk

##### **1.5.1. Tavaszi Hosszútávú Regatta**

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

##### **1.5.2. Tatai tókerülő verseny**

táv: 5000m kormányos négy párevezősben

##### **1.5.3. Őszi Hosszútávú Regatta**

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

#### **1.6. Triatlon versenyek**

Helyszínek: két regionális helyszínen (Budapest Margitsziget, Mohács)

távok: 2000 méter ergométer, 2500-5000 méter futás (helyszíntől függő), 300-400 méter úszás (helyszíntől függő),

## **2. Műhelytámogatás**

Minden klub pontokat gyűjt azzal, hogy a Sport XXI. versenyrendszereiben (Duatlon, Többtusa, Tanuló Kupastb.) részt vesz. Minden egyes versenyrendszerben történő sikeres (értékelhető célba érkezés, teljesítés) részvételért minden résztvevő versenyző után egy pontot kap a klubja. Az összes versenyrendszer szerepel a díjazásban, mivel célunk, hogy a klubok változatos sportformákkal versenyeztessék a Sport XXI-es korosztályt!

Tehát: az összes Sport XXI-es versenyen részt vett versenyzők számának összege klubonként, a műhelytámogatás felosztásának alapja.

A hosszú távú csapathajós versenyeken - ha a korosztálynak megfelel - a kormányos után is jár a pont!

## **VI. A 2020-21. évi evezős Sport XXI. program megvalósítása**

### **A program felelőse: a MESZ Utánpótlás szövetségi kapitánya**

**Feladata:** az edzőbizottsággal egyeztetve kidolgozza, majd koordinálja és ellenőrzi a Sport XXI. programban folyó munka menetét. Koordinálja a programban közreműködő szakembereket, és klubokat. Rendszeresen beszámol a MESZ elnöksége és az EEMI felé a Sport XXI. programban folyó munkáról.

**Sport XXI. koordinátor:** az Utánpótlás szövetségi kapitány által kijelölt szakember, aki a Sport XXI. program koordinátori és adminisztratív feladatait látja el.

**A program végrehajtása:** a Sport XXI. versenyeket rendező klubok felelősek az általuk rendezett verseny lebonyolításáért, a MESZ Sport XXI. Program leírásának megfelelően. A rendező klub minden esetben kijelöli egy edzőjét, a MESZ Utánpótlás szövetségi kapitánnyal egyeztetve, aki az adott verseny szervezési feladataiért és a verseny szakmai programjának végrehajtásáért felel. A kijelölt edző a Tanuló Kupa versenyek programján belül ellátja minimum vizsgáztatás feladatát is.

**Sport XXI. versenyek összesített díjazása:** a Sport XXI. versenysorozat minden versenyén az adott korosztály első 6 helyezettje, helyezéseinek megfelelően (1.-7, 2.-5, 3.-4, 4.-3, 5.-2, 6.-1) pontszámot kap és a Sport XXI. versenysorozat lezárultával az adott korosztály legtöbb pontját gyűjtő 3 versenyző lesz a versenysorozat első három helyezettje, akik részt vesznek a díjátadó gálán. A hosszútávú négypárevezősök versenyeinél is egyéneként megkapják a versenyzők a helyezésüknek megfelelő pontszámot, kivéve a kormányost!

## VII. Az evezős Sport XXI. program 2020 - 2021. évi versenynaptára

### 1. Versenyek

03.28.	Csepel	Tavaszi Hosszútávú verseny
04.18.	VVSI, Sukoró	Tavaszi Duatlon
05.23.	Csepel Kupa	Tanuló Kupa 1.
06.19.	Tata	Tókerülő hosszú távú
06.20.	FEC Kupa	Tanuló Kupa 2.
08.12.	Kalocsa Kupa	Tanuló Kupa 3.
09.26.	Öböl Kupa	Tanuló Kupa 4.
10.03-04.	Tisza Kupa	Tanuló Kupa 5.
10.17.	Szolnok	Őszi Hosszútávú verseny
11. ?	Baja Vízi sport központ	Őszi Duatlon verseny
11.28-29.	Két regionális helyszínen	Triatlon verseny
2021. január	Budapest	Regionális futóverseny
2021. február	Budapest	Téli több tusa verseny

## VIII. Sport XXI program 2020 -2021. évi költségvetési terve

### 1. Utánpótlás versenyek

• Regionális futóverseny	150 000 Ft
• Többtusa képességfelmérő verseny	600 000 Ft
• Hosszútávú versenyek (3 esemény)	450 000 Ft
• Duatlon versenyek (2 esemény)	500 000 Ft
• Tanuló Kupa versenyek (5 esemény)	1 400 000 Ft
• Triatlon versenyek (2 helyszín)	600 000 Ft
2. Sport XXI. díjátadó ünnepség	300 000 Ft
3. Utánpótlás műhelyek támogatása	14 000 000 Ft
<b>Összesen:</b>	<b>18 000 000 Ft</b>