

**A**

**Magyar Evezős Szövetség  
2021. évi Sport XXI. Programja**



ALAPÍTVÁ: 1893

Budapest, 2020. december 18.

Készítette: Lőrincz Attila Utánpótlás szövetségi kapitány

# 1 Sport XXI. Program

## 1.1 A szakmai program bemutatása

**a) *Mutassa be a sportág programtervét, a résztvevő korosztályt (a programmal elérni kívánt tervezett létszám adatokat, születési év megjelölésével), a program által elérni kívánt általános célt, szakágakra nemekre lebontva.***

### 1.1.1 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 korszertű 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.

### 1.1.2 A célkitűzések megvalósításának folyamata

- ***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 négy párevezős) hosszú távú csapatversenyek, amelyeken a kooperációt, valamint a helyes technikát sajátíthatják el a fiatalok.

- **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 időszakában, mellyel az evezéshez szükséges alapképességek mellett a versenyzői mentális képességeket is fejlesztjük.

- **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 években és ne csak egy-egy versenyző érjen el kiugró eredményt.

### **1.1.3 A program megvalósításának eszközei**

- ***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.

- ***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 négyévezős versenyek (4000 m, 5000 m)

- „Tanuló Kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000m)

***b) Kerüljenek bemutatásra a szövetség által a tagszervezetei részére továbbadott műhelytámogatások elosztási elvei, felhasználásának jogcímei.***

A Sport XXI. Programunk egyik fő pillére a nevelő műhelyek támogatása, mely a sportág legalapvetőbb feladatát, a toborzást és utánpótlásnevelés hivatott közvetlenül támogatni a klubokban, ahol a nevelő közvetlenül munka zajlik. A támogatás minimum feltétele, hogy egy egyesület legalább 45 indulói pontot szerezzen. Ez azt jelenti, hogy összesen 45 indulást kell teljesíteni az összes Sport XXI. versenyt figyelembe véve. Megjegyzés: itt akár ugyanaz a versenyző többször is számít, ha a klubja elviszi és elindítja több versenyen. Ezzel szerettük volna ösztönözni, hogy a klubok ne csak versenyformánként egy eseményen vegyenek részt a fiatalok, hanem a lehető legtöbb versenyformán, illetve eseményen.

A támogatást a klubok a korosztályos sportolók versenyeztetési költségeinek fedezésére, illetve edzői bérekre fordíthatják.

***c) Mutassa be a Sport XXI. programban résztvevő sportolók részére rendezett versenyeket / edzőtáborokat / sportágspecifikus fizikai felméréseket.***

#### **1.1.4 MESZ Sport XXI-es versenyei**

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

##### **1. Tanuló Kupa versenysorozat**

Táv: 1000m haladó sportolók részére, 5 állomás

(FEC Kupa, Csepel Kupa, Kalocsa Kupa, Öböl Kupa, Tisza Kupa)

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

táv: 5,2 km

##### **3. Téli Több Tusa verseny**

- 30m-es síkfutás
- húzódzkodás (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 svédsekrényen vízszintesig

##### **4. Duatlon versenyek**

###### **4.1. Tavaszi duatlon verseny**

Helyszín: központi helyszínen (VVSI, Sukoró)

Minden korcsoportnak egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

T I. 11 évesek egyéni leány, fiú

T II. 12 évesek egyéni leány, fiú

T III. 13 évesek egyéni leány, fiú

T IV. 14 évesek egyéni leány, fiú

###### **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

### **5. Hosszútávú versenyek**

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

#### **5.1. Tavaszi Hosszútávú Regatta**

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

#### **5.2. Tatai tókerülő verseny**

táv: 5000m kormányos négy párevezősben

#### **5.3. Őszi Hosszútávú Regatta**

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

### **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).

**d) Amennyiben van Sport XXI. programban résztvevő korosztályokban válogatott, annak bemutatása, versenyeztetésük, edzőtáboroztatásuk rövid ismertetése**

Evezésében a sportági sajátosságok miatt még nincsenek nemzetközi versenyek, és a sportági felkészítési modellek szerint ebben a korosztályban még nem tartunk fenn válogatott keretet és nincs, nem is lehet válogatott szintű felkészülés.

## **2 A program támogatási igényének bemutatása**

- a. A megvalósítani kívánt szakmai terv költségvetési vonzatainak bemutatása.
- b. A program finanszírozása során felhasznált egyéb források.

### **• 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   |

- |   |               |
|---|---------------|
| • Sport XXI. díjátadó ünnepség          | 300 000 Ft    |
| • <u>Utánpótlás műhelyek támogatása</u> | 14 000 000 Ft |

**Összesen:** 18 000 000 Ft

## **1.2 Az utánpótlás-nevelési programok kiegészítése**

### **1. Az Olimpiai Reménységek Versenyének sportági megítélését, az eredményesség szempontjából nemzetközi összehasonlításban és a nemzetközi versenyeztetésben betöltött szerepét.**

Az ORV evezésben a serdülő korosztály számára elérhető legmagasabb szintű nemzetközi verseny. Mivel az evezés sportági sajátosságai miatt a FISA csak ifjúsági korosztályban rendez először nemzetközi versenyeket, illetve bajnokságokat, így az ORV is egy regionális szintű verseny, a nemzetközi szövetség semmilyen besorolás szerint nem tartja számon. Ugyanakkor a résztvevő országok számára az utánpótlásnevelés hagyományos meghatározó előszobája már sok éve. A 2019-ben Magyarországon megrendezett és első ízben „hivatalosan” is kibővített meghívott országok (Ausztria, Szerbia) és olimpiai versenyszámoknak (férfi és női nyolcas) köszönhetően a régióban megnőtt a verseny népszerűsége. Azóta több a „visegrádi négyeken” felüli ország szakvezetése fejezte ki érdeklődését a verseny kapcsán (Szlovénia, Horvátország, Fehéroroszország).

### **2. A programban résztvevő sportolók felkészülését segítő sportegészségügyi szakemberek tevékenységét.**

A válogatott felkészülését segítő team tagjai:

- Keretorvos: dr. Matusovits Andrea
- Pszichológus: Hornyik József

- Gyógytornász: Lajkó Zsuzsanna
- Teljesítmény felmérés: dr. Kovács Péter

Az egészségügyi háttér szervezésének vezetője Dr. Matusovits Andrea, a válogatott keretorvosa. Elsősorban az ifjúsági válogatott keret felkészülésében segít közvetlenül. Szervezi a válogatott sportolók sportorvosi vizsgálatait, szűrését, több esetben sérülés utáni rehabilitációját, valamint a VB és EB utazó keretek táplálékkiegészítőinek összeállítását. Közvetlen kapcsolatot tart Dr. Kovács Péterrel, aki az OSEI részéről végzi a legjobb ifjúsági versenyzőink teljesítménydiagnosztikai méréseit.

### ***3. A sportági prevenciós törekvéseket, a sportágspecifikus sérülések elkerülése érdekében alkalmazott módszereket, az edzőkön kívül a folyamatba bevont további szakemberek tevékenységét.***

A 2021-es évben folytatni kell a 2017-ben megteremtett és megkezdett lehetőségek hasznosítását és az eszközök beszerzését, amelyből a legjobb utánpótláskorú sportolók is részesülhetnek:

- Labor háttér biztosítása és alkalmazásának rendszeresítése
- Teljesítmény felmérések végzése és kielemezése felnőtt válogatottnak 2-3 havonta, utánpótlásnak 4-6 havonta
- Regenerációs és fejlesztő eszközök használata a mindennapokban és edzőtáborokban
- A pszichológus pozitív hatása a szervezetre és individuális tényezőkre mind az edzőmunkában és versenyeken
- Gyógytorna preventív és terápiás alkalmazása, folyamatos kontroll alatt tartani a versenyzők mozgását
- Táplálékkiegészítés folyamatos követése testösszetétel, labor eredmények és teljesítmény felmérés alapján, szakember igénybevételével
- Táplálkozás tudománnyal foglalkozó szakember egyénre szabott terápiás és teljesítményt támogató tanácsait az étrendbe beépíteni, ehhez szükséges oktatási anyagok és tárgyi eszközök beszerzése, megvalósításának támogatása
- Esetleges sérülések gyógyításának rehabilitációjának megoldása, magas szintű támogatása (diagnosztika, főleg konzervatív terápiák, alternatív medicina)
- Antidopping előadások és egyéb sporttudományos célzatú előadások szervezése, lebonyolítása edzőtáborokban

### ***4. A szövetség tiltott teljesítményfokozó eszközök használata elleni küzdelemben betöltött szerepvállalását.***

A Dopping ellenes küzdelem a 2021-es évben az eddigiekhez hasonlóan figyelembe kell majd vegye a WADA mindenkor érvényes szabályzatát, kifejezett figyelemmel az újításokra. A szövetség mindent elkövet annak érdekében, hogy sportolóit megfelelően tájékoztassa és felkészítse a szabályokkal összhangban. 2021-ben két alkalommal tervezünk tájékoztató előadást sportolóinknak a keretorvos és a MACS munkatársainak a bevonásával. Az esetleges változásokat azonnal, elektronikus formában tudatjuk a versenyzőkkel. Mindennemű változás a MACS iránymutatásai szerint kerül majd beépítésre a Szakszövetség meglévő Dopping ellenes szabályzatába.



## **5. A Diákolimpia versenyrendszer és a tehetséggondozó programok esetleges kapcsolódását.**

A Magyar Diáksport Szövetséggel együttműködve minden évben megrendezésre kerül az Evezős Ergométeres és az Evezős Diákolimpia, így 2020-ban is tervbe van véve ezen események megrendezése, mely rendezvényeken az elmúlt években több mint 100 oktatási intézmény diákjait mozgattuk meg. Célunk a diákolimpia rendszerének fenntartása és fejlesztése, mind az amatőr, mind az igazolt versenyzőket figyelembe véve. Ehhez szorosan kapcsolódva (megelőzve azt) szeretnénk az elmúlt évekhez hasonlóan egy iskolai ergo-programot és kifejezetten iskoláknak szóló ergométeres rendezvénysorozatot beindítani, ezzel az általános iskolai felső osztályos, valamint középiskolás korú gyerekekkel megismertetni sportágunk alapjait. Az evezés sportága jellegéből adódóan nem helyezhető intézmények falai közé, de az ergométerezés rendkívül jó sportágnépszerűsítő eszköz. A tényleges sportági megismertetéshez a szövetségen kívül az intézmények és egyesületek szoros együttműködése szükséges.

## **6. Az Utánpótlás Edző Életút Programban alkalmazott sportszakemberek nevének és sportszervezetének felsorolását, továbbá az utánpótlás-nevelési programokba történő bekapcsolódásuk eredményeit.**

A programban részt vevő edző:

- Elsődlegesen végzi klubjában az utánpótlás toborzás feladatait.
- A MESZ Utánpótlás programok céljait szem előtt tartva aktívan keresi a sportágban tehetséges versenyzőket.
- Vezeti a rá bízott, 18 év alatti versenyzők edzéseit, korosztálynak megfelelő képzést biztosítva.
- Aktív kapcsolatot tart a partner iskolákkal, testnevelő tanárokkal.
- Versenyzőivel a MESZ Utánpótlás programjain, versenyein (Sport XXI., Heraklész) aktívan részt vesz.
- Versenyzőivel részt vesz az éves Országos Bajnokságon.
- A felkészülésüket és részvételüket ezekre a versenyekre aktívan szervezi.
- Aktív kapcsolatot tart a MESZ Edző Bizottságával valamint az Utánpótlás szövetségi kapitánnyal. Kérés esetén tájékoztatja őket a munkájáról.
- Kérés esetén segít a klubja régiójában rendezett Sport XXI. és Újjonc versenyek szervezésében, a felmerülő edzői feladatok lebonyolításában.
- Az országos Bajnokság után, illetve a 2019-es évad utolsó Sport XXI. versenye után írásos szakmai beszámolót készít a programban elvégzett munkájáról, a klubjában elért és a program céljait szolgáló eredményekről.

2020 sajnos különlegesen nehéz évvé vált a Covid-19 világjárvány következményeként. A világ megváltozott és az evezés sem volt kivétel a globális negatív hatások alól. A teljes nemzetközi és hazai versenynaptár felborult, a tavaszra és nyár elejére tervezett összes nemzetközi és hazai verseny törlésre került vagy elhalasztották. A klubok jelentős része bezárt, vagy csak a 16 éven felüliek edzettek egyesével. Az ösztöndíjas edzők elsősorban pont ezzel a korosztállyal foglalkoznak, így az ő munkájuk nagyon nehézé vált. Elsősorban online eszközökkel oldották meg az edzéstartást, de a kisebbeknél még ez is nehézkes volt. Félő volt, hogy ez a korosztály nagyon nagy létszámvesztést szenved el, de szerencsére a karantén helyzet feloldása után hamar visszatértek a gyerekek a klubokba

és nyár közepére helyre álltak mindenhol az edzésrendek és a június végi szegedi Országos Bajnokságon rekord induló szám született.

Az Országos Bajnokságon felül több kisebb versenyt, köztük két Sport XXI. Versenyt is meg tudtunk rendezni, a Csepel Kupát és a FEC Kupa, ami a 14 éves, illetve fiatalabb korosztály versenyzési lehetőségeit adta vissza.

A Mindkét verseny a Bajnoksághoz hasonlóan nevezési rekordot hozott, a Sport XXI versenyszámokban is, ami az alaputánpótlást jelentő 15 éven aluliakat jelenti, rekord létszámú gyerek indult. A FEC versenyen 75 fő Tanuló korú versenyző állt rajthoz. A Csepel Kupán, mivel az Országos Bajnokság kvalifikációs versenye is volt T4 korosztályban, ezért itt is messze a korábbi létszámot meghaladó indulói rekord született, 215 versenyzővel, kiemelve, hogy ez csak a tanuló korosztály.

#### **A kiválasztott edzők régiók szerint:**

##### Nyugat – Dunántúl

Halmainé Mészáros Éva                      Arrabona Evezős Klub

Lakó Szandra                                      Győri Atlétikai Club

##### Közép – Dunántúl

Vida Erik    Pro Rekreatiõe

Szirányi Ádám                                      Esztergomi Evezősök Hajós Egylete

##### Dél – Dunántúl

Ifj. Matheisz József                              Mohácsi Torna Egylet

##### Észak – Alföld

Purucki Ferenc                                      Szolnoki Sportcentrum

Rácz Milán    Tisza Evezős Egylet

##### Dél – Alföld

Bartos Nándor                                      Baja Spartacus Sport Club

Németh Zoltán                                      Kalocsai Sport Egyesület

##### Közép – Magyarország

Karácsony Tibor                                      Vác Városi Evezős Klub

Ifj. Pergel László                                      Csepel Evezős Klub

Simon Tamás	MTK Budapest
Saáryné Pető Tímea	Ferencvárosi evezős Club
Bujdosó Miklós	Danubius Nemzeti Hajós Egylet

**7. A korábbi évek gyakorlata alapján, a szövetség szakmai módosítási javaslatait az utánpótlás-nevelési programokra vonatkozóan.**

Az utánpótlásnevelés szerteágazó feladatai között a legfontosabb a tehetségkutatás és tehetséggondozás. Evezésben a sportág jellege miatt legelőször 16 éves kor körül lehet biztosabban megállapítani, hogy az adott sportoló rendelkezik-e azokkal a paraméterekkel, amelyek a felnőttkori sportági eredményességet vetíthetik előre. Az központi költségvetésből érkező program finanszírozások bár hasznosak a sportág tömegbázisának fenntartásában, illetve a klubjaink napi működésének fenntartásában, sajnos még hiányzik egy lépcsőfok, ami kifejezetten az alkati kiválasztást, valamint a speciális képzést promotálná és finanszírozná. Ez ideális esetben egy központi utánpótlásnevelési akadémiai központ kijelölése és fenntartása lenne, támogatott versenyzőkkel, illetve olyan szakemberekkel, akik kifejezetten a központi teljesítményalapú versenysport és kiválasztási irányelvek szerint toboroznák, illetve képeznék a 16-18 éves korosztály kiválasztott versenyzőiből. A jelenlegi, kizárólag klubhátterre támaszkodni tudó rendszer jelenleg ezt a funkciót nem képes ellátni, ugyanakkor más, eredményes országokban mindenhol van, valami hasonló, a helyi lehetőségekhez igazított rendszer vagy akadémia.