

**AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET
2020. ÉVI
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA**

(Módosított)



ALAPÍTVÁ: 1893

Budapest, 2020.április 24

Készítette: Lőrincz Attila
Utánpótlás szövetségi kapitány

1 Helyzetelemzés

1.1 Általános

A Program célkitűzéseinek megfelelően tavaly a lehető legtöbb egységet indítottuk, az összes évközi nemzetközi versenyen, mely a lehető legnagyobb távlati potenciállal rendelkező versenyzői bázis kialakítását, illetve motivációját szolgálta. Serdülő korosztályban ez elsődleges szempont volt az Olimpiai Reménységek versenyére összeállított csapatnál. Ifjúságiaknál a fentieket szem előtt tartva építettük tovább a csapatot.

Az év specifikuma volt, hogy az Ifjúsági Világbajnokságot Tokióban rendezték, ami egyben az Olimpia hivatalos tesztversenye volt. Ez az átlagosnál nagyobb részvételi költséget jelentett, és a tervezési lépéseket sokkal korábbra kellett hozni, mivel a foglalási és megrendelési határidők jelentősen megelőzték a tavaszi éghajlatunk szerinti lehetséges „normál” válogatási menetet. A repülőjegyek, szállás előzetes foglalásait már februárban el kellett kezdeni, valamint a hajószállítások előzetes megrendeléseit is márciusig meg kellett tenni.

Mindezek miatt a válogatást a lehető legkorábbi időpontban kellett lebonyolítani, mely folyamatot idén az is nehezített, hogy nem állt rendelkezésünkre 2000m-es bójázott pálya, így a válogatás Csepelen speciális körülmények között, rövidített menetrendben zajlott. Mivel a csapatalakítást és teszteléseket már 2018 őszén ezek tudatában elkezdtük, így nem okozott nagyobb megterhelést a fenti problémák megoldása.

1.2 A válogatott eredményessége

A célkitűzésekhez képest aránylag jól teljesítettek a csapataink. Kivételt képez a Jeunesse Kupa, melynek okai összetettek és összefüggésben van a klubrendszer és a finanszírozásunk behatároló tényezőivel. Elmondható, hogy a kiemelt nyolcas egység már második éve stabilan hozza az elvárt eredményeket. Ennek pedig a fenti háttér, illetve rendszerszerű munka az alapja. A vízi versenyek nyers időeredményeinek túldimenzionálása szabadtéri sportágként kétséges, mivel a külső körülmények jelentősen befolyásolhatják az eredményt. Az egyedüli adatsor, amely összehasonlítást tesz lehetővé az évfolyamok közti tendenciák elemzésére teljesítmény oldalon az ergométer eredmények.

Az egyéni fizikális teljesítményeket több kritérium szerint is vizsgálhatjuk.

Az első az adott korosztály hazai csúcsához (6:04 és 6:55) képest.

A második egy, a VB döntő határát közelítő adat. (6:20 és 7:20)

A harmadik a hazai kitűzött keret minimumok. (6:38 és 7:42)

A létszámok az fenti kritériumok szerint:

	2000m			
	2017/18		2018/19	
	FI	NI	FI	NI
OB csúcs +10"	2	0	0	0
Legjobb eredmény	6:08	7:19	6:15	7:14
6:20/7:20 alatt	3	1	3	1
Limit alatt	14	8	18	11

Általánosságban elmondható, hogy az elmúlt két évben nem volt kiemelkedő erőnléti képességű versenyzőnk. A férfi csúcsunk közelíti a NK elitet, a női viszont jobban elmarad tőle és sajnos sok éve meg sem közelítette senki a női magyar csúcsot. Szintén nem nagy létszám közelíti meg évek óta a 6:20, illetve 7:20 lélektani határt, ebben a tartományban létszámváltozás gyakorlatilag nincs. Nőknél

ugyanaz az egy versenyző húzott 7:20 alatt mindkétszer. Egyedül a minimumot teljesítők létszáma emelkedett az elmúlt évhez képest, ami biztató jel, de nemzetközi szinten középszerűnek számít. Ennek ellenére férfi nyolcasban sikerült egyedül VB döntős eredményt elérni 2018-ban, ami valamelyest összefüggésben van a limit alatt teljesítők létszámával, bár inkább csak következménye a koordinált központilag menedzselt felkészülésnek, mintsem az eredmény közvetlen oka.

Megjegyzés: A fejlesztési programok eddig biztatóan indultak, kezdeti eredmények vannak. Sajnos a magyar klubrendszer jelenleg nem képes megvalósítani a tudatos sportági kiválasztást, illetve az alapszintű utánpótlásnevelés is „amatőr” szinten van a mindennapokban.

2 Célkitűzések 2020

2.1 A 2020-as versenyszezon prioritásai, sajátosságai

2.1.1 Rendkívüli helyzet

A 2019-es évhez képest több szempontból jobb helyzetben tervezhattük a nemzetközi szezont. Mind a három nagy nemzetközi verseny közel lett volna. EB – Belgrád, VB – Bled, Jeunesse Kupa – Linz.

A koronavírus világjárvány miatta azonban az EB kivételével minden nemzetközi versenyt töröltek a szervezők és az EB is szeptember végére került. Továbbá a hazai helyzet is bizonytalan. Bár az érintett versenyzők edzésben maradtak otthon egyénileg készülnek a szabályok adta lehetőségek között.

Ennek áthidalására a MESZ elindította a „Cross Training Challenge” programját, melyhez az eddigi tapasztalatok szerint az ifjúsági kerettagok és aspiránsok java része csatlakozni tudott így – ha virtuálisan is – látjuk az aktivitásukat és ők is látják egymásét, ami segít a napi motiváció és versenyhelyzet fenntartásában. Ami fenntartja a reményt, főleg az utolsó éves ifjúsági versenyzőknek az EB, így kiemelten fontos, hogy a felkészülést a lehetőségekhez képes mielőbb újra tudjuk kezdeni.

Amint a hazai szabályozás enyhül és lehet közös edzéseket tartani, a már megkezdett csapattesztelek tovább folytatódhatnak és meg tudjuk rendezni a válogató versenyt, még ha egy rövidített folyamat részeként is.

2.1.2 YOG – Beach Sprint

Mivel a YOG a 2004-es, 2005-ös korosztályt fogja érinteni, a kvalifikáció pedig még a 2003-asokat is, ezért erre e korosztályra már idén el kell kezdenünk a szakmai program kidolgozását, ami egy sikeres kvalifikációt eredményezhet. Be kell indítani, ha szűk keretek között is egy új szakágat.

Feladatok:

- Szakági profil kialakítása.
- Eszközök beszerzése – stratégia kialakítása
- Alkati profil felmérése
- Edzésmódszerek meghatározása
- Speciális szakági versenyek rendezése

A programot továbbra is fontos, hogy 2021-re elkezdjük, de a kezdést őszi kell tolni, ami azt jelenti, hogy versenyt itthon már nem valószínű, hogy „beach” jelleggel tudunk rendezni, a felkészülési és tesztrendszer elindítjuk, amint lehetséges.

2.1.3 Serdülő program

Jelenleg az összes serdülő érintettségű nemzetközi versenyt törölték (ORV és Jeunesse Kupa), így válogatott szinten idén nem lesz nagy nemzetközi megmérettetés. A hangsúly a felkészülés színesítésére tud átvédeni ősszel. Ha a források engedik az idén másodéves serdülő versenyzőknek,

akik jövőre ifjúsági korosztályba lépnek fel a keretfeltöltő után egy, a tavalyinál hosszabb vízi alapozó táborba vinnénk el, valamint több időközi összetartást szervezünk.

2.1.4 Ifjúsági program

2020-ban továbbra is prioritást élvez a nagyegység program, de annyi változik, hogy a fizikális minimum szintek a hosszú távú utánpótlás fejlesztési tervnek megfelelően magasabbra kerül, illetve a minimum szint nem ajánlott, hanem elvárt és kötelező lesz minden EB-re készülő versenyzőtől. Emiatt a csapategységek közötti prioritások változhatnak a válogatási időszak lezárásával. A koronavírus-helyzet miatt sajnos törölték a VB-t, így az egyetlen elérhető nemzetközi verseny a tervek szerint az Ifjúsági Európa-Bajnokság lesz Belgrádban. Az eredeti csapatterveket tartjuk, a lehető legnagyobb létszámú csapatot tervezzük azokból, akik megütik az erőnléti szinteket. A tapasztaltabb és eredményes versenyzőkkel elsősorban perorban, négy párban vagy dublóban tervezünk. A nyolcas és négyes már a jövő évi csapat magjának kialakításáról szól az idén még elsőéves, de megfelelő alkati és fizikális paraméterekkel rendelkező versenyzők kiválasztásával.

2.1.5 Tehetség gondozó és toborzó program

A fejlesztési programok eddig biztatóan indultak, kezdeti eredmények vannak. De. Sajnos a magyar klubrendszer jelenleg nem képes megvalósítani a tudatos sportági kiválasztást, illetve az alapszintű utánpótlásnevelés is „amatőr” szinten van a mindennapokban. Ezt nagyon jól mutatja a teszteredmények összegzése. Bár férfi ifjúsági vonalon vannak jó alkati adottságú versenyzőink nagyobb számban, a fizikális teljesítményük a nemzetközi viszonylatban mérsékelt. A női serdülő szakág alkati átlagait nézve félt, hogy a korábbiakhoz képest is „szűkebb esztendők” következnek. Amennyiben nem vagyunk képesek egy tudatosabb, a saját sportágunk teljesítményprofiljának jobban megfelelő alaputánpótlás bázis toborzására és foglalkoztatására, a jövőbeni előrelépés rendszer szinten nem lesz lehetséges.

Kifejezett célunk, hogy a már működő és ígéretes válogatott programok mellé/alá egy olyan tehetségkutató, toborzó programot indítsunk, mely a kifejezetten nemzetközi szintű teljesítményre képes fiatalokat kutatja fel és hozza be a sportágba a 16-18 éves korosztályban.

A terv szerint több lépcsőben valósulna meg a program finanszírozási forrás felkutatásának függvényében, 4-6 éves felépítéssel, az alábbiak szerint:

1. Szakmai kritériumok meghatározása az Edzőbizottság és keretorvos bevonásával 15 és 18 éves korig minden évfolyamra, előírt fejlődési trendekkel (alkati tényezők, teljesítmény elvárásai lépcsők, fejlődési ráta, terhelés összetevők fejlődése).
2. 20 fő kiválasztása országosan, akik megütik az „elit” mércét a tesztrendszer minden paraméterében.
3. A mérce fölötti versenyzőkkel rendelkező klubok speciális tehetség gondozó támogatása. Keretösszegeből, a limit fölötti versenyzők arányából. Induló keret: 1 000 000 Ft. Felhasználható eszközre, edzői bérre, tagdíjra stb.
4. Aktív, központilag segített toborzás országosan.
5. Olyan régiókból toborzás, ahol nincs evezős bázis, kijelölt szállással rendelkező központokba irányítás (Budapest, Győr, Szeged).
6. Az 5-ös pontban toborzott versenyzők lakhatási és felkészítési finanszírozásának megteremtése.

Megvalósítás

2020-ban az 1. lépéshez elkülönítettünk 1 000 000 Ft-ot, melyet a KSF UP forrásból, melyet Tehetséggondozási támogatásként azon klubok között osztunk fel, akik a szakmai kritériumoknak megfelelő versenyzőket képeznek, illetve indítanak a MESZ versenyrendszerében.

Ezt ősszel a Keretfeltöltő versenyen, illetve az őszi alapozó edzőtáborban fogjuk mérni. A jelenlegi helyzetben ez a program még fontosabb és a kiválasztási elveit jobban érvényesíteni fogjuk az őszi keretfeltöltésnél, a téli táboroztatásnál is. Tehát a kiemelkedő alkati és fizikális mutatókkal rendelkező versenyzők felkészülését jobban tervezzük támogatni szakmai háttérrel és edzőtáborokkal is (szövetségi eszközök stb.).

A szakmai kritériumok táblázata a 2.sz. mellékletben találhatóak.

3 Versenyek

3.1.1 Válogató versenyek

Kishajós Válogató és Rangsoroló *Velencei-tó* 2020.08.15-16.

Főversenyek 2020

Ifjúságiak

Ifjúsági Európa-bajnokság *Belgrád/Szerbia* 2020.09.26-27.

3.2 Eredményességi és csapattervek

3.2.1 Ifjúságiak

EB	2020.09.26-27.	Belgrád
Tervezett csapatok		Tervezett eredmények
Férfi kormányos nélküli kettes		IV-VII.
Férfi kétpárevezős		VII.-X.
Férfi nyolcas		V-VI.
Férfi négy párevezős		VI.-VIII.
Férfi egypárevezős		kérdéses
Női kormányos nélküli kettes/négyes		VII.-X.
Női négy pár/kétpárevezős		V-VII.
Női egypárevezős		III.-VI.

Megjegyzés: A fenti tervek a források és a költségek megváltozása estén módosulhatnak.

4 Válogatási rendszer

4.1 Válogatási Irányelvek

4.1.1 Alapelvek

A Magyar Evezős Szövetség célja, hogy egy olyan „Élsport Rendszer” -t (High Performance Structure – HPS) hozzon létre az evezős versenyportban, mely a lehető legjobb feltételeket biztosítja az összes versenyzőjének, edzőjének és minden résztvevőjének ahhoz, hogy képességeiket teljesen ki tudják aknázni a nemzetközi, illetve olimpiai szintű teljesítmény elérésére.

A „Válogatási Irányelvek” célja, hogy meghatározzák a fenti célok megvalósításának módját, és hogy egy koherens keretrendszert építsen fel, mely biztosítja, hogy a legjobb versenyzők képviselhetik Magyarországot minden szinten és korosztályban a nemzetközi versenyeken.

Szintén fontos feladat, hogy a legjobb csapatainkat a legjobb edzőink készítsék fel, illetve bevonjuk őket a nemzeti felkészülési programokba.

Stratégiánknak, illetve törekvésünknek megfelelően, miszerint egy „Élsport Tehetségfejlesztési Pályamodellt” kívánunk létrehozni, a válogatási rendszer egyben egy tehetségkutató és menedzselési keretrendszer, hogy az utánpótlás korosztályoktól kezdve biztosan megtaláljuk az evezésre legalkalmasabb versenyzőket, hosszútávú perspektívával és menedzseléssel biztosítva számukra motivációt a különböző korosztályokon át egészen a felnőtt élsport szintig.

4.1.2 Általános követelmények

Alapkövetelmények:

- szakmai követelmények teljesítése

Versenyzők

Minden versenyzőnek, aki válogatott egységbe szeretne kerülni, az alábbi feltételeknek kell megfelelnie:

- Egyesületi tagság MESZ tagszervezetnél
- Érvényes sportorvosi engedély
- Érvényes licenz (Gold)
- MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljes körű betartása
- EMMI és MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása
- Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- Sportszerű magatartás
- A MESZ válogatási rendszerének ismerete és elfogadása

Edzők

Minden edzőnek, aki részt kíván venni a Válogatott szakmai munkájában, meg kell felelnie az alábbi minimum követelményeknek:

- Aktív edzői státusz valamely MESZ tagszervezetnél (evezős klubban)
- Minimum OKJ szakirányú képesítés
- A MESZ válogatási rendszerének ismerete és elfogadása (írásbeli nyilatkozat szükséges)
- Együttműködés a MESZ szakmai stábjával

4.1.3 A válogatási folyamat

Edzők kijelölése

UP projekt edzők

Vezetik az Utánpótlásfejlesztési program projekt egységeinek felkészülését, illetve segítik a válogatott felkészülését, és a projektjük által érintett szakág felkészülését, edzőtáborok szervezését.

Kijelölés a Jelölő Tanács által a felkészülés kezdetekor a korábbi eredményeik, illetve a szakági érintettség alapján. Továbbá vállalniuk kell a MESZ UP felkészülési Programjának elfogadását, annak végrehajtásában való aktív közreműködést, írásos szerződéssel hitelesítve. A projekt edzők egyben a program kiemelt egységének felkészítő edzői is egyben.

Csapatedzők

Teljes felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért.

A csapatok felkészítő edzői a felkészülés során a válogató versenyek után **a végső csapathirdetéssel együtt** jelöli ki a Jelölő Tanács, az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Kérdéses esetben a szövetségi kapitány dönt.
- A versenyszezon vége után, a következő időszakra az addigi edző készíti tovább a csapatot.

A csapatedzők feladatai:

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel.
- Képviselek csapatukat, annak minden versenyzőjét.
- Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét.
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

4.2 A felkészülés és válogatás menete 2020

4.2.1 Serdülők

Felkészülési időszak 2019.10.19-2020.03.27.

Őszi Hosszútávú Heraklész Keretfeltöltő verseny 6000m Csepel 2019.10.19.

Ezzel a versennyel kezdődik a 2020-as felkészülés. Keretfeltöltés az 1x és 2- eredmények rangsora alapján, összehasonlítás handycap-pel. Az ifi VB pontszerzők és ORV aranyérmesek automatikusan megőrzik kerettagságukat a rangsortól függetlenül.

Edzőtáborok

Őszi alapozó edzőtábor Baja 2019.10.27-11.02.

A csapathajós technika és jártasság fejlesztése, szakági átjárás erősítése, állóképességi alapozás, nagy arányú szárazföldi munkával.

Tesztek felmérők

Központi regionális és klub felmérők 6000m klub 2019.11.23.

	6000m	klub/regionális	2019.12.21.
	6000m	klub	2020.01.18.
Evezős Ergométer Országos Bajnokság	2000m	Székesfehérvár	2020.02.22.

Válogatási időszak

Elmarad. Ősszel a szokásos menetben a Heraklész Keretfeltöltő versennyel folytatódik a rendes felkészülés menete.

Versenyszezon **2020.08.01-09.27.**

ORV az idei évben a koronavírus-helyzet miatt elmarad, később sem lesz megrendezve. Az egyetlen versenyzési lehetőség, egy esetleges Vidék Bajnokság, melyet nyílttá tervezünk tenni, hogy külföldi csapatok is jöhessenek, de nincs garancia, hogy addig akár a környező országok határait megnyitják. Szeptemberben klub szintű versenyek, Diákolimpia van még tervben a korosztály számára, de központi felkészülés nincs.

4.2.2 Ifjúságiak

Felkészülési időszak **2020.03.28-05.05.**

Őszi Hosszútávú Heraklész Keretfeltöltő verseny 6000m Csepel 2019.10.19.

Ezzel a versennyel kezdődik a 2020-as felkészülés. Keretfeltöltés az 1x és 2- eredmények rangsora alapján, összehasonlítás handycap-pel. Az ifi VB pontszerzők és ORV aranyérmesek automatikusan megőrzik kerettségüket a rangsortól függetlenül.

Edzőtáborok

Őszi alapozó edzőtábor Baja/Győr/Dunavarsány 2019.10.27-11.02.

A csapatépítés megkezdése, szakági átjárás erősítése, vízi km mennyiség növelése. Előzetes csapattervek szűrése.

Tavaszi alapozó összetartások Pesterzsébet/?? 2020.04.03-05.

A megkezdett csapatépítés folytatása. Meghívás a felkészülés eddigi szakasza alatt mutatott teljesítmény és részvétel alapján (Őszi tábor, felmérők teljesítése minimum).

Tesztek felmérők

Ergométer felmérők	6000m	klub	2019.11.23.
	6000m	klub/regionális	2019.12.21.
	6000m	klub	2020.01.18.
Evezős Ergométer Országos Bajnokság	2000m	Székesfehérvár	2020.02.22.

Változás!

A Korona-vírus helyzet miatt az alapozás 2020. márciusától újra kezdődik, illetve meghosszabbodik. Az ergométer szint teljesítésének határideje is kitolódik. Ugyanúgy a Kishajós Válogató verseny nevezési határidejéig, ami várhatóan július közepe lesz.

Alapozás értékelése, lezárása

Előzetes csapattervek felállítása a Selection Council által az érintett edzők bevonásával. Minimum szintet teljesítő versenyzők körének meghatározása, pót felmérők kijelölése.

Kitétel: Nem lehet az utánpótlás válogatott tagja, akinek nincs a Kishajós Válogató versenyig érvényes 2000m-es ergométer teszteredménye. Betegség, egyéb indokolt hiányzás esetén kötelező pót felmérőt teljesíteni, legkésőbb a Kishajós Válogató verseny nevezési határidejének időpontjáig.

Válogatási időszak **2020.03.28-05.05.**

A rendkívüli helyzet miatt a válogatási időszak lerövidül, illetve keveredik az Országos Bajnokságra való felkészülés klub időszakával.

Amint a helyzet engedi, a tavasszal megkezdett csapatteszteket hétvégi összetartások formájában folytatjuk. A folyamat lerövidül és csak egy Kishajós válogató verseny lesz megtartva.

I. Kishajós Válogató verseny **2000m** **Velencei-tó** **2020.08.15-16.**

1. nap 1x, 2-, 2. nap 2x

Csapattesztelés *klub helyszín* *2020.04.25-26.*

Mivel nincs lehetőség további válogató versenyekre, ezért a Kishajós Válogató rangsora és az ergométer minimum szint teljesítése fogja megadni a válogatott keretet, illetve a megrendezett versenyszámokban a kritériumok szerint egyben válogató verseny is zajlik a rangsorolás mellett.

4.3 A válogatott keret kijelölése – csapathirdetés

4.3.1 Ergométer szintek

Ifjúságiak:

	Férfiak	Nők
Nk döntő szint	6:18	7:18
Válogatott minimum	6:38	7:42

4.3.2 Válogatás az Ifjúsági Európa-bajnokságra

FI 1x, NI 1x:

- A Kishajós Válogató győztese, amennyiben legalább 5"-cel győz a 2. helyezett előtt, választhatja az 1x-et az EB-re.
- Vagy az 1-3 helyezett egyike és nem kerül be sem a 2x-be, sem a nyolcasba. (Nem kompatibilis 2x-ben, illetve nem tud váltottevezős egységben evezni)

FI 2x, NI 2x:

- Előzetes összeállítás a Speciális egység válogatóra a korábbi eredmények és felkészülési tesztek alapján
- A Kishajós Válogató verseny 2. napján Speciális egység válogató 2x-ben.
- Az „A” döntő győztes egység kap jelölést az Ifjúsági Európa-bajnokságra, amennyiben legalább 5”-el nyer. Kisebb különbség esetén is megkaphatja a jelölést, de ez a csapattesztek függvénye.

FI 2-/NI 2-:

- A Kishajós Válogató győztese, amennyiben legalább 5”-cel győz a 2. helyezett előtt, választhatja az 2--t az EB-re.
- Vagy az 1-3 helyezett egyike és nem kerül be más egységbe.

FI 4-/NI 4-

- A Kishajós Válogató függvénye, hogy hány versenyző szerez meghívást a csapattesztelésre, illetve hányan érik el az erőnléti minimum szinteket.
- Ennek függvénye, hogy lesz-e utazó tartalék egység az EB-re, azaz a nyolcasokhoz hányal több főt hívunk meg a tesztelésre a beülő számokhoz képest. Ez az UP menedzser hatásköre.

F/N 8+/4x

- A 6 legjobb 1x és a 3 legjobb 2- (12 fő), valamint 2 fő az 1x és 2- teljesítmény alapján, akinek jobb a %-os ideje. Kiindulási alap az 1x győztesének ideje. Irányadó különbség a 1x és 2- között 22”.
- Ezen felül az UP menedzser két főt hívhat meg az Ergo OB, a téli ergométeres és a tavaszi csapattesztek alapján, vagy ha ez nem indokolt, az előző kritériumot négy főre bővítheti.
- A csapatok prioritása aszerint alakul, hogy hány olyan versenyzővel tudunk dolgozni, akik meghúzták az ergométer minimumot.
 - A 4x kívánt célegység az EB-re
 - A nyolcas továbbra is UP fejlesztési egység, elsősorban már az elsőéves fiatalokra építve.
 - A nyolcas kialakításánál (csak!) a szinteket teljesítő versenyzők között további szempont az alkati tényező, mint a tehetséggondozó program eleme.

Felkészülési keret

Az őszi keretfrissítést követően kerül meghatározásra és kihirdetésre az UP menedzser által, mely a tavaszi válogatási időszakig szól és az alapozó edzőtáborokban való részvételre jogosít.

5 Közreműködő szakemberek

Szakmai Igazgató:

UP projekt edzők:

Dani Zsolt programedző – fiú programok (kiválasztási program)

Alföldi Zoltán programedző – lány programok

Sporttudományi stáb:

Dr. Matusovits Andrea /keretorvos, stábvezető/

Hornyik József /pszichológus/

Kitétel:

A fenti program tervezett egységei, azok létszámai a források és a költségek függvényében változhatnak. A válogatás menete, illetve elvei a fentiektől függetlenek (teljesítmény kritériumok).

6 Melléletek

1. sz. melléklet

Beach Sprint Sajtósságai

Helyszín: Nyírt tengerpart, homokos közvetlen partszakasz

Táv: 100m futás – 250m szlalom – forduló – 250m sprint – 100m futás

Hajó típus: Coastal

Formátum: Páros időfutamok, futás után közvetlen vízre szállás, 4 segítővel, akik belökik. Futás mezítláb homokban

Versenyszámok:

F 1x N 1x

F 2x N 2x

Mix 2x

2. sz. melléklet

Tehetséggondozó program szakmai kritériumai

	S1		S2		I1		I2	
	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány
Magasság	185	180	190	180	192	180	192	180
Karfeztáv*	190	180	195	180	196	180	196	180
Testsúly	60-70	60-70	70-80	65-75	75-90	65-80	80-95	70-80
Ergo 2k			6:35	7:20	6:20	7:15	6:15	7:10

3. sz. melléklet

Edzéstervezési segédlet UP edzőknek

Irányadó tervezési mutatók

Serdülők:

400-500 ó/év
7-10 ó/hét
5-7 edzés /hét
Sportágspecifikus edzések aránya: 50%
Kiegészítők 50%

Ifjúságiak:

500-600 ó/év
10-12 ó/hét
7-9 edzés/hét
Sportágspecifikus edzések aránya: 55%
Kiegészítők 45%

*Irányadó számok, eltérés az egyéni szükségletek szerint lehetséges

Általános korosztályi képzési célok

Serdülők:

Koordinációs képességek továbbfejlesztése
Technikai alapok megszilárdítása, mozdulatgyorsaság fejlesztése, rajtok, rövid sprintek
Erőfejlesztés: hangsúly a törzsizmok megalapozása, fejlesztése
„core stability” helyes oktatása, saját testsúlyos köredzés
Alap állóképesség fejlesztése
Téli alapozásnál változatos edzésmódszerek használata, ergométer ajánlott heti 3x alkalom

Ifjúságiak:

Technikai színvonal fejlesztése, stabilizálása
Erőfejlesztés: Sokoldalú erő állóképesség, súlyzós edzések elkezdése
Állóképességi terhelés növelése, szárazföldi hangsúly a közép és hosszú távú futás, lehetőség szerint
alapozásnál hegyi futás főedzékénti beillesztése
Ergométer edzésalkalmainak fokozatos növelése 4-5 alkalom

Terhelési zónák

Zóna	Jelölés	Pulzus %	Tejsav szint (mmol)
1. Anaerob alaktacid	AN	Max	
2. Anaerob laktacid	TR	85-95	4<
3. Anaerob küszöb	AT	80-85	4
4. Aerob intenzív	UT1	70-80	2
5. Aerob extenzív	UT2	65-75	1,5-2

Ideális csapásgörbe (Kleshnev)

