



A 2010. évi szakmai beszámoló

Előadó: Ficsor László
MESZ szövetségi kapitány

A 2010.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Ficsor László

szövetségi kapitány, mesteredző, szakedző

e-mail: laszloficsor@hunrowing.hu

tel: 30/747-4080

2. Szakági vezetők:



Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Felnőtt női váltott-, és pár	Búza József	gabona51@freemail.hu	30/512-1683
Felnőtt férfi pár (ideiglenesen)	Ficsor László	laszloficsor@hunrowing.hu	30/747-4080
Felnőtt férfi ks. pár	Rapcsák Károly	vvec@dunaweb.hu	27/319-015
Felnőtt férfi váltott	Molnár Dezső	molnar.d@omkft.hu	30/925-8371
Felnőtt férfi ks. váltott	Dani Zsolt	danizsolt@freemai.hu	70/332-8373

A 2010.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

3. Csapatokat felkészítő edzők (A válogató verseny után kerültek kijelölésre)

Felnőtt VB: Rapcsák Károly
 Székely István

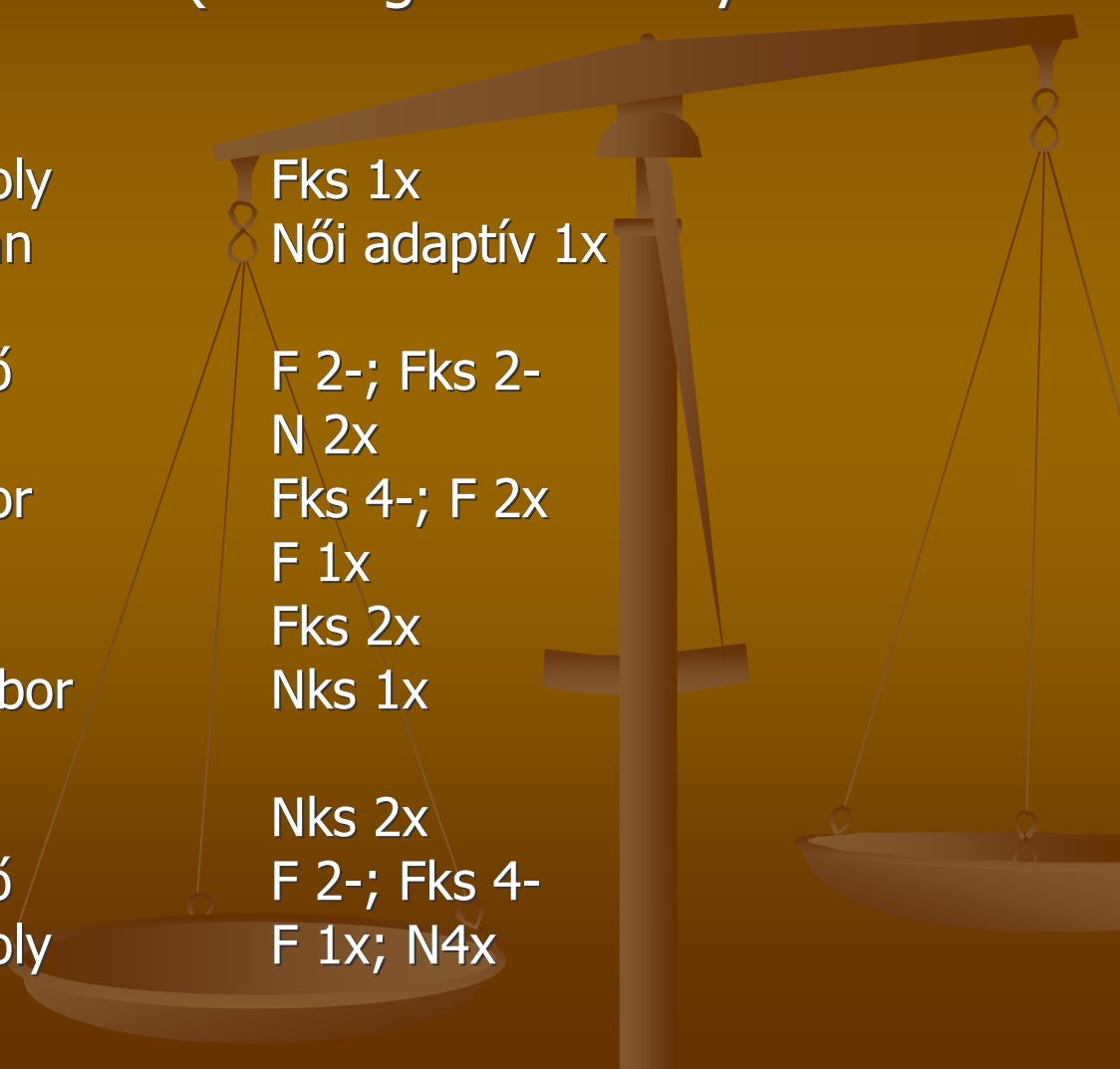
Fks 1x
Női adaptív 1x

U23 VB: Molnár Dezső
 Búza József
 Bartos Nándor
 Bene László
 Lőrincz Attila
 Karácsony Tibor

F 2-; Fks 2-
N 2x
Fks 4-; F 2x
F 1x
Fks 2x
Nks 1x

EB: Bene László
 Molnár Dezső
 Rapcsák Károly

Nks 2x
F 2-; Fks 4-
F 1x; N4x



A 2010.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

4. Közreműködő szakemberek

Dr. Deák Valéria

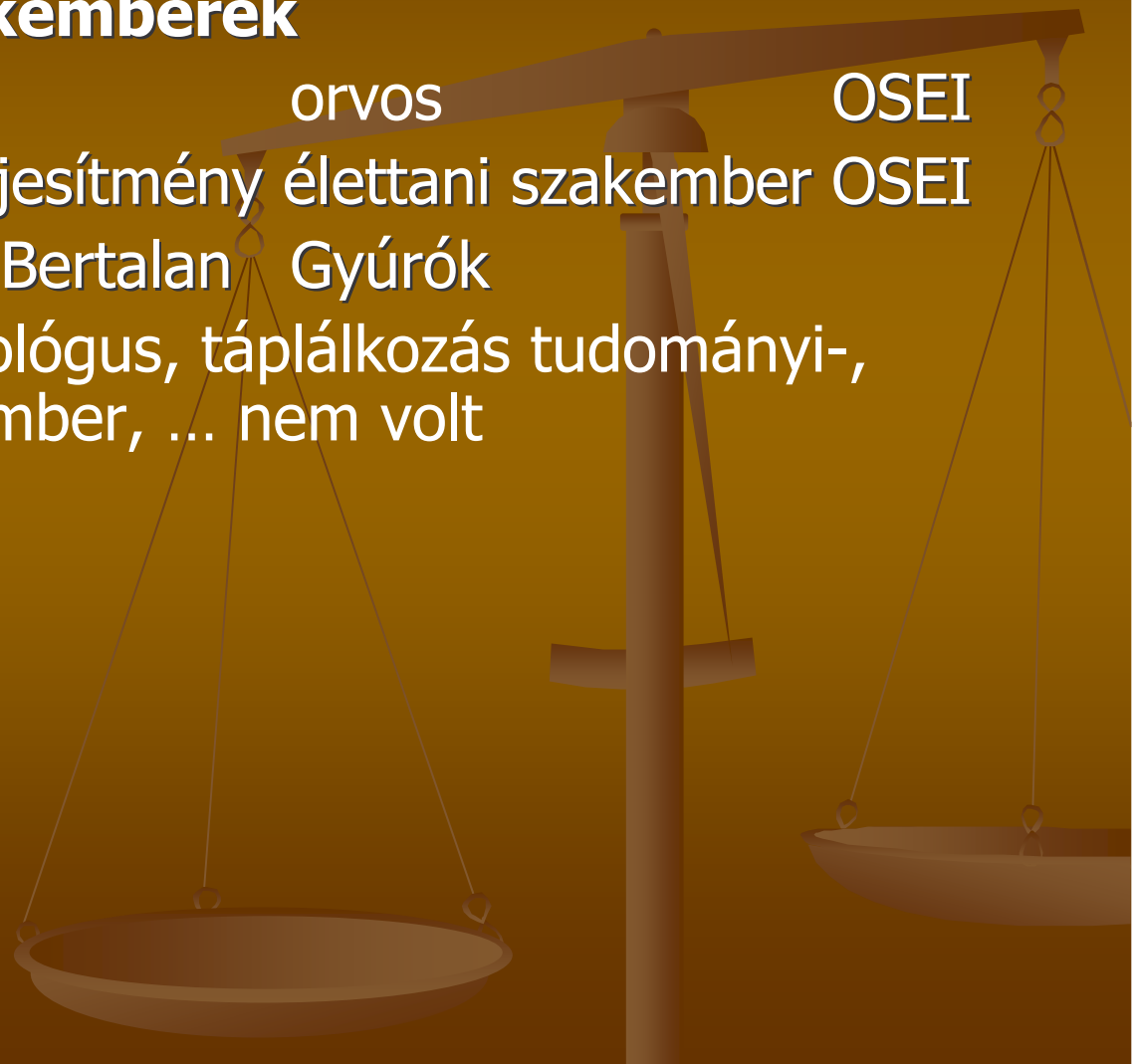
orvos

OSEI

Dr. Györe István Teljesítmény élettani szakember OSEI

Hénop Kálmán, Sass Bertalan Gyúrók

Közreműködő pszichológus, táplálkozás tudományi-,
biomechanikai szakember, ... nem volt



Felnőtt követelményszintek I.

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
U23	7-12x	45-150'	60% és 40%
Felnőtt	7-14x	45-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)

Felnőtt	U23
Legalább 14 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

Felnőtt követelményszintek II.

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000.m	6000.m	2000.m	6000.m
Felnőtt normálsúly	6'55"	21'50"	6'00"	19'20"
Felnőtt ks.	7'15"	23'00"	6'18"	20'05"
U 23 normálsúly	7'05"	22'55"	6'04"	19'40"
U 23 ks.	7'20"	23'30"	6'22"	20'25"
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000.m	6000.m	2000.m	6000.m
Felnőtt normálsúly	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt ks.	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23 normálsúly	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks.	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"

Nemzetközi kitekintés

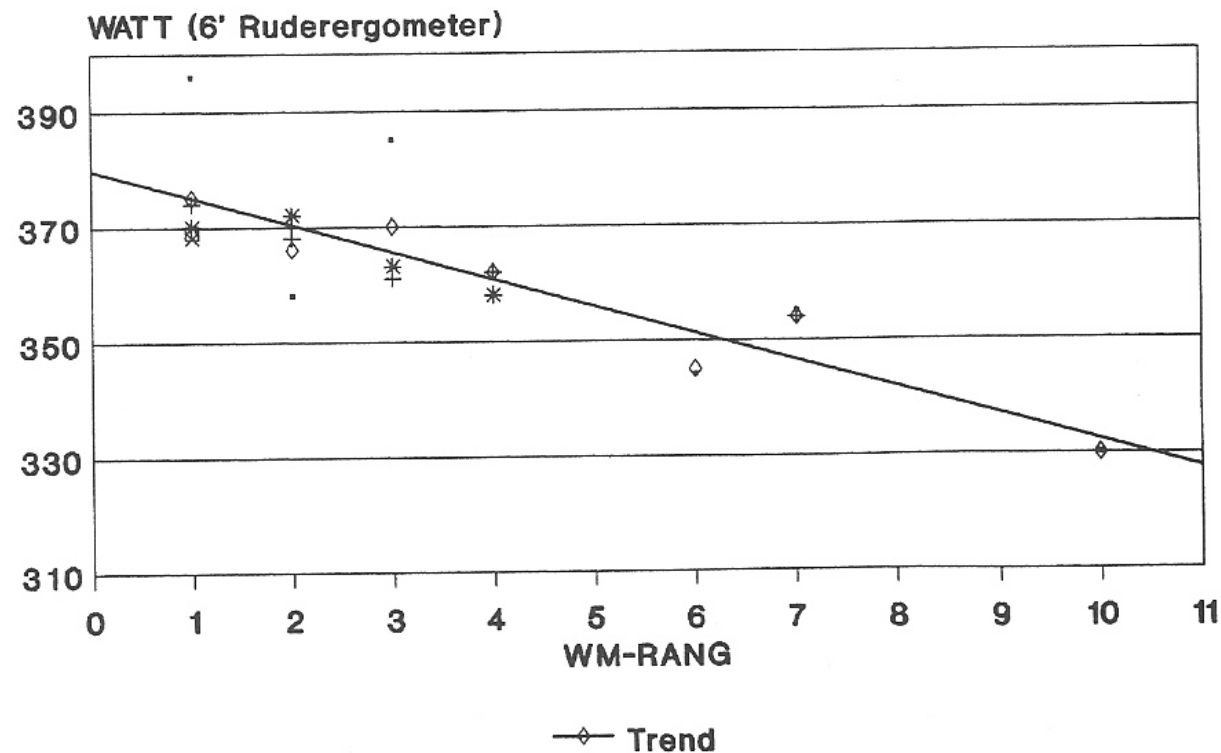
International level							
Test		M	LM	W	LW	JM	JW
ergo C2	2000 m	5:55	6:12	6:42	7:10	6:15	7:00
	6000 m	19:20	20:00	21:50	22:40	20:10	22:30

	CII 2000m	CII 6000m	
Men Sculling	05:58,7	19:10,1	
Men Sculling	05:51,6	18:44,7	
Men Sculling	05:58,2	18:50,5	
Men Sculling	05:50,0	18:43,0	
Men Sculling	05:41,4	18:19,8	
Men Sculling	06:00,0	19:07,0	
Men Sculling	05:56,6	18:53,1	
avg	05:53,8	18:49,7	

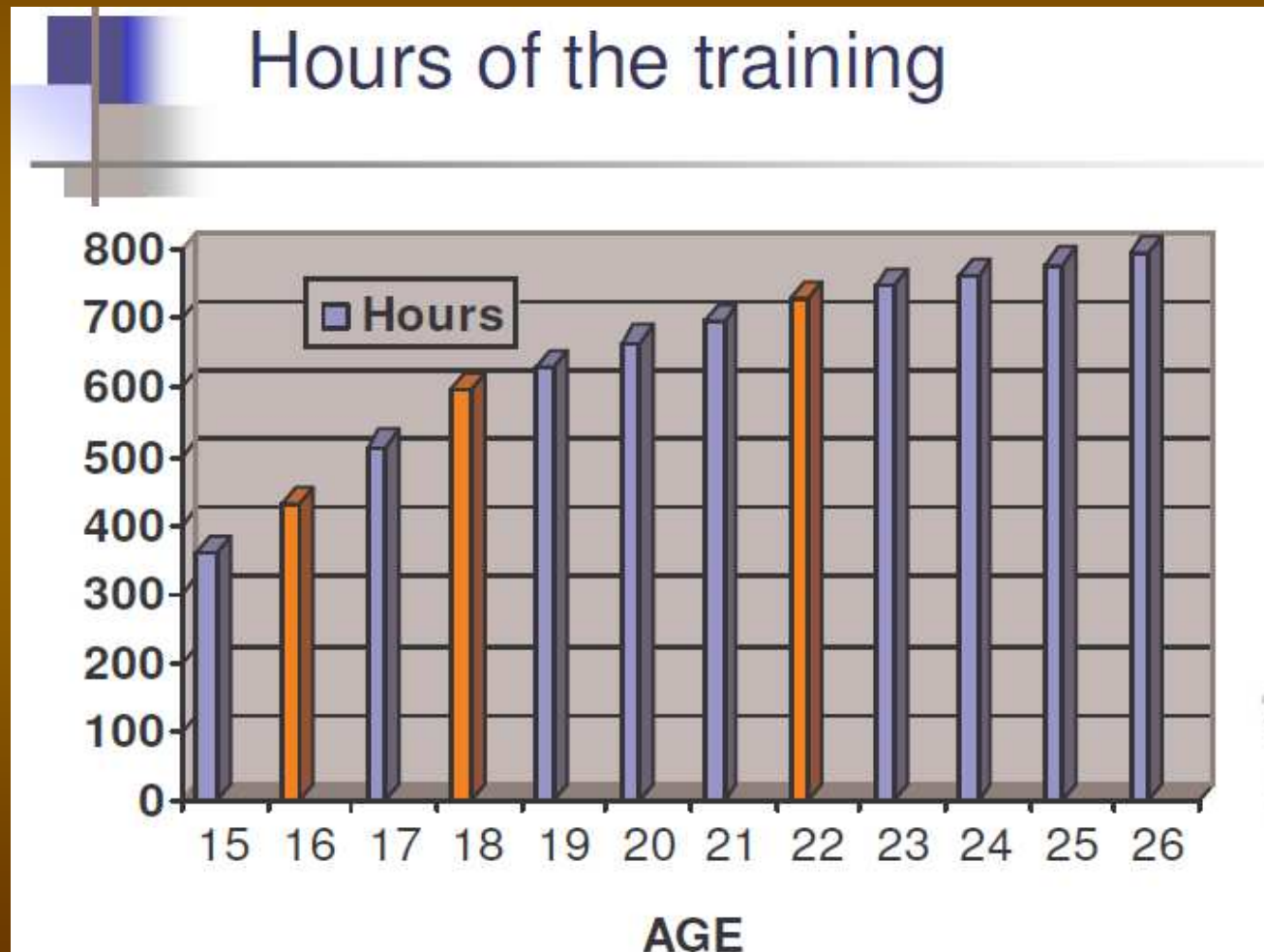
	CII 2k	CII 6k	Stufentest
Athlete 8+	06:01,9	19:08,1	345
Athlete 8+	05:59,0	19:22,3	347
Athlete 8+	05:51,0	18:54,0	359
Athlete 8+	06:15,0	19:55,6	324
Athlete 8+	06:06,0	19:52,4	312
Athlete 8+	06:03,5	19:17,6	345
Athlete 8+	05:57,1	18:55,6	374
Athlete 8+	06:01,7	19:26,8	335
avg	06:01,9	19:21,5	343

Ergométeres teljesítmény a VB eredményesség tükrében

Abb. 8:
Ergometerleistung und WM-Erfolg



Cseh evezősök elvárt éves edzésterjedelme korosztályonként



Versenyeredmények

Felnőtt Világbajnokság, Karapiro-Lake

- Statisztika: 49(53) ország, 289(335) csapat, 808(957) versenyző
- A VB 27 (14 olimpiai + 8 nem olimpiai + 5 adaptív) versenyszámában 25(20) ország osztozott az érmeiken, ebből 14(12) ország szerzett aranyérmet.

Felnőtt Világbajnokság

Hajóegység

- Férfi ks egypár (14)
- Női adaptív egypár(6)

Célkitűzés

I-III.
V.-VIII.

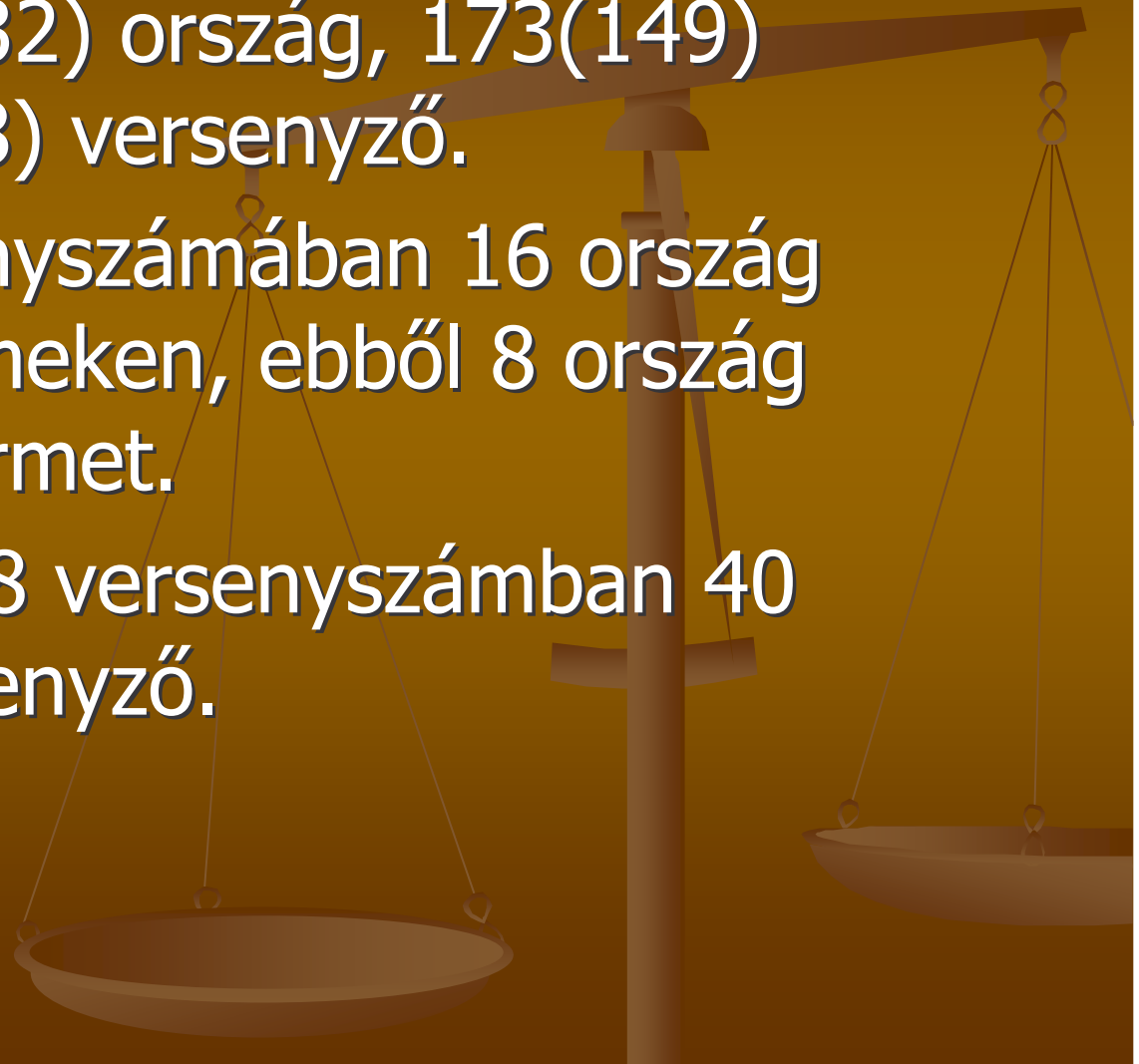
Tény

III.
IV.



Európa Bajnokság, Montemor

- Statisztika: 34(32) ország, 173(149) csapat, 519(458) versenyző.
- Az EB 14 versenyszámában 16 ország osztozott az érmeiken, ebből 8 ország szerzett aranyérmet.
- Nem olimpiai +8 versenyszámban 40 csapat, 98 versenyző.




Európa Bajnokság

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

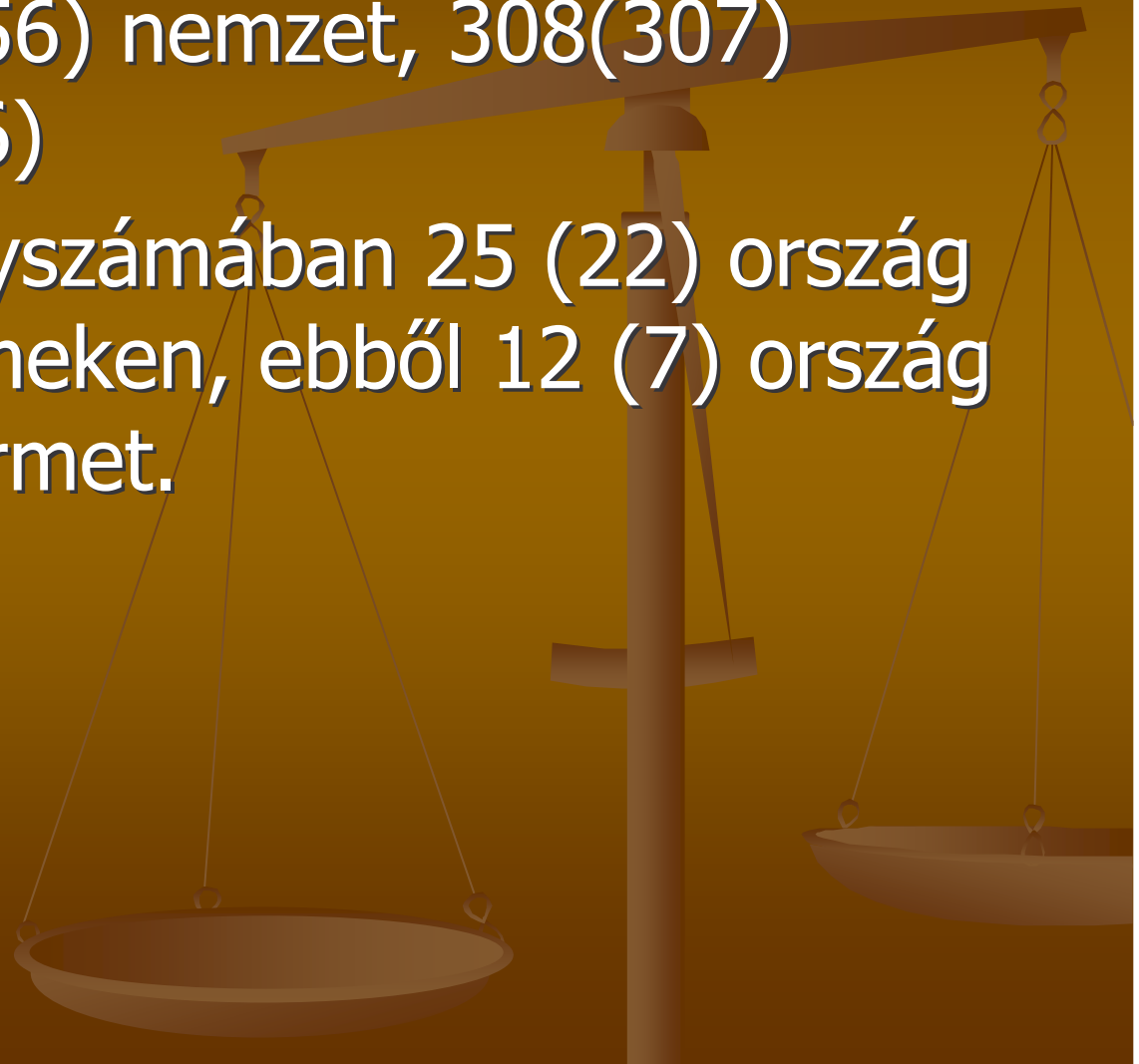
- Női négy párevezős (8)
- Női ks kétpárevezős (12)
- Férfi korm. n. kettes (11)
- Férfi ks. kétpárevezős (20)
- Férfi ks korm. n. négyes (13)
- Férfi egypárevezős (20)



Célkitűzés	Tény
VII.-IX.	VIII.
X.-XIV.	X.
VIII.-XII.	X.
VII.-X.	XI.
IX.-XII.	XIII.
VI.-IX.	VII.

U23 Világbajnokság, Brest

- Statisztika: 58(56) nemzet, 308(307) csapat, 889(856)
- A VB 21 versenyszámában 25 (22) ország osztozott az érmeiken, ebből 12 (7) ország szerzett aranyérmet.



U23-as Világbajnokság

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

- Férfi egypár (19)
- Férfi kn. kettes (13)
- Férfi ks. kn. kettes (19)
- Férfi ks. kn. négyes (18)
- Női kétpárevezős (8)
- Női ks. egypár (17)
- Férfi kétpárevezős (23)
- Férfi ks.kétpárevezős(22)

Célkitűzés

XI.-XIV.

I.-III.

V.-VIII.

V.-IX.

VI.-IX

X.-XIV.

C-D döntő

C-D döntő

Tény

XII.

VII.

V.

X.

V.

XVI.

XV.

XVI.

A 2010. évi utánpótlás felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Ficsor László

Szövetségi kapitány

e-mail: laszloficsor@hunrowing.hu, tel: 30/747-4080

2. Szakági vezetők:

Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Férfi váltott	Molnár Dezső	molnar.d@omkft.hu	30/925-8371
Férfi pár	Bene László	bene2004@t-online.hu	30/273-9920
Női váltott és párevezés	Halmainé Mészáros Éva	lucia2@citromail.hu	20/523-9288

3. Közreműködő szakemberek:

1. Dr. Deák Valéria
2. Dr. Szabó Tamás
3. Sziva Ágnes

Keretorvos

Teljesítmény élettani szakember,
Tudományos munkatárs

OSEI

NSI igazgató
NSI

Utánpótlás követelményszintek I.

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
Serdülők	5-7x	45-120'	50-55% és 45-50%
Ifjúságiak	6-10x	45-120'	55% és 45%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves
átlag/hét)

Serdülő	Ifjúsági
Legalább 8 óra/hét	Legalább 10 óra/hét

Utánpótlás követelményszintek II.

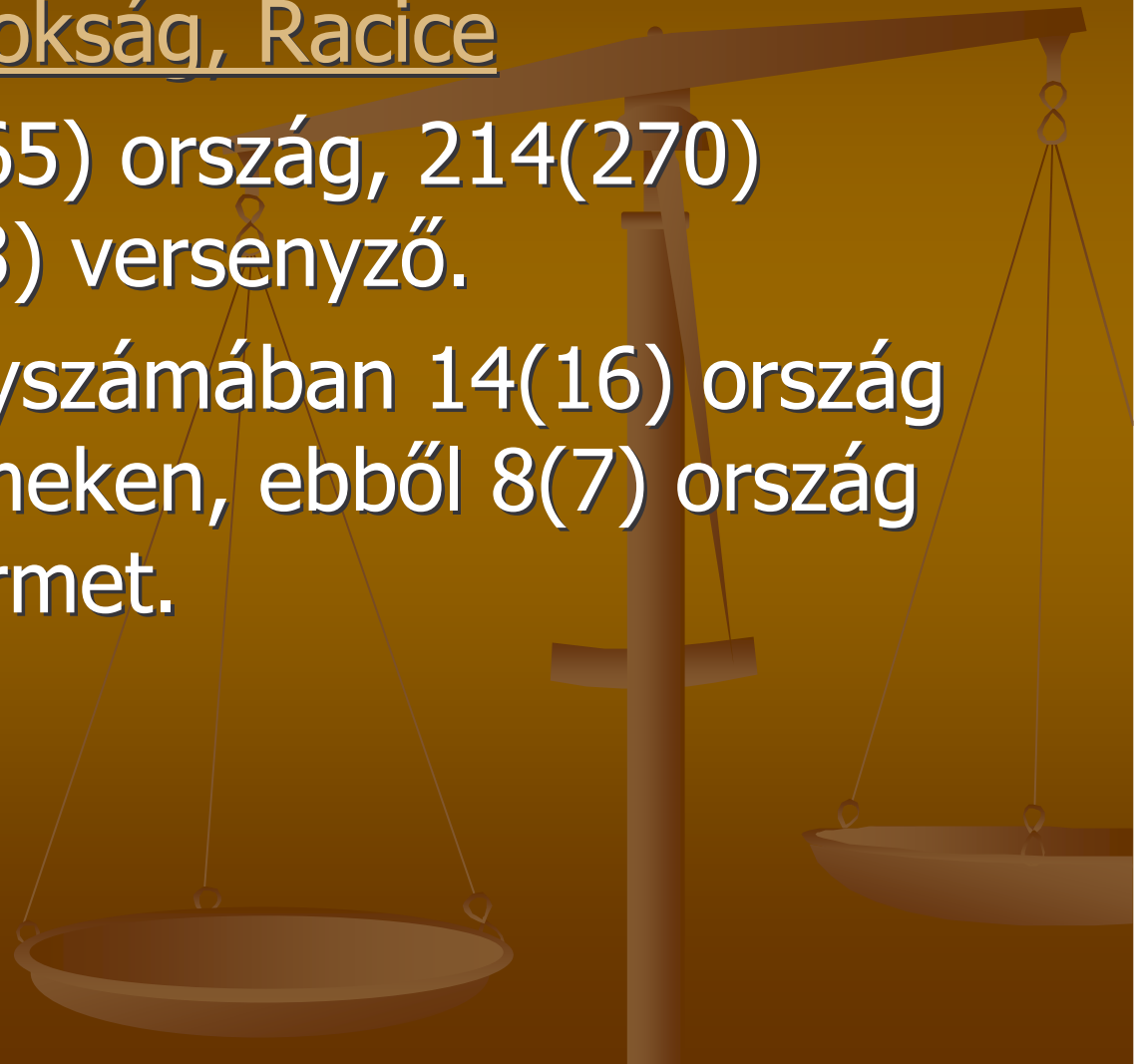
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'15"	23'48"	6'25"	20'50"
Serdülő*				
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Ifjúsági	7'40"	24'30"	6'40"	21'36"
Serdülő*	7'55"	25'15"	7'00"	22'15"

* A serdülő korcsoportnál az adatok csak tájékoztató jellegűek, hiszen ennél a korosztálynál a fizikális teljesítmény még nem döntő jelentőségű.

Versenyeredmények

Ifjúsági Világbajnokság, Racice

- Statisztika: 50(65) ország, 214(270) csapat, 679(793) versenyző.
- A VB 13 versenyszámában 14(16) ország osztozott az érmeiken, ebből 8(7) ország szerzett aranyérmet.



Ifjúsági világbajnokság

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

- Női egypárevezős (20)
- Női kn kettes (9)
- Női korm. n. négyes (12)
- Férfi egypárevezős(26)
- Férfi kétpárevezős (28)
- Férfi korm. n. kettes (18)

Célkitűzés

IV.-VIII.

IX.-XII.

várható helyezés utolsó

VII.-X.

VIII.-XII.

V.-VIII.

Tény

VIII.

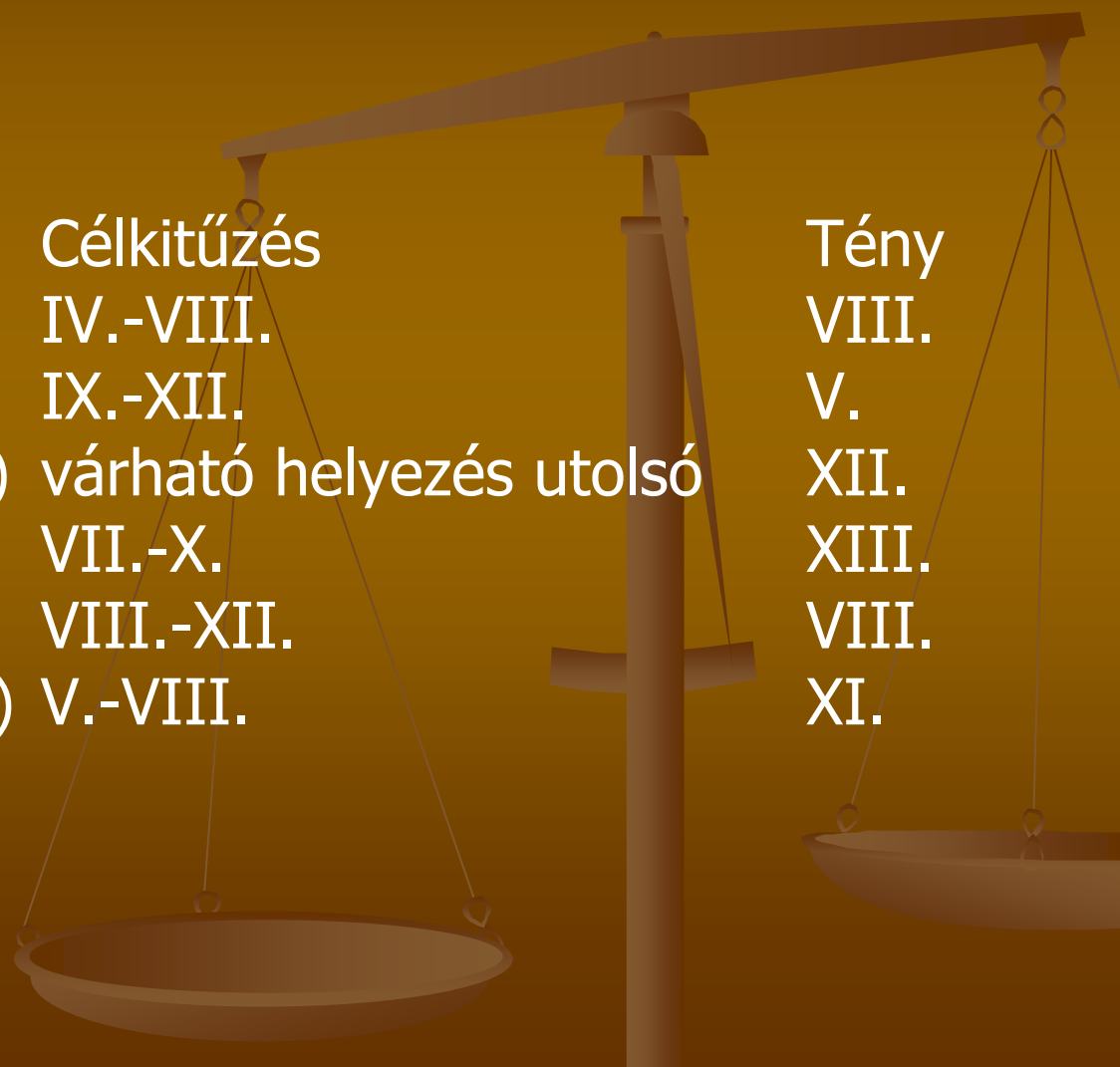
V.

XII.

XIII.

VIII.

XI.



Ifjúsági Olimpia, Szingapúr

- Az I. Nyári Ifjúsági Olimpiai Játékokon 205 nemzet 26 sportágban 201 versenyszámban 3600 versenyzőt indított. Evezésben 43 ország szerzett indulási jogosultságot női és férfi egypárevezősben (22-22 induló), és kn. kettesben (13-13 induló) összesen 96 versenyzővel.
- Az olimpia 4 versenyszámában 9 ország osztozott az érmeiken, ebből 4 ország szerzett aranyérmet, és 17 ország csapatai kerültek „A” döntőbe.

Ifjúsági Olimpia

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység	Célkitűzés	Tény
■ Női kn kettes	V.-VIII.	VI.
■ Férfi egypár	VIII.-XII.	VII.



Jeunesse Kupa, Hazewinkel

12 ország részvételével zajlott

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

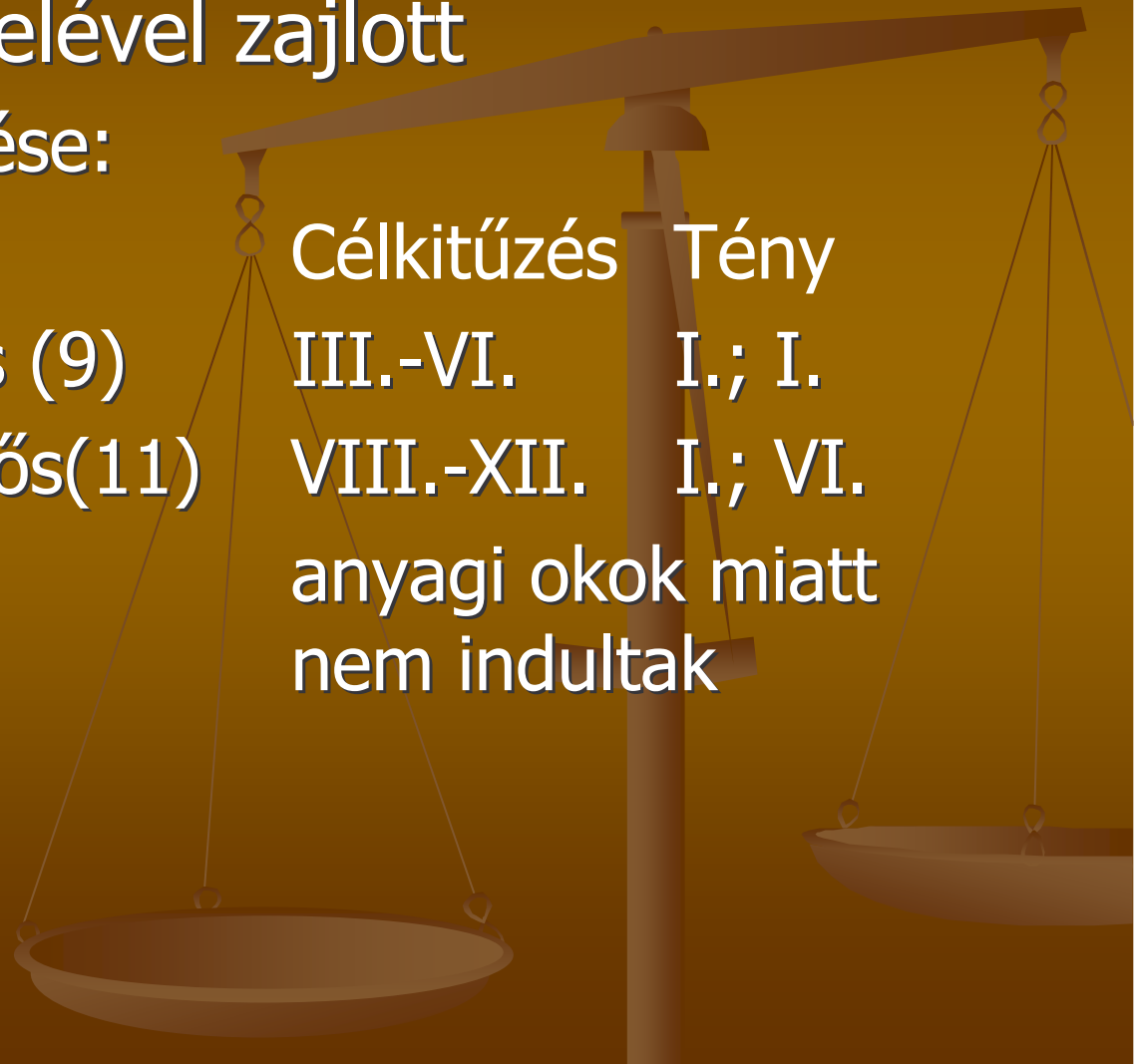
- Férfi kétpárevezős (9)
- Férfi négy párevezős (11)
- Női kétpárevezős

Célkitűzés Tény

III.-VI. I.; I.

VIII.-XII. I.; VI.

anyagi okok miatt
nem indultak



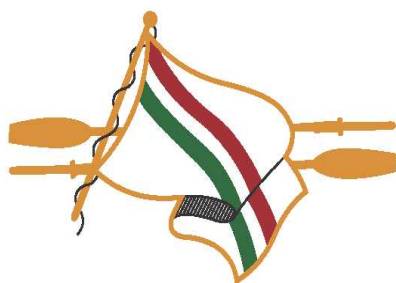
ORV, Kruszwicza

Statisztika: 4 ország, 32 csapat, 87 versenyző
11 versenyszámból 4(5) első, 5 második és
2 harmadik helyezés

Pontverseny:

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Csehország | 33 pont |
| 2. Magyarország | 29 pont |
| 3. Lengyelország | 14 pont |
| 4. Szlovákia | 4 pont |





Köszönöm a figyelmet!