



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@freemail.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

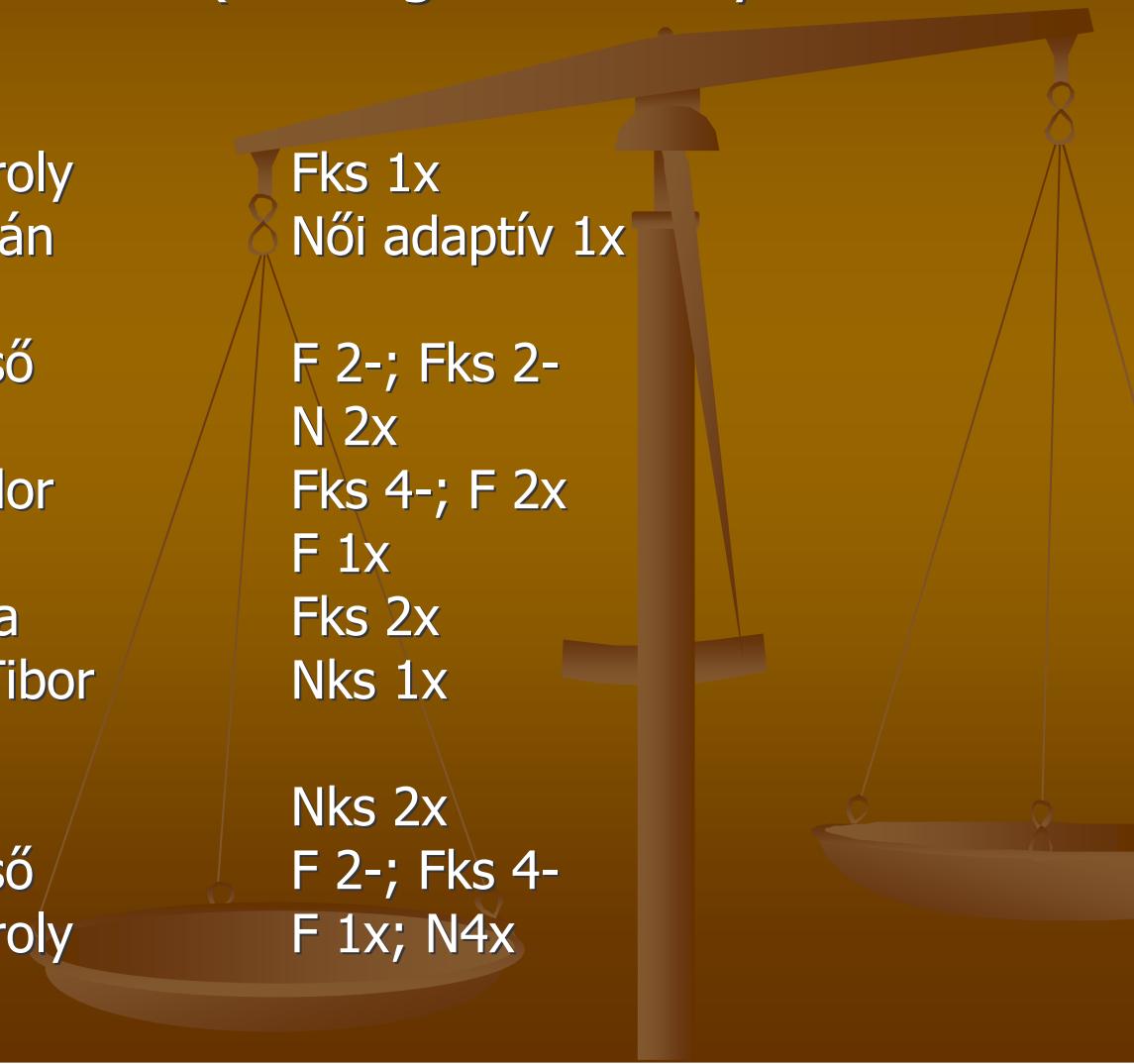
U23 VB: Molnár Dezső
 Búza József
 Bartos Nándor
 Bene László
 Lőrincz Attila
 Karácsony Tibor

EB: Bene László
 Molnár Dezső
 Rapcsák Károly

Fks 1x
Női adaptív 1x

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

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



A 2010.évi felnőtt felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

4. Közreműködő szakemberek

Dr. Deák Valéria

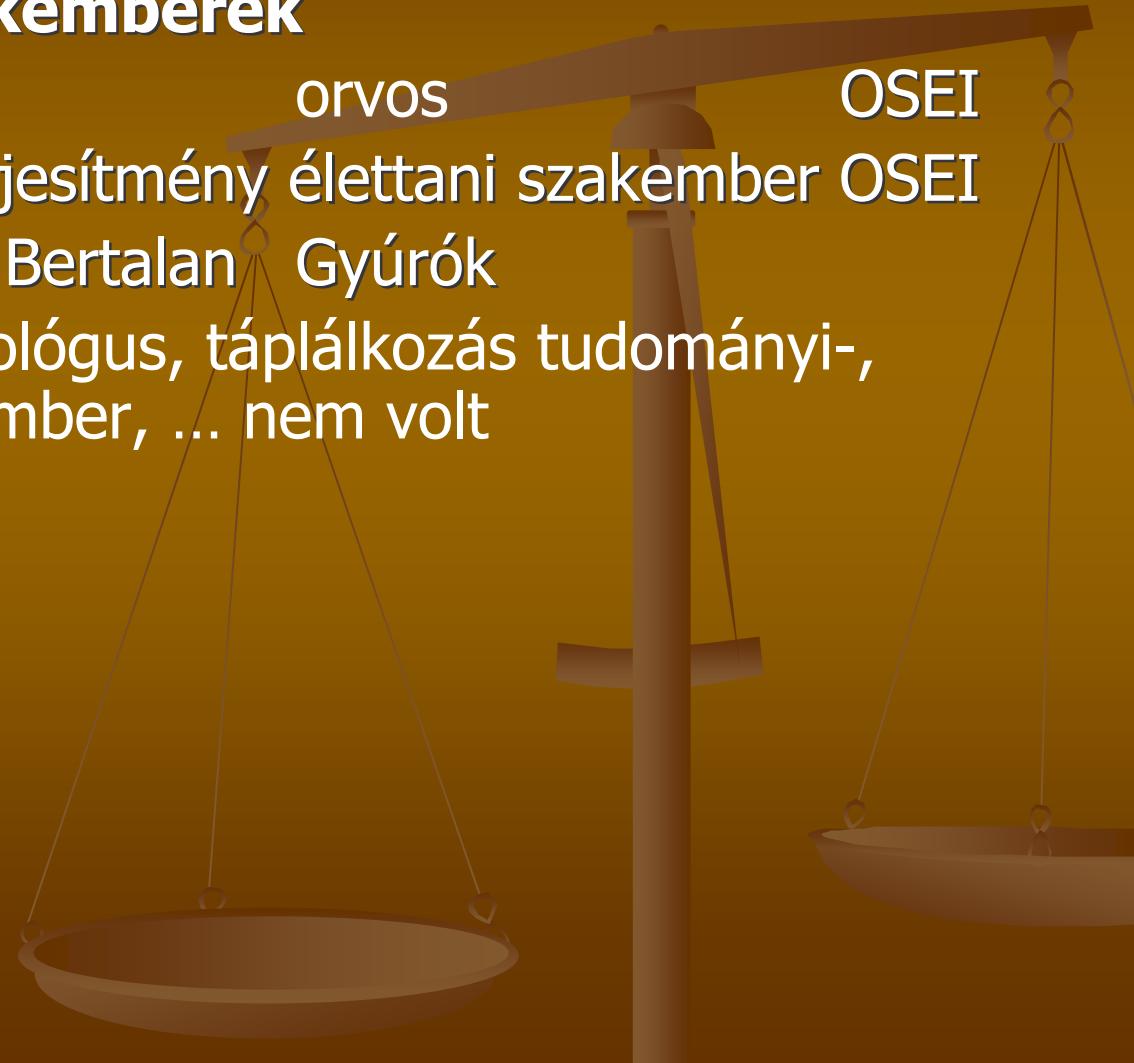
orvos

OSEI

Dr. Györe István Teljesítmény élettani szakember OSEI

Hénap 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

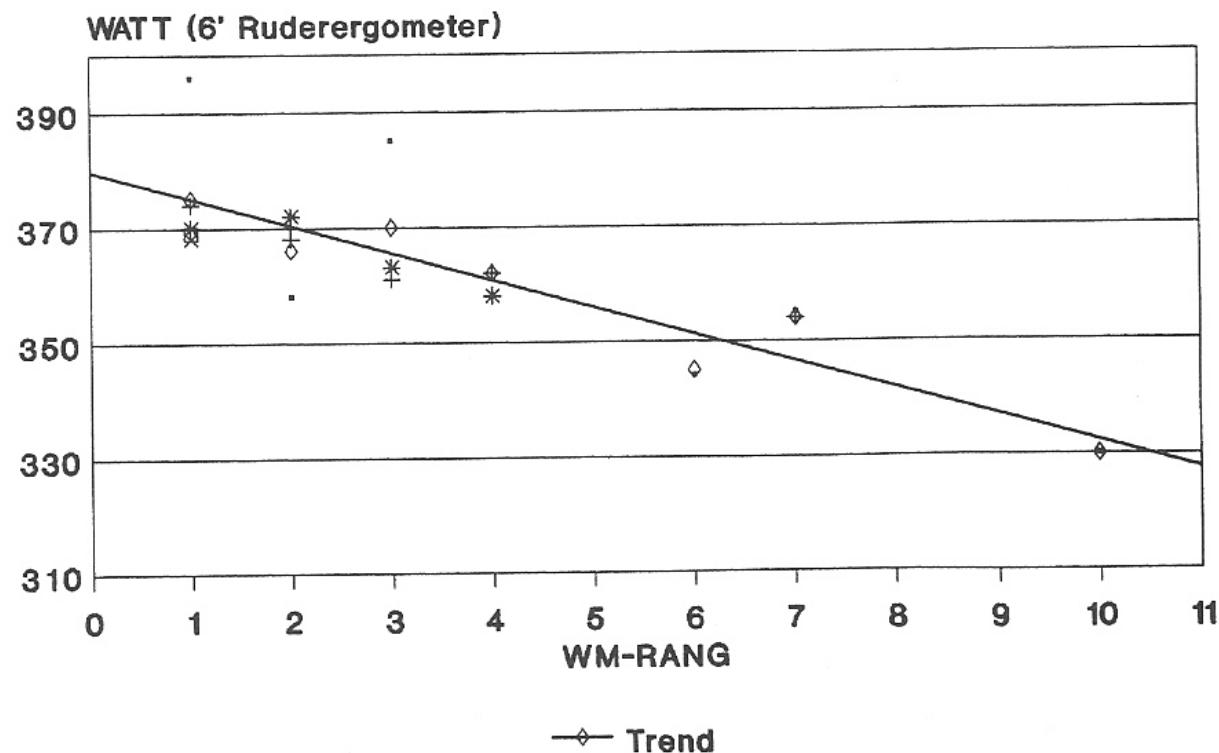
| Test | | M | LM | W | LW | JM | JW |
|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ergo C2 | 2000 m | 5:55 | 6:12 | 6:42 | 7:10 | 6:15 | 7:00 |
| | 6000 m | 19:20 | 20:00 | 21:50 | 22:40 | 20:10 | 22:30 |

| | 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 | |

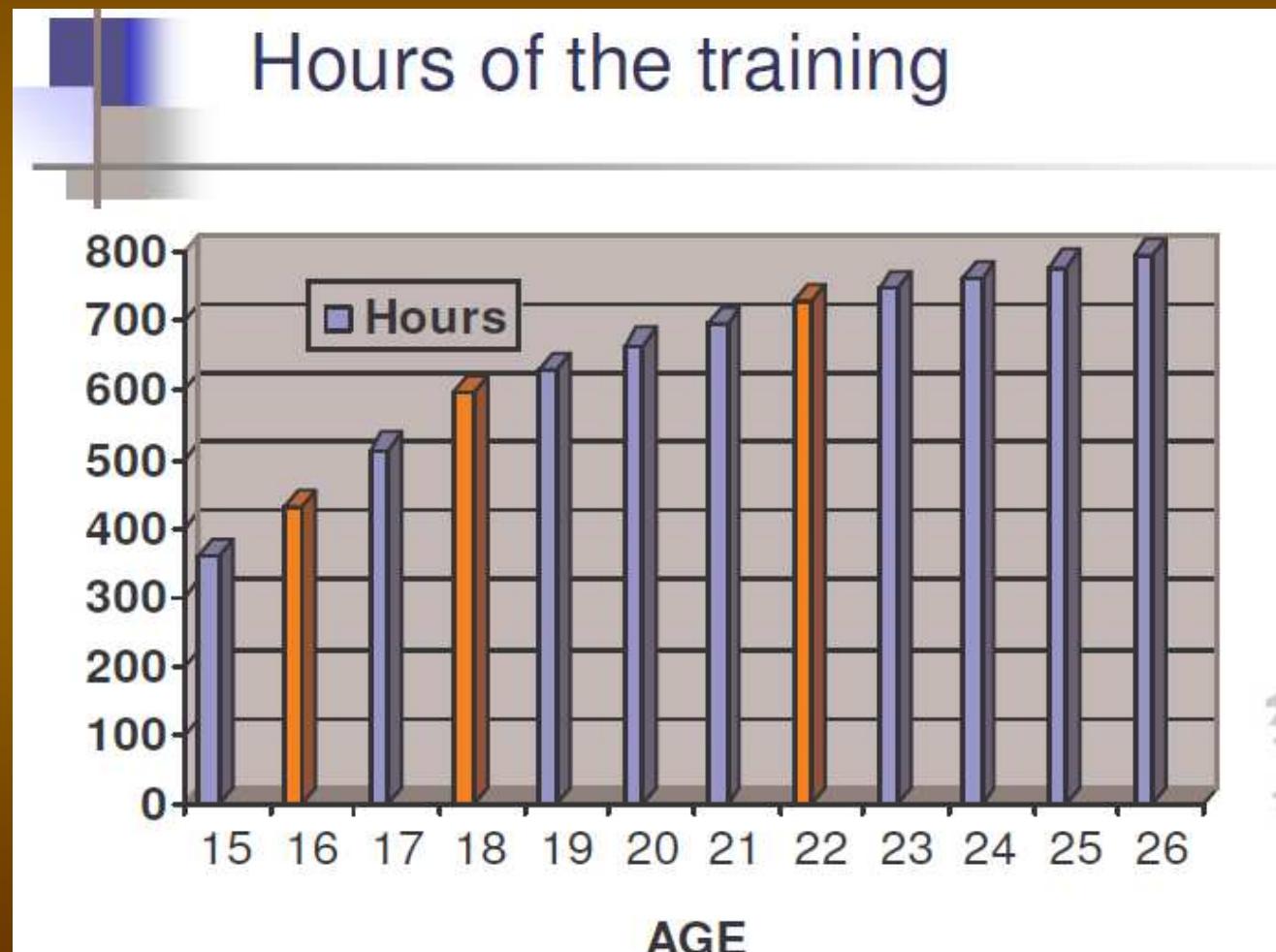
| | CII 2k | CII 6k | Stufentest |
|------------|----------------|----------------|------------|
| Athlete 8+ | 06:01,9 | 19:08,1 | 345 |
| Athlete 8+ | 05:59,0 | 19:22,3 | 347 |
| Athlete 8+ | 05:51,0 | 18:54,0 | 359 |
| Athlete 8+ | 06:15,0 | 19:55,6 | 324 |
| Athlete 8+ | 06:06,0 | 19:52,4 | 312 |
| 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 érmeken, ebből 14(12) ország szerzett aranyérmet.

Felnőtt Világbajnokság

Hajóegység

- Férfi ks egypár (14) I-III.
- Női adaptív egypár(6) V.-VIII.



Célkitűzés

Tény

- III.
- IV.



Európa Bajnokság, Montemor

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

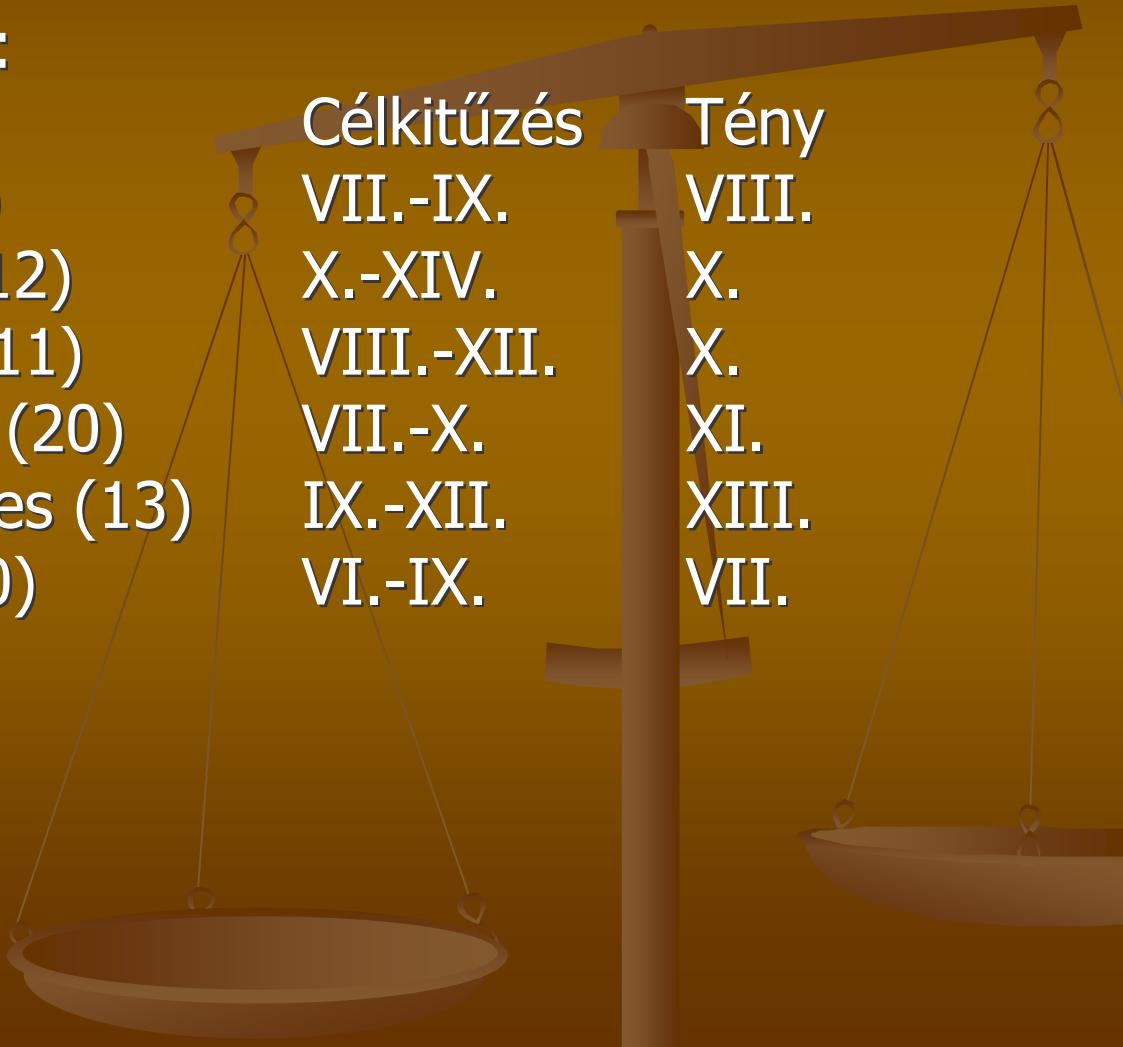
Európa Bajnokság

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

- Női négypárevezős (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 érmeken, ebből 12 (7) ország szerzett aranyérmet.

U23-as Világ bajnokság

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

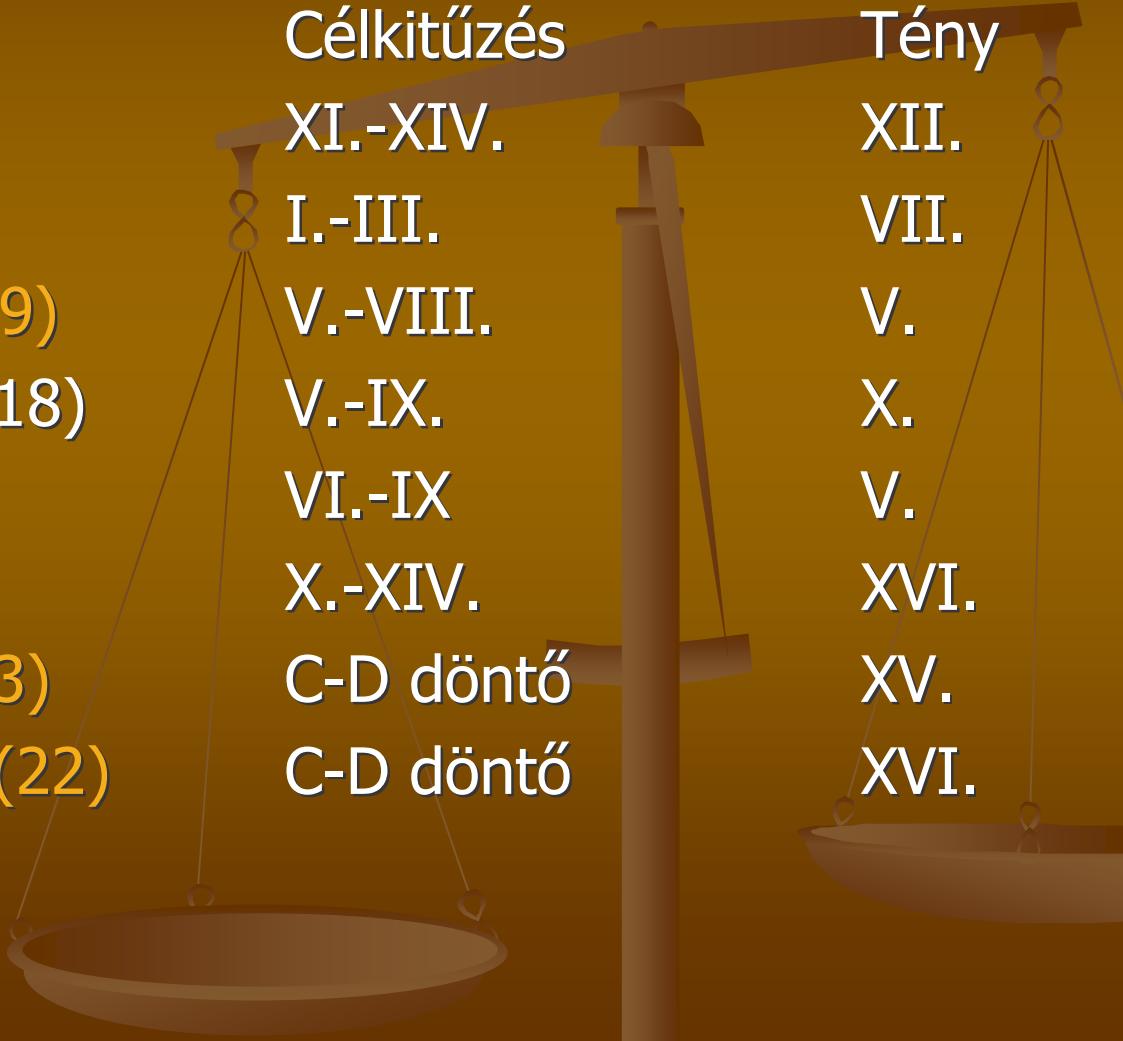
- Férfi egypár (19)
- Férfi kn. kettes (13)
- Férfi ks. kn. kettes (19)
- Férfi ks. kn. négyes (18)
- Női kétpárevezős (8)
- Női ks. egypár (17)
- Férfi kétpárevezős (23)
- Férfi ks.kétpárevezős(22)

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, NSI igazgató
Tudományos munkatárs

OSEI
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% |
| Ifjúságik | 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 Világ bajnokság, Racice

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

Ifjúsági világ bajnokság

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

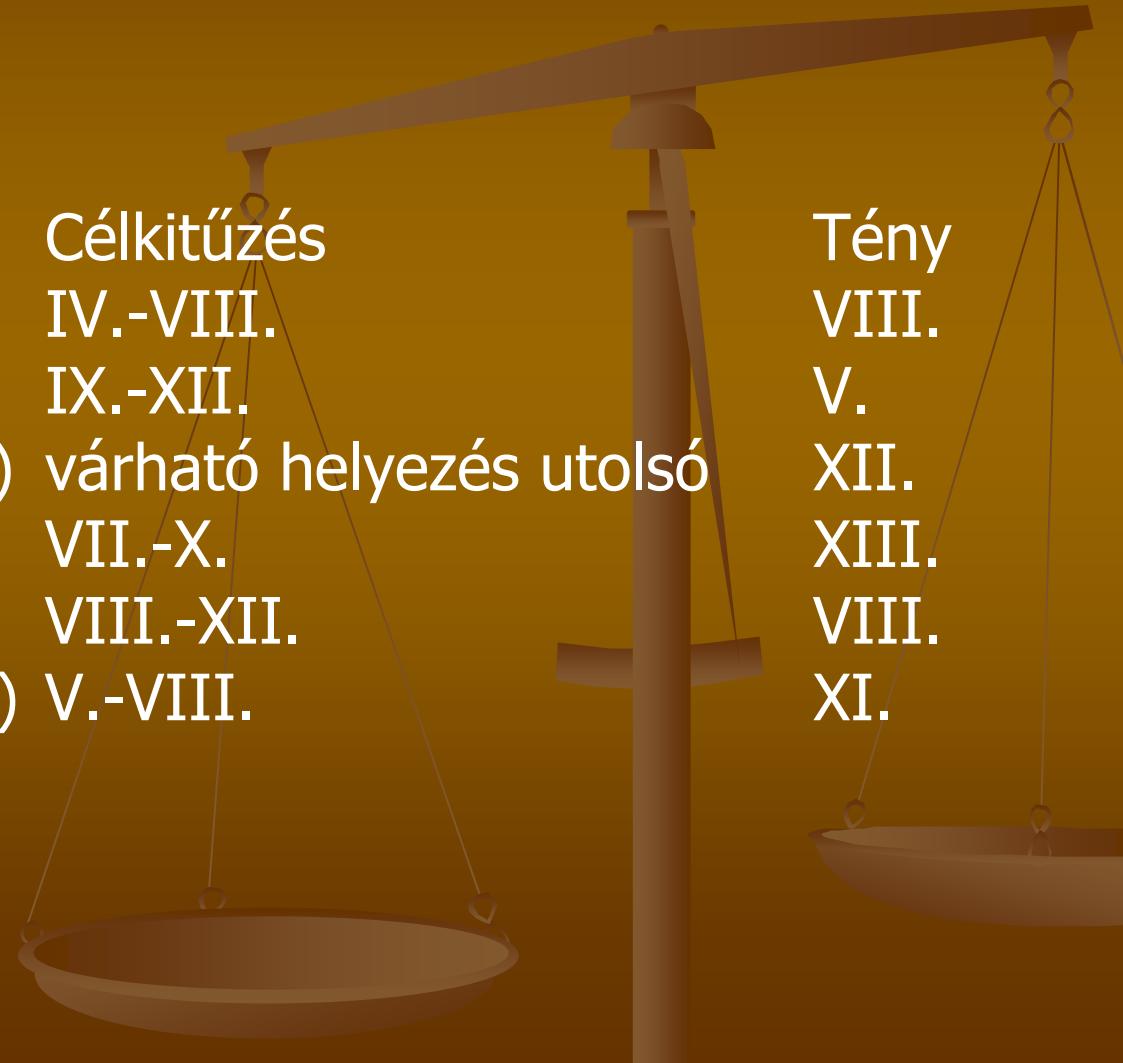
- Női egypárevezős (20)
- Női kn kettes (9)
- Női korm. n. négyes (12)
- Férfi egypárevezős(26)
- Férfi kétpárevezős (28)
- Férfi korm. n. kettes (18)

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 érmeken, ebből 4 ország szerzett aranyérmet, és 17 ország csapatai kerültek „A” döntőbe.

Ifjúsági Olimpia

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

- Női kn kettes
- Férfi egypár

Célkitűzés Tény

- V.-VIII.
- VIII.-XII.



Jeunesse Kupa, Hazewinkel

12 ország részvételével zajlott

Célkitűzések teljesítése:

Hajóegység

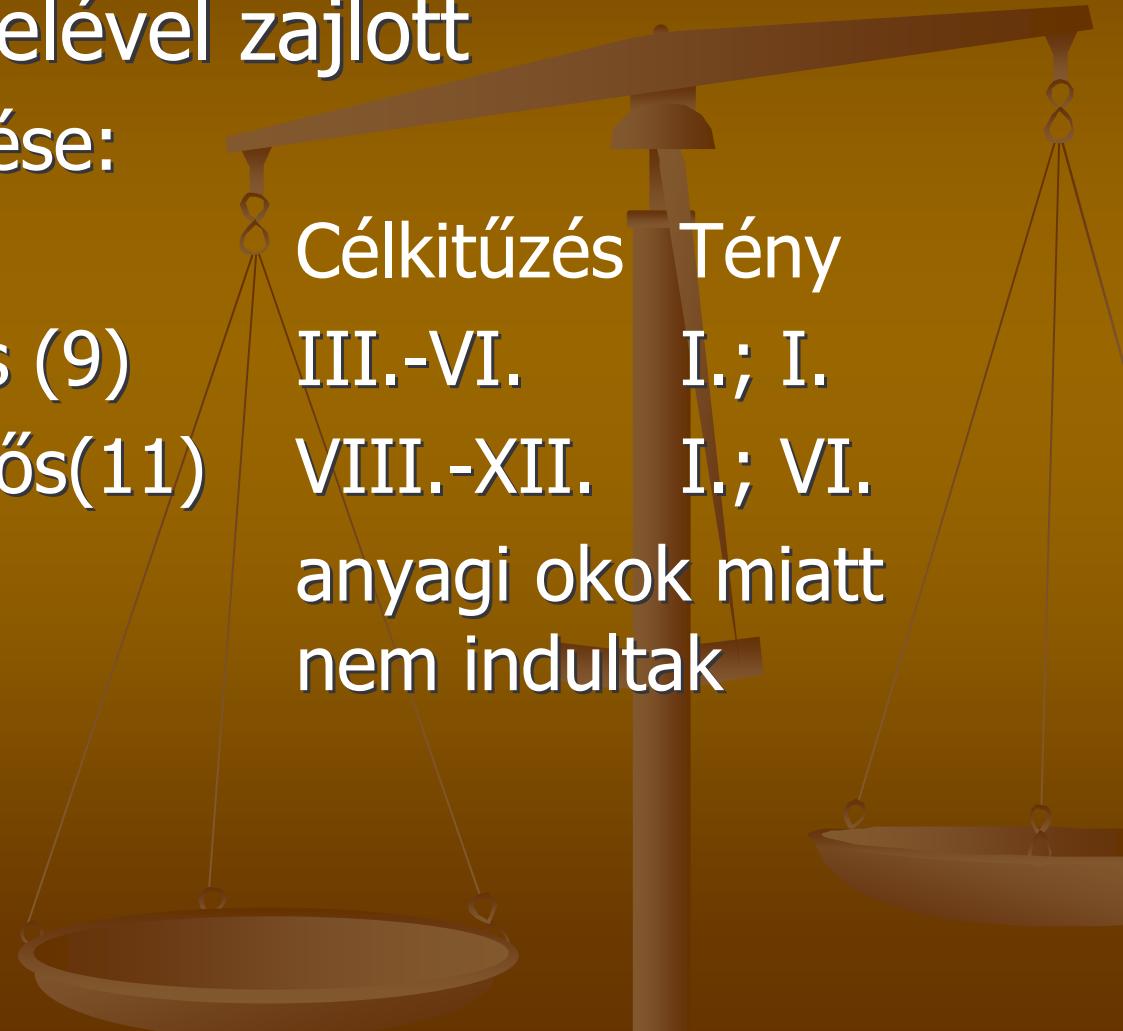
- Férfi kétpárevezős (9)
- Férfi négypárevezős(11)
- Női kétpárevezős

Célkitűzés Tény

III.-VI. I.; I.

VIII.-XII. I.; VI.

anyagi okok miatt
nem indultak



ORV, Kruszwica

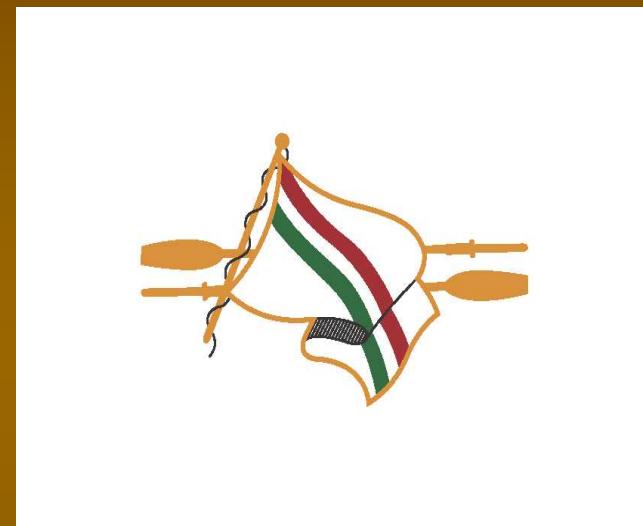
Statisztika: 4 ország, 32 csapat, 87 versenyző

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!