

**AZ UTÁNPÓTLÁS EVEZŐS VÁLOGATOTT KERET
2018. ÉVI
FELKÉSZÜLÉSI PROGRAMJA**



Budapest, 2018.01.03.

Készítette: Lőrincz Attila
Utánpótlás szövetségi kapitány

1. Helyzetelemzés

1.1 A válogatott eredményessége

A 2017-es év az ifjúságiaknál gyengébben sikerült az utóbbi évekhez képest. A kiemelkedő 97'-98'-as korcsoport VB, EB érmeivel és döntős helyezéseivel jelentős őrnt hagyott maga után. Ugyanakkor nagyobb az olyan létszámunk akik legjobbjai elmaradnak tőlük, de kisebb a szórás, a csapaton belüli teljesítmény homogénebb. Az eredményesség visszaesése mellett legalább létszámokban mutatkozik pozitív előrelépés, elsősorban a női vonalon, ami közép távon alapja lehet újabb eredményes csapatok kialakításának.

Serdülőknél a helyzet hasonló volt 2016-hoz képest, az ORV-n ugyanannyi pontot szereztünk, egy aranyéremmel pedig többet, stabilan tartjuk a 2. helyet. Ugyanakkor a cseh csapat jelentős előrelépést mutat. Egységeik alakati paraméterei szemlátomást változtak az utóbbi pár évben, több a magasabb, izmosabb versenyzőjük, mint korábban, illetve a mi csapatunkhoz képest is megfigyelhető egy fizikális előny már a „parton”.

1.2 A válogatott alkati és fizikális háttere

A válogatott eredményességét minden korosztályban alapvetően az határozza meg, hogy milyen adottságú versenyzőket milyen jól készítünk fel fizikálisan, technikailag és mentálisan. A nemzetközi szinthez mindhárom tényezőnek együtt el kell érnie egy bizonyos minimumot, hogy esélyünk legyen más országok csapataival szemben. A trend ráadásul egyértelműen az, hogy mind a kiválasztás mind a felkészítés folyamatosan fejlődik és ha nem lépünk előre ezekben, akkor a „stagnálással” is folyamatosan egyre inkább lemaradunk a nemzetközi élmezőnytől.

A nagyobb nemzetek kiválasztásában hasonló alkati mutatók a jellemzőek, ami egyezik a nemzetközi statisztikák evezős olimpikonokra vonatkozó adataival.

	FI		FI ks		NI		NI ks	
	Min.	NK	Min.	NK	Min.	NK	Min.	NK
Magasság	186	193	175	180	175	183	163	170
Karfestáv*	186	193	175	180	175	183	163	170
Testsúly		85		70		70		57
Ergo 2k	6:18				7:18			

* Karfestáv > Magasság (RowingCanada anyagából)

A 2017-es UP válogatott keret átlagos paraméterei:

	FI		FS		NI		NS	
	átlag	max	átlag	max	átlag	max	átlag	max
Magasság	185	191	182	191	170	176	168	174
Karfestáv*	190	200	190	199	171	176	169	177
Testsúly	78	94	72	82	58	71	60	70
Ergo 2k	6:38	6:16			7:34	7:20		

2 . Általános elvek és fogalmak meghatározása

2.1 A nevelő műhelyek támogatása

MESZ jelenlegi legerősebb erőforrásai a klub műhelyek, rövid- és középtávon csak ezeknek a fejlesztésével, egymással együttműködve tudunk előre lépni. Nem lehet kategorikusan kijelenteni, hogy a tiszta klubcsapatok jobbak, vagy rosszabbak, mint a vegyes csapatok, de amíg a versenyzők középiskolába járnak, addig sok előnnyel jár az egy klubban készülő egységek támogatása. Főleg azért, mert egy fiatalnak hosszú távon nagy megtartó erőt jelent a klubhoz tartozás. Serdülő korosztályban, amennyire a válogatási elvek teret engednek, a csapatkialakításnál szempont lesz az egy klubba tartozás, illetve az egymáshoz közeli lakhely.

2.2 Csapatedzők

Teljes felelősséggel tartoznak az UP szövetségi kapitány által rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért.

A csapatok felkészítő edzői a felkészülés során a válogató versenyek után **a végső csapathirdetéssel együtt** jelöli ki a Kapitány, 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.
- Képviselik csapatukat, annak minden versenyzőjét.
- Kijelölésekor 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.

2.3 UP Edzői TEAM

A hosszú távú utánpótlásnevelés előfeltétele, hogy ne csak a válogató versenyek és a végső csapathirdetés után üljenek össze a válogatott csapatok, hanem szezon közben nagyobb létszámot vonjunk be a közös munkába. A végső csapatjelölésig a felkészítő edző személye ugyanúgy az eredmények függvénye, mint a csapattagoké. Ezért, illetve az edzői együttműködés erősítéséért a felkészülési és versenyzidőszakban a nagyegységekkel team munkában dolgoznak az érintett edzők, egymást és a csapatot közösen segítve, kiegészülve a megfelelő szakemberekkel (pszichológus, keretorvos stb.) A teamek munkáját és az edzők feladatainak megosztását a szövetségi kapitány koordinálja, aki minden esetben egyben **a projektek felelőse is.**

3 Versenyek

3.1 Főversenyek 2018

3.1.1 Serdülők

Olimpiai Reménységek Versenye	2018.06.08.	Poznan/Lengyelország
-------------------------------	-------------	----------------------

3.1.2 Ifjúságiak

Ifjúsági Európa bajnokság	2018.05.26-27.	Gravelines/Franciaország
---------------------------	----------------	--------------------------

Jeunesse Kupa	2018.07.27-29.	Cork/Írország
---------------	----------------	---------------

Ifjúsági Világbajnokság	2018.08.09-12.	Racice/Csehország
-------------------------	----------------	-------------------

YOG	2018.10.03-07.	Buenos Aires/Argentína
-----	----------------	------------------------

3.2 Nemzetközi versenyek

Budapest Kupa	2018.03.16.	Margitsziget/Budapest
---------------	-------------	-----------------------

Bled-i nemzetközi verseny	2018.06.15-17.	Bled/Szlovénia
---------------------------	----------------	----------------

Palics	2018.06.30-07.01.	Palics/Szerbia
--------	-------------------	----------------

4 Célkitűzések

4.1 A 2018-es versenyszezon prioritásai - Ifjúságiak

4.1.1 Ifjúsági olimpiai („YOG”) kvalifikáció

2018-ban az Ifjúsági Európa-bajnokság a YOG pótkvalifikációs versenye. A jelenlegi finanszírozást meghatározó pontrendszerben az egyetlen ifjúsági verseny ami pontot hoz az az Ifjúsági Olimpia. Ezért a szezon egyik fő célja, hogy kvalifikációra esélyes egységeket indítsunk az Gravelines-ben, számukra a legjobb versenyzési és felkészülési feltételeket, illetve egy transzparens célirányos válogatási folyamatot biztosítsunk.

Kvalifikációs rendszer

A kvalifikáció névre szóló, és csak a 2000-2001-es születésűek vehetnek részt a YOG-on. Tehát a kvalifikáción is csak ezen évfolyamok tudnak érvényes kvótát szerezni.

Mindkét nem esetében egypárevezősben az első három még kvalifikációs hellyel nem rendelkező ország kap kvótát. Perorban ez a szám egy, azaz csak a legjobb, még kvótával nem rendelkező ország kap indulási jogot. Jelenleg itt is érvényes, hogy amennyiben egy országból két egység szerez kvótát, akkor választania kell, melyiket érvényesíti. A másikat rangsor szerint szétosztják a még nem kvalifikált országok között (ez utóbbi szabály a „felnőtt” Olimpián is érvényes).

4.1.2 Utánpótlásfejlesztési „projektek”

Az eredményességen felül, a szakmai vezetés feladata, hogy tovább építse a serdülőben útnak indított versenyzőket, csapatokat. Közülük a lehető legtöbbet tartsa meg, menedzselje a felnőtt korosztályba történő továbblépéshez. Az általános képzés elvének megfelelően az eddigieknél nagyobb átjárás lesz biztosítva a párevezős és váltottevezős szakágak között. Szükséges ebben a korosztályban minél több számban csapatot indítani a Világbajnokságon. Ez az idei évben a legköltséghatékonyabb és hosszú távon legkifizetődőbb.

Projekt hajók:

FI 8+, NI 4+

Kiegészítő egységek:

FI 4-, FI 2-, FI 2x, NI 4x

Könnyűsúlyú projekt

A férfi könnyűsúlyú négyes a FISA Kongresszus döntése alapján nem kerül fel a NOB felé előterjesztett új olimpiai programra, melynek igen erős, sok területre tovább gyűrűző hatása lesz.

Tervezett szakmai lépések ifjúságiaknál:

- Orvosi vizsgálatok segítségével 17-18 éves korban feltérképezni azokat a versenyzőket, akik könnyűsúlyban képesek lehetnek az emelkedő nemzetközi szinthez szükséges alkati és élettani paraméterek elérésére.
- Kis létszámban, specifikusabb képzés, menedzselés.
- Könnyűsúlyú válogatott két- és/vagy négypárevezős fenntartása és menedzselése, a motiváció és a versenyzői rutin fejlesztése céljából, ifjúsági korosztályban, a Bled-i NK versenyen, akár U23-asok között.

4.2 Eredményességi Célkitűzések

4.2.1 Serdülők

Olimpiai Reménységek Versenye

2018.06.08. Poznan/Lengyelország

- Teljes csapat indítása.
- Csapatversenyben tartani a második helyet, de növelni a pontszámot.
- Nemenként egy-egy aranyérem szerzése minimális cél.
- Csapatépítés céllal fiúknál „B” négypárevezős, lányoknál „B” négy pár vagy kétpárevezős indítása

4.2.2 Ifjúságiak

Ifjúsági Európa-bajnokság

2018.05.20-22. Gravelines/Franciaország

Legalább egy kvóta megszerzése. Ez konkrét helyezéshez előre pontosan nem köthető, de várhatóan perorban ez 5-6, szkiffben 3-5. hely lehet.

- FI 2- 5-6
- FI 1x 3-5
- NI 2- 5-6
- NI 1x 3-5

Jeunesse Kupa

2018.08.04-05.

Cork/Írország

Az emelkedett költségek miatt kis létszám

- FI 2x 3-6
- NI 2x 3-6
- (FI 2- kivételses esetben, ha a nyolcas projekthez szükséges plusz tartalék)

Ifjúsági Világbajnokság

2018.08.09-12.

Racice/Csehország

- FI 8+ 5-7
- FI 4- mezőnyben
- FI 2- 6-8 vagy mezőnyben*
- FI 2x 6-10
- FI 1x 6-10*
- NI 4+ mezőnyben
- NI 4x 8-10
- NI 2- 6-8*
- NI 1x 6-10*

* EB függvénye a válogatási elvek szerint

5 Válogatási rendszer

5.1 Alapelvek

A válogatási rendszer elsődleges célja, hogy Magyarországot azok a versenyzők és csapatok képviseljék, akik legjobban helyt tudnak állni a nemzetközi versenyeken.

Utánpótlás korosztályokban a szakmai vezetésnek mindenkor szem előtt kell tartania a pillanatnyi eredményességen túl, hogy az ifjúsági korosztályból minél több olyan versenyző lépjen fel U23-ba, akiknek a szenzitív időszakokban a lehető legjobban lettek fejlesztve az evezéshez szükséges képességeik.

Serdülő korosztályban még viszonylag rövid a válogatási folyamat, mert az első éves serdülőknek így tudjuk biztosítani, hogy objektív és számukra is átlátható bekerülési feltételnek tudjanak megfelelni. Ifjúságiaknál pedig már a felnőttké szerint működik a válogatási rendszer, hogy hozzá szokjanak a folyamatos és magasabb szintű kritérium rendszerhez.

5.1.1 Általános alapkövetelmények:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély
- sportorvosi engedély
- MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljeskörű betartása
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása
- tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- szakmai követelmények teljesítése

5.2 A felkészülés és válogatás menete 2018 – Ifjúságiak

Alapozás – őszi vízi

Regionális szakági összetartások Szeptember vége Szeged, Agárd, Vác, Budapest
Alap erőfelmérő teszt, súlyzó és ergométer. Összesen 40 fő Heraklész kerettag 2018-as felkészülésének megindítása. Ez az első olyan év, melyre együtt, koordináltan kezdi felkészülését az ifjúsági válogatott.

Őszi Hosszútávú Heraklész Keretfeltöltő verseny 6000m Csepel 2017.10.21.
Első alkalommal szolgál ez a verseny a felkészülési keret meghatározására. A szakágak közötti összehasonlíthatóság (pár- és váltottevezés) először lett lehetővé téve handycap-es számítással. Az őszi alapozó edzőtáborba – és ezzel a csapatépítés folyamatába – az itt kialakult összetett *objektív rangsor* alapján lehet eljutni, bekerülni.

Őszi alapozó edzőtábor Dunavarsány 2017.10.27-11.04.
A csapatépítés megkezdése, szakági átjárás erősítése. Biomechanikai felmérés - technikai fejlesztési ajánlások, szakági specializáció elsajátításának műszeres követése. Robert Sens szakmai tanácsadó aktív jelenléte – javaslatok beépítése.
60' ergó teszt T 22 – alap erőállóképesség felmérése.

Alapozás – téli szárazföldi

Regionális ergométer felmérők 6000m *regionális* 2017.12.15-23.

Téli sífutó edzőtábor Abtenau 2018.01.20-27.

A monotónia megtörése, hangsúlyos alapállóképesség fejlesztés.

A tábor előtti héten klubhelyszínen mindenki 60'-es ergo tesztet teljesít.

Regionális ergométer és erőnléti teszt 2x100m, 500m 2018. február 1-4.

Alap erőfelmérő teszt ismétlése, fejlődési ütem értékelése.

8-as alapozó tábor Mainz 2018.02.01-08.

A szakmai tanácsadó (Robert Sens) javaslatára és segítségével szervezett „technikai” fejlesztő tábor a legjobb váltottevezős versenyzőink számára.

Ergométer Országos Bajnokság 2000m Győr 2018.02.25.

Az alapozás értékelésének egyik hangsúlya. Minimum szintek teljesítése.

Alapozás értékelése, lezárása

Előzetes csapattervek átbeszélése a felnőtt szövetségi kapitány, az Edzőbizottság és az érintett edzők bevonásával. Minimum szintet teljesítő versenyzők körének meghatározása, pót felmérők kijelölése.

Tavaszi vegyes időszak

Budapest Kupa 4500m Budapest 2018.03.16.

8+ tájékoztató verseny, az összeállításra az utánpótlás kapitány tesz javaslatot az ergométer rangsor, az Őszi Hosszútávú eredménye és az összetartások tapasztalatai alapján.

Tavaszi Hosszútávú 6000m Csepel/Szolnok 2018.03.24.

Tájékoztató verseny szerepe van, az indulás kötelező minden ifjúsági válogatottságra pályázónak kisegységben 1x, 2-. Az I. válogató versenyre az itt elért rangsor alapján történik a kiemelés.

Válogatási időszak

I. Válogató verseny 2000m Szeged 2018.04.07-08.

1. nap 1x, 2-, 2. nap 2x, 4-.

Nagy egység összetartás (műszeres „seat racing”) Budapest 2018.04.15-16.

Előzetes csapatjelölések a II. Válogató versenyre 2018.04.19.

II. Válogató verseny 2000m Szeged 2018.04.28-29.

Speciális egység válogató verseny. Az előzetesen jelölt csapatok kipróbálása. A válogatott csapat ellen szabadon lehet csapatot kiállítani.

Kerethirdetés az Európa-bajnokságra

2018.05.01-02.

A „YOG” kvalifikációra való tekintettel a 2018-as Ifjúsági Európa-bajnokságra a prioritás az egypárevezős és kormányos nélküli kettes versenyszámokon van.

Versenyszezon

EB felkészítő tábor

Regionális

2018.05.02-13.

FI 1x, FI 2-, NI 1x, NI 2-

Ifjúsági Európa-bajnokság

2018.05.19-20.

FI 1x, FI 2-, NI 1x, NI 2-

VB felkészítő összetartások

Regionális

májusi hétvégék, június 2-3.

FI 8+ és FI 4-, FI 2x, NI 4-/+ és NI 4x

Cél hogy ezekben az egységekben 350-400 km-t sikerüljön összevezni május végére, illetve a program résztvevőinek edzőmunkáját összehangoljuk. (A FI 8+ 4-esekben kb 50%)

Központi felkészítő és I. felkészülési határpont

Dunavarsány?

2018.06.07-10.

Ergométer ellenőrző teszt 2000m – szintidő

Biomechanika teszt

Indokolt esetben változtatás a kiemelt egységek prioritásának megfelelően

(EB-ről visszajövők, Formahanyatlás, formajavulás, technikai kohézió hiánya)

Bled NK

Bled

2018.06.15-17.

Válogató verseny az alábbi számokban: FI 2x – VB, FI 2x, NI 2x – Jeunesse.

A ks program és a legjobb serdülők számára menedzselési verseny. A VB csapatoknak a költségvetés függvényében felkészülési verseny, vagy ebben az időben edzőtábor.

Palics NK

Palics

2018.06.30-07.01.

Felkészülési verseny a költségkeret függvényében.

II. felkészülési határpont

központi/regionális

2018.07.02.

VB csapatok véglegesítése, indokolt esetben csere a belső rangsor alapján, Prioritás a FI 8+ és NI 4+

VB felkészítő táborok

központi/regionális

2018.06.19-08.04.

VB csapatoknak. Az OB hete és az azt megelőző hét szabad, mindenki a klubjában készül, nincs közös felkészülés.

Jeunesse Kupa

Cork

2018.07.27-29.

A „Válogatás menete” – „Válogatás a Jeunesse Kupára” részben leírtak szerinti egységeknek.

Ifjúsági Világbajnokság

Racice

2018.08.08-12.

A „Válogatás menete” – „Válogatás az Ifjúsági Világbajnokságra” részben leírtak szerinti egységeknek.

Ergométer szintek – 2000m

Ifjúságiak:

	Férfiak	Nők
Nk döntő szint	6:18	7:18
Válogatott minimum	6:38	7:35

Serdülők:

Ajánlott minimum	6:50	7:50
------------------	------	------

Időpont:

Ergométer OB

* Akadályoztatás esetén kötelező pótlás a szövetségi kapitány jelenlétében, vele egyeztetett időpontban!

Kitétel: Nem lehet az utánpótlás válogatott tagja, akinek nincs a válogató versenyig érvényes 2000m-es ergométer teszteredménye.

5.3 A válogatás menete és kritériumai – csapathirdetés

5.3.1 Serdülők

Válogatás az ORV-re

A serdülő válogatott (ORV) keret két válogató verseny alapján lesz kihirdetve, ezek a felkészülés legfőbb határpontjai.

I. Válogató verseny

Cél: Válogatott csapatok előzetes összeállítása a második válogató versenyre. Egyéni rangsor felállítása.

Csapat összeállítási irányelvek

<i>NS 1x győztese</i>	<i>1x</i>
<i>NS 2- győztese</i>	<i>2-</i>
<i>FS 1x győztese</i>	<i>1x</i>
<i>FS 2- győztese</i>	<i>2-</i>
<i>FS 2x győztese</i>	<i>2x</i>
<i>NS 2x győztese</i>	<i>2x</i>

<i>Az 1x rangsor alapján</i>	<i>„A” 4x- és „B” 4x</i>
<i>(a GYŐZTES 1x és 2x tagjai nem számítanak bele)</i>	
<i>FS 2- II+III. hely</i>	<i>4-</i>
<i>NS 2- II+III. hely</i>	<i>4-</i>

Ezekről az összeállítási kombinációkról az utánpótlás szövetségi kapitány eltérhet az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, szem előtt tartva, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezését jogosultságot szerzett a bekerülésre. Megjegyzés: Amennyiben, az első és második napon elért eredmények között átfedés van a versenyzők személyét illetően, úgy a szövetségi kapitány konzultálva az érintett edzővel eldönti, hogy az adott versenyző végül melyik egységbe kerül. A kihagyott számban általa üresen hagyott hely betöltésére a mögötte végző versenyzők besorolása előre lép.

II. Válogató verseny

Minden esetben a második válogató verseny győztese kapja az „A” csapat indulási jogosultságát. Meg kell védeniük a helyüket. A másodikként beérkező egység „B” csapatként szerezhethet indulási jogot az ORV-re, a költségvetés kereteinek függvényében. FS 4- esetében a 2. helyezett csapat kapja a FS 4+ jelölést.

5.3.2 Ifjúságiak

a) Válogatás az Ifjúsági Európa-bajnokságra

A második válogató verseny győztese az alábbi versenyszámokban:

FI 1x FI 2- NI 1x NI 2-

Záradék:

Kettős kvalifikáció esetén, ami azt jelenti, hogy egy nemen belül az egypár és a kettes is kvalifikálna, a MESZ-nek kell kiválasztania, hogy mely csapat kapja meg a kvótát. Ebben az esetben az előre lefektetett kiválasztási elv, ami egyben az Ifjúsági Olimpia válogatási elve is, hogy a jobb helyezéssel kvalifikáló csapat kapja a kiküldetést. Azonos helyezés esetén a versenyszám győztesétől számított %-os különbség az irányadó a sorrend meghatározásában. Az az egység nyer, amelyik kisebb %-os különbséget ér el. Ha mindkét egység győz, ez esetben az azonos szám korosztályos világ legjobb idejétől számított különbség az irányadó. Az itt szerzett kvóta névre szóló, egyben Ifjúsági Olimpiai jelölést is jelent.

b) Válogatás az Ifjúsági Világbajnokságra

Alapelv:

A VB-re az EB-hez képest eltérő úton készülnek a csapatok, fókusz a nagyegységeken van.

Az alábbi számokban mindenképpen indítunk csapatot:

- FI 8+
- FI 4-
- FI 2-
- FI 2x
- NI 4+ (vagy 4-, hajó függvénye)
- NI 4x

Az EB eredmények függvénye:

- FI 1x
- NI 1x
- NI 2-

A válogatás menete egységenként:

FI 8+ és 4-:

- Meghívás a csapatalakító összetartásra az 1. Válogató verseny kisegység rangsora alapján az alábbiak szerint:
- FI 2- versenyszám 2-5 helyezette, FI 1x 2-5. (amennyiben olyan versenyző van a körben, aki nem tud oarban evezni vagy nem vállalja, akkor a soron következő szkiffes kap magívást)
- Ezen felül a szövetségi kapitány két főt hívhat meg az Ergo OB és a Tavaszi Hosszútávú 1x rangsor alapján
- A 2. nap FI 4- -ban tét nélküli tájékoztató verseny
- A tesztelésnél a kiindulási rangsor az 1. válogató eredménye + az ergométer 2000m-es rangsor
- **A FI 8+ egységbe nem kaphat jelölést az, aki az ergométer minimum szintet nem teljesíti. Ez 2000m-en 6:38**
- A biomechanikai tesztelés után a prioritási sorrend szerinti jelölés a 2. válogató versenyre: 1. FI 8+, 2. FI 4-
- A kimaradt versenyzők szabadon alakíthatnak csapatot a 2. válogató versenyre azokban a számokban amelyekben válogatott egység lett nevezve (FI 8+, FI 4-, FI 2-, FI 2x, NI 4-, NI 4x)
- A 2. válogató versenyt és tesztelést követően 12 versenyző kerül kiválasztásra a 8+ programra: 12 fő + az EB-s 2fő
- Az Európa-bajnokság eredményének függvényében a szövetségi kapitány javasolhatja, hogy a FI 2- változatlan felállásban menjen tovább a Világbajnokságra, vagy beülnek a 8+-ba (kritériumok a 2- válogatásánál)
- Két felkészülési határpontonál, a programban résztvevők körén belül a szövetségi kapitány indokolt esetben módosíthatja a beülők sorrendjét a mérések alapján.
 - I. 2018.06.07-10. (biomechanikai és ergométer teszt)
 - II. 2018.07.02. csapat véglegesítés

FI 2-:

Az EB-n induló csapat a szövetségi kapitány javaslata alapján amennyiben:

- YOG kóvtát szerez
 - Vagy „A” döntős helyezést ér el
- Ellenkező estében:
- A nyolcas program rangsorának 6. párosa (11-12. versenyző) tartalék csapatként

FI 1x:

Amennyiben az EB-n induló versenyző nincs benne a válogatók után jelölt 2x-ben:

- YOG kvóta vagy 1-8 helyezéssel automatikusan jelölést kap a VB-re
 - ellenkező esetben bekerül a 8+ projektbe az első határpontnál (2018.06.07-10.)
- Amennyiben az EB-n induló versenyző a válogatók után jelölt 2x-ben benne van:
- YOG kvóta vagy 1-8 helyezéssel automatikusan jelölést kap a VB-re 1x-ben, de ha megnyeri a Bled-i 2x válogatót választhatja a 2x-et.
 - ellenkező esetben választhat az 1. határpontig, hogy bekerül a 8+ programba vagy a 2x-ben áll rajthoz Bledben (ott már nincs visszatérési opció)

FI 2x:

- Az 1. válogató verseny 2. napján tét nélküli tájékoztató verseny
- A győztes 1x javasolt, hogy rajthoz álljon általa válaszott párral
- A 2. Válogató verseny alapján előzetes jelölés a VB-re (ez alapján biztosított a hajó, Bled költségei, összetartás, illetve edzőtábori támogatás)
- Bled a végső válogató verseny ebben a számban
- Az 1. napon legjobb magyar csapat kap azonnali jelölést
- Bárki odaállhat kihívóként a VB csapat ellen, aki nem vett részt a válogatási folyamatban, amennyiben *mindkét tag teljesítette az ergométer minimum szintet*, de önköltségen, saját felszereléssel.

NI 4+ és NI 4x:

- Az 1. válogató verseny 2. napja tét nélküli tájékoztató verseny
- Meghívás a tesztelésre az 1. válogató verseny kisegység rangsora alapján az alábbiak szerint: NI 1x: 2-5. hely, NI 2+: 2-3 hely
- Ezen felül a szövetségi kapitány két főt hívhat meg az Ergo OB és a Tavaszi Hosszútávú 1x rangsor alapján
- **A NI 4+ egységbe nem kaphat jelölést az, aki az ergométer minimum szintet nem teljesíti. Ez 2000m-en 7:35**
- A tesztelés után az optimális technikai összeállítás szerinti jelölés a 2. válogató versenyre, prioritás a NI 4+
- A kimaradt tagok a programban maradnak tartalékként, de szabadon alakíthatnak csapatot a 2. válogató versenyre
- A 2. válogató versenyt és tesztelést követően 8 versenyző kerül kiválasztásra a csapathajós programra: 4+ és 4x
- Az Európa-bajnokság eredményének függvényében a szövetségi kapitány javasolhatja, hogy a NI 2- változatlan felállásban menjen tovább a Világbajnokságra, vagy beülnek a 4+-ba (kritériumok a 2- válogatásánál)
- Az Európa-bajnokság eredményének függvényében a szövetségi kapitány javasolhatja, hogy a NI 1x menjen tovább a Világbajnokságra, vagy beüljön a 4x-ba (kritériumok az 1x válogatásánál)
- Két felkészülési határpontnál, a programban résztvevők körén belül a szövetségi kapitány indokolt esetben módosíthatja a beülők sorrendjét a mérések alapján.
 - I. 2018.06.07-10. (biomechanikai és ergométer teszt)
 - II. 2018.07.02. csapat véglegesítés

NI 2-:

Az EB-n induló csapat a szövetségi kapitány javaslata alapján amennyiben:

- YOG kóvtát szerez
 - Vagy „A” döntős helyezést ér el
- Ellenkező esetben:
- A NI 4+ program rangsorának 2. párosa (5-6. versenyző) tartalék csapatként
 - És amennyiben mindkét tag *teljesíti az ergométer minimumot* (7:35), ha ezt nem teljesíti, a Jeunesse-re kap jelölést

c) Válogatás a Jeunesse Kupára

A Bledben 1. nap legjobb helyezést szerző olyan csapat az alábbi versenyszámokban, mely nem szerzett indulási jogot a Világbajnokságra:

- FI 2x
- NI 2x

Feltételes esetben:

FI 2- vagy FI 1x és NI 2- vagy NI 1x

- Ha a FI 8+ programból az EB-ről visszatérők beülésétől kizsorzódnak a program keretből. A szövetségi kapitány javaslata alapján kerülnek kijelölésre
- Amennyiben az éves költségkeret lehetővé teszi
- Ezekre a számokra nincs további válogatás

d) Bled-i Nemzetközi verseny

- FI 2x-ben a válogatókat követő jelölés alapján, számukra VB válogató verseny
- FI ks 2x és/vagy 4x, a 2. válogató verseny 1x rangsora alapján
- A többi számban a felkészülés céljainak megfelelően
- Az éves költségkeret függvényében

e) Palics NK

- A FI 8+ felkészülési versenye
- Költségkeret függvényében

Felkészülési keret

Az őszi keretfissítést követően kerül meghatározásra és kihirdetésre a szövetségi kapitány által, mely a tavaszi válogatási időszakig szól és az alapozó edzőtáborokban való részvételre jogosít.

6 Közreműködő szakemberek

Szakmai tanácsadó:

Robert Sens

UP Team edzők:

Dani Zsolt	fiúk
Pető Tímea	lányok
Molnár Dezső	mindkét csoport /váltottevezősök/
Mácsik Miklós	mindkét csoport /párevezősök/

Sporttudományi stáb:

Dr. Matusovits Andrea	/keretorvos, stábvezető/
Hornyik József	/pszichológus/

7 A felkészülés szakmai tervezése

A korosztályos válogatott keret szakmai munkájának sorvezetője a „**Hosszú távú Utánpótlás nevelési szakmai program**”, (hol található?) mely tartalmazza a korosztályokra és adott évfolyamokra vonatkozó szakmai célokat, tervezett teljesítmény szinteket és az ahhoz szükséges szakmai munka főbb számainak ajánlását.

A versenyzők és a csapatok edzéstervét a csapatedzők készítik el az utánpótlás szövetségi kapitány ajánlása, illetve szakmai programja alapján, az Edzőbizottság véleményezése mellett.

A felkészülési időszakok lezárásakor a tesztek értékelése és a következő időszak edzéstervének egyeztetése erre a célra összehívott nyílt Edzőbizottsági ülés keretében történik.

Irányadó tervezési mutatók

Serdülők:

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

Ifjúságiak:

500-600 ó/év
10-12 ó/hét
7-9 edzés/hét
Sportágspecifikus edések 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 edzés módszerek 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 főedzés kénti 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

8 Melléklet

Változó program elemek 2017/18 ősz/tél

Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő verseny

Célja:

A Heraklész keret frissítése/aktualizálása, a felkészülés kezdete, a keret ez alapján kerül feltöltésre 60 főig

Az őszi edzőtáborba való meghívás a versenyen kialakult rangsor alapján az edzőtábori keret erjéig

Meghívási sorrend FI és NI, FS és NS

Az arányok meghatározása a korábbi Heraklész keret arányai szerint történik.

Szükséges módosítások a versenyprogramban:

FS 1x és 2- valamint NS 1x és 2- kiírása

Korosztályi meghatározások – Mindenki ott indul, amelyik korosztályba 2018-ban fog tartozni

Ifjúsági: 2000-2001

Serdülő: 2002-2003

Értékelés és sorrend állítás:

Az 1x és 2- összehasonlítása handycap rendszerrel történik, így objektív alapon lehet összehasonlítani teljesítményt és sorrendet felállítani.

Védettség: Akik 2018-ban UP korosztályhoz tartoznak és 2017-ben Ifjúsági VB indulók voltak, illetve a 2017-es ORV aranyérmesek automatikusan tagjai maradnak a Heraklész keretnek. Ugyanakkor ez nem jelent automatikus meghívást az őszi edzőtáborba.

Alap Erőfejlesztő protokoll

Az alapozás elején és végén CSAK az ifjúsági keret számára!

Cél az evezéshez szükséges alapvető erőnléti képességek és a gyakorlatokhoz szükséges technikai tudás felmérése.

A protokoll

Fekvehúzás, fekvenyomás, deadlift, guggolás súllyal, cleansquat

Ismétlés: 3 RM

Ergométer: 2x100m 500m 2000m (külön napon)

Fontos a megfelelő színvonalú technikai végrehajtás – elégtelen színvonalnál nem lehet végrehajtani az adott gyakorlatot, ez is információ.

9 Melléklet

Heraklész „felkészülési” keret 2018

Létszám: 60 fő

U23-asok 5 fő

Berekméri Anna	Csepel	Bene László
Csepel Zsófia	VVEC	Rapcsák Károly
Papp Sarolta	Baja	Bartos Nándor
Szlovák Rajmund	Csepel	Bene László
Porvázsnay Patrik	Csepel	Bene László

Ifjúsági 32 fő

Fiúk 19 fő

1. Kunstár Márk	Szeged	Dani Zsolt
2. Király Csaba	Szeged	Dani Zsolt
3. László Péter	Csepel	Bene László
4. Lajkó Áron	Szeged	Dani Zsolt
5. Papp Benedek	Csepel	Bene László
6. Szentpáli Gergő	FEC	Pető Tímea
7. Szklenka Bence	VVEC	Mácsik Miklós
8. Szilágyi Konrád	VVEC	Mácsik Miklós
9. Szász Gergely	MTK	Simon Tamás
10. Pajor Krisztián	Külker	Lőrincz Attila
11. Rakonczai Péter	Szeged	Dani Zsolt
12. Király Miklós	Szeged	Dani Zsolt
13. Kosztrub Tamás	VVEC	Rapcsák Károly
14. Talpos Norbert	Külker	Lőrincz Attila
15. Erdélyi Gyula	Szolnok	Puruczki Ferenc
16. Pomázi Bálint	Szolnok	Puruczki Ferenc
17. Weller Botond	FEC	Pető Tímea
18. Bakó Simon	GYAC	Alföldi Zoltán
19. Kaczur Márton	GYAC	Alföldi Zoltán

Lányok 13 fő

1. Elek Boróka	DNHE	Ficsor László
2. László Kíra	Kalocsa	Németh Zoltán
3. Szli Dorina	Csongrád	Petrity Rudolf
4. Zsíros Janka	VVEC	Rapcsák Károly
5. Preil Nikolett	BEE	Molnár Zoltán

6. Tremmel Flóra	DNHE	Ficsor László
7. Sztoján Beatrix	Csepel	Bene László
8. Bokor Nikoletta	Csepel	Bene László
9. Pilisy Zsanett	FEC	Pető Tímea
10. Molnár Anna	FEC	Pető Tímea
11. Daka Zsófia	Szeged	Dani Zsolt
12. Tari Kitti	Szeged	Dani Zsolt
13. Galcsó Flóra	FEC	Pető Tímea

Serdülő 23 fő

Fiúk 11 fő

1. Szabó Gábor	Szeged	Dani Zsolt
2. Újhelyi Mihály	VVEC	Rapcsák Károly
3. Bencsik Botond	FEC	Pető Tímea
4. Kálmán Dávid	Csongrád	Petrity Rudolf
5. Koncsik Dominik	Csepel	Ifj Pergel László
6. Pirik Dániel	MTK	Simon Tamás
7. Juhász Tamás	Csepel	Ifj Pergel László
8. Varga Koppány	Csepel	Ifj Pergel László
9. Némedi Kristóf	Csepel	Ifj Pergel László
10. Bozsó Szilveszter	Csepel	Ifj Pergel László
11. Szalai Andor	Kalocsa	Németh Zoltán

Lányok 12 fő

1. Siska Bettina	Arrabona	Halmainé Mészáros Éva
2. Hegyes Barbara	Csepel	Sinka Flóra
3. Fülöp Adrienn	Csepel	Sinka Flóra
4. Hegyes Zsófia	Csepel	Sinka Flóra
5. Kas Natália	VVEC	Rapcsák Károly
6. Gedeon Rozi	VVEC	Rapcsák Károly
7. Kiss Emőke	Szolnok	Molnár Dezső
8. Ferencz Panna	Szolnok	Molnár Dezső
9. Mile Anna	Külker	Lőrincz Attila
10. Stinner Kamilla	Arrabona	Halmainé Mészáros Éva
11. Fehérvári Eszter	Arrabona	Halmainé Mészáros Éva
12. Kellner Fanni	Kalocsa	Németh Zoltán

