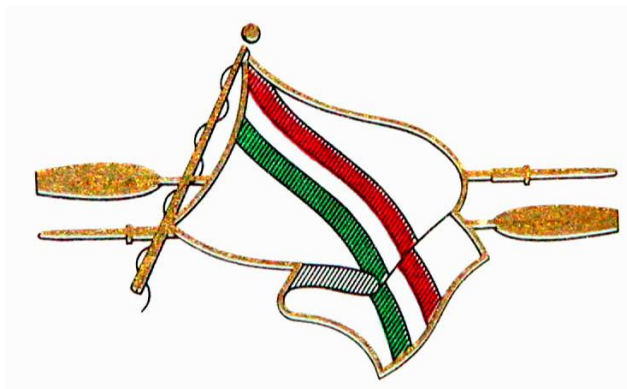


# Az utánpótlás korosztály 2012. évi szakmai beszámolója



## EVEZÉS



Készítette: Ficsor László  
Utánpótlás szövetségi kapitány

2013. március

## Az utánpótlás (Héraklész Bajnok programok) 2012. évi evezős sportági értékelése

A Héraklész program 2003 évi elindulása óta jelentős lehetőségeket és változásokat indított el az evezős sport utánpótlás nevelésében és a tehetséggondozás területén. Sportágunkban a program nem elkülönülten, hanem a MESZ sportágfejlesztési tervébe ágyazottan működik, annak biztos hátterét adja. Ennek köszönhetően a sportágon belül teljes támogatottságot élvez, miután versenyzők, edzők és vezetők egyaránt felismerték, hogy nem a sportág és a válogatottak mellett, hanem azokat segítve működő rendszerről van szó. A program presztízsét mutatja, hogy számos versenyző szeretne a Héraklész keret tagjai közé kerülni, a program által kínált lehetőségekkel élni, ill. a kerettagok igyekeznek kerettségüket megtartani.

A Bajnok program jól működik, eredményesen és hatékonyan sikerült felhasználni az MOB Héraklész program által 2012. évre rendelkezésünkre álló anyagi forrásokat. Ezt mutatja az a tény, hogy az idei évben az ifjúsági világversenyeken (EB, VB) programtagságunk legeredményesebb versenyszezonját tudhatjuk magunk mögött az EB-n 7, és VB-n 3 döntőbe került csapatunk szereplésével (VB, EB verseny beszámolót lásd a mellékletekben!).

Serdülő válogatottunk ORV szerelésén látszik némi javulás, hiszen a tavalyi évhez képest sikerült 6 ponttal eredményesebben szereplnünk, és két számban győzelmet is szereztünk, azonban ez az összesített pontverseny 2. helyének megszerzéséhez volt elegendő.

Az elért eredményeket jónak értékelem, mivel a most indított versenyzőink nagy része jövőre is a serdülő korcsoportban marad, így várhatóan még erősebb csapatokkal tudunk majd a szlovákiai Pöstyénben megrendezésre kerülő ORV versenyen szerepelni.

Az egész évre tervezett edzőtáborozásokat az év eleji költséges sítáborozást követő racionalizálásnak köszönhetően, a tervezett létszámmal, és az előzetesen kalkulált költségekkel sikerült megvalósítanunk. Az utánpótlás nemzetközi versenyek személyi költségét, az előző évekhez hasonlóan a klubok, ill. a szülők finanszírozták, amiért köszönet illeti Öket!

A Héraklész bajnok programban résztvevő versenyzők foglalkoztatását, felügyeletét az edzőtáborok, összetartó edzések során 5 fő végezte, azonban az edzőtáborozások ideje alatt, részben ahol az összes kerettag rész vesz, részben a nemzetközi versenyekre való felkészítésnél 1-1 „külső” edző segítségét is igénybe vettük. Mivel a kerettagok mindegyike tanuló, ezért az edzőtáborok éves beosztását úgy terveztem, hogy a tanév alatt az edzőtáborok lehetőleg iskolai szünetben kerüljenek lebonyolításra, lehető legkevesebbet zavarva így iskolai tanulmányaikat.

Az edzőtáborozásokon kívüli hétfégi csapatösszetartó edzéseket már részben klubösszefogással, részben az érintett sportolók családi segítségével (költségével) oldottuk meg, és ezek az edzések nagy jelentőséggel bírtak a csapatok minél tökéletesebb összhangjának kialakításában, a későbbi eredmények elérésében.

Az edzőtáborok idején az evezősök alapozó időszakban egy korcsoportonként – edzésterjedelemben, és intenzitásban – differenciált edzésprogram szerint, versenyidőszakban pedig csapatra bontott edzésterv alapján végezték edzéseiket. Az edzőtáborok alatt a versenyzők fizikai terhelése mellett figyelmet fordítottunk

általános sportági ismereteik gyarapítására is, amit tesztlapok kitöltésével, kiértékelésével, technikai videofilmek vetítésével, elemzésével, dopping ellenes felvilágosító előadásokkal bővítettük. Az edzőtáborozások során - figyelembe véve a nemzetközi „elittől” elvárható edzésmennyiséget - sportolóink napi 2, alapozó időszakban pedig napi 3 edzést végeztek.

Az edzőtáborokat követően, az ott végzett felmérők eredményeiről, a versenyzőket érintő észrevételeinkről, legrövidebb úton (e-mail-en, telefonon, vagy személyesen) tájékoztattuk a klubedzőket.

Az edzőtáborozások alkalmával - különösen a teljes létszámú tavaszi és őszi edzőtáborozás alkalmából - nem elhanyagolható hatású pozitív tényező a sportág, és a „Héraklész program” népszerűsítése szempontjából az az edzőtábori tevékenység, jelenlét, ami ilyenkor a helyi evezőssportra, ill. megfelelő előkészítés során a helyi médiára irányul.

A tervezett programokon, valamint az edzőtáborokban a részvétel szinte mindig teljes volt, csak kis létszámban és indokolt esetben (Iskolai elfoglaltság, betegség, ...) maradtak távol néhányan.

A korosztályos nemzetközi versenyeken (ORV, Ifi VB, ...) a válogatottak teljes létszámát – a válogató versenyeket követő keretfrissítésnek köszönhetően - a Héraklész bajnok programban résztvevők alkották.

A programban résztvevő sportolók kiválasztásánál az addigi teljesítményeik figyelembe vételével (szárazföldi, vízi) alakítottuk ki az 58 fős keretet (serdülő, ifi). A keret összeállítását, módosítását – az edzőbizottsággal történő előzetes megvitatás után - a sportági koordinátor terjesztette a MESZ elnöksége, ill. a MOB Héraklész vezető elé jóváhagyásra. A keret módosítására - sportágunk válogatási rendszere miatt – minden évben a válogató versenyeket követően (májusban) kerül sor. Ezt követően már csak a legkritikább és legindokoltabb esetben (Tartós sérülés, betegség, iskolai problémák, ...) kerülhet sor cserélődésre. Sportágunkban a bajnokprogram elindulása óta az alkati kiválasztásnál homogénebb keretösszetétel tapasztalható. Nemzetközi versenyeken szereplő legjobbaink adottságai, képességei, készségei általánosságban megfelelnek a korosztálytól elvárható értékeknek.

A programban résztvevő edzőket, - a sportági vezető javaslatát figyelembe véve - az elmúlt években kiemelkedő eredményeket felmutató utánpótlás korú versenyzők, egyesületek edzőiből választotta a Magyar Evezős Szövetség elnöksége, a MOB Héraklész vezetőjének jóváhagyásával.

A 2013. évben ezek:

- Bartos Nándor, Up női váltottevezős szakágvezető
- Mácsik Miklós, Up női párevezős szakágvezető
- Lakatos Tamás, Up férfi párevezős szakágvezető
- Szierer János, Up férfi váltottevezős szakágvezető

Az edzőtáborok idejére - de a klubok részéről nem minden zokszó nélkül – kollégáim mindig rendelkezésre álltak, és a rájuk kiosztott feladatot kellő szakszerűséggel, adott esetekben kreativitással oldották meg, és hajtották végre. Egész évben rájuk osztott feladataik meglehetősen szerteágazóak. Edzőtáborok idején rettentő sok megoldandó feladat hárul rájuk, de az edzőtáborozáson kívüli időszakban sem tétlenkednek, mivel technikai minimumvizsgák felügyeletét, lebonyolítását, regionális hétvégi összetartó edzések megszervezését, megtartását, klubok igény szerinti edzészátogatását, Európa-, és világbajnokságon induló csapatok felkészítését, és szakág vezetői teendőket is elláttak (lásd alább!).

## **Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:**

- Megfelelő képzettség (edzői, szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Az éves program sarokpontjait figyelembe véve csoportjának, ill csapatának éves, majd operatív edzésterv, edzésprogram elkészítése, ajánlása elektronikus formában!
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló).
- Válogatott csapatkijelölésekre javaslattevés.
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban 2 hetenként csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétvégekénti edzés tartása.

A válogatott keretekenél-, és a klubokban folyó edzőmunka elvileg szervesen épül egymásra az éves felkészülési programok szerint, azonban a gyakorlati kivitelezésben helyenként, és időszakosan hiányosságok mutatkoztak. A válogatottak az edzőmunka java részét saját egyesületükönél végzik, miáltal az elvégzett munka mennyiségét, és minőségét a klubedzőkkel történt beszélgetéseken túl egy egységes táblázatban kezelt edzésnapló bekérésével is igyekszünk ellenőrizni.

Követelmények a válogatottakkal szemben:

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása elektronikus formában.
- Felmérőkön való megjelenés:
  - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
  - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, ...)
  - Súlyzó (EA, ME, ...)
  - Egyebek (futás, sifutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

Az eredményes nemzetközi szerepléshez szükséges képességek megléte terén elmondható, hogy a világversenyeken indított élversenyzőink, kerettagjaink a nemzetközi élvonal szintjét egyes paraméterekben elérik, azonban döntős, érmes helyezéseket csak a képességek, készségek minél nagyobb számú és magasabb szintű megfelelése esetén lehet elérni. Az idei világversenyeken legeredményesebb csapataink képességei, készségei terén sem volt ez másképp, azonban a konkrét esetekben más és más képességek megléte, ill. hiánya eredményezte az elért helyezést.

Itt kell megemlítenem, hogy számos, az evezésben élenjáró ország utánpótláskorú, és felnőtt sportolói, evezősei, az evezősedzéseik egy részét az iskolai, egyetemi oktatás keretein belül végzik (iskolai, egyetemi evezés pl. Németország, Anglia, Ausztrália, USA, Kanada, ... ), ami minden bizonnyal hozzájárul válogatott evezőseik nemzetközi sikereihez. A jövőben az ebben rejlő lehetőségeket kihasználva, nekünk is nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk erre a területre!

A Héraklész bajnokprogramban résztvevők munkájáról az éves felkészülési programban tervezett rendszeres felmérések során tájékozódunk. Ilyenek az evezős ergométeres (6000m, 2000m), sífutó (8km), futó (3200m), a vízi (10000m, 6000m, 2000m), és az NSK laborban végzett spiroergometriás felmérések.

Az Evezős Szövetség anyagi-tárgyi lehetőségeihez képest nyújtott segítséget az utánpótláskorúak felkészülésében, azonban ez nagyban függött a felnőtt válogatott keret eszköz igényeitől. Szövetségünk, többek között, tavaly a nemzetközi versenyekre utazók csapatvezetőinek, a csapatok edzőinek, a hajószállítások költségeinek felvállalásával, és saját eszközeinek, irodai apparátusának rendelkezésünkre bocsátásával segítette felkészülésünket (Egyes ifi válogatottjaink FISA limites hajókkal történő ellátása, edzőtáborokba, nemzetközi versenyekre történő hajószállítás, buszbérlés,...).

Az utánpótlás korosztály nemzetközi versenyeken történő indulását legtöbb esetben továbbra is a klubok, egyének tárgyi, anyagi segítségével tudtuk megoldani.

Kérem a Tisztelt Közgyűlést beszámolóim elfogadására!

Ficsor László