



Magyar Evezős Szövetség



Utánpótlás-nevelési Igazgatóság

Az evezős utánpótlás válogatott keret 2011. évi felkészülési programja



Budapest, 2010. november

Készítette: Ficsor László
Utánpótlás szövetségi kapitány

I. Helyzetelemzés

A jövő évi ifjúsági világversenyekre előretételezve (VB, EB), úgy vélem, hogy a rendelkezésünkre álló versenyzői gárda képességei, adottságai, és eredményei alapján jövőre maximum 4-5 egységgel tudhatunk versenyképes (minimum „B” döntős) egységeket kiállítani. Ifjúsági válogatottjaink gerincét a 2010. évben első éves ifiként már kiemelkedő nemzetközi eredményeket elért versenyzők alkotják, de természetesen védettséget Ők sem élveznek. Annak érdekében, hogy döntős eredményeket érjünk el, meg kell felelni a felkészülési programban szereplő objektív paramétereknek (edzésterjedelemi-, kondicionális mutatók, időeredmények, morális alkalmasság, ...), mivel ezen eredmények hiányában csak álmodozhatunk az EB, VB döntős szereplésről! Válogatott serdülőink nemzetközi eredményessége (ORV, Jeunesse kupa) egyre javuló tendenciát mutat, azonban egyes személyeknél (kluboknál) látszik, hogy a technikai képzésben akadnak még jelentős hiányosságok. Erre a jövőben kiemelt figyelmet kell fordítani (egységes technika), mivel a későbbiekben ez gátja lehet rangos nemzetközi eredmények elérésének (gazdaságos hajó hajtás, csapatösszhang kialakítása). Az evezős technika oktatása során továbbra is törekedni kell a sokoldalú képzésre, ezzel lehetővé téve az egyes szakágak közötti átjárhatóságot (váltottevezés, párevezés), ill. eredményesebb nemzetközi szereplést. Az edzésnaplók vezetése, leadása időszakosan továbbra is akadozik, melynek hiányában lehetetlen egy éves, vagy többéves szakmai felkészülési terv nyomon követése, elemzése. A Héraklész program jóvoltából, kerettagjaink központi edzőtáborozási költségei nagyrészt biztosítottak, azonban a jelentős nemzetközi eredmények eléréséhez egész éves magas színvonalú edzőmunka szükségeltetik melyet - az edzőtáborozási időszakok kivételével - egyesületi helyszínen kell megoldani, ennek a követelménynek azonban a személyi, tárgyi feltételei (egyesületek helyzete) nem mindig biztosítottak. Elengedhetetlenül szükséges a jövőben a képesítéssel – vagy képesítéssel nem - rendelkező edzőink központosított (tovább)képzésének megoldása, mely reményeim szerint a nemzetközi eredményesség javulásában is megnyilvánulna, ezért a 2011. évtől éves szinten 2 továbbképzést iktatunk be, mely az utánpótlás válogatottakat felkészítő edzők részére kötelező, a többi utánpótlás edző részére pedig ajánlott!

II. Célkitűzések

A 2011. évi célkitűzések:

A fő stratégiai cél, a teljes (58 fő) evezős utánpótlás válogatott keret minél jobb képességű és adottságú versenyzőkkel való feltöltése, foglalkoztatása. A 2010.évi nemzetközi versenyeken már sikeresen szerepelt versenyzők mellé további tehetséges versenyzők folyamatos felzárkóztatása, az elmúlt évi eredmények megőrzése, felülmúlása, és ehhez biztosítani a nemzetközi versenyeken és a világbajnokságokon való részvétel szakmai és anyagi feltételeit.

- Olimpiai Reménységek Versenye
- Jeunesse Kupa
- Európa Bajnokság
- Ifjúsági világbajnokság

Olimpiai Reménységek Versenye

2011.06.03.

Velence

A csapatverseny

I.-II. hely

Megjegyzés: 2011. évre a célkitűzés egyrészt a pontverseny győzelem visszaszerzése mellett minőségileg jobb eredmény (relatív több pont) elérése, másrészt teljes csapat kiállítása, indítása, – az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően - csak versenyképes csapatokkal!

Jeunesse Kupa

2011.07.30.-31.

Ottensheim / Ausztria

Ezen a versenyen a VB. kiküldetésről lemaradó, de az egész évben nyújtott jó teljesítményt mutató ifjúsági, esetleg serdülő versenyzők, csapatok (ifi második vonal) indulhatnak.

Ifjúsági Európa bajnokság

2011.06.24.-26.

Kruszwicza / Lengyelország

Női kétpár-, vagy négypárevezős	I.-VIII. hely
Férfi kétpárevezős	I.-VIII. hely
Férfi négypárevezős	I.-VIII. hely
Férfi kn. kettes, vagy négyes	I.-VIII. hely

Ifjúsági Világbajnokság

2011. 08.04.-07.

Eton / Nagy-Britannia

Női kétpár-, vagy négypárevezős	I.-VIII. hely
Férfi kétpárevezős	I.-VIII. hely
Férfi négypárevezős	I.-VIII. hely
Férfi kn. kettes, v. négyes	I.-VIII. hely

A felkészülési tesztek, versenyek eredményei alapján az indítandó hajóegységek tekintetében változtatás is lehetséges.

III. Válogatási elvek, és szempontok

Serdülők

A 2011. évben a serdülő korcsoport számára két verseny alapján kerül kihirdetésre az ORV-n induló versenyzői keret. Ennek menete a következő: A felmérőkön, edzőtáborokban, valamint a velencei kishajós tájékoztató versenyen mutatott teljesítményük alapján kialakításra kerülnek az ORV-re tervezett csapatösszeállítások, mely kijelölt csapatoknak a szegedi válogató versenyen (ORV válogató) kell speciális egységben megvédeniük ORV indulási jogosultságukat. A kijelölt csapatok ellen, szabadon lehet más egységeket összeállítani (versenyegyesülés). Mind kis-, mind csapategységben az ORV válogató verseny győztese szerez jogosultságot az ORV indulásra. A hazai ORV rendezést kihasználva, versenyképes csapatok esetén „B” csapatok indítása is lehetséges!

Írányadó csapatösszeállítási szempontok a velencei tájékoztató verseny után:

1.	NS 1x	győztese 1x
2.	NS 2-	győztese 2-
3.	FS 1x	győztese 1x
4.	FS 2-	győztese 2-
5.	FS 2x	győztese 2x
6.	NS 2x	győztese 2x
7.	NS 1x	II-III. helyezett 4x-
8.	FS 1x	II-III. helyezett 4x-
9.	NS 2x	II. helyezett 4x-
10.	FS 2x	II. helyezett 4x-
11.	FS 2-	II-V. helyezett 4-
12.	NS 2-	II-III. helyezett 4-
13.	FS 2-	II-V. helyezett 4+

Megjegyzés: A fentebb leírt csapatösszeállítási szempontok csak irányadóak, a válogatott csapatokat a szövetségi kapitány állítja össze a versenyen látottak, ill. egyéb szempontok (azonos klub, testalkati paraméterek, stílusjegyek, ...) alapján. Legjobb serdülőinknek lehetőséget biztosítunk nemzetközi versenyen való indulásra is (Brno, Bled, ...).

A serdülő válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2011. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő (Aknak kettesek tájékoztató, ill. válogató versenyen mért ideje legalább 15"-el legyen jobb az egypárevezősök idejénél!)
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

A válogatás szakmai követelménye:

Serdülő korcsoportban az ORV-n versenyképes teljes csapat indítása, nemzetközi mezőnyben versenytapasztalat szerzés.

Ifjúságiak

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyeztetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató a nemzetközi versenyekre, majd ezután a nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján a világversenyekre. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását, emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges részvételt is.

A válogatás szakmai követelménye:

Ifjúsági korcsoporttól kezdődően elsődlegesen olimpiai versenyszámokban, minél több „versenyképes” (VB I.-XII., EB I.-VIII. helyezés) csapat kialakítása, versenyeztetése.

Válogatási alapelvek :

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése.
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalatán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.

Az ifjúsági válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2010. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett és a 2011. évben is még ifjúsági korú.
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

A válogatott-, valamint világversenyekre utazó keretek és csapatok kijelölését a szövetségi kapitány javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A válogatás menete:

- 1.) Őszől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérések alapján keretszűkítés.
- 2.) A hosszútávú verseny, és a kishajó tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nemzetközi versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) A szegedi nemzetközi verseny (idő)eredményei alapján csapatkijelölés a nemzetközi versenyekre.
- 4.) A nemzetközi versenyek eredményeit figyelembe véve szükség esetén csapatjelölési korrekció a nemzetközi versenyekre a velencei pótválogató versenyt követően.
- 5.) A nk. versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a Jeunesse Kupára, az Európa bajnokságra és Világbajnokságra.

Az ifjúsági válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása edzőjének egységes elektronikus formában, minden hónap 3.-ig.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken, edzőtáborozásokon való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

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

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.

Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízen:

Kishajós tesztverseny (1x, 2- tájékoztató):

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, 8 perc + 3%= 8perc14,4 mp.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

A nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján, valamint az ifi világbajnokságokon győztes csapatok átlagidejeit is figyelembe véve* a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok, kiemelten a felnőtt olimpiai versenyszámokban.

*Mivel a felnőttekkel ellentétben (világkupák) a világbajnokság előtt nincs módunk a teljes nemzetközi mezőny feltérképezéséhez, ezért a világbajnoki kiküldetéshez egy objektív, csapatokra lebontott szintidő teljesítése szükséges, melynek az elmúlt világbajnokságokon győztes csapatok átlagideje szolgál alapul. (Átlagidő + 10")

Aranyérmesek idejei ifjúsági világbajnokságokon

Szám	Átlag / legjobb idő	Szám	
	Utolsó 10 év	(kivéve 2003)	
FI 4+	06:25,87 / 06:12,44	FI 2+	07:17,3 / 07:03,39
NI 2-	07:30,92 / 07:16,58	NI 2x	07:17,14 / 07:00,15
FI 2-	06:47,61 / 06:36,15	FI 2x	06:32,31 / 06:19,40
NI 4-	06:55,39 / 06:46,07	NI 4x	06:39,96 / 06:32,00
FI 4-	06:09,90 / 06:02,49	FI 4x	06:07,81 / 05:51,90
NI 1x	07:55,91 / 07:39,61	NI 8+	06:28,21 / 06:13,81
FI 1x	07:05,72 / 06:55,91	FI 8+	05:47,38 / 05:35,43

* A szintidők kimért pályán (Szeged, Velence), szélcsendes körülmények közötti eredményekre értendőek! Erős toló szélben a legjobb időeredmények az irányadóak!

Nemzetközi versenyre történő válogatás követelménye (Ifjúságiak):

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a soron következő nemzetközi versenyen,
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységben (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.
- a pótválogatón részt vehet új párjával a tájékoztató versenyen győztes csapat válogatón jobb eredményt elérő tagja, és a második válogatón győztes csapat.

Válogató csapategységre

A szövetségi kapitány kijelölése alapján (a szövetségi edzők, és a szakmai bizottság véleményét kikérve):

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszútávú-, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon hozhatnak létre versenyegyesületet.
- a válogató verseny győztese szerezhethet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.

IV. A felkészülés menete

A válogatott versenyzők felkészítése részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt felkészítő edzők közreműködésével.

A felkészülés 2010.09.06. – 2011.08.07. közötti időszak 48 hetet foglal magába.

Ebből a különböző korcsoportok és versenyteljesítmény szintek miatt (serdülő, ifjúsági, ORV, Jeunesse Kupa, EB, VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd. Korlátozott anyagi, és edzői létszám miatt ebben a felkészülési évben is várhatóan a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során, és számban, létszámban is – a szükségeshez mérten – csekélyebb mértékben lesz lehetőségünk a központi edzőtáborok „luxus” lehetőségeit igénybe venni. A központi MESZ, NSI által finanszírozott edzőtáborozásokon kívül azonban lehetőségeinkhez képest (klub, szülő, ... finanszírozással) minél több szakági összetartó edzésekre törekszünk majd az év során.

A szakágak, majd később csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

Az éves felkészülési terv szakaszai:

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- és Átmeneti időszak szerint alakul a válogatott keretek éves edzésprogramja.

Vízi alapozás (ősz)

Felkészülési időszak I.: 2010. 09.06.-11.14.

Az edzések súlypontja:

- A fő világversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzőmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés
- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezősspecifikus edzések állnak előtérben

Cél: az evezősspecifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

C II felmérők (küszöb, 6000m)

Klinikai vizsgálat

Szárazföldi alapozás (téli)

Felkészülési időszak II.: 2010.11.15.-2011.02.27.

Az edzések súlypontja:

Növelése az:

- általános kondicionális képességeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek (a hangsúly továbbra is az extenzív állóképességi edzésen van)
- Az evezőstechnika stabilizálása (ergométeren)

Cél: A teljesítmény általános előfeltételeinek fejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

C II felmérők (küszöb, 2000m, 6000m)

Spiroergometriás mérés

Max. erő felmérők (Fh, Fny, Lny)

Sífutás felmérők

Klinikai vizsgálat

Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi)

Felkészülési időszak III.: 2011.02.28.-04.10.

Az edzések súlypontja:

Továbbfejlesztése az:

- erő-állóképességnek
- aerob állóképességi teljesítménynek

- Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
- Általános kondicionális, evezős- és verseny specifikus edzések.
- Gyorsaság fejlesztése
- Evezőstechnika javítása

Cél: az evezős specifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

Verseny (Hosszútávú 6000m)

Első csúcforma felépítése

Versenyidőszak I.: 2011.04.11.-06.26.(ORV-re készülőknek 06.03.)

Az edzések súlypontja:

Stabilizálása az:

- erőképessegeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek

Továbbfejlesztése a:

- gyorsaságnak
- versenyspecifikus állóképességnek
- Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
- Evezőstechnika javítása
- Evezős- és versenyspecifikus edzések állnak előtérben
- Az edzésmethodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Küszöbvizsgálat

Klinikai vizsgálat

Versenyek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)

A második csúcforma felépítése

Versenyidőszak II.: 2011.06.27.-08.07.(Jeunesse csapatnak 07.31.)

Az edzések súlypontja:

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

Regeneráció

Átmeneti időszak: 2011.08.08. (08.01.)-

Az edzések súlypontja:

- Az általános kondicionális és evezősspecifikus aerob állóképesség újjáépítésén, stabilizálásán van.
- Evezős technika javítása.

Cél: újjáépítése, stabilizálása az általános és evezősspecifikus teljesítmény előfeltételeinek.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Őszi versenyek (evezős triatlon, kerékpár, evezés, ...)

V. A 2011. évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

Edzők:

1. Ficsor László

Utánpótlás szövetségi kapitány

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

2. Szövetségi edzők:

Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Férfi ifi váltott evezés	Szierer János	sziererj@freemail.hu	30/203-0447
Férfi ifi pár	Molnár Zoltán	lopezocska@gmail.com	30/331-4014
Női ifi párevezés	Mácsik Miklós	macsikm@invitel.hu	70/590-1358

3. Csapatokat felkészítő edzők

A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

Közreműködő szakemberek (CSAK TÁJÉKOZTATÓ JELLEGGEL ELFOGADVA!):

- | | | |
|---------------------|----------------------------------|----------------|
| 1. Dr. | Keretorvos | |
| 2. Dr. | Teljesítmény élettani szakember | |
| 3. Dr. Rácz Levente | Biomechanikai szakember | OSEI |
| 4. Dr. Lénárt Ágota | Pszichológus | OSEI |
| 5. XY | Gyúró | |
| 6. XY | Dietetikus | |
| 7. Dr. Szabó Tamás | Teljesítmény élettani szakember, | NSI (igazgató) |
| 8. Sziva Ágnes | Tudományos munkatárs | NSI |

A szövetségi kapitány, a szövetségi edzőkkel valamint a szakmai bizottsággal egyeztetve kidolgozza az utánpótlás korú kerettagok éves felkészülési tervét, majd koordinálja és a szövetségi edzőkön, ill. felkészítő edzőkön keresztül ellenőrzi a felkészülési munka menetét. Figyelemmel kíséri a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését. Kapcsolatot tart a kerettagokat adó klubok versenyzőivel, edzőivel és vezetőivel, és igény esetén szakmai segítséget nyújt számukra. Részt vesz a központi edzőtáborokban folyó edzések közvetlen irányításában. Időszakonként a M.E.SZ. elnöksége és az N.S.I. felé beszámol a keretben folyó munkáról. Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

A szövetségi edzők részt vesznek az éves központi felkészülési terv megvitatásában, megvalósításában. Egyeztetve a szövetségi kapitánnyal, és konzultálva a szakágában érintett versenyzők edzőivel, a központi felkészülési terv sarokpontjait figyelembe véve szakáguknak éves felkészülési tervet készítenek. Felelősek a szakágukban válogatott kerettagként szereplő versenyzők szakmai munkájáért, a szakmai munka zavartalanágáért. Munka kapcsolatot tartanak a szövetségi kapitánnyal, valamint a kerettagokat adó versenyzők edzőivel. A szövetségi kapitány felé rendszeresen beszámolnak a rájuk bízott

versenyzők felkészüléséről. A központi edzőtáborok ideje alatt feladatuk a rájuk bízott versenyzők, csapatok közvetlen szakmai irányítása.

A felkészítő edzők feladata a klubokban folyó szakmai munka közvetlen irányítása. Felelősek a gondjaikra bízott versenyzők felkészítéséért, a felkészülési munka zavartalanságáért, és részt vesznek a szakmai anyag megvitatásában, megvalósításában. Versenyzői edzéseiről edzésnaplót vezet, és azokat rendszeresen továbbítja a szövetségi (szakági) vezetőknek egységes elektronikus formában, minden hónap 5.-ig.

Megjegyzés: A szövetségi edzők, és a csapatokat felkészítő edzők kijelölésénél az adott szakágban való saját versenyzői létszámbeli, eredményességi, szempontok, valamint szakmai képzettség kerülnek előtérbe.

A világversenyeiken indult csapatok felkészüléséről, versenyeikről készített egész éves edzői szakmai értékelés szempontjai a következők:

- A csapat közös edzőmunkájának kezdete (Mikortól csapat a csapat?).
- A csapattagok munkájának, hozzáállásának értékelése (Tervezett-, elvégzett munka mennyisége és minősége, edzésekhez történő hozzáállása, kedvező, kedvezőtlen személyiség tényezők, felkészülést gátló, segítő tényezők egyénenként.).
- A csapat elé kitűzött tervezett- elvégzett munka aránya, esetlegesen a tervezetet alul, ill felülmúló teljesítés okai.
- A csapat tervezett közös és külön végzett edzéseinek aránya, ill. azokat gátló tényezők – ha voltak - okai (Az összes edzés közül mennyi történt csapategységben, mennyi egyénileg? Mennyi edzői felügyelettel, mennyi felügyelet nélkül?).
- Személyi, tárgyi eszköz feltételek megléte, hiánya (Edző, gyúró, pszichológus, orvos, teljesítmény élettani szakember, dietetikus, biomechanikai szakember, hajó, lapát, evezős ergométer, motorcsónak, benzin, edzeshelyszín (evezőstelep, súlyzó terem, ...)).
- A csapat, szakág jövőbeli felkészülését szolgáló elképzelések.
- Egyebek.

Általános orvosi feladatok

A keretorvos legfontosabb feladata a versenyzők egészségügyi állapotának ellenőrzése, szükség esetén megfelelő szakorvoshoz utalása.

Sérülés, hosszantartó betegség után a rehabilitáció mielőbbi megkezdése, illetve annak megszervezése.

Az edzőtáborban történő ellenőrzés, mérés, a versenyzők évenkénti klinikai szűrővizsgálatának megszervezése, a szűrővizsgálati eredmények kiértékelése.

A szükséges gyógyszerek, vitaminok, regeneráló szerek kiválasztása és beszerzése.

A keretorvosnak szoros kapcsolatot kell kialakítani a válogatottakat adó egyesületi edzőkkel és a szövetségi kapitánnyal.

Speciális terhelésdiagnosztikai, terhelés élettani feladatok

A versenyzők edzettségi szintjének, alakulásának megállapítása objektív teljesítménydiagnosztikai, terhelés élettani módszerek segítségével. A mérési eredmények figyelembevételével kidolgozott (edzés)javaslatokkal segítséget nyújtani az edzők számára az egyéni edzések tervezéséhez.

Pszichológusi feladatok

Válogatott kerettagok pszichológiai szűrése, sportteljesítmény javítását szolgáló gyakorlatok megismertetése a kerettagokkal, ill edzőikkel. Szükség esetén gondoskodik a kerettagok terápiás kezeléséről.

Spottáplálkozással kapcsolatos feladatok

A sportolók számára a tápanyagok bevitelére és a folyadékbevitelre vonatkozó egyénre bontott ajánlások elkészítése. A versenyzők táplálkozásának és folyadékbevitelének optimalizálása, a fizikai teljesítmény maximalizálása a regeneráció megvalósítása érdekében.

VI. A válogatott keretek 2011. évi programja

Versenyek

Fő versenyek:

2011.06. 03.	Velence	Olimpiai Reménységek Versenye
07. 30.- 31.	Ottensheim	Jeunesse Kupa
06. 23.- 26.	Kruszwicza	Ifjúsági Európa bajnokság
08. 04.- 07.	Eton	Ifjúsági Világbajnokság

Nemzetközi versenyek

Ifjúságiak + serdülők részére

2011. 04. 30.-05. 01.	Szeged
05. 21.-22.	Brno
06. 11.-12.	Bled

Tájékoztató-, válogató versenyek

2011. 04. 16.	Velence	kishajós tájékoztató 1x, 2- (Serdülők + Ifik)
04. 30.-05.01.	Szeged	Válogató speciális egységben (Serdülők + Ifik)
06. 04.-05.	Velence	Szükség esetén pótválogató (Ifik)

Tesztek

Ergométer teszt:

2010. 11. 20.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 18.	6000 m	Regionális helyszín
2011. 01. 15.	6000 m	Regionális helyszín
02. 26.	2000 m	Ergo OB
11. 19.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 17.	6000 m	Regionális helyszín

(Sí)Futás teszt:

2010. 10. 27.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők + Ifik)
2011. 02. 12.	~10.000 m	Mitterbach (Ifik)
03. 09.	3200 m	Dunavarsányi edzőtábor
10. 27.	3200 m	Szolnoki edzőtábor (Serdülők + Ifik)

Vízi teszt:

2010. 10. 16.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
11. 06.	Baja	10 km csapategységekben
2011. 03. 26.	Csepel	6 km 1x, 2-, 4x+
10. 22.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
11. 05.	Szolnok	10 km csapategységben

Az említett felmérőkön és teszteken a válogatottaknak, ill. a válogatottságra pályázóknak a részvétel kötelező!

Edzőtáborok

2010.	10.29.-11.06.	Baja	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
2011.	02.05.-12.	Mitterbach (Ausztria)	Sífutó tábor (Ifik)
	03.05.-12.	Dunavarsány	Tavaszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
	04.26.-29.	Szeged	Csapatépítő (Serdülő + Ifik)
	05.30.-06.03.	Velence	ORV felkészítő, csapatépítő (Serdülők)
	06.06.-18.	Dunavarsány	Ifi EB felkészítő
	07.19.-28.	Dunavarsány	Jeunesse Kupa felkészítő
	07.19.-30.	Dunavarsány	Ifi VB formába hozó
	10.29.-11.05.	Szolnok	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)

Az edzőtáborozási költségek nagy részét a Héraklész Bajnok kerettagok számára az NSI finanszírozza. Szakmai megfelelés esetén a kereten kívüliek, meghívottak egyéb finanszírozással vehetnek részt esetenként ezen edzőtáborokban.

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2010.	11. 29.-12.03.	Spiroergometriás vizsgálat (futószalagon)	NSI
2011.	01. 10.-11.	Klinikai vizsgálat	OSEI
	03. 07.-10.	Spiroergometriás vizsgálat (evezős ergométeren)	NSI
	04. 16.	Doppingvizsgálat, Velence (kishajós tájékoztató)	MACS
	05. 25.-27.	Labor + küszöb	OSEI
	11. 28.-12.02.	Spiroergometria (futószalagon)	NSI

Megjegyzés:

A tervezett klinikai, spiroergometriás, és küszöbvizsgálat a válogatott részére térítésmentes. A tavaszi vízi alapozó táborban, minden utánpótlás válogatott kerettag számára doppingelőírásokkal kapcsolatos tájékoztatást tartunk.

VII. Várható egyéni (versenyző, edző) versenyköltségek*:

	Brnoi nk	ORV	Bledi nk	Ifi EB Kruswicza	CDJ Ottensheim	Ifi Vb Eton
Egyéni ktg	30 770 Ft	8 400 Ft	43 080 Ft	87 480 Ft	59 480 Ft	186 020 Ft
Korosztály	Ifi + serdülő	Serdülő	Ifi + Serdülő	Ifi	Ifi+serdülő	Ifik

*A személyi költség tartalmazza a szállás+étkezés+biztosítás+(repülőjegy) költségeket

VB, ill. EB döntős szereplés esetén, a MESZ anyagi lehetőségeihez képest a versenyek költségeit az alábbiak szerint téríti vissza!

	I.-III. helyezés	IV.-VI. helyezés	VII.-VIII. helyezés
Ifjúsági világbajnokság	100%	50%	25%
Ifjúsági Európa Bajnokság	100%	50%	0%

Elvek:

1. Minden résztvevő csapattag egyesülete (érintett egyesület, szponzor, egyén, ...) határidőig fizesse be a verseny(ek) személyi költségét.
2. Minden csapat edzőjének verseny részvételi költségét az érintett egyesületek arányosan fizessék be.
3. A kormányos VB részvételi költségét az érintett egyesületek arányosan fizessék be.
4. Az „A” döntőben utolsó(k), és „B” döntőben utolsó(k), és utolsó előtti(ek), ne kapjanak visszatérítést.

VIII. 2011. évi felkészülési terv táblázatok:

Utánpótlás éves program 2010.10.01. - 2011.09.30.

	X.		XI.		XII.		I.		II.		III.		IV.		V.		VI.		VII.		VIII.		IX.
1		1	Őszi vízitá.	1	Spiro NSI	1		1		1		1		1	Szegedi nk	1	ORV tábor	1		1		1	
2		2	Őszi vízitá.	2	Spiro NSI	2		2		2		2		2		2	ORV tábor	2		2	Kiutazás vb	2	
3		3	Őszi vízitá.	3	Spiro NSI	3		3		3		3		3		3	ORV	3		3		3	
4		4	Őszi vízitá.	4	Spiro NSI	4		4		4		4		4		4	Vidék Bajn	4		4	Ifi VB, Eton	4	
5		5	Őszi vízitá.	5		5		5	Up sítábor	5	Tavaszi vízi	5		5		5	Vidék Bajn	5		5	Ifi VB, Eton	5	
6		6	Őszi vízitá.	6		6		6	Mitterbach	6	Dunavarsány	6		6		6	EB felkészítő	6		6	Ifi VB, Eton	6	
7		7		7		7		7	Up sítábor	7	Spiro NSI	7		7	Müncheni nk	7	Dunavarsány	7		7	Ifi VB, Eton	7	
8		8		8		8		8	Up sítábor	8	Tavaszi vízi	8		8	Müncheni nk	8	EB felkészítő	8		8		8	
9		9		9		9		9	Up sítábor	9	Dopping táj.	9		9		9	EB felkészítő	9		9		9	
10		10		10		10		10	Up sítábor	10	Tavaszi vízi	10		10		10	EB felkészítő	10		10		10	
11		11		11		11		11	Up sítábor	11	Tavaszi vízi	11		11		11	Bledi nk	11		11		11	
12		12		12		12		12	Sífut. felm	12	Tavaszi vízi	12		12		12	Bledi nk	12		12		12	
13		13		13		13		13		13				13		13	EB felkészítő	13		13		13	
14		14		14		14		14		14				14		14	EB felkészítő	14		14		14	
15		15		15		15	Ergo 6km	15		15				15		15	EB felkészítő	15	OB	15		15	
16	HT 6km	16		16		16		16	Kl+küszöb	16			16	Kishajó 2km	16		EB felkészítő	16	OB	16		16	
17	HT 6km	17		17		17		17	Kl+küszöb	17			17		17		EB felkészítő	17	OB	17		17	
18		18		18	Ergo 6km	18		18	Kl+küszöb	18			18		18		EB felkészítő	18		18		18	
19		19		19		19		19		19			19		19			19		19	CDJ, VB, táb	19	
20		20	Ergo 6km	20		20		20		20			20		20			20		20	Dvarsány	20	
21		21		21		21		21		21			21		21	Brnoi nk	21		21	Dvarsány	21		21
22		22		22		22		22		22			22		22	Brnoi nk	22		22	Dvarsány	22		22
23		23		23		23		23		23			23		23		Ifi EB	23	Dvarsány	23		23	
24		24		24		24		24		24		24	Húsvét	24		24	Kruszwicza	24		24		24	
25		25		25		25		25		25		25	Húsvét	25	Lab+küszöb	25	Ifi EB	25	Dvarsány	25		25	
26		26		26		26	Ergo OB	26	HT 6km	26	Csapatépítő	26	Csapatépítő	26	Lab+küszöb	26	Ifi EB	26	Dvarsány	26		26	
27		27		27		27		27		27		27	Csapatépítő	27	Lab+küszöb	27		27	Dvarsány	27		27	
28		28		28		28		28		28		28	Csapatépítő	28		28		28	KiutazásCDJ	28		28	
29	Őszi vízit	29		29		29		29		29		29	Csapatépítő	29		29		29	Dvarsány	29		29	
30	Baja	30		30		30		30		30		30	Szegedi nk	30	ORV tábor	30		30	CDJ, Ottens.	30		30	
31	Őszi vízit			31		31		31						31	Velence			31	CDJ, Ottens.	31			

AZ EVEZŐS UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT KERET 2011. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

Hetek	Naptári hetek	Vasárnapok	Időszakok	Mezo ciklusok	Mikro ciklusok	Versenyek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Válogatók	Ergo tesztek	Küszöbvizsgálat	Spiroergo-metria	Klinikai vizsgálatai	
	1	X.3.	Felk. i. I.->		3									
	2	X.10.			2		Hosszútávú		6000m					
	3	X.17.			1									
	4	X.24.			2			Vízi alapozó						
	5	X.31.			3			Baja	10 km					
	6	XI.7.			4									
	7	XI.14.			1						6000m			
	8	XI.21.	<-----Felkészülési időszak II.----->	2	2									
	9	XI.28.		3	3									
	10	XII.5.		4	4							X		
	11	XII.12.		1	1						6000m			
	12	XII.19.		2	2									
	13	XII.26.		3	3									
	14	I.2.		1	2									
	15	I.9.		2	3						6000m			
	16	I.16.		3	4									
	17	I.23.		4	1			Erdei futóverseny						
	18	I.30.	1	3			Mitterbach							
	19	II.6.	3	4			Sítábor				X		X	
	20	II.13.	4	1						2000m				
	21	II.20.	1	2			Ergo OB							
	22	II.27.	2	3										
	23	III.6.	3	4			Vízi alapozó					X		
	24	III.13.	4	1										
	25	III.20.	1	2			Hosszútávú	6000m						
	26	III.27.	2	3										
	27	IV.3.	3	4			Kishajós tájékoztató	2000m						
	28	IV.10.	4	1										
	29	IV.17.	1	2										
	30	IV.24.	2	1			Szegedi nk.	X	2000m					
	31	V.1.	1	3			Muncheni nk?							
	32	V.8.	3	2										
	33	V.15.	2	1			Brnoi nk	X	2000m					
	34	V.22.	2	4							X		X	
	35	V.29.	1	3			ORV felkészítő							
	36	VI.5.	3	2			Bledi nk.	X	2000m					
	37	VI.12.	2	2			EB felkészítő							
	38	VI.19.	2	1			EB felkészítő							
	39	VI.26.	1	3			Ifi EB Kruzvicza							
	40	VII.3.	3	2										
	41	VII.10.	2	1			OB							
	42	VII.17.	1	3										
	43	VII.24.	3	2			VB felkészítő							
	44	VII.31.	2	2			CDJ Ottensheim							
	45	VIII.7.	1	3			Ifi VB Eton							
	46	VIII.14.												
	47	VIII.21.												
	48	VIII.28.												
	49	IX.4.												
	50	IX.11.												
	51	IX.18.												
	52	IX. 25.												

IX. 2010.-2011. évi utánpótlás válogatott keretek névsora (2010 májustól – 2011 májusig)

	Név	Egyesület	Szak	Év	Klubedző
1	Abid Syham	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	X	1992	Molnár Dezső
2	Alker Patrik	Csepel Evezős Klub	J	1994	Kovács Péter
3	Bácskai Dominika	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Mácsik Miklós
4	Bak Gergely	Mohácsi Torna Egylet	X	1993	Lakatos Tamás
5	Baka Sándor	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1994	Szierer János
6	Bakaity Attila	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J	1994	Kiss László
7	Bakos Tamás	Vác Városi Evezős Club	X	1993	Rapcsák Károly
8	Bálint Sára	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1992	Szierer János
9	Bartos Adél	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
10	Bene Dorottya	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	X	1994	Bán Ágnes
11	Bene Viktória	Csepel Evezős Klub	J	1992	Pergel László
12	Bertus Kitti	Csongrádi Vízügyi Sportegyesület	X	1995	Petryi Rudolf
13	Bíró Márk	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	X	1993	Molnár Dezső
14	Bodrogi István	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1995	Bartos Nándor
15	Csányi Péter	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
16	Dávid Patrik	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Rapcsák Károly
17	Dohovics Virág	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1993	Halmainé Mészáros Éva
18	Egri Dávid	Csepel Evezős Klub	B	1994	Kovács Péter
19	Erdélyi Zsófia	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	X	1993	Gudmon András
20	Farkas Norbert	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Rapcsák Károly
21	Farkas Tamás	Vác Városi Evezős Club	X	1992	Rapcsák Károly
22	Fehér Ákos	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1994	Szierer János
23	Fördös Bence	Mosonmagyaróvár Vízisport Egyesület	X	1994	Nagy Gábor
24	Füge Krisztián	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1993	Szierer János
25	Gláser Rebeka	Mosonmagyaróvár Vízisport Egyesület	X	1993	Nagy Gábor
26	Gregor Zsolt	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	J	1992	Molnár Dezső
27	Gyimes Krisztina	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1992	Halmainé Mészáros Éva
28	Karai Róbert	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1994	Szierer János
29	Kaszás Kornél	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1993	Kiss László
30	Kiss Hella	Csepel Evezős Klub	X	1992	Bene László
31	Kiss Olivér	Ferencvárosi Evezős Club	X	1993	Danó Károly
32	Kurdi Laura	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Ribáry Katalin
33	Lőrincz Ádám	Csepel Evezős Klub	X	1992	Bene László
34	Major Kata	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
35	Makai Erna	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
36	Martina Bálint	Mohácsi Torna Egylet	X	1993	Lakatos Tamás
37	Matheisz József	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
38	Matyasovszki Dániel	Szegedi Vízisport Egyesület	X	1992	Szierer János
39	Mészáros Csongor	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
40	Nagy Dániel	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Rapcsák Károly
41	Novák Edvin	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	B	1992	Molnár Dezső
42	Pál Johanna	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1996	Székely István
43	Pap Márkó	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Rapcsák Károly
44	Papp Gergely	Budapest Evezős Egylet	X	1993	Molnár Zoltán
45	Pétevári-M. Bendegúz	Budapest Evezős Egylet	X	1993	Molnár Zoltán
46	Pistár Miklós	Ferencvárosi Evezős Club	B	1995	Kő Mercédesz
47	Polivka Dóra	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	X	1995	Bán Ágnes
48	Priváczi Ákos	Szegedi Vízisport Egyesület	B,X	1995	Szierer János
49	Rác Milán	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	B	1993	Molnár Dezső
50	Rákó Krisztina	Csepel Evezős Klub	B,X	1993	Pergel László
51	Regényi Zoltán	Magyar Testgyakorlók Köre	X	1992	Tompos Péter
52	Rippert András	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1994	Kiss László
53	Saáry László	Ferencvárosi Evezős Club	J	1995	Saáry Lászlóné
54	Szász Bernát	Fővárosi Vízművek SK	X	1994	Germann Ottó
55	Szlovák Bence	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1996	Fiala József
56	Uglik Szimóna	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1992	Bartos Nándor
57	Vallyon Bence	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	J	1992	Molnár Dezső
58	Vancsura Bendegúz	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor