



Magyar Evezős Szövetség



Nemzeti Sport Intézet

**Az evezős utánpótlás válogatott keret  
2012. évi  
felkészülési programja**



Budapest, 2012. január

Készítette: Utánpótlás edzői team

## I. Helyzetelemzés

A jövő évi ifjúsági világversenyekekre előretéekintve (VB, EB), úgy véljük, hogy a rendelkezésünkre álló versenyzői gárda képességei, adottságai, és eredményei alapján a 2012-es évben 7-9 egységgel tudhatunk versenyzékes (minimum „B” döntés) egységeket kiállítani, ami a tavalyi VB-n indított hajóegységek számának (és létszámának) több mint a duplája. Ifjúsági válogatottjaink gerincét a 2011. évben első éves ifiként már kiemelkedő nemzetközi eredményeket elért versenyzók alkotják, de természetesen védettséget Ők sem élveznek. Annak érdekében, hogy döntés eredményeket érhesünk el, továbbra is meg kell felelni a felkészülési programban szereplő objektív paramétereknek (edzésterjedeleml-, kondicionális mutatók, időeredmények, morális alkalmasság, ...). A tavalyi évben elért eredményeink azt jelzik, hogy e téren javulás tapasztalható, azonban ezt a munkát tovább folytatva még eredményesebben szerepelhetünk a jövőben. Válogatott serdülők nemzetközi eredményessége (ORV) a tavalyi évben - az előző évekhez képest - sajnos romló tendenciát mutatott. A kiutat ebből a kiválasztásban történő nagyobb odafigyelésben, és az evezés technika tökéletesítésében látjuk. Az előbb említettek a jövőben kiemelt figyelmet kell fordítani (egységes technika), mivel a későbbiekben ez gátja lehet rangos nemzetközi eredmények elérésének (gazdaságos hajó hajtás, csapatösszhang kialakítása, homogén csapat kialakítása). Az evezés 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 amelyet - 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, amely reményeink szerint a nemzetközi eredményesség javulásában is megnyilvánulna.

## II. Célkitűzések

### A 2012. évi célkitűzések:

A fő stratégiai cél, a teljes (58 fő) evezés utánpótlás válogatott keret minél jobb képességű és adottságú versenyzőkkel való feltöltése, foglalkoztatása. A 2011. évi nemzetközi versenyeken már sikeresen szerepelt versenyzók mellé további tehetséges versenyzók 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

2012.06.15.

Racice/Csehország

A csapatverseny

I.-II. hely

**Megjegyzés:** 2012. évre a célkitűzés egyrészt a pontverseny első - második helyezés megszerzése mellett, - a tavalyi eredményeket felülmúlva - minőségileg jobb eredmény (relatív több pont) elérése, másrészt teljes csapat kiállítása, indítása, – az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően - csak versenyzékes csapatokkal!

### Jeunesse Kupa

2012.07.20-22.

Banyoles / Spanyolország

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

2012. 06. 08-10.

Bled / Szlovénia

Női egypár-, és/vagy kétpárevezős	III.-VI. hely
Női kn. kettes	V.-VIII. hely
Női kn. négyes	V.-VIII. hely
Női nyolcas	III.-VI. hely
Férfi egypárevezős	IV.-VIII. hely
Férfi kétpárevezős	III.-VI. hely
Férfi négy párevezős	III.-VI. hely
Férfi kn. kettes	IV.-VI. hely
Férfi kn. négyes	V.-IX. hely
Férfi nyolcas	IV.-VI. hely

### Ifjúsági Világbajnokság

2012. 08. 15-19.

Plovdiv / Bulgária

Női egypár-, és/vagy kétpárevezős	IV.-VIII. hely
Női négyes	V.-IX. hely
Női nyolcas	V.-VIII. hely
Férfi egypárevezős	VII.-XII. hely
Férfi kétpárevezős	V.-VIII. hely
Férfi négy párevezős	VI.-X. hely
Férfi kn. kettes, és/vagy négyes	IX.-XII. hely

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

### **III. Válogatási elvek, és szempontok**

#### **Serdülők**

A 2012. 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. Szoros verseny (1-2 mp-es különbség) esetén (versenyképes) „B” csapatok indítása is lehetséges az ORV-n!

Irányadó 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 az edzői team állítja össze a versenyen látottak, ill. egyéb szempontok (azonos klub, testalkati paraméterek, stílusjegyek, ...) alapján. Legjobb serdülőinknek lehetőséget biztosítunk a brnoi nemzetközi versenyen való indulásra is.

#### A serdülő válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2012. évi ORV válogató verseny alapján ORV résztvevő (A kn 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 az edzői team 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 hazai tájékoztató és válogató verseny a nemzetközi regattákra, majd a nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján jelölés az Európa Bajnokságra. Az Európa Bajnokság eredményeinek értékelését követően jelölés a Jeunesse kupára, és a Világ bajnokságra. 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.-IX. 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 vállalásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.

#### Az ifjúsági válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2011. évi ifjúsági világbajnokságon részt vett és a 2012. évben is még ifjúsági korú.
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján az edzői team kerettagságra javasol.

A válogatott-, valamint világversenyekre utazó keretek és csapatok kijelölését az edzői team javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A válogatás menete:

- 1.) Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
- 2.) A hosszútávú verseny, és a kishajós tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nemzetközi versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) A szegedi nemzetközi verseny (idő)eredményei alapján csapatkijelölés a nemzetközi versenyekre (Müncheni nk, Brnoi nk.)
- 4.) A nemzetközi versenyek eredményeit figyelembe véve szükség esetén csapatjelölési korrekció az Európa Bajnokságra a brnoi nemzetközi versenyt követően.
- 5.) Az Európa Bajnokság eredményei alapján csapatkijelölés a Jeunesse Kupára, és a 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, kérés esetén a szövetségi kapitánynak (edzői teamnek)
- 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**

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

\* A szintidők kimért pályán (Szeged, Velence), szélcsendes körülmények közötti eredményekre értendők! 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

Az edzői team 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 versenyegyesülést.
- 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 2011.09.05. – 2012.08.19. közötti időszak 50 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 edzőtáborozni. A központi edzőtáborok (Szeged, Dunavarsány) „luxus” lehetőségeit, csak a legjobb ifjúsági versenyzők tudják majd a fő nemzetközi verseny előtt ( VB) igénybe venni. A programban szereplő 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 (őszi)**

##### **Felkészülési időszak I.: 2011. 09.05.-11.13.**

Az edzések súlypontja:

- A fő világversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzésmennyiség 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.: 2011.11.14.-2012.03.04.**

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.: 2012.03.05.-04.15.**

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 (EB)**

**Versenyidőszak I.: 2012.04.16.-06.10.(ORV-re készülőknek 06.15.)**

Az edzések súlypontja:

Stabilizálása az:

- erőképeseknek
- 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 (Jeunesse kupa, VB)**

**Versenyidőszak II.: 2012.06.11.-08.19.(Jeunesse csapatnak 07.22.)**

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: 2012.08.20. (Jeunesse csapatnak 07.23.)-**

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

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

Ellenőrzés:  
Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)  
Őszi versenyek (evezős triatlon, kerékpár, evezés, ...)

**V. A 2012. évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:**

#### **Edzők:**

1. Székely Balázs Heraklész sportágvezető  
e-mail: [balazsszekely@hunrowing.hu](mailto:balazsszekely@hunrowing.hu) tel: 70/409-3390

2. Szövetségi edzők:

Férfi váltott evezés	Szierer János	<a href="mailto:sziererj@freemail.hu">sziererj@freemail.hu</a>	30/203-0447
Férfi párevezés	Molnár Zoltán	<a href="mailto:lopezocska@gmail.com">lopezocska@gmail.com</a>	30/331-4014
Női párevezés	Mácsik Miklós	<a href="mailto:macsikm@invitel.hu">macsikm@invitel.hu</a>	70/590-1358
Női váltottevezés	Bartos Nándor	<a href="mailto:bartos.nandi@gmail.com">bartos.nandi@gmail.com</a>	70/332-8373

3. Dani Zsolt ifjúsági team tag e-mail: [danizsolt@freemail.hu](mailto:danizsolt@freemail.hu) tel: 20/982-6071

4. Csapatokat felkészítő edzők A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

#### **Közreműködő szakemberek:**

1. Dr. Szabó Anita	Keretervos	
2. Dr. Horváth Imre	Pszichológus	OSEI
3. Dr. Szabó Tamás	Teljesítmény élettani szakember,	NSI (igazgató)
4. Sziva Ágnes	Tudományos munkatárs	NSI

Az edzői team vezető 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 edzői team vezetővel 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 zavartalanságáért. Munka kapcsolatot tartanak az edzői, valamint a kerettagokat adó versenyzők edzőivel. Az edzői team 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 világversenyeken indult csapatok felkészüléséről, versenyeikről készített egész éves edzői szakmai értékelés szempontjai a következők:

- A csapat közös edzőmunkájának kezdete (Csapatkijelölés).
- 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, edzőhelyszín (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 az edzői team-mel.

#### 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.

### **VI. A válogatott keretek 2012. évi programja**

#### **Versenyek**

##### Fő versenyek:

2012. 06. 08.-10.	Bled	Ifjúsági Európa Bajnokság
06. 15.	Racice	Olimpiai Reménységek Versenye
07. 20.- 22.	Banyoles	Jeunesse Kupa
08. 15-19.	Plovdiv	Ifjúsági Világbajnokság

#### **Nemzetközi versenyek**

##### Ifjúságiak + serdülők részére

2012. 04. 30.-05. 01.	Szegedi nk
05. 19.-20.	Brnoi nk
06. 08.-10.	Bledi nk.

#### **Tájékoztató-, válogató versenyek**

2012. 04. 14.	Velence	kishajós tájékoztató 1x, 2- (Serdülők + Ifik)
04. 28.-29.	Szeged	Válogató speciális egységben (Serdülők + Ifik)
Brnoi nk után	Velence	Szükség esetén pótválogató (Ifik)

#### **Tesztek**

##### Ergométer teszt:

2011. 11. 19.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 17.	6000 m	Regionális helyszín
2012. 01. 28.	6000 m	Szakosztályi helyszín
02. 25.	2000 m	Ergo OB
03. 24.	6000 m	Edzőtábori helyszín
11. 24.	6000 m	Szakosztályi helyszín
12. 22.	6000 m	Regionális helyszín

##### (Sí)Futás teszt:

2011. 11. 01.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők + Ifik)
2012. 01. 21.	~ 8000 m	Erdei futóverseny (Ifik)
02. 05.	~10.000 m	Mitterbach (Ifik)
03. 20.	3200 m	Szolnoki edzőtábor (Serdülők + Ifik)
10. 30.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők + Ifik)

##### Vízi teszt:

2011. 10. 16.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
11. 05.	Baja	10 km csapategységekben
03. 31.	Csepel	6 km 1x, 2-, 4x+

10. 27.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
11. 04.	Baja	10 km csapategységben

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

**Edzőtáborok**

2011. 10.29-11.05.	Baja	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
2012. 01.29-02.05.	Mitterbach (Ausztria)	Sífutó tábor (Ifik)
03.17-24.	Szolnok	Tavaszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
05.28-06. 06.	Velence	Ifi EB felkészítő (Ifik)
06.03-09.	Velence	ORV felkészítő, csapatépítő (Serdülők)
07.30-08.14.	Szeged	Ifi VB formába hozó
10.27-11.04.	Baja	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 (ifik)**

2011. 11. 28-12.02.	Spiroergometriás vizsgálat (futószalagon)	NSI
2012. 02. 28-29.	Klinikai vizsgálat	OSEI
04. 14.	Doppingvizsgálat, Velence (kishajós tájékoztató)	MACS
04. 16-20.	Spiroergometriás vizsgálat (evezős ergométeren)	NSI
05. 10-11.	Küszöb	TF
07. 09-10.	Labor + küszöb	TF
11. 26-30.	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 Bled	CDJ Banyoles	Ifi Vb Plovdiv
<b>Egyéni ktg</b>						
Korosztály	Ifi + serdülő	Serdülő	Ifi + Serdülő	Ifi	Ifi+serdülő	Ifi

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

**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.

**VIII. 2011. évi felkészülési terv táblázatok:**

Utánpótlás éves program 2011.10.01. - 2012.09.30.

	X.		XI.		XII.		I.		II.		III.		IV.		V.		VI.		VII.		VIII.		IX.
1		1	Őszi vízítá.	1	Spiro NSI	1		1	Sítábor	1		1		1		1	EB tábor	1		1	VB tábor	1	
2		2	Futás3200	2	Spiro NSI	2		2	Sítábor	2		2		2		2	Vidék Bajn	2		2	VB tábor	2	
3		3	Őszi vízítá.	3		3		3	Sítábor	3		3		3		3	Vidék Bajn	3		3	VB tábor	3	
4		4	Őszi vízítá.	4		4		4	Sífut felm	4		4		4		4	EB,ORV tábor	4		4	VB tábor	4	
5		5	10 km vízif	5		5		5	Sítábor	5		5		5	Müncheni nk	5	EB,ORV tábor	5		5		5	
6		6		6		6		6		6		6		6	Müncheni nk	6	EB,ORV tábor	6		6	VB tábor	6	
7		7		7		7		7		7		7		7		7	ORVt,EB Bled	7		7	VB tábor	7	
8		8		8		8		8		8		8		8		8	ORVt,EB Bled	8		8	VB tábor	8	
9		9		9		9		9		9		9		9	Küszöb v	9	ORVt,EB Bled	9	Klinikai+küsz	9	VB tábor	9	
10		10		10		10		10		10		10		10	Küszöb v	10	EB Bled	10	Klinikai+küsz	10	VB tábor	10	
11		11		11		11		11		11		11		11		11		11		11	VB tábor	11	
12		12		12		12		12		12		12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13		13		13		13	Racice	13		13		13	
14		14		14		14		14		14		14	Kishajós táj	14		14	Racice	14		14		14	
15		15		15		15		15		15		15		15		15	ORV Racice	15		15	VB kiutazás	15	
16		16		16		16		16		16		16	Spiro NSI	16		16		16		16		16	
17		17		17	Ergo 6km	17		17		17	Tavaszi et	17	Spiro NSI	17		17		17		17		17	VB Plovdiv
18		18		18		18		18		18	Ergo 6km	18	Spiro NSI	18		18		18		18		18	VB Plovdiv
19		19	Ergo 6km	19		19		19		19	Szolnok	19	Spiro NSI	19	Brnoi nk	19		19	OB	19	VB Plovdiv	19	
20		20		20		20		20		20	Tavaszi et	20	Spiro NSI	20	Brnoi nk	20		20	OB	20		20	
21		21		21		21	Erdei futóv	21		21	Futás3200	21		21		21		21	OB	21		21	
22	HT 6km	22		22		22		22		22	Tavaszi et	22		22		22		22	OB	22		22	
23		23		23		23		23		23	Tavaszi et	23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24	Ergo 6km	24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25	Ergo OB	25		25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26		26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27	Klinikai	27		27		27		27		27		27		27	
28		28	Spiro NSI	28		28	Ergo 6km	28	Klinikai	28		28	Szegedi nk	28	EB tábor	28		28		28		28	
29	Őszi vízít	29	Spiro NSI	29		29	Sítábor	29		29		29	Szegedi nk	29	Velence	29		29		29		29	
30	Baja	30	Spiro NSI	30		30	Mitterbach			30		30		30	EB tábor	30		30		30	VB tábor	30	
31	Őszi vízít			31		31	Sítábor			31	HT 6km			31	EB tábor			31		31	Szeged	31	



IX. 2010.-2011. évi utánpótlás válogatott keretek névsora (2011 májustól – 2012 májusig)

	Név	Egyesület	Szak	Év	Klubedző
1	Bácskai Dominika	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Mácsik Miklós
2	Baka Sándor	Szegedi Vízisport Egyesület	J	1994	Szierer János
3	Bakaity Attila	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	J	1994	Kiss László
4	Bartos Adél	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
5	Benjamins Levente	Vác Városi Evezős Club	X	1995	Rapcsák Károly
6	Bertus Kitti	Csongrádi Vízügyi Sportegyesület	X	1995	Petry Rudolf
7	Bíró Márk	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	X	1993	Molnár Dezső
8	Bíró Zsófia	Magyar Testgyakorlók Köre	X	1995	Tompos Péter
9	Bodor Dániel	Mosonmagyaróvári Vízisport Egyesület	X	1995	Nagy Gábor
10	Bodrogi István	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1995	Bartos Nándor
11	Csányi Péter	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
12	Dohovics Virág	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1993	Kiss László
13	Farkas Norbert	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Rapcsák Károly
14	Fehér Ákos	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1994	Szierer János
15	Fördös Máté	Mosonmagyaróvár Vízisport Egyesület	X	1995	Nagy Gábor
16	Furdek Mária	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1995	Dani Zsolt
17	Füge Krisztián	Szegedi Vízisport Egyesület	B	1993	Szierer János
18	Gaál T. Benedek	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1995	Búza József
19	Gregor Zsolt	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	J	1995	Molnár Dezső
20	Hatos Anna	Budapest Evezős Egylet	X	1995	Molnár Zoltán
21	Jenei Domonkos	Ferencvárosi Evezős Club	X	1995	Danó Károly
22	Kallai Barnabás	Szegedi Vízisport Egylet	X	1995	Szierer János
23	Kaszás Kornél	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	X	1993	Kiss László
24	Kiffer Dorina	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1995	Fiala József
25	Kis Annamária	Magyar Testgyakorlók Köre	X	1995	Petrovszki Ágnes
26	Kovács Liza	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1995	Fiala József
27	Kovács Zsófia	Szegedi Vízisport Egylet	J	1995	Dani Zsolt
28	Krajczár Lilla	Szegedi Vízisport Egylet	B	1995	Dani Zsolt
29	Krenák Mihály	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	B	1994	Kiss László
30	Kurdi Laura	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Ribáry Katalin
31	Major Kata	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
32	Makai Erna	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
33	Marcalek Márton	Vác Városi Evezős Club	X	1995	Rapcsák Károly
34	Matheisz József	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
35	Mészáros Csongor	Mohácsi Torna Egylet	X	1994	Lakatos Tamás
36	Pál Johanna	Győri Vízügy Spartacus	X	1996	Németh Veronika
37	Pap Márkó	Vác Városi Evezős Club	X	1994	Rapcsák Károly
38	Papp Gergely	Budapest Evezős Egylet	X	1993	Molnár Zoltán
39	Papp Zsófia	Csepel Evezős Club	X	1995	Pergel László
40	Pétevári-M. Bendegúz	Budapest Evezős Egylet	X	1993	Molnár Zoltán
41	Pistár Miklós	Ferencvárosi Evezős Club	B	1995	Kő Mercédesz
42	Polivka Dóra	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	X	1995	Ficsor László
43	Priváczi Ákos	Szegedi Vízisport Egyesület	B,X	1995	Szierer János
44	Rác Milán	Tisza Evezős Egylet Sport Iskola	B	1993	Molnár Dezső
45	Rákó Krisztina	Ferencvárosi Evezős Club	B,X	1993	Kő Mercédesz
46	Rippert András	Győri Vízügy Spartacus Evezős Club	B	1994	Kiss László
47	Rozsos Péter	Külker Evezős Klub	X	1994	Fáth András
48	Saáry László	Ferencvárosi Evezős Club	J	1995	Saáry Lászlóné
49	Sólyom Gellért	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1995	Búza József
50	Szentirmai Veronika	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	X	1995	Ficsor László
51	Szigeti Roland	Győri Vízügy Spartacus Evezős Club	B	1993	Kiss László
52	Szlovák Bence	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	X	1996	Búza József
53	Vancsura Bendegúz	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	X	1994	Bartos Nándor
54	Varga Bence	Ferencvárosi Evezős Club	X	1995	Saáryné Pető Tímea
55	Papp Dóra	Szegedi Vízisport Egylet	J	1995	Dani Zsolt
56	Zátrók Dávid	Ferencvárosi Evezős Club	X	1995	Saáryné Pető Tímea
57	Szegedi Tamás	Hattyú Sportegyesület	X	1996	Bujdosó Miklós
58	XY	Vác Városi Evezős Club	X	1996	Mácsik Miklós