

LONDON
2012

Felkérés

- Hirling Zsolt, Varga Tamás
- Egyeztetés a klubok között
- Egyeztetés a MESZ és a klubok között
-



Tervezés

Feladatok

- Személyes beszélgetés, megismerkedés, körülményeink felmérése
- Program elkészítése
- Költségtevezés
- Mozgásmegfigyelés, video
- Mézni, mérni, ...
- Egészség –orvos, pszichológus

Célok

- Hazai elsőség
- Kvalifikáció
- Eredményes Olimpiai szereplés



Programterv

Klinikai vizs.		Spiroergo.	Küszöbvizs.	Ergo tesztek	Vál., vers.k	Vízi tesztek, versenyek	Edzőtáborok	Felkészülési versenyek, nem kötelezői	Fontosabb és fő versenyek	Mezociklusok erőssége	Makrociklusok	Dátum hetfényvasárnap	Naptári hetek	Hetek
						6000m		Hosszútávú		2		X.10.-16.	41.	
						10000m				2		X.17.-23.	42.	
x	x						Baja X. 28-XI.5.			3		X.24.-30.	43.	1
						6000m közp.	Szeged			4		X.31.-XI.6.	44.	2
						6000m szako.	Otthon-Szeged			3		XI.7.-13.	45.	3
						3x2, 2x2, 1x2k.Hirl	Hirl.Szeged / Var.pihenő			4/0		XI.14.-20.	46.	4
							Hirl.otthon / Var.pihenő			3/0		XI.21.-27.	47.	5
						2x6000m/3h kp.	Szeged edzőtábor XII.5-16.			3		XI.28.-XII.4.	48.	6
						3x2, 2x2, 1x2k.Varg	Hirl.S+Jakob5fut. XII.19-22.			2		XII.5.-11.	49.	7
										2		XII.12.-18.	50.	8
						4,2, 2x2, 2x2. ks2x				3		XII.19.-25.	51.	9
							Toulon melegvíz			2		XII.26.-I.1.	52.	10
										3		I.2.-8.	1.	11
										4		I.9.-15.	2.	12
										1		I.16.-22.	3.	13
						2x6000m/3h szo.				1		I.23.-29.	4.	14
										3		I.30.-II.5.	5.	15
						3x2, 2x2, 1x2. ks2x				4		II.6.-12.	6.	16
										3		II.13.-19.	7.	17
						2000m Ergo OB			Ergo OB	1		II.20.-26.	8.	18
										4		II.27.-III.4.	9.	19
							Skanon melegvíz			2		III.5.-11.	10.	20
							Baja			2		III.12.-18.	11.	21
						(6000m Sza.)	Szeged			3		III.19.-25.	12.	22
x	x							Hosszútávú		3		III.26.-IV.1.	13.	23
						1x2.	Szeged	Kishajós 1x, 2- tájék.	Záráb	2		IV.2.-8.	14.	24
						2000m	Szeged			2		IV.9.-15.	15.	25
							Szeged			2		IV.16.-22.	16.	26
						2000m	Szeged			2		IV.23.-29.	17.	27
						2000m	Szeged			1		IV.30.-V.6.	18.	28
							Szeged			2		IV.7.-13.	19.	29
						2000m	Szeged	Belgrad		2		V.14.-20.	20.	30
							Szeged			1		V.21.-27.	21.	31
						2000m	Szeged			2		V.28.-VI.3.	22.	32
						2000m	Szeged	Vidék Bajn.		3		VI.4.-10.	23.	33
							Szeged	Bled NK + Junior EB		1		VI.11.-17.	24.	34
							Szeged			4		VI.18.-24.	25.	35
							Szeged	Budapest Bajn.		3		VI.25.-VII.1.	26.	36
							Szeged			3		VI.28.-VII.4.	27.	37
							Szeged			2		VII.5.-11.	28.	38
						2000m	Szeged	U23VB Trakai		2		VII.12.-18.	29.	39
						2000m	Szeged	OB Szeged		2		VII.16.-22.	30.	40
							Szeged			1		VII.23.-29.	31.	41
							Szeged			1		VII.30.-VIII.5.	32.	42
						össz.: 22-29 db						VIII.6.-12.	33.	43
							(Edzőtábor)					VIII.13.-19.	34.	44
												VIII.20.-26.	35.	45
							(Edzőtábor)	Egyetemi VB Kazan				VIII.27.-IX.2.	36.	46
							(Edzőtábor)					IX.3.-9.	37.	47
												IX.10.-16.	38.	48
												IX.17.-23.	39.	49
												IX.24.-30.	40.	50
												X.1.-7.		

Hirling Zsolt, Varga Tamás ks2x felkészülési terve 2011. okt. - 2012. szept.

Tervezés

Feladatok

- Személyes beszélgetés, megismerkedés, körülményeink felmérése
- Program elkészítése
- Költségtervezés

Célok



Költségterv

A Varga Tamás - Hirling Zsolt ks2x olimpiai kvalifikációs felkészülésének teljes költségigénye 2011. nov. - 2012. júl.-ig							A költségek típus szerinti bontása					
dátum, hetek H-V.	esemény	költség típus	költség jellemző (mértékegys.)	nennyiség	egységár	összeg	önrész (Mész 60%)	szállás	étkezés	hajózási, utazási	ramaház	edzőtábor
XI.7.-13.	Szeged edzés	szállás	2fő/este	4	6000	24000		24000	24000	15800	2600	2400
	széria Csepel	étkezés	2fő/nap	4	6000	24000						
	Szeged edzés	hajózási	395km	39,5	400	15800						
	Szeged edzés	lit.	Yamaha	6,5	400	2600						
XI.14.-20.	Csepel,Mész,edzés	Yamaha	lit.	6	400	2400		6000	6000	880	8000	2400
	Szeged edzés	hajózási	Mály-ér 22km	2,2	400	880						
	Szeged edzés	szállás	MAV	2	3360	6720						
	Szeged edzés	étkezés	2fő/este	1	6000	6000						
XI.21.-27.	Szeged edzés	Hirling/este	Hirling/este	3	3000	9000		12000	15000	9000	9000	2400
	Szeged edzés	Yamaha	lit.	20	400	8000						
	Szeged edzés	étkezés	2fő/nap	1	6000	6000						
	Szeged edzés	étkezés	Hirling/nap	3	3000	9000						
XI.28.-XII.4.	Hirling Vác	szállás	1fő/este	4	3000	12000		51000	54000	23400	83400	2922000
	Dani	étkezés	Hirling/nap	5	3000	15000						
	Dani	lit.	Yamaha	6	400	2400						
	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000						
XII.5.-11.	Szeged edzés	szállás	2fő/este	12	6000	72000		72000	72000	12000	96000	218000
XII.12.-18.	Szeged edzés	étkezés	2fő/nap	12	6000	72000						
XII.19.-25.	Sitábor	Yamaha	kb. 10x	30	400	12000						
XII.26.-I.1.	Sitábor	MESZ 2fő		4	24000	96000	40%					
I.2.-8.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000		60000	60000	20000	60000	40000
I.9.-15.	Melegvíz, Toulouse	utazás, autóp(90e)	4000km	400	400	218000	40%					
I.16.-22.	Mész?	szállás + étkezés	3fő/nap	11	38000	418000	40%					
I.23.-29.	Hirling Szeged	Yamaha	lit.	40	400	18000	40%					
I.30.-II.5.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000		60000	60000	20000	60000	40000
II.6.-12.	Skradin	utazás	3000km	300	400	120000	40%					
II.13.-19.	14 nap, Mész?	szállás + étkezés	3fő/nap	14	30000	420000	40%					
II.20.-26.	Ergo cb	Yamaha	lit.	50	400	20000	40%					
II.27.-III.4.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000		60000	60000	20000	60000	40000
III.5.-11.	Szeged edzés	szállás	2fő/este	10	6000	60000						
III.12.-18.	Szeged edzés	étkezés	2fő/nap	10	6000	60000						
III.19.-25.	Edzőtábor	Yamaha	lit.	50	400	20000						
III.26.-IV.1.	Mész?	szállás + étkezés	3fő/nap	20	30000	600000	40%	135000	135000	36000	50000	270000
IV.2.-8.	Dani	Yamaha	lit.	100	400	40000	40%					
IV.9.-15.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000						
IV.16.-22.	Edzőtábor Mész?	Baja, Vác		2	100000	200000						
IV.23.-29.	Szeged NK	szállás + étkezés	3fő/nap	3	30000	90000	40%	60000	60000	20000	150000	120000
IV.30.-V.6.	Belgrad VK	szállás + étkezés	3fő/nap	4	30000	120000	40%					
V.7.-13.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000						
V.14.-20.	Szeged edzés	szállás + étkezés	2fő/nap	10	12000	120000	40%					
V.21.-27.	Mész?	Yamaha	lit.	50	400	20000	40%	60000	60000	20000	150000	120000
V.28.-VI.3.	Szeged edzés	szállás + étkezés	3fő/nap	10	15000	150000	40%					
VI.4.-10.	Szeged edzés	szállás + étkezés	2fő/nap	10	12000	120000	7%					
VI.11.-17.	Dani	Yamaha	lit.	50	400	20000	7%					
VI.18.-24.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000		135000	135000	36000	50000	270000
VI.25.-VII.1.	München VK	szállás + étkezés	3fő/nap	5	10000	50000	7%					
VII.2.-8.	Szeged edzés	szállás + étkezés	3fő/nap	15	18000	270000	7%					
VII.9.-15.	Szeged edzés	Yamaha	lit.	30	400	12000	7%					
VII.16.-22.	OB Szeged					0		135000	135000	36000	50000	270000
VII.23.-29.	OB Szeged					0						
VII.30.-VIII.5.	Olimpia					0						
VIII.6.-12.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000						
VIII.13.-19.	München VK	szállás + étkezés	3fő/nap	5	10000	50000	7%	135000	135000	36000	50000	270000
VIII.20.-26.	Szeged edzés	szállás + étkezés	3fő/nap	15	18000	270000	7%					
VIII.27.-IX.2.	Szeged edzés	Yamaha	lit.	40	400	16000	7%					
IX.3.-9.	Dani	m.bér rész	Baja, Vác	2	100000	200000						
IX.10.-16.	EB Varese					0		135000	135000	36000	50000	270000
						0						
						0						
						0						
		Egyéb, a fentiekben nem szereplő költség tényezők:			össz.	5707900		438000	441000	23400	83400	2922000
		gyűrás										
		táplálékkieg. 40e/fő/hó (9hó)				720000						
		utazás vizsg.ra (BP utazás/hó)				90000						
		utazás edzésre(pl.Szeged)				180000						
		minőségi táplálkozás! (40e/hó/fő)				720000						
		Gyógytornász, mozgásterapeuta (20e/hó/fő)				360000						
		Pulzusmérő RS800				100000						
		Tejsavmérő				350000						
					össz.	2320000						

Összes kiadás
5.707.900 Ft
+ 2.320.000 Ft
= 8.027.900 Ft

Tervezés

Feladatok

- Személyes beszélgetés, megismerkedés, körülményeink felmérése
- Program elkészítése
- Költségtevezés
- Mozgásmegfigyelés, video

Célok



Videohasználat



Videohasználat



Tervezés

Feladatok

- Személyes beszélgetés, megismerkedés, körülményeink felmérése
- Program elkészítése
- Költségtevezés
- Mozgásmegfigyelés, video
- Mélni, mérni...

Célok



Feladatok

- Mérés vizen



Téma • Sujet • Subject	Részvevők • Participants • Participants								
Sceyed Maty-ér	2x	6x 2k	22, 24, 26						Dát
Dátum • Date • Date	11. 11. pént								
2x: 20km Maty-ér								100'	
6km beam + 6x 2000/13'	szél egyenes felől 10-15 /5 egyirányú 15-1								
1. T22 Toldó	1:04,1	1:02,3	1:02,3	1:01,9	1:02,2	1:01,7	1:01,2	1:01,1	
8:16,2 / 1:02,3ave									
2. T22 Ellen	1:06,1	1:05,4	1:05,2	1:04,1	1:04,8	1:05,3	1:04,9	1:03,3	
8:39,2 / 1:04,9ave									
3. T24 Toldó	1:00,6	59,8	59,3	58,4	58,2	58,5	58,1	57,1	
7:50,6 / 58,8									
4. T24 Ellen	1:03,4	1:01,8	1:01,6	1:00,9	1:01,8	1:01,9	1:01,5	1:00,25	
8:13,5 / 1:01,6									
5. T26 Toldó	56,3	56,6	55,7	55,0	55,2	55,2	54,9	53,6	
7:22,8 / 55,3									
6. T26 Ellen	1:01,2	59,7	58,9	58,9	58,4	58,5	58,4	56,6	
7:50,8 / 58,8									

Feladatok

- Mérés vizen



Jelen
 28 Crite: 184cm 5x 1750/1850 T: 20 22, 22, 24 24 szél ellen 1-15

ellen	alap	kezes	kormány		max	ave 58%	
T: 20	1:05,8	1:02,3	1:01,5	59,3	1:00,5	59,1	58,6
szél erősödött (Natasia)							
fold							
T: 22	1:00,3	57,9	58,2	56,8	56,7	55,9	54,3
							ave 57,1
							6:40,3
ellen							
T: 22	1:03,8	59,1	59,3	59,1	59,2	56,4	56,6
							ave 57,1
							6:53,8
fold							
T: 24	56,7	54,7	54,8	53,1	53,5	52,2	51,8
							ave 53%
							6:16,9
ellen							
T: 24	1:01,4	59,0	1:00,1	58,2	57,5	56,1	54,8
							ave 58,1
							6:47,3

Feladatok

- Mérés vizen



Scull boat 21 O.B. scull sciper, hullócs

EF: 44,0 45,0 49,4 50,7 51,7 46,9 53,5 53,9 6:35,4

36-07 indulási ! T → gpnit. →

D: 44,9 45,8 47,1 47,8 3:05 1:35 1:32 1:33 1:33 46,5 46,5 6:11,9

42 49 40 38 T= 36 - 38 40 - 4+42

Feladat: utaznia mecsnyel, Csopri Földi Itamar gpus kiza kadd
 jól funkció miniket 1000m. a mecsnyel a 12" előj (hiatalos 6:09)
a célban.

indulási
avít Olad!

Értelmez: - a lövegesen kemény utazó 3:05/1000 - együtt tanulmány
 - az emelés kóványos kizabadd a mecsnyel - je avat
 - a 2. 1000m 3:06 - nem gyorsabá mint a c előj!
 - a víz hullámozabá volt, vehetebb mecsnyel, hila
 nem volt mecsnyel.

Tervezés

Feladatok

- Személyes beszélgetés, megismerkedés, körülményeink felmérése
- Program elkészítése
- Költségtevezés
- Mozgásmegfigyelés, video
- Mélni, mérni...

Célok

- Hazai elsőség
- Kvalifikáció



Cél

- Hazai elsőség



- Zágráb, tájékoztató: I.hely



- Szeged, válogató: I.hely



Cél

- Kvalifikáció megszerzése



Luzern, Kvalifikációs verseny I.hely



Az összefogás ereje



ROBINSON TOURS

edf
DÉMÁSZ

HEIDELBERG- WAMED OAKLEY

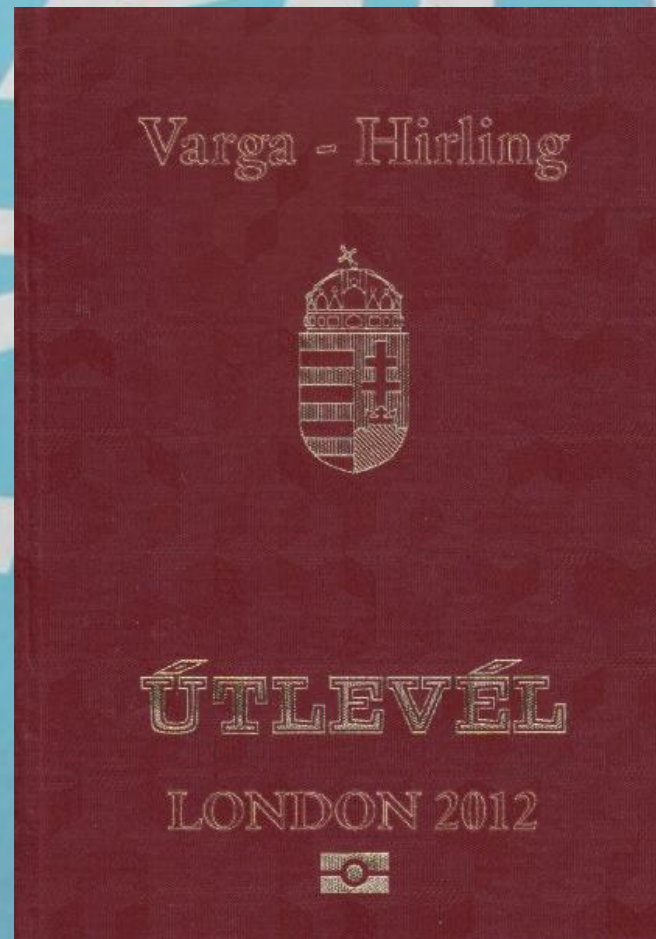
Szegedi Evezős Öregfiúk

MANTAG

Wagner Pál Molnár Nándor Noé Gábor

VWS 1899
KÖZÖSSÉGI ÉRTÉKELÉS
KÖZÖSSÉGI ÉRTÉKELÉS

Média kezelése



Média kezelése

HUN

32
30
28
26
24
22
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2



Hirling Zsolt
1984. 05. 28.
Légi-közlekedésmérnök
Vác Városi Evezős Club



Varga Tamás
1978. 06. 17.
Marketing Szakértő
Bajai Spartacus SC.

Világbajnokok
Európabajnokok
Olimpiai helyezettek

2005. Gifu
2007. Poznan
2004. Athén V. hely
2008. Peking XIV. hely
(edző: Kiss László)



Dani Zsolt
EDF DÉMÁSZ Szeged V.E.
vezetőedző
Haller Ákos - Pető Tibor
Világajnok kettőpárevezős
felkészítő edzője (2001-2004)
2011-től a Varga Tamás - Hirling Zsolt
Könnyűsúlyú kettőpárevezős
felkészítő edzője

Média kezelése

London jegyében

2011. október újra egy hajóban
2012. január Toulouse, melegvízes edzőtábor
..... izzasztó jégtörés a Garonne folyón

válogató versenyek:
Zágráb Croatia Open I. hely
Szeged Nemzetközi Regatta I. hely

és újra az elitben
Belgrád Világkupa V. hely
LUZERN Olimpiai Kvalifikációs Regatta I. hely



OLIMPIAI MENETREND
július 29. előfutamok
július 31. reményfutamok
augusztus 02. középfutamok
augusztus 04. DÖNTŐK

HUN
31
29
27
25
23
21
19
17
15
13
11
9
7
5
3
1

Tervezés

Feladatok

- Személyes beszélgetés, megismerkedés, körülményeink felmérése
- Program elkészítése
- Költségtevezés
- Mozgásmegfigyelés, video
- Mézni, mérni...
- Egészség – orvos, pszichológus

Célok

- Hazai elsőség
- Kvalifikáció



Egészség

- **Sporttáplálkozás (MACS, WADA szabályok, mintavételek)**
- **Testi és pszichés karbantartás, gyógyítás**
- **Előfordultak: léguti és gyomor fertőzések; ízületi fájdalmak, sérülések; izomhúzódás, gyulladás; ujsérülés; fogfájás...**
- **Beavatkozások: ...combizom műtét, deréktáji gyulladáscsökkentés...**
- **Fenti esetek pszichés kezelése**
- **Dr Deák Valéria, Balassa Levente**

Tervezés

Feladatok

- Személyes beszélgetés, megismerkedés, körülményeink felmérése
- Program elkészítése
- Költségtevezés
- Mozgásmegfigyelés, video
- Mélni, mérni...
- Egészség –orvos, pszichológus

Célok

- Hazai elsőség
- Kvalifikáció
- Eredményes Olimpiai szereplés



Eredményes olimpiai szereplés



A felkészülésünk legfontosabb következtetései, eredményei:

- Pályán kell készülni, fontos a mérés
- Összefogással teremthetők meg a feltételek
- Lehet ismét csúcsra jutni sikertelenebb szezonok után is
- Kvalifikáció megszerzése az olimpia évében





Értékeink megbecsülése



Újabb cél:



Újabb cél:



Rio 2016

