



World Rowing
Under 23 Championships 2007
Strathclyde Country Park, North Lanarkshire, Scotland

European Rowing Championships
Poznan, Poland

A felnőtt evezős válogatott keret
2007. évi
Felkészülési programja

Budapest, 2006. november 30.

Készítette:

Melis Zoltán
Szövetségi kapitány



I. Helyzetelemzés

A 2006. évi világbajnokságon 64 ország 398 hajóval és 1100 versenyzővel állt rajthoz. A megrendezett 27 versenyszámban (14 olimpiai, 9 nem olimpiai, 4 adaptív) 15 ország csapatai aranyérmes, 23 ország csapatai érmet, 30 ország csapatai pedig döntős helyezést értek el.

Jellemző a világbajnokság színvonalára, hogy csak kimagasló teljesítménnyel lehetett a dobogóra állni, vagy döntős helyezéseket elérni.

A hagyományosan jól szereplő nemzetek tartják vezető pozíciójukat, kiugró teljesítményt Anglia (18 döntős hely) Németország (17 döntős hely) és az USA (17 döntős hely) csapatainak sikerült elérni.

A 27 világbajnoki versenyszám aranyérmein 15 ország osztozott, Anglia 4, Ausztrália 4, Németország 3, Kína 3, Olaszország 2, USA 2, Új-Zéland, Kanada, Franciaország, Lengyelország, Hollandia, Dánia, Fehéroroszország, Oroszország, Szerbia 1-1 aranyéremmel.

Meglepetés az elmúlt években gyengébben szereplő Németország kiváló szereplése (11 érem) és Kína (4 érem) előrelépése.

Nagy visszaesők: Új-Zéland, Románia, Szlovénia.

A sportágban a korábbinál is több országban folyik kimagasló szakmai munka, tovább sűrűsödött-tömörödött az élmezőny. Ebben a kiélezett versenyben csak a „csúcsra járatott” csapatok érhetnek el kiváló eredményt.

Az élcsapatok a legújabb fejlesztésű hajókkal jelentek meg, itt sincs megállás, minden centiméter számít.

.A hazai élmezőny számára a legfontosabb feladat a 2007. évi világbajnokságon az olimpiai kvalifikációs célok megvalósítása.

A 2006. évi „gyengébb” világbajnoki szereplés ellenére az elvárások teljesíthetők, hiszen az elmúlt két évben születtek biztató eredmények;

- Varga Tamás – Hirling Zsolt világbajnoki győzelme
- Haller Ákos – Pető Tibor újbóli összeülése
- Verőci Lídia – Kónya Alíz, Bencsik Gábor biztató szereplése
- Az U23 világbajnokságon csapataink kiváló helyezései

Három-négy olimpiai kvalifikációs hely megszerzése a cél, ezért mindent ennek érdekében kell alárendelni!

Az U23 világbajnokságon csapataink kiválóan szerepeltek, Szabó Katalin IV. helye (egypárevezős), Szabadkai Olivér – Erdélyi Zsolt – Martonfy László – Székér László IV. helye (négpárevezős), Galambos Péter – Varga Tamás Csaba VI. helye (ks kétpárevezős) jelzik az előrelépést. Remélhetőleg az olimpiai csapatban is komolyan lehet rájuk számítani.



II. Célkitűzések

A 2007. évi célkitűzések

Biztosítani a nemzetközi versenyeken és a világversenyeken a részvétel anyagi és szakmai feltételeit.

- Felnőtt Világbajnokság
- Felnőtt Európa bajnokság
- U23 világbajnokság

Felnőtt Világbajnokság

2007. 08. 26-09.02 München

Férfi ks kétpárevezős	III-V.
Férfi kétpárevezős	IV-VI.
Női kétpárevezős	VII-VIII.
Férfi egypárevezős	IX-XI.
Női ks kétpárevezős	VII-VIII
Férfi négy párevezős	X-XI.
Férfi ks négy párevezős	IX-XII.

Felnőtt Európa bajnokság

2007.09.21-23. Poznan

Férfi ks kétpárevezős	III-V.
Férfi kétpárevezős	IV-VI.
Női kétpárevezős	VI-VIII.
Férfi egypárevezős	VII-X.
Férfi négy párevezős	VII-XII.
Női ks kétpárevezős	VII-XII
Férfi ks négy párevezős	VII-XII.
Női egypárevezős	VII-XII.

U23 Világbajnokság

2007.07.26-29. Strathclyde

Férfi négy párevezős	III-V.
Férfi ks kétpárevezős	III-V.
Női egypárevezős	IV-VI.
Női ks kétpárevezős	V-VIII.
Női kétpárevezős / vagy négy párevezős	VII-X.
Férfi kétpárevezős	VII-XII.
Férfi ks korm. n. négyes / vagy ks korm. n. kettes	VII-XII.
Férfi korm. n. kettes / vagy korm. n. négyes	VII-XII.

Megjegyzés: Az U23 Világbajnokságon és a felnőtt Világbajnokságon is induló csapatok nem vehetnek részt a felnőtt Európa bajnokságon.



III. Válogatási elvek és szempontok

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.

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 válogatott keret tagja lehet az a versenyző

- aki a 2006. évi felnőtt világbajnokságon részt vett,
- aki a 2006. évi U 23 világbajnokság I-VIII. helyezést ért el, és
- aki a 2006. évi ifjúsági világbajnokságon I-VIII. helyezést ért el, és 2007. évben felnőtt korú versenyző
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

Az év közbeni válogatott keretek és csapatok kijelölését a szövetségi kapitány javaslata alapján a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A világversenyekre utazó csapat kijelölését a szövetségi kapitány terjeszti a MESZ Elnöksége elé jóváhagyásra.

A válogatás szakmai követelménye

Válogató kiségre (1x, 2-)

- a tájékoztató és a válogató II. verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a két válogató győztese között.
- amennyiben az első válogató verseny győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a második válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra,
- a pótválogatón részt vehet az első válogató győztes csapat mindkét tagja (amennyiben a második válogatón indultak) az új párjával és a második válogató győztes csapat.

Válogató középségre (2x)

- a két válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a két válogató győztese között,
- amennyiben az első válogató verseny győztes egységében 50 %-os változás áll be, abban az esetben a második válogató elért eredmény dönt a pótválogatóra,
- a pótválogatón részt vehet az első válogató győztes csapat mindkét tagja (amennyiben a második válogatón indultak) az új párjával és a második válogató győztes csapat.



Válogató nagyegységre (4x, 4-)

- a tájékoztató és a válogató II. verseny kisegységben (1x, 2-) elért eredményei alapján,
- az esetleges keresztbeverések esetén pótválogató.

Megjegyzés: A tájékoztató 1x, 2- versenyszámokban elért eredmény nagyobb súlyú a válogató I. versenyen ugyanezekben a számokban elért eredményénél.

A válogató I. verseny győztes csapata, amennyiben jól szerepel a nemzetközi versenyeken és indul az amsterdami világkupán, felmentést kaphat a válogató II. versenyen való indulás alól.

Saját kategórián belül a váltott evezős szakág versenyzőinek csak akkor van lehetőségük a nemzetközi megmérettetésre, ha 2000 méteren a korm. n. kettes ideje min. 15"-cel jobb az egypárevezős idejénél.

Válogatás, csapatösszeállítás;

A szegedi NK versenyt megelőző pénteki verseny kisegységre (1x, 2-) válogató, csapategységre viszont tájékoztató jellegű, ahol a kisegységben mutatott teljesítmény alapján a válogató I. (vasárnap) versenyre módosulhatnak az addig kialakult csapatok. A már kialakult csapatokból a teljesítményüket jelentősen alulmúló versenyzők kerülhetnek ki, a helyükre pályázók közül a teljesítményüket jelentősen felülmúló versenyzők kerülhetnek be. A válogató I. (szombat) versenyen a már kialakult, a közös munkában részt vett csapatok indulhatnak.

Változás a tájékoztató- és a válogató I. (szombat) verseny alapján lehetséges

- elvárások: rendszeres és ellenőrizhető edzőmunka, részvétel a teszteken és felméréskön, indulás a tájékoztató és válogató versenyen.

Az első válogató verseny eredményei alapján a szövetségi kapitány által kialakított csapatok kapnak lehetőséget a májusi nemzetközi versenyekre, a második válogató verseny után az első és második válogató verseny eredményei és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kialakításra kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok.

Pótválogató (szükség szerint):

Kisegységekben; egy héten belül a válogató II. versenyt követően

Speciális hajóegységben; U23 – Bled NK

Az U 23 világbajnokságra történő válogatás

Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelyek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére.

Minimálisan a kisdöntőbe jutás a cél!

A felnőtt világbajnokságra történő válogatás

Csak az a hajóegység jöhet számításba a világbajnokságon való indulásra, amely az alábbi eredményeket éri el:

- az év során egy Világ Kupa versenyen (Ottensheim vagy Amsterdam I-VIII.) helyen végez, továbbá
- a Luzern-i Világ Kupa versenyen
 - döntőbe kerül, vagy
 - a kisdöntőben győz, vagy
 - a kisdöntőben a győztes ideje + 2 %-ot teljesít.



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 2006. 09.25 – 2007. 09.23 közötti időszak 52 hetet foglal magába

Ebből a klub foglalkozás 33 hét, a központi összevont felkészülés 19 hét.

A felkészülési időszak éves rendszerben:

- Tiszta (versenyzésmentes), és
- Vegyes (versenyzéssel egybefüggő)

időszakok szerint alakul a válogatott edzésprogramja.

A tiszta felkészülési időszak szakmai célkitűzése:

2006.09.25-2007.04.15.

29 hét, 7 makrociklus

Fő cél:

Az őszi-tavaszi időszakban a szárazföldi, illetve a vízi edzések kombinációjával az előalapozás elvégzése, az időjárás adta lehetőséggel a vízi edzések minél hosszabb terjedelmű kitolása.

Ezzel biztosítva a kondicionális, koordinációs, szakmailag megalapozott teljesítménycélhoz való előkészítést.

A téli – tavaszi időszakban a felkészültségi szint növelése, az ehhez szükséges képességfejlesztés teljesítése, a csúcsteljesítmény, szilárd fiziológiai alapok lerakása.

A vegyes felkészülési időszak szakmai célkitűzése:

2007.04.16-09.23.

23 hét, 5 makrociklus

Fő cél:

A világbajnokságra készülő versenyzők speciális formáhozozása, a csúcsteljesítmény elérése az év legnagyobb versenyére.

A versenytáv rajtszakaszának, pozícióharcának, iramtartásának, taktikájának végrehajtásának a begyakorlása, különös tekintettel a rajt utáni jó pozíció megszerzésére és a nagyobb utazósebesség kialakítására.

Megfelelő időzítésű hazai és nemzetközi felmérés.

A központi felkészülés éves szinten:

Őszi vízi alapozó	2 hét
Téli alapozó	2 hét
Sítábor	3 hét
Melegvízi	2 hét
Tavaszi vízi alapozó	3 hét
Formáhozozó	1,5 hét
VB felkészítő tábor	3,5 hét
EB felkészítő tábor	2 hét



V. A szakmai irányításért felelős személyek

A szövetségi kapitány szervezi, irányítja és ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészítését és versenyzését. Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel. Az edzőbizottsággal egyetértésben kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a munkát.

Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

A felkészítő edzőket a szövetségi kapitány jelöli ki. Feladatuk a rájuk bízott versenyzők szakmai irányítása, az egyéni operatív edzésterv elkészítése és végrehajtása.

Az összevont válogatott edzőtáborok, külföldi versenyek idején a versenyzők (csapatok) a kijelölt edzők közreműködésével készülnek, versenyeznek.

Kijelölt felkészítő szakemberek

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Melis Zoltán | szövetségi kapitány, szakedző
Felelős: a válogatott szakmai irányításért |
| 2. Kiss László | edző
Felelős: a férfi ks kétpárevezős felkészítéséért |
| 3. Ficsor László | szakedző / mesteredző
Felelős: a férfi kétpárevezős felkészítéséért |
| 4. Lakatos Tamás | edző
Felelős: a férfi egypárevezős és a női kétpárevezős felkészítéséért |
| 5. Búza József | edző
Felelős: a női ks kétpárevezős, a férfi ks korm. nélk. négyes és a férfi ks négy párevezős felkészítéséért |
| 6. Rapcsák Károly | szakedző / mesteredző
Felelős: a női egypárevezős és az U23 férfi ks kétpárevezős felkészítéséért. |
| 7. Forró Dezső | edző
Felelős: a férfi négy párevezős felkészítéséért |

Közreműködő orvosok

- | | |
|---------------------|------|
| 1. dr. Deák Valéria | OSEI |
| 2. dr. Györe István | OSEI |

Közreműködő pszichológus

- | | |
|---------------------|------|
| 1. dr. Lénárt Ágota | OSEI |
|---------------------|------|

Közreműködő gyúró

- | | |
|----------------|------|
| 1. Páni András | OSEI |
|----------------|------|



VI. A válogatott keret 2007. évi programja

Versenyegek

Fő versenyek

2007.	08.26 - 09.02.	München	Felnőtt Világbajnokság
	09.21 - 23.	Poznan	Felnőtt Európa Bajnokság
	07.26 - 29.	Strathclyde	U23 Világbajnokság

Nemzetközi versenyek

Felnőttek részére

2007.	04.28-29.	Szeged	Nemzetközi
	05.19-20.	Essen	Nemzetközi
	06.01-03.	Ottensheim	Világ Kupa
	06.22-24.	Amszterdam	Világ Kupa
	07.13-15.	Luzern	Világ Kupa

U23 részére

2007.	04.28-29.	Szeged	Nemzetközi
	05.19-20.	Essen	Nemzetközi
	05.26-27.	Ottensheim	Nemzetközi
	06.15-17.	Bled	Nemzetközi

Olimpiai tesztverseny

2007.	08.08-11.	Peking	Tesztverseny – Ifjúsági Világbajnokság
-------	-----------	--------	--

Tájékoztató és válogató versenyek

2007.	04.27.	Szeged	Tájékoztató 1x, 2-
	04.28.	Szeged	Válogató I. speciális hajóegység
	04.29.	Szeged	Kötelező szabadon választott (kivéve a szövetségi kapitánnyal való egyeztetés alapján)
	06.09-10.	Velence	Válogató II. speciális hajóegység

Tesztek

Ergométer teszt

2006.	11.25.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.23.	6000 m	Központi helyszín
2007.	01.27.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	02.24.	2000 m	Ergo OB
	03.21.	6000 m	Központi helyszín
	11.24.	6000m	Szakosztályi helyszín
	12.22.	6000 m	Központi helyszín

Vízi teszt

2007.	04.14.	6000 m	1x, 2- Csepel (ks: nők 60.0 kg, férfi 74.0 kg)
	10.13.	6000 m	1x, 2- Csepel (ks: nők 60.5 kg, férfi 75.0 kg)

A felmérőkön és teszteken a részvétel kötelező!



Edzőtáborok

Hazai edzőtáborok

2006.	10.16-28. 11.27-12.09.	Dunavarsány Tata	Őszi alapozó Téli alapozó
2007.	03.19-04.07. 07.02-11. 07.16-22. 07.30-08.11. 08.13-22. 09.03-16. 10.15-11.03. 11.19-12.01.	Dunavarsány Szeged/Dunavarsány Szeged Dunavarsány Szeged /Velence Szeged Dunavarsány Tata	Tavaszi alapozó Formáhozó U23 VB előkészítő Felnőtt VB felkészítő Felnőtt VB felkészítő Felnőtt EB felkészítő Őszi vízi alapozó Téli alapozó

Külföldi edzőtáborok

2006.	12.10-17.	Ramsau	Sítábor
2007.	01.28-02.10. 02.26-03.11. 12.09-16.	Pokljuka Kotor/Sabaudia Ramsau	Sítábor Melegvízi Sítábor

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2006..	11.20-22.	Küszöb	OSEI
2007.	01.22-24. 03.12-14. 04.14. 04.27. 05.02-04. 06.04-06. 07.20-22. 07.25. 08.08. 08.15. 11.12-14	Küszöb Klinikai+küszöb Dopping Tejsav versenyen Küszöb Küszöb Dopping Labor+küszöb Tejsav edzésen Tejsav edzésen Küszöb	OSEI OSEI OSEI Csepel (Hosszútávú verseny) Szeged OSEI OSEI Szeged (Országos Bajnokság) OSEI Dunavarsány Velence OSEI



VII. A válogatott edzés követelményei

<u>Éves átlagban:</u>	<u>Felnőttek:</u>	<u>U23:</u>
- evezés	min. 5000 km. 415 óra	min. 3000 km. 250 óra
- ergométer	85 óra	60 óra
- erőfejlesztés	85 óra	60 óra
- egyéb (futás, úszás, stb.)	65 óra	50 óra
	7800 km. 650 óra	5000 km. 420 óra

Alapozó időszak munkája 3:1

Versenyidőszak 2:1

Könnyű hét az erős hét 50-60 %-a

Minden nap 2 edzés. Heti átlagban minimálisan 12 edzés.

Elvárható teljesítményszintek ergométeren (VB döntőbeli szerepléshez)				
	Férfiak		Nők	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
felnőtt normálsúly	6'00"	19'20"	6'55"	21'50"
felnőtt ks	6'18"	20'05"	7'15"	23'00"
U 23 normálsúly	6'04"	19'40"	7'05"	22'55"
U23 ks	6'22"	20'25"	7'20"	23'30"

Elvárható teljesítményszintek ergométeren (Válogatott kerettagok számára)				
	Férfiak		Nők	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
felnőtt normálsúly	6'10"	19'56"	7'05"	23'00"
felnőtt ks	6'28"	20'40"	7'25"	23'35"
U 23 normálsúly	6'20"	20'16"	7'15"	23'30"
U23 ks	6'32"	20'56"	7'30"	23'50"

Ks versenyzők súlyhatárai	Felnőttek
Nők	60,5 kg
Férfiak	75,0 kg



VIII. Válogatott keret

<u>Név</u>	<u>Szül év</u>	<u>Klub</u>	<u>Klubedző</u>
1. Kelemen Áron	1988	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
2. Varga Tamás	1978	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
3. Hajdú Zsuzsanna	1985	Csepel Evezős Klub	Bene László
4. Markgruber Balázs	1988	Csepel Evezős Klub	Bene László
5. Nagy Pál Antal	1985	Csepel Evezős Klub	Melis Antal
6. Alliquander Anna	1977	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Sarlós Erzsébet
7. Erdélyi Zsolt	1985	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
8. Orbán Gergely	1983	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
9. Pétercsák Réka	1987	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Sarlós Erzsébet
10. Szabadkai Olivér	1987	Ferencvárosi Evezős Club	Kiss László
11. Varga Tamás Csaba	1986	Ferencvárosi Evezős Club	Kiss László
12. Dénes Csaba	1977	Fővárosi Vízművek Sport Kör	Germann Ottó
13. Gál Tóth Csongor	1987	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
14. Horváth Tamás	1987	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
15. Kalmár Gergő	1988	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
16. Samu Szilárd	1988	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
17. Szekér László	1985	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
18. Tolnay Béla	1988	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
19. Lőrinczy Péter	1982	Külker Evezős Klub	Laczó András
20. Novák Mariann	1988	Külker Evezős Klub	Laczó András
21. Novák Zsófia	1986	Külker Evezős Klub	Laczó András
22. Bencsik Gábor	1980	Mohácsi Torna Egylet	Lakatos Tamás
23. Bende Zsófia	1987	Mohácsi Torna Egylet	Lakatos Tamás
24. Verőci Lídia	1983	Mohácsi Torna Egylet	Lakatos Tamás
25. Martonfy László	1984	Műgyetemi Evezős Club	Ambrus Gábor
26. Haller Ákos	1976	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
27. Kitka Gergely	1980	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
28. Kónya Alíz	1982	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
29. Simon Béla	1988	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
30. Vinkó Gáspár	1987	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
31. Galambos Péter	1986	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
32. Hirling Zsolt	1984	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
33. Pető Tibor	1980	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
34. Szabó Katalin	1986	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
35. Tölgyesi Brigitta	1986	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
36. Karácsony Dominika	1987	Velencei-tavi Vízisport Iskola SZK	Karácsony Tibor

Megjegyzés: Keretváltóztatás: 2007. április 29.

A téli-tavaszi tesztek, felmérők és a válogató I. verseny eredményei alapján