



A XXXI. Riói nyári olimpiára készülő evezős válogatott keret felkészülési programja



Készült: A Magyar Evezős Szövetség Elnöksége részére

Készítette: Ficsor László Szövetségi kapitány

Budapest, 2012. november

Tartalom jegyzék

Bevezetés

Célkitűzések

A XXXI. Nyári Olimpiai Játékok Célkitűzései

Az olimpiai felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai éves bontásban.

A Világ bajnokságok célkitűzései

Válogatott keretek, 2013. év október

A válogatottak szakmai irányításért felelős személyek, bizottságok

A központi és egyesületi munka összhangja a 2012-2013. évben:

Válogatási elvek és szempontok

A sportág kvalifikációs rendszere, versenyei.

Egyéb feltételek és költségek

A sportág felnőtt utánpótlás helyzete a londoni olimpia szemszögéből.

Paraevezés helyzete

A sportág doppingellenes küzdelme.

Észrevételek, javaslatok.

I. Bevezetés

A hazai evezés hosszú-távú szakmai felkészülési programja, már elkészült, és mind a szakma, mind a MESZ elnöksége részéről elfogadásra került (lásd melléklet). Elkészült egy módszertani segédanyag is (lásd melléklet), így elvi akadályja nincsen, hogy sportolóink egy hosszú-távú szakmai program mentén eljuthassanak akár az olimpiai bajnoki címig is. A hosszú-távú szakmai program lényege az egymásra épülő sportági képzés, azaz a kezdő evezős első edzéseitől kezdve fokról-fokra hogy jut(hat) el minőségi kontroll mellett az élsporthoz szükséges nagy terjedelmű fásasztó edzőmunka elviseléséig, az eredményes nemzetközi szereplés eléréséig.

A jelenlegi hazai szűk felnőtt élvonalbeli versenyzőket „ötvözve” az elmúlt időszak kiemelkedő utánpótlás eredményeket elért (Ifi, U23) versenyzőivel, - és fejlődésüket tovább ösztönözve - reális cél lehet a magyar evezőssport Rioi olimpián történő 3 egységgel való eredményes szereplése, pontszerzése. Evezésben 10-12 év alatt érik be a sportoló a nemzetközi élvonalba. Egy sportágon belül ~ 100.000 versenyzőből 1 lesz olimpiai bajnok, ezért sem mindegy, hogy evezőseinket milyen program szerint készítjük fel hosszú távon. Feltételezésünk kellő megalapozottsággal az, hogy jelenleg a magyar evezőssport is rendelkezik olyan versenyzői gárdával, akik néhány éven belül képesek felnőtt nemzetközi szintű élmezőnybe érni, ill. 4 év múlva olimpiai pontszerző, döntős eredményt produkálni.

Ahhoz, hogy egy több éves felkészülés után elérhessük a végső célt (Sikeres VB, olimpiai szereplés), versenyzőnként évről évre teljesíteni kell az előre lefektetett szakmai elvárásokat, célkitűzéseket így sportágunk várható szereplése a világversenyeken tervezhetőbbé válik. Csak megfelelő paraméterekkel rendelkező versenyzőtől várunk, várhatunk nemzetközi élvonalbeli teljesítményt! Ehhez szükséges a teljes szakmai programot szolgáló verseny-, és tesztrendszer betartatása és számonkérése. A válogatott sportolóktól elvárható terjedelmi, és intenzitási mutatószámok okán folytatni kell az edzésnaplók számonkérését, és a felmérők, tesztek eredményeinek táblázatban történő versenyzőnkénti folyamatos rögzítését a fejlődés nyomon követhetőségének érdekében.

A válogatott versenyzők felkészítése továbbra is részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik majd. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt szakági vezetők, ill. felkészítő edzők közreműködésével. A különböző korcsoportok és versenyteljesítmény szintek miatt (Universiade, U23 VB, EB, VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd. Anyagi, és edzői létszám korlátaink miatt a jövőben várhatóan továbbra is a klubokban történő felkészülés dominál majd válogatottjaink felkészülése során, és számban, létszámban is – a szükségeshez mérten – csekélyebb mértékben lesz lehetőségünk a központi edzőtáborok lehetőségeit igénybe venni, azonban az edzőtáborokban történő hatékonyabb edzésteljesítmények miatt törekvünk a minél nagyobb számú edzőtáborozás megvalósítására, úgy hogy szükség esetén válogatott kerettagjaink oktatási intézményeivel felvesszük a kapcsolatot a válogatottsággal járó extra időigény és elfoglaltság tolerálása érdekében.

II. Célkitűzések

Az alábbi célkitűzések (helyezések) elérésére 4 hajóegység 12 versenyzője („A” keret), és minimum 18 „B” keretes versenyző olimpiai felkészítése tervezett. (Az olimpiai „A”, „B” keret névsorát lásd alább.)

A XXXI. Nyári Olimpiai Játékok Célkitűzései

2016.08.06.-14.

Rio de Janeiro

Minimum célkitűzés: Az olimpiát megelőző kvalifikációs versenyeken 2-3 hajóegységben kiharcolni az indulás jogát.

Eredményesség terén:

- egy „A” döntős helyezés
 - egy-három „B” döntős helyezés
- összességében 1-5 olimpiai pont megszerzése.

Ennek megvalósítása a következő szakágakban, és versenyszámokban lehetséges:

- férfi ks párevezés kétpárevezős
- férfi váltottevezés kormányos nélküli kettes
- férfi ks váltott evezés kormányos nélküli négyes
- férfi párevezés négy pár, vagy kétpárevezős
- női párevezés kétpár, vagy egypárevezős

A négyéves olimpiai ciklust a már bevált eredményes versenyzőkkel lehet megkezdeni, és a fiatal tehetséges, az ifjúsági-, és U23-as világbajnokságokon, Európa bajnokságokon már jól szerepelt versenyzőket folyamatosan kell beépíteni a csapatba, hogy az olimpiai kvalifikációs versenyig kialakuljanak azok a hajóegységek, amelyekkel esélyünk lehet a célkitűzéseket teljesíteni. Az említett hajóegységekkel szinkronban, azok edzőpartnereiként, „hátszágaként” szükséges egy „B” keret menedzselése, foglalkoztatása is, mely keretből szükség esetén be lehet emelni, cserélni versenyző(ke)t az „A” keretbe. Pl. Férfi ks négyes mellett ks nyolcas, vagy ks kétpárevezős mellett ks nyolcas.

Az olimpiai felkészülés szakaszai és kiemelt feladatai éves bontásban.

2013. év kiemelt feladatai:

- Az olimpiai ciklusban számításba jöhető versenyzők objektív alapokon történő kiszűrése.
- A szűrés eredményeként kiválasztott sportolók csapategységekben történő kipróbálása, versenyeztetése.
- A tehetséges, de még jelentős felnőtt eredményekre nem képes versenyzők (versenyzői háttér bázis) motiválása, „életben tartása” (U23 világbajnokság, VB nem olimpiai számban indulás).

2014. év kiemelt feladatai:

- A bevált hajóegységek edzettségi szintjének, csapategységének fokozása.
- Újabb csapatok kipróbálása olimpiai versenyszámokban.
- A tehetséges, de még jelentős felnőtt eredményekre nem képes versenyzők (versenyzői háttér bázis) motiválása, „életben tartása” (U23 világbajnokság, VB nem olimpiai számban indulás).

2015. év kiemelt feladatai:

- A meglévő legtehetségesebb versenyzők olimpiai hajóegységekbe koncentrációja.
- Az olimpiai hajóegységek edzettségi szintjének, csapategységének fokozása.
- Tehetséges fiatalok beépítésével minél több hajóegységben olimpiai kvalifikáció kivívása.

2016. év kiemelt feladatai:

- A pótkvalifikációs versenyen további kvótaszerzés.
- Az olimpiai játékokon minél jobb eredmény elérése.

Az olimpiai szerepléshez vezető négyéves ciklus évenkénti célkitűzései, tervezett eredményei /VB, EB/:

A 2013. évi Világbajnokság célkitűzései

2013.08.24.-09.01.	Chungju (Korea)
Hajóegység	Terv
Férfi ks kétpárevezős	VIII.-XII.
Férfi kn kettes	VIII-XII.

Férfi ks. kn négyes	X.-XIV.
Férfi két-, és/vagy négy párevezős	X – XIV.
Női egy-, vagy két párevezős	X – XII.
Férfi ks egy-, vagy négy párevezős	VI.-X. (nem olimpiai szám)
Férfi ks nyolcas	VI – VIII. (nem olimpiai szám)

A 2013. évi Európa bajnokság célkitűzései

2013.06.01.02.	Sevilla (Spanyolország)
<i>Hajóegység</i>	Terv
Férfi ks egy-, és/vagy két párevezős	VI-IX.
Férfi kn kettes	VI-IX.
Férfi ks négyes	IX-XII.
Férfi két-, és/vagy négy párevezős	IX-XII.
Női egy-, vagy két párevezős	IX-XII.

A 2014. évi Világbajnokság célkitűzései

2014.08.23.-24.	Amsterdam (Hollandia)
<i>Hajóegység</i>	Terv
Férfi ks két párevezős	VI.-X.
Férfi kn kettes	VI.-X.
Férfi ks. kn négyes	VIII.-XII.
Férfi két-, és/vagy négy párevezős	X – XIV.
Női egy-, vagy két párevezős	IX – XII.
Férfi ks egy-, vagy négy párevezős	VI.-X. (nem olimpiai szám)
Férfi ks nyolcas	V – VIII. (nem olimpiai szám)

A 2015. évi Világbajnokság célkitűzései (olimpiai kvalifikációs verseny)

2015.08.29.-09.06.	Aiguebelette (Franciaország)
<i>Hajóegység</i>	Terv
Férfi ks két párevezős	V.-X.
Férfi kn kettes	V.-X.
Férfi ks. kn négyes	VIII.-XI.
Férfi két-, és/vagy négy párevezős	VIII – XI.
Női egy-, vagy két párevezős	VIII – XII.
Férfi ks egy-, vagy négy párevezős	IV.-IX. (nem olimpiai szám)
Férfi ks nyolcas	V – VIII. (nem olimpiai szám)

Amennyiben valamely csapat más olimpiai hajóegységben az olimpiai ciklus során nemzetközileg elfogadható eredményeket ér el, jogosult lesz a kvalifikációs versenyen való indulásra.

III. Válogatott keretek, 2013. év október

"A" keret (Felnőtt legjobbak)

Férfiak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Juhász Adrián	1989	Tisza EE	2013 EB 5.	Molnár Dezső
2	Simon Béla	1988	Tisza EE	2013 EB 5.	Molnár Dezső
3	Széll Domonkos	1989	Csepel EK	2013 VB 17.	Búza József
4	Papp Gergely*	1993	Budapest EE	2013 U23 VB 4.	Molnár Zoltán

5	Pétevári Molnár Bendegúz*	1993	Budapest EE	2013 U23 VB 4.	Molnár Zoltán
---	---------------------------	------	-------------	----------------	---------------

Férfi könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Galambos Péter	1986	Vác VEC	2013 VB 3.	Rapcsák Károly
2	Matyasovszki Dániel*	1991	Szegedi VE	2013. U23 VB 4.	Szierer János
3	Pozsár Bence	1992	Szegedi VE	2013. U23 VB 4.	Szierer János

"B" keret (Felnőtt második vonal)

Férfiak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Matheisz József	1994	Mohácsi TE	2012 Ifi VB 4.	Lakatos Tamás
2	Csányi Péter*	1994	Bajai SSC	2013 U23 VB 8.	Bartos Nándor
3	Vancsura Bendegúz*	1994	Bajai SSC	2013 U23 VB 8.	Bartos Nándor
4	Bakaity Attila	1995	Győri VSEK	2013 ifi EB 8.	Kiss László
5	Krenák Mihály	1995	Győri VSEK	2013 ifi EB 8.	Kiss László

Férfi könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Novák Edvin*	1992	Tisza EE	2013. U23 VB 8.	Molnár Dezső
2	Vallyon Bence*	1992	Tisza EE	2013. U23 VB 8.	Molnár Dezső
3	Szigeti Roland*	1993	Győri VSEK	2013. U23 VB 8.	Kiss László
4	Bártfai Péter	1991	Győri VSEK	2013. U23 VB 8.	Kiss László
5	Krpesics Péter	1991	Csepel EK	2011. EB 6.	Búza József
6	Csepregi Gábor	1987	DNHE	2013. Universiade 3.	Karácsony Tibor
7	Vermes Péter*	1991	Bajai SSC	2013 U23 VB 4.	Bartos Nándor
8	Bodrogi István*	1995	Bajai SSC	2013 U23 VB 11.	Bartos Nándor
9	Tamás Bence	1992	MEC	2013 U23 VB 11.	Ambrus Gábor
10	Csiszár Péter	1993	Vác VEC		Rapcsák Károly
11	Priváczi Ákos	1995	Szegedi VE	2013. Ifi EB 7.	Szierer János

Nők:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Gyimes Krisztina*	1992	DNHE	2013. U23 VB 7.	
2	Bácskai Dominika	1994	Vác VEC	2012. Ifi VB 4.	Rapcsák Károly

Női könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Bene Dorottya*	1994	DNHE	2013. U23 VB 8.	Karácsony Tibor

2	Bálint Sára*	1992	Szegedi VE	2014. U23 VB 8.	Szierer János
3	Abid Syham	1992	FEC		Pető Tímea
4	Glaser Rebeka	1992	Móvári VE		Nagy Gábor

"C" keret (Szakágvezetői ajánlás alapján)

Férfiak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Bíró Márk	1993	Tisza EE	2011 Ifi VB 7.	Molnár Dezső
2	Elekes Szilveszter	1990	Budapest EE		Molnár Zoltán
3	Tari János	1985	Szegedi VE		Szierer János
4	Bedők Gergely	1995	Győri VSEK		Kiss László
5	Pásztor István	1995	Győri VSEK		Kiss László

Férfi könnyűsúlyúak:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Fiala Balázs	1995	FEC		Danó Károly

Nők:

	Név	Szül év	Egyesület	Eredmény	Edző
1	Bertus Kitti	1995	Csongrádi VE	2013. ifi EB 12.	Petry Rudolf
2	Polivka Dóra	1995	DNHE	2013. Ifi VB 8.	Karácsony Tibor

A felkészülés során, tartósan jó, vagy rossz teljesítményt nyújtó versenyzők részére az „A” és „B” keret átjárható lesz!

IV. A válogatottak szakmai irányításért felelős személyek, bizottságok (személyi feltételek):

Az olimpiára történő szakmai felkészülés irányítási rendszerét úgy tartjuk megvalósíthatónak, hogy a szakmai vezető iránymutatásai alapján a részletes szakmai program kidolgozásában a bizottságokat (edző-, és orvosi bizottság), és program végrehajtásában a szakági vezetőket, válogatott csapatokat felkészítő edzőket aktívabb működésre készítjük az alább leírt feladat meghatározások maradéktalan számonkérésével. A szakági feladatokra a szakágban érintett, a feladatok ellátására hajlandó, és arra alkalmas személyt jelölünk majd, mely személyek javadalmazására – feladataik ellátásának ellenértékeként - forrást kell találnunk.

Felnőtt szakágak:

Férfi könnyűsúlyú szakág (pár-, és váltott evezés)

Férfi szakág (pár-, és váltott evezés)

Női szakág (pár-, és váltott evezés)

Para szakág (felnőtt és utánpótlás)

Szövetségi kapitány							
Para		Férfi normál		Férfi ks		Női	
Szakágvezető		Szakágvezetői duó		Szakágvezetői duó		Szakágvezető	
						normál és ks	
párvezős	váltott evezős	párvezős	váltott evezős	párvezős	váltott evezős	párvezős	váltott evezős
Versenyzők - "A" kerettagok							
Versenyzők - "B" kerettagok							

Az említett szakágak versenyzői kerete alkalmas arra – néhány kivételtől eltekintve (Galambos Péter csak párevezésben, Simon Béla csak váltott-evezésben) -, hogy az evezés pár-, és váltott-evezős válfajában is számításba, ill. csapatba kerüljenek, ezáltal még bővebb csapatkialakítás válik lehetővé.

Feladatok a szakmai irányítás területén:

A szövetségi kapitány:

- Szervezi, és a szakági vezetőkön, válogatott csapatokat felkészítő edzőkön keresztül irányítja, ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.
- Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.
- A edző-, és orvosi bizottsággal egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.
- Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.
- Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

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

Megjegyzés: A szakág vezetők, és felkészítő edzők kijelölésénél továbbra is az eddigi szempontok kerülnek előtérbe, azaz a szakágban való saját versenyzői eredményességi, létszámbeli érintettség. Együttműködési készség a szövetségi kapitánnyal.

A szakági vezetőket, és a válogatott csapatokat felkészítő edzőket a szövetségi kapitány jelöli ki!

Edzőbizottság: feladatai az olimpiai felkészülésben

- Az olimpiai felkészüléssel kapcsolatos szakmai, és ezzel összefüggő szervezeti területen véleményező, javaslattevő szerv. Hatáskörébe tartozik minden az olimpiai felkészüléssel kapcsolatos témakör, melyet az elnökség hatáskörébe utal.
- Részt vesz a válogatott keretek, és szakág vezetők éves szakmai programjának előkészítésében, segítséget nyújt annak megvalósításában, véleményezi a szakmai beszámolókat.
- Segítséget nyújt az edzők képzési, továbbképzési feladatainak kidolgozásában, meghatározásában.
- Elemzi, értékeli az olimpiai programban résztvevő versenyzők fejlődésének helyzetét, fejlődési tapasztalatait.

A sportág sportegészségügyi ellátása, sportorvosi hálózat, sporttudományos háttér.

Válogatott kerettagjaink klinikai és laborvizsgálatára, szűrésére évente rendszeresen 2 alkalommal kerül sor, az OSEI intézményeiben. Az első vizsgálatra koratavasszal, a második vizsgálatra a fő versenyt megelőző 1-1,5 hónappal kerül sor. A vizsgálati eredményeket Dr. Szabó Anita keretorvos összegzi, és szükség esetén további vizsgálatokat, kezeléseket foganatosít.

A felnőtt, és U23-as válogatottak terheléses tejsavküszöb, és spiroergometriás méréseit – éves szinten 4-5 alkalommal - Dr. Györe István végzi az TF laboratóriumában, míg legjobb serdülő-, és ifjúsági versenyzőink spiroergometriás értékeinek mérésében évente két alkalommal Dr. Szabó Tamás (MNSK labor) nyújt segítséget számunkra.

Egy jól finanszírozott sportegészségügyi helyzetben a következő célokat tűzzük ki:

- Állandó sportorvosi jelenlét a felkészülő csapatok mellett.
- Állandó gyúró jelenlét a téli nyári felkészülés alatt és ne úgy, hogy az edzések után ide vagy oda kelljen utazni egy gyúrásért.
- Állandó, azaz napi terhelési vizsgálati lehetőségek úgy, hogy a nap kezdetekor, vízre szállások előtt legyen lehetőség a terhelhetőség elemzését segítő vérvételekre .

Ezek feltételeznek egy szükséges, folyamatosan rendelkezésre álló műszerparkot, egészségügyi létesítményt, valamint megfelelő szakembergárdát, és asszisztenciát.

Orvosi bizottság: feladatai az olimpiai felkészülésben

- A felkészülés orvosi, sporttudományos háttérének biztosítása
 - A versenyzők egészségének karbantartása
 - Teljesítmény élettani vizsgálatok elvégzése, elemzése
 - ...
- A sportolók edzéseket követő regenerációjának elősegítése
- Válogatottjaink részére doppingfelvilágosító előadások megszervezése
- Válogatottjaink holléti nyilvántartásának nyomon kísérése, ellenőrzése

A felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

Orvosi bizottság (közreműködő orvosok)

1. Dr. Kokas Péter	Orvosi bizottság vezető, koordinátor
2. Dr. Szabó Anita	Keretorvos OSEI
3. Dr. Györe István	Teljesítmény élettani szakember
4. Dr. Rác Levente	Biomechanikai szakember
5. Dr. Lénárt Ágota	Pszichológus

6. Dr. Szabó S. András

Táplálkozás tudományi szakember

7. Halász László

Gyúró

8. Lajkó Zsuzsa

Fizioterapeuta

Orvosi bizottság vezető

Együttműködve a szövetségi kapitánnyal, felelős a válogatottak eredményességét szolgáló sporttudományos háttér minél hatékonyabb működtetéséért.

Sporttudományos intézetekkel, szakemberekkel, válogatott keretekkel történő kapcsolattartás.

Javaslatétel a válogatottak hatékony felkészülését szolgáló legkorszerűbb sporttudományos eljárások alkalmazására.

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.

Táplálkozás tudományi feladatok

A válogatott kerettagok sporttáplálkozással kapcsolatos ismereteinek bővítése, frissítése, ill. az ezzel kapcsolatos felvilágosítás.

A kiemelt válogatott kör számára antropometriai mérés elvégzése, BMI index meghatározása.

A kiemelt válogatott kör számára ételallergia szűrés.

A kiemelt válogatott kör részére személyre szóló étrendi ajánlás, ill. a szükséges táplálék kiegészítőkre javaslat tétel.

Fizioterapeuta feladatok

A válogatott keret részére gyakorlati tanácsadás, gyakorlatvezetés a sportsérülések elkerülése érdekében.

Sérült, panaszos kiemelt státuszú válogatottak rehabilitációja.

Masszőri feladatok

A kiemelt státuszú válogatottak izomzatának karbantartása, edzések, versenyek közötti regenerációs idő lerövidítése.

V. A központi és egyesületi munka összhangja a 2012-2013. évben:

Megvalósítás:

A felkészülés alappillére a szakmai vezető által kidolgozott éves felkészülési program, ami a felkészítő edzők részére iránymutatásul szolgál. Tartalmazza a felkészülési szakaszokat a makro, és mezo ciklusok rendszerét, a különböző tesztek és versenyek dátumát, az edzőtáborok tartamát és helyét, a csúcs verseny és a fő versenyek hangsúlyait, az orvosi mérések, klinikai vizsgálatok illeszkedéseit, azonban az operatív tervek a felkészítő edzők nagyfokú szabadságával valósulhatnak meg.

Feltételezzük és hangsúlyozzuk, hogy tekintettel a célkitűzések fontosságára, az edzők a nevesített csapatok felkészítésére maximálisan koncentrálnak és állandó jelenlétükkel kontrolálják azt. A szövetség e tárgyban deklaráltnan kéri az érdekelt klubok segítségét ennek megvalósítására. A nemzetközi versenyek közül a Sevilla-i Európa bajnokság, a világkupák közül az etoni és a luzerni jön elsődlegesen, és kötelezőn számításba! A Luzerni verseny után felülvizsgáljuk az addig nyújtott teljesítményeket és csak a célt még reálisan elérhető távolságba kerülő csapatokat engedjük tovább.

Ami a csúcsforma időzítéseket illeti, az év folyamán 2 csúcsformát tervezünk, egy mérsékeltet Luzernre, és egy abszolút csúcst a Chungju-i világbajnokságra. A többi verseny elsődlegesen az erőfelmérést, és a tájékozódást szolgálja.

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

A Magyar Evezős Szövetség továbbra sem rendelkezik egy edzőtábori felkészülés elemi igényeit kielégítő központi vízi bázissal (súlyzó terem, öltöző, pihenőszoba, étkező, ...), így a válogatott keret közös edzéseit döntően egyesületi helyszíneken végzi, meglehetősen puritán körülmények között (Szolnok, Baja, Győr, Szeged, Budapest). Felnőtt válogatottjaink az NSK központi edzőtáborait (Dunavarsány, Szeged, Tata) – a számunkra meglehetősen költséges árak miatt - csak nagyon csekély alkalommal és létszámban veszik igénybe. A hétfégi közös edzőtáborozások száma a versenyzők iskolai, ill. munkahelyi elfoglaltsága mértékében szakáganként eltérőek lehetnek.

Mivel a hétfégi közös edzések döntő részben a szakágvezetők, ill. válogatott csapatokat felkészítő edzők egyesületénél történik, ezért szükséges a felkészülési helyszínek edzőtábori körülményt biztosító anyagi segítségnyújtása (szállás, étkezés, motorcsónak üzemanyag, ...).

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.

Válogatott keret ellenőrzés, visszajelzés, értékelés menete:

- versenyző – edző (edzésnapló, felmérők, versenyek)
- edző – csapat felkészítő edző (edzésnapló, felmérők, versenyek)
- csapat felkészítő edző – szakágvezető (edzésnapló, felmérők, versenyek, éves beszámoló)
- szakágvezető – szövetségi kapitány (edzésnapló, felmérők, versenyek, éves beszámoló)
- szövetségi kapitány – MESZ elnökség (versenyek, éves beszámoló)

VI. Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok:

Technikai képzés

A felkészítő munka egyik nagyon fontos része, az egy-egy hajóegységen belüli egységes technika, stílus megteremtése. A felkészítő munkában állandó, folyamatos feladatként kell kezelni a technikai képzést, hiszen hiába a megszerzett kondicionális tudás, ha az adott csapat egységen belül az erők nem összeadódnak, hanem szétforgácsolódnak, ill. kioltják egymást. A meglévő erőt és állóképességet a kielezett versenyeken, magas csapásszámmal, jó

technikával, a hajó futásának és a csapás áthúzásának megfelelő ritmusu kialakításával lehet hasznosan felhasználni. Az egységes csapattechnika kialakításának elengedhetetlen feltétele az adott csapatnál számításba jöhető versenyzők minél több közös edzéseken való részvétele, a kondicionális feltételeknek megfelelő versenyzők különböző csapategységekben és összetételben való kipróbálása.

Taktikai képzés

Taktikai képzésnél törekedni kell arra, hogy a csapat az adott kondíciójának megfelelően, és az ellenfelek versenytaktikájának ismeretében, a lehető legeredményesebb versenytaktikát gyakorolja be először edzéseken, majd hazai-, és nemzetközi versenyeken. El kell érni, hogy a csapatok az adott versenyen a versenytávot, megfelelő ritmusban és erőbedobással tudják teljesíteni úgy, hogy szükség esetén a váratlan versenyszituációk megoldására, elviselésére is képesek legyenek (időjárás körülmények (hullámos víz, magas páratartalom, ...), verseny közbeni támadás(ok) indítása, visszaverése, ...).

Fizikai képzés

Az evezés döntően erőállóképességi sport, ezért az eredményességet meghatározó alapvető kondicionális képességek az erő, állóképesség, erőállóképesség, döntő jelentőségűek, azonban nem elhanyagolható tényezőként szerepel a gyorsaság, ügyesség, hajlékonyság sem, ami egy korábbi időszak (utánpótlás kor) kiemelt feladatként szerepelt, de felnőtt korban is figyelmet kell fordítani a megszerzett képesség(ek) megtartására, fejlesztésére. Az evezősteljesítményt meghatározó tényezők fejlesztése az adott felkészülési időszaknak megfelelően mindig más és más képesség hangsúlyos fejlesztését célozza meg. Az elmúlt idősokra visszatekintve, fizikai, kondicionális téren alapvető hiányosságunk, az adott idősokra szóló edzésterjedelmi, és intenzitási mutatók optimális meghatározása, ami túl kevés, túl sok, túl intenzív, túl csekély intenzitású edzésekben, ill. az előzőek variációiban nyilvánult meg, ezért a jövőben alapvető törekvésünk, egy objektív alapokon nyugvó terhelés élettani „Team-re” való támaszkodás. Ennek a csapatnak a létrehozása úgy gondolom feltétlenül szükséges!

Mentális tulajdonságok fejlesztése

A sikeres versenyeredmény elérése érdekében fontos a versenyző (edző) minden olyan személyiségjegyekének kiszűrése, mely hátrányosan befolyásolja mind az egyént, mind a csapatot az optimális versenyeredmények, elérésében. Amennyiben az edző nem képes az esetlegesen felmerülő problémák kezelésére, abban az esetben szükséges más edző, pszichológus bevonása a felkészülési munkába. Az egyén, és a csapat pozitív irányú mentális fejlődésének fontos feltétele a felkészülési szintnek megfelelő reális célok kitűzése. Az edzések, versenyek fokozott kihívásainak elviselésében, lényeges elem a pozitív értékítélet kialakítása, és az evezésben hangsúlyos pszichés tulajdonságok szem előtt tartása, fejlesztése (akaraterő, kitartás, monotonia tűrés, ...). Ösztönözni és fejleszteni kell a belső erkölcsi motivációt, hogy a versenyekre példás küzdőszellemű, kitűnő akarati-, erkölcsi tulajdonságokkal rendelkező csapat alakuljon ki. A nevelési folyamat lényeges része a magas szintű edzési-morál kialakítása. Az edző a versenyzővel a feladatot ne csak végrehajtsa, hanem ösztönözze is az adott feladat minél tökéletesebb, hatékonyabb megoldására.

Versenyeztetés

A nemzetközi versenyeken való részvétel kettős célt szolgál: egyrészt az edzéseken kialakított tempó és a sebesség megismétlését és felülmúlását a versenyeken - és azon belül a különböző pályaszituációk begyakorlását -, másrészt az élmezőnyhöz való viszonyítást. Nagyon fontos, hogy a versenyzők tapasztalatot és rutint szerezzenek. A felkészülési rendszer célja a főversenyre való legjobb felkészülés.

A versenyeztetési terv szempontjai:

- felkészülés ellenőrzése
- válogatás
- formábahozás speciális módszere
- ellenfelek megismerése, erőviszonyok felmérése
- rutin megszerzése

Formaidőzítés

Az olimpiai felkészülés négy évében az első három évben évenként, és korosztályoktól függően két csúcforma elérését tervezzük. A csúcsmódot az első három évben a fiatalabb felnőtteknél az EB-n, és U23-as VB-n, illetve az idősebb (eredményesebb) felnőttek esetében az EB, és VB időpontjában, ill. a negyedik évben az olimpia időpontjában kívánjuk elérni. A terhelés adagolásának megtervezése oly módon történik, hogy a kívánt csúcforma időpontjától visszafelé haladva tervezzük a terhelési ciklusokat.

A terhelés adagolása és az edzettségi szint ellenőrzése részben orvosi, szakmai mérésekkel, részben az evezős ergométerrel, valamint a versenyeredmények alapján történik.

VII. Válogatási elvek és szempontok

I. A felnőtt válogatott „A” keret tagja lehet az a versenyző :

- aki az Európa bajnokságon I-VI., olimpiai számban korosztályos (felnőtt, U23) világbajnokságon I.-VIII helyezést ért el, ill. olimpián szerepelt,
- aki az előző évi ifjúsági világbajnokságon olimpiai számban I-VI. helyezést ért el (kivétel, amennyiben utolsó volt), és következő évben felnőtt korcsoportba kerül.
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szakmai vezető kerettagságra javasol.

I./1.A válogatás szintjei:

I. szint

Ősszel (októberi hosszú-távú verseny után) bő válogatott keret kijelölése, szakáganként a fenti szempontok alapján.

II. szint

Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés (tavaszi márciusi alapozó vízi edzőtáborozásig).

III. szint

A hosszútávú verseny, és a kishajós tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nk. versenyre speciális hajóegységben.

IV. szint

A szegedi májusi nemzetközi verseny eredményei alapján csapatkijelölés a nemzetközi versenyekre. Az őszi-, tavaszi tesztek, versenyek alapján keretfrissítés (szükség esetén pótválogató verseny).

V. szint

Az éves program szerint kötelezően megjelölt nemzetközi versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a fő világvversenyekre.

Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba az Európa-, és világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!

I./2. A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély.
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés.
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása.
- a MESZ szerződésekben foglalt követelmények betartása.
- szakmai követelmények teljesítése.
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a fő verseny időpontjáig.
- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása a szakági vezetőknek egységes elektronikus formában, minden hónap 5.-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. a megbízott felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

I./3. Nemzetközi versenyre történő válogatás szakmai követelménye:

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
U23	7-12x	45-150'	60% és 40%
Felnőtt	10-14x	45-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Felnőtt	U23
Legalább 16 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN („A” keret)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	6'55"	21'50"	6'00"	19'20"
Felnőtt ks.	7'15"	23'00"	6'18"	20'05"
U 23 normálsúly	7'05"	22'55"	6'04"	19'40"
U 23 ks.	7'20"	23'30"	6'22"	20'25"
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN („B” keret)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt ks.	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23 normálsúly	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks.	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"

Irányadó idők, a felnőtt csapatok nemzetközi versenyre jelöléséhez:

Legjobb versenyidők táblázat (2012)								
	Férfiak				Nők			
	Felnőtt		U23		Felnőtt		U23	
Hajók	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly
1x	6,33,35	6,46,93	6,46,61	6,46,93	7,07,71	7,28,15	7,27,23	7,30,19
2x	6,03,25	6,10,02	6,08,43	6,14,98	6,38,78	6,49,43	6,51,58	6,59,31
4x	5,33,15	5,45,18	5,39,62	5,49,69	6,09,38	6,23,96	6,22,11	
2-	6,08,50	6,26,61	6,20,43	6,26,90	6,53,80	7,18,32	7,05,13	
2+	6,42,16							
4-	5,37,86	5,45,60	5,48,12	5,54,12	6,25,35		6,35,00	
4+	5,58,96		6,03,01					
8+	5,19,35	5,30,24	5,24,31		5,54,17		6,03,23	

Megjegyzés:

- Az edzésnapló leadási kötelezettséget elmulasztó versenyzők, nem vehetnek részt a MESZ, ill. a MOB által finanszírozott edzőtáborokban!
- Amennyiben a mulasztó versenyző, a kötelezően előírt felméréskön kiemelkedően teljesít, és a tájékoztató, ill. válogató versenyen győzelmet szerez, abban az esetben kiségerségben (1x, 2-) indulhat a nemzetközi versenyeken.
- Saját kategórián belül a váltott evezős szakág versenyzőinek akkor van lehetőségük a nemzetközi megmérettetésre, ha 2000 méteren a korm. n. kettes ideje, min. 15"-cel jobb az egypárevezős idejénél.
- A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, és Őszi hosszútávú:	61,5 kg	75,0 kg
Tavaszi hosszútávú, és Kishajós verseny:	59,0 kg	72,5 kg (FFks -2, 71,0 kg*)

* Csapatban az egyéni súly nem haladhatja meg a 72,5 kg-ot!

A felnőtt világbajnokságra történő csapatkijelölés

Csak az a hajóegység jöhet számításba a világbajnokságon való indulásra, amely az alábbi eredményeket éri el (reálisan értékelve, teljesíteni tudja VB eredményességi célkitűzésben megfogalmazottakat):

- az év során az utolsó Világ Kupa versenyen*:
- döntőbe kerül, vagy
- a kisdöntőben győz, vagy
- a kisdöntőben a győztes ideje + 2 %-ot teljesít.

Prioritási szempontok csapatkijelöléseknél:

1. Olimpiai kvótaszerzés, szereplés
2. Felnőtt VB olimpiai számok 1-8. helyezés
3. U23 VB olimpiai számok 1-8. helyezés
4. EB (olimpiai) számok 1-6. helyezés
5. Felnőtt VB nem olimpiai számok 1-8. helyezés
6. U23 VB nem olimpiai számok 1-8. helyezés

Természetesen a fentebb említett prioritások nem azt jelentik, hogy egy hosszú-távú felkészülésnél csak olimpiai számokban gondolkodunk, hiszen egy olimpiai felkészülés során kiindulási, ill kiegészítő pontja lehet a világbajnokságokon nem olimpiai számokban, vagy U23-as világbajnokságon történő indulás is (pl. FFks 8+; FFks 4x). A meglévő szűkös anyagi forrásainkat azonban döntően azokra a számokra kell, hogy fordítsuk, mely kitűzött olimpiai céljaink elérését szolgálja, ill. mely után – a válogatottak működéséhez szükséges – állami támogatást kapunk.

A csapatok kijelölésénél nem elhanyagolható egyéb szempont a Gerevich ösztöndíjhoz jutási feltétel, jogosultság:

- Olimpiai játékok 1-8. helyezés
- Felnőtt világbajnokságon 1-8. helyezés megszerzése olimpiai szám(ok)ban.
- Európa bajnokságon 1-6. helyezés

VIII. A sportág kvalifikációs rendszere, versenyei.

A 2015. évi világbajnokság és a 2016. évi európai zóna pótkvalifikációs versenyek meghatározott eredményei alapján lehet kiharcolni az olimpiai részvételt, számonként és nemzetenként 1 hajóegységgel.

1.

2015. évi Világbajnokság (olimpiai kvalifikációs verseny)

2015.08.29.-09.06.

Aiguebelette (Franciaország)

2.

2016. évi olimpiai végső (pót)kvalifikációs verseny

2016.05.28.-29.

Luzern (Svájc)?

Azon nemzeteknek, amelyeknek nem sikerült a 2015. évi világbajnokságon adott versenyszámban kvótát szerezniük, a 2016. évi európai zóna végső kvalifikációs versenyen még lehetőségük van olimpiai kvalifikációt szerezni az alábbiak szerint:

Kvalifikációs versenyek

Hajóegység	VB 2015	Ázsia	Afrika	Dél-Amerika	Végső kvalifikáció	Össz hajó	Össz beülő
Férfi							
Egypárevezős (1x)	11	6	4	6	3	30	30
Korm. nélküli kettes (2-)	11	0	0	0	2	13	26
Kétpárevezős (2x)	11	0	0	0	2	13	26
Korm. nélküli négyes (4-)	11	0	0	0	2	13	52
Négy párevezős (4x)	11	0	0	0	2	13	52
Nyolcas (8+)	7	0	0	0	1	8	72
Férfi könnyűsúly							
Kétpárevezős (2x)	11	3	1	3	2	20	40
Korm. nélküli négyes (4-)	11	0	0	0	2	13	52
Női							
Egypárevezős (1x)	9	5	3	5	3	25	25
Korm. nélküli kettes (2-)	8	0	0	0	2	10	20
Kétpárevezős (2x)	8	0	0	0	2	10	20
Négy párevezős (4x)	7	0	0	0	1	8	32
Nyolcas (8+)	5	0	0	0	2	7	63
Női könnyűsúly							
Kétpárevezős (2x)	8	3	1	3	2	17	34
Fenntartott helyek						2	2

FISA helyek							4
Hajó	129	17	9	17	28		
Beülő	402	23	11	23	85		550

IX. Egyéb feltételek és költségek

A sportág technikai jellegéből adódóan az eredményesség egyik meghatározója a korszerű hajó és lapát. A Szövetség rendelkezésére álló Empacher, Filippi, Schellenbacher hajók és Concept II. típusú lapátok meglehetősen régiek (4-10 évesek), így csak részben oldható meg az olimpiai keret felkészítése, versenyeztetése.

A felkészülést szolgáló korszerű hajópark bővítéséhez és az olimpiai részvételhez szükséges egyéb eszközök időbeni rendelkezésre állásához azok folyamatos beszerzése alapkövetelmény.

A felkészülés folyamatának és ellenőrzésének eszközei az evezős ergométerek, pulzusmérő órák, valamint a hajókba építhető csapásszám- és sebességmérő eszközök beszerzése is nélkülözhetetlen.

Az evezős versenysport 2013. évi edzőtáborozási és versenyeztetési költségei „A” keret:

Edzőtáborok:

Sífutó	január	15 fő	12 nap	3 000 000 Ft
Meleg vízi	február	15 fő	12 nap	3 000 000 Ft
Tavaszi vízi alapozó	március	15 fő	12 nap	2 000 000 Ft
Eb felkészítő	május	15 fő	12 nap	2 000 000 Ft
Luzerni VK felkészítő	július	15 fő	12 nap	2 000 000 Ft
VB felkészítő	augusztus	15 fő	14 nap	3 500 000 Ft
Kerékpáros (őszi)	szeptember	15 fő	6 nap	1 500 000 Ft
Őszi vízi alapozó	október	15 fő	12 nap	3 000 000 Ft
Edzőtáborokon kívüli csapatépítő helyszínek költségei				5 000 000 Ft
Összesen				25 000 000 Ft

Sporttudományos háttér költségei:

Teljesítmény élettani mérések (tejsav küszöb vizsgálat), biomechanikai mérések

	6 alkalom/év/fő	60.000 Ft 12 fő	720 000 Ft
Laborvizsgálat	3 alkalom/év/fő	6.000 Ft 12 fő	72 000 Ft
Táplálkozás tudományi szakember			1 200 000 Ft
Gyúró			720 000 Ft
Pszichológus			600 000 Ft
Táplálék kiegészítő		30 000 Ft 12 fő/hó	4 320 000 Ft
Összesen			7 632 000 Ft

Nemzetközi versenyek költségei:

Esseni nk (GER)	15 fő	3 100 000 Ft
Sevillai EB (ESP)	15 fő	6 500 000 Ft
Etoni VK (GB)	15 fő	2 800 000 Ft
Luzerni VK (SUI)	15 fő	1 800 000 Ft
VB Chungju (KOR)	15 fő	15 000 000 Ft

Összesen:

29 200 000 Ft

Eszközbeszerzés

A hajópark megújításának szükségessége:

- Bizonyos hajóegységekkel, elsősorban csapathajók, nem rendelkezik a MESZ, pl. nyolcas, ks négypárevezős, négypárevezős.
- A kisebb egységek (1x, 2x, 2-) régiek, a versenyképességhez új hajók szükségesek
- A távoli versenyekre (Sydney világbajnokság, Chungju világbajnokság) történő hajószállítás miatt (kb. 4-6 hét) tartalék hajókra van szükség a zavartalan felkészülés megvalósítása érdekében.

Egyéb eszközök:

- Hajószállító utánfutó – a meglévő teljesen elavult, sok probléma van vele, cserére szorul.
- Hajószállításra is alkalmas, biztonságos és megfelelő komfort felszereltséggel rendelkező gépjármű – a MESZ tulajdonában jelenleg nincs ilyen gépjármű. Ennek megléte elengedhetetlen a versenyek, edzőtáborok, a válogatott felkészülés zökkenőmentes lebonyolításához.
- Evezős ergométerek – a felkészülés során elengedhetetlen, továbbá az ergométeres országos bajnokság megrendezése során is szükség van rá
- Lapátok – folyamatos pótlása szükséges részben az új csapatok, részben az eszközök elöregedése miatt
- Motorcsónak, és csónakmotor amortizációja miatt– előbb-utóbb elkerülhetetlen legalább 4 db beszerzése
- Az edzések minőségi ellenőrzéséhez (gps, csapásszám mérő óra, pulzusmérő óra) szükséges eszközök beszerzése.

A felkészüléshez szükséges eszközök költségei:

4 db Csónakmotor	4 000 000 Ft
5 db Gps-el ellátott csapásszám mérő óra	500 000 Ft
12 db Pulzusmérő óra	720 000 Ft
1 db ks nyolcas hajó (Filippi/Empacher)	9 100 000 Ft
1 db ks négypárevezős (Filippi/Empacher)	5 200 000 Ft
1 db négypárevezős (Filippi/Empacher)	7 000 000 Ft
4 db egypárevezős (Filippi/Empacher)	12 000 000 Ft
2 db kétpárevezős (Filippi/Empacher)	7 200 000 Ft
2 db kn kettes (Filippi/Empacher)	6 900 000 Ft
20 pár scull (párevezős) lapát (Concept2)	3 600 000 Ft
16 db oar (váltottevezős) lapát (Concept 2)	1 920 000 Ft
6 db ergométer (Concept2)	2 160 000 Ft
1 db hajószállító utánfutó	2 000 000 Ft
1 db hajószállító vontatására alkalmas jármű	6 000 000 Ft
Összesen:	68 300 000 Ft

**Az olimpiai „A” keret összköltség terve összesen az edzők, versenyzők ösztöndíjai nélkül:
130.132.000 Ft**

Központi bázis kialakításának szükségessége:

A versenyevezés versenypálya létesítmény-követelményei igen egyértelműen megfogalmazásra kerültek a Nemzetközi Evezős Szövetség (FISA) által.

Ma Magyarországon a szegedi Maty-éri Evezős és Kajak-kenu Olimpiai Központ döntő mértékben már megfelel a nemzetközi követelményeknek. Az állami támogatással létrejövő

versenypálya fejlesztés és az elnyert 2010-es Egyetemi és Főiskolai Evezős Világbajnokság megnyitotta a további nemzetközi versenyek hazai pályára hozatalának lehetőségét.

Tudni kell azonban, hogy manapság a világban számos olyan edzés-, és verseny helyszínekkel kell versenyre kelnünk, melyek jóval korszerűbb felszereltségűek, jobb infrastruktúrával rendelkeznek, a hazaiaknál.

A Magyar Evezős Szövetség válogatottjainak edzőtáboron kívüli felkészülését a korábban a budapesti Gubacsi híd lábánál található – korábban az MTK evezős szakosztályának használatában lévő – jelenleg a Magyar Kajak-kenu Szövetség üzemeltetésében lévő telepen biztosította.

Az időközben bekövetkezett sajnálatos változások miatt válogatottjaink felkészülése döntően egyesületi helyszínen, csekély mértékben központi edzőtábori helyszíneken történt.

Szövetségünk régi törekvése egy logisztikai és felkészülési vízi bázis létrehozása mely a sportág ill. a válogatottak érdekeit szolgálná. A MESZ pesterzsébeti önkormányzattól 30 évre bérelt területén eme régi törekvésünk megvalósítására kellő előkészítés után ismét lehetőség nyílik.

A Magyar Evezős Szövetség vízi bázisának fejlesztése több szempontból is szükséges.

Ezek:

- A MESZ válogatott kereteinek csapatépítő, és szakági összetartó edzéseinek megtartásához szükséges létesítmény feltételek biztosítása,
- A válogatott keretek vidéki tagjainak, kiutazások előtti szálláslehetőségének biztosítása
- A MESZ eszközeinek biztonságos, szakszerű tárolásának szükségessége, a tárolási terület bővítése,
- Vízitúra állomás kialakításának szükségessége,
- Iskolai és szabadidős programok megvalósításának helyszíne,
- Egyebek, (pl. A MESZ számára bevételt jelentő szállás-, kondicionáló terem bérbeadásának lehetősége)

A telephely evezős tevékenység szempontjából nyugodt, biztonságos vízfelület mellett helyezkedik el, azonban jelenlegi állapotában nem felel meg a fenti kívánalmak teljesítéséhez. Ahhoz, hogy a fenti céljainkat, feladatainkat meg tudjuk valósítani az alábbi fejlesztésekre, beruházásokra van szükségünk.

Létesítmény fejlesztése, beruházások

- A közeljövőben várható hajóbeszerzéseink következtében szükséges a meglévő hajótároló (Sirály csónakház) kapacitásunk bővítése, korszerűsítése.

- Edzőtáborok, összetartó edzések megtartásához szükséges:

- 20 fő elszállásolásához szükséges 10 x 2 ágyas szobák építése,
- Adminisztrációs feladatok ellátása érdekében, edzői iroda építése,
- Masszőr, ill. fizioterapeuta kezelésekre szükséges helyiség építése,
- Video elemzésekhez, társas együttléthez közösségi helyiség építése,
- Melegítő konyha építése,
- Zuhanyozási, öltözők, WC lehetőség kialakítása (férfi, női),
- Kondicionáló terem építése (súlyzó, ergométer),
- Biztonságos vízreszálláshoz, kikötéshez szükséges a meglévő stégek felújítása.

- Motorcsónakok és egyéb eszközök tárolásához (versenytechnikai eszközök) szükséges tároló helyiségek építése

- A motorcsónak üzemanyagok tárolásához szükséges különálló üzemanyag tároló helyiség építése.

- Hajó- és egyebek karbantartásához szükséges egy műhely építése.

- A hajószállító utánfutó biztonságos, balesetmentes beállításához szükséges egy kapu építése a Vízisport utca felől.
- A telep gondnoki feladatainak ellátásához szükséges egy gondnoki helyiség építése.

Vízi bázis fejlesztések, beruházások ütemezése

A fentebb megjelenített teljes fejlesztési, beruházási igények a MESZ jelenlegi anyagi lehetőségeit tekintve több éves folyamat után valósíthatóak meg, ezért a beruházás ütemezése a projekt megvalósításával megbízott tervezővel történt egyeztetést követően később kerül meghatározásra, a mielőbbi funkcióba állás illetve prioritások figyelembe vételével.

X. A sportág felnőtt utánpótlás helyzete a riói olimpia szemszögéből.

Az ifjúsági korosztályból felnőttbe felkerülő legjobb válogatott versenyzőink egy része, főiskolai, ill. egyetemi tanulmányokat folytat, miáltal lehetőségük van evezős sportpályafutásuk meghosszabbítására. Az utóbbi évek sikeres ifjúsági- és U23-as világbajnoki, felnőtt Európa bajnoki eredményeket elérő versenyzők némi nehézségek árán, de össze tudták, tudják egyeztetni iskolai elfoglaltságukat a felnőtt szintnek megfelelő edzésmennyiségi és minőségi követelményekkel. Az olimpiai szereplést szem előtt tartva, a legjobb képességekkel, és adottságokkal rendelkező U23-as versenyzőinket, és legeredményesebb felnőtt versenyzőinket koncentrálni alakítjuk ki a riói olimpiára számításba jöhető csapategységeket. Az olimpiai ciklusban újonnan felbukkanó tehetséges versenyzőinket, a már meglévő csapategységeink továbbberősítésére, ill. új olimpiai csapategységek kialakítására próbáljuk ki.

XI. Paraevezés helyzete

A MESZ a Nemzetközi Evezős Szövetség programjaival és különböző Európai Unió-s kezdeményezésekkel összhangban fejleszti a sportágot fogyatékkal élő emberek számára. Az evezésben, a fogyatékos emberek által űzött változat esetében a sportág adaptált változatáról beszélhetünk. Az eszköz, a mozgásforma alapvetően megegyezik az épek által alkalmazottal, a szükséges adaptációkkal.

Mind a versenysport, mind a fogyatékosok szabadidősportja területén tevékenykedik a MESZ, illetve tagszervezetei. Néhány klubunk rendszeres kapcsolatban áll fogyatékos embereket, gyermekeket gondozó intézményekkel, és számukra rendszeres sportolási lehetőséget biztosítanak.

Ezek:

- Műegyetemi Evezős Club – Pető Intézet,
- Arrabona Evezős Klub – Méhecske Alapítvány,
- Mosonmagyaróvári Vízisport Egyesület – Reménység Autista és Autisztikus Alapítvány és az Éltes Mátyás Nevelési Oktató Központ,
- Tisza Evezős Egylet – Jász – Nagykun Szolnok Megyei Vakok Egyesülete,
- Danubius Nemzeti Hajós Egylet – Down Alapítvány.

A MESZ saját versenyrendszerében hagyományosan több éve ír ki különböző fogyatékosági ágakra, ill. korosztályokra versenyeket: értelmi fogyatékosok, mozgássérültek, látássérültek részére, felnőtt és utánpótlás korcsoportban egyaránt.

Stratégiai törekvésünk, a hazai versenyzői létszám növelésén túl, hogy a FISA nemzetközi versenyein, még több versenyképes csapattal, sportolóval vehessünk részt, és szeretnénk minél jobb eredményeket elérni 2016-ban a Paralimpián.

Nagy örömünkre a 2012-es Paralimpián 1 fő versenyző (Lengyel Mónika) képviselhetette a magyar adaptív evezést. A fogyatékkal élő sportolók létszáma – különösen nemekre, korosztályokra, fogyatékosági ágakra bontva – jelenleg meglehetősen szűkös, így sportolásuk,

versenyeken való indulásuk némi nehézséget okoz. Meglévő para sportolóinknak nincsenek hazai ellenfelei, nincs összehasonlítási lehetősége senkivel, ami segíthetné a felkészülésüket.

Novák Richárd, „A vagy TA” kategóriába sorolása még kérdéses. Ha „TA” minősítést kap csak kétpárevezősben indulhat, ahol nincs csapattársa akivel együtt evezhetne, nemhogy hazai ellenfele. Az „LTA” kategóriában az ID és a vakok kormányos négyes hajóegységben lehet versenyezni, de csak „mix” összeállításban, azaz két fiú és két lány evezhet együtt. Sajnos ebben a kategóriában egyetlen felnőtt lányunk sincs, így a fiúkat sem tudjuk versenyeztetni, hiába vannak négyen (ötven?). Ezért a hazai versenyeken megoldásként kétpárevezősben versenyeztetjük őket.

Jövőbeni törekvésünk még nagyobb létszám bevonása sportágunkba, így adva lehetőséget a még több hajóegységben való indulásra.

A sportolók megtartásában, és az edzések zavartalan levezénylésében problémát jelent, hogy számos evezős telep nem rendelkezik megfelelő – akadály mentesített - létesítményekkel, és a sportolók számára megfelelő sporteszközökkel (adaptív hajók, lapátok, fixülésses hajók, ...).

XII. A sportág doppingellenes küzdelme.

A Magyar Evezős Szövetség az elmúlt évekhez hasonlóan, és a jövőben is, elkötelezte magát a doppingmentes felkészülés mellett, ennek szellemében mindent elkövet annak érdekében, hogy sportágunkban ne fordulhasson elő doppingvétség. Az éves felkészülési programban előre meghirdetett kontroll szerepel, szűrőpópaszerűen ellenőrzés éves átlagban 3-4 alkalommal szerepel (hazai illetve WADA).

A nemzetközi versenyeken (VB, VK) folyamatos a szűrőpróbaszerű ellenőrzés, versenyzőink számtalanszor kerülnek kiválasztásra.

Fontos a felvilágosító tevékenység, ennek érdekében az összevont edzőtáborozások alkalmával a HUNADO munkatársa tart előadást a válogatott keret részére.

Ezen kívül folyamatosan eleget teszünk a versenyzői holléti nyilvántartási kötelezettségünknek (whereabouts)

XIII. Észrevételek, javaslatok.

Jövőbeli felkészülést segítő javaslatunk a következő: Megfontolandó a felkészülést szolgáló intézmények (OSEI, TF, NSK) bizonyos fokú integrációja, a meglévő szakemberek (szürkeállományának) informális, egy-egy versenyzőre, csapatra koncentráló, kapcsolattartása (orvos, terhelés-élettani szakember, pszichológus, biomechanikai szakember, táplálkozástudományi szakember, ...), ami a minél tökéletesebb, objektívebb sporttudományra épülő felkészülést segítené.