

A Héraklész Bajnok- és Csillagprogram
2009. évi értékelése



Utánpótlás-nevelési Igazgatóság

EVEZÉS



Készítette: Ficsor László
Sportági koordinátor

2009. december

A Héraklész Bajnokprogram 2009. évi evezős sportági értékelése

1.)

A Héraklész bajnok programban résztvevő 58 fő foglalkoztatását, felügyeletét az edzőtáborok, összetartó edzések során jelenleg 4 fő végzi, azonban az edzőtáborozások ideje alatt, részben ahol az összes kerettag rész vesz, részben a nemzetközi versenyekre való felkészítésnél 1-1 külső helyi edző segítségét is igénybe vettük. Mivel a kerettagok mindegyike tanuló, ezért az edzőtáborok éves beosztását úgy terveztük, hogy a tanév alatt az edzőtáborok lehetőleg iskolai szünetben kerüljenek lebonyolításra, lehető legkevesebbet zavarva így iskolai tanulmányaikat.

Az UPI-nak köszönhetően, a Bajnokprogram 2009-es évi evezős költségvetéséből, valamennyi tervezett edzőtáborozást sikerült megrendeznünk. Az éves felkészülés során, a tanulmányi időszak alatt sokkal több edzőtáborozásra részben az iskolai hiányzások, részben az edzők klubjuktól való távolmaradása miatt (helyettesítés nem megoldott) nincs lehetőség. Az edzőtáborozásokon kívüli hétvégi csapatösszetartó edzéseket már részben klubösszefogással, részben a résztvevő sportolók családi segítségével (költségével) oldottuk meg, így ennek köszönhetően idén decemberi téli sífutó alapozó edzőtáborozásra is futotta költségvetésünkéből.

Az edzőtáborok idején az evezősök alapozó időszakban egy korcsoportonként – edzésterjedelemben, és intenzitásban – differenciált edzésprogram szerint, versenyidőszakban pedig csapatra (személyre) bontott edzésterv alapján végzik edzéseiket. Az edzőtáborok alatt a versenyzők fizikai terhelése mellett figyelmet fordítottunk általános sportági ismereteik gyarapítására is, amit tesztlapok kitöltésével, kiértékelésével, technikai videofilmek vetítésével, elemzésével bővítettük. Az edzőtáborozások idején, igyekszünk a sportolókat összehozni a sportági példaképekkel, ahol kötetlen beszélgetés formájában meríthetnek erőt kerettagjaink a további edzések elvégzéséhez. (Idén ősszel az U23-as VB ezüstérmes, és EB 5. helyezett férfi kormányos nélküli kettes Simon Béla – Juhász Adrián voltak a vendégeink.)

Az edzőtáborozások során - figyelembe véve a nemzetközi „elittől” elvárható edzémennyiséget - sportolóink napi 2, alapozó időszakban pedig napi 3 edzést végeztek.

Örvendetes, hogy a Héraklész programnak köszönhetően legjobb kerettagjaink immáron több éve téli sífutó táborban is edzhettek, ezzel változatosabbá, és főleg hatékonyabbá téve a téli alapozó felkészülésüket. Ennek a lehetőségnek köszönhetően az itt szerzett sífutó alapismereteiknek későbbi evezős pályafutásuk során igen nagy hasznát veszik.

Az edzőtáborokat követően, az ott végzett felmérők eredményeiről, a versenyzőket érintő észrevételeinkről, legrövidebb úton (e-mail-en, telefonon, vagy személyesen) tájékoztatjuk a klubedzőket.

Az edzőtáborok ideje alatt az edzők összehangolt szakmai munkát végeztek, néha kisebb zökkenőkkel, aminek gyökerét a krónikus eszközhiánynak (motorcsónakok, megfelelő minőségű hajók, lapátok) tudhatjuk be.

Az edzőtáborozások alkalmával - különösen a teljes létszámú tavaszi és őszi edzőtáborozás alkalmából - nem elhanyagolható hatású pozitív tényező a sportág, és a „Héraklész program” népszerűsítése szempontjából az az edzőtábori tevékenység, jelenlét, ami ilyenkor a helyi evezőssportra, ill. megfelelő előkészítés során a helyi médiára irányul.

A tervezett programokon, valamint az edzőtáborokban a részvétel szinte mindig teljes volt, csak kis létszámban és indokolt esetben (Iskolai elfoglaltság, betegség, ...) maradtak távol néhányan. Az iskolák vezetői, a sportolók edzői - személyes kapcsolatfelvétel révén - nem akadályozták az evezősöket a versenyek, edzőtáborok részvételében. A korosztályos nemzetközi versenyeken (ORV, Ifi VB, ...) a válogatottak teljes létszámát – a válogató versenyeket követő keretfrissítésnek köszönhetően - a Héraklész bajnok programban résztvevők alkották.

Néhány év távlatában kijelenthető, hogy kerettagjaink nagy része az éves felkészülés során, fordított felkészülést végez! Az iskolai (őszi, téli, tavaszi alapozás) időszakban - az edzőtáborozásokat, és a hétvégi összetartó edzéseket leszámítva - iskolai elfoglaltságra hivatkozva visszafogottabb terjedelmű edzőmunkát végeznek, mint a szünetidőben (versenyidőszak). Ennek következménye, hogy a csapatok fő versenyre történő formaidőzítése meglehetősen esetleges volt.

2.)

A sportág szakmai költségvetésére vonatkozó előírásokat, megkötéseket betartottuk. Az éves felkészülési programban szereplő edzőtáborozásokat, verseny részvételünket megtartottuk, és az előzetesen tervezett edzőtábori költségek kedvező alakulása folytán az év végén további edzőtáborozás megtartására, ill. – külön engedéllyel - eszközbeszerzésre nyílt lehetőségünk.

3.)

A programban résztvevő sportolók kiválasztásánál az eddigi teljesítményeik figyelembe vételével (szárazföldi, vízi) alakítottuk ki az 58 fős keretet (serdülő, ifi.). A keret összeállítását, módosítását – az edzőbizottsággal történő előzetes megvitatás után - a sportági koordinátor terjesztette a MESZ elnöksége, ill. az UPI vezetősége elé jóváhagyásra. A keret módosítására - sportágunk válogatási rendszere miatt – minden évben a válogató versenyeket követően (májusban) kerül sor. Ezt követően már csak a legkritikább és legindokoltabb esetben (Tartós sérülés, betegség, iskolai problémák, ...) kerülhet sor cserélődésre. Sportágunkban a bajnokprogram elindulása óta az alkati kiválasztásnál homogénebb keretösszetétel tapasztalható. Nemzetközi versenyeken szereplő legjobbaink adottságai, képességei, készségei általánosságban megfelelnek a korosztálytól elvárható értékeknek, ezen belül azonban évről-évre változó különbözőségek vannak.

4.)

A Bajnokprogramból kiöregedve, jelen állás szerint egyetlen sportoló sem „függesztette” fel aktív sportolói pályafutását. A programból kikerült versenyzők rendszerint folytatják tanulmányaikat, így tanulmányi (egyetemi, főiskolai) elfoglaltság miatt egyesek időszakosan a válogatottaktól elvárható visszafogottabb terjedelmű edzőmunkát végeznek, de továbbra is indulnak felkészültségi szintjüknek, tudásuknak megfelelő hazai, ill. nemzetközi versenyeken.

5.)

A Héraklész programban végzett sportági ténykedésemről a MESZ főtítkára tesz értékelő jelentést, így én most a programban résztvevő három szerződéses munkaviszonyú kollégám munkájáról számolok be. A programban résztvevő edzőket, - a sportági vezető javaslatát figyelembe véve - az elmúlt években kiemelkedő eredményeket felmutató utánpótlás korú versenyzők, egyesületek edzőiből választotta a Magyar Evezős Szövetség elnöksége, az UPI vezetőségének jóváhagyásával.

Az edzőtáborok idejére természetesen - de a klubok részéről nem minden zokszó nélkül – kollégáim mindig rendelkezésre álltak, és a rájuk kiosztott feladatot kellő szakszerűséggel, adott esetekben kreativitással oldották meg, és hajtották végre. Az edzők személyének kijelölésénél, a szakmai alkalmasságon túl szempontként szerepelt a sportos életmód, mivel edzőtáborozások alkalmából elkerülhetetlen egy adott edzésen történő aktív részvételük (sítábor, reggeli futások, ...). Egész évben rájuk osztott feladataik meglehetősen szerteágazóak. Edzőtáborok idején rettentő sok megoldandó feladat hárul rájuk, de az edzőtáborozáson kívüli időszakban sem tétlenkednek, mivel technikai minimumvizsgák felügyeletét, lebonyolítását, regionális hétvégi összetartó edzések megszervezését, megtartását, klubok igény szerinti edzészátogatását, világbajnokságo(ko)n induló csapatok felkészítését, és szakági vezetői teendőket is elláttak (lásd alább!).

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, ajánlása elektronikus formában!
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló).
- Válogatott csapatkijelölésekre javaslattevél.
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban 2 hetenként csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétvége edzés tartása.

A szerződéses munkaviszonyú edzők munkájának rövid értékelése:

Bene László (Up. férfi párevezős szakágvezető): Klubteendői mellett, Héraklészes feladatait is kiválóan látja el, edzőtáborozások idején, edzésvezetési feladatai mellett a technikai jellegű problémáknál is segítőkész, nélkülözhetetlen munkatárs. Évek óta az objektív pontszámításon alapuló hazai utánpótlásedzői lista éllovasai közé tartozik.

Halmainé Mészáros Éva (Up. női pár-, és váltottevezős szakágvezető): Klubedzői munkássága folytán egyre nagyobb létszámban, és jobb minőségben juttat lány evezősöket a Héraklész Bajnokprogram versenyzői keretébe. A „2009. év legjobb utánpótlás edzője” cím birtokosa, amit versenyzői hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján érdemelt ki. A Héraklész Bajnokprogramba történt belépését követő egy éves munkásságáról elmondható, hogy eredményesen sikerült megoldania a munkakörével kapcsolatos feladatait.

Molnár Dezső (Up. férfi váltottevezős szakágvezető): Klubteendői mellett, Héraklészes feladatait is kiválóan látja el, edzőtáborozások idején, edzésvezetési feladatai mellett a technikai jellegű problémáknál is segítőkész, nélkülözhetetlen munkatárs. Feladatait kellő határozottsággal végzi. Számos utánpótlás korú versenyzője tartozik a hazai élvonalba, de nemzetközi eredményesség terén is kiemelkedő munkát végzett eddig, és remélhetően a jövőben is.

6.)

A programban résztvevő edzők, szükség szerint tartanak kapcsolatot – személyes beszélgetéssel, telefonon, vagy levelezés (e-mail) útján – a klubedzőkkel. A szükséges információkat átadják, továbbítják egymásnak, így biztosítva a folyamatos információ áramlást.

A válogatott kereteknél-, és a klubokban folyó edzőmunka elvileg szervesen épül egymásra az éves felkészülési programok szerint, azonban a gyakorlati kivitelezésben helyenként, és időszakosan hiányosságok mutatkoztak. A válogatottak az edzőmunka java részét saját egyesületükönél végzik, miáltal az elvégzett munka mennyiségét, és minőségét a klubedzőkkel történt beszélgetéseken túl egy egységes táblázatban kezelt edzésnapló bekérésével ellenőriztük. A kerettagok a bekért edzésnaplókat edzői jóváhagyás után elektronikus úton (e-mailben) továbbították a szakági vezetőknél (szoros számonkérés), akik időszakosan az edzőbizottsági üléseken számoltak be a szakágukban folyó munkáról.

Követelmények a válogatottakkal szemben:

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása elektronikus formában.
- Felmérőkön való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

7.)

Az eredményes nemzetközi szerepléshez szükséges képességek megléte terén elmondható, hogy a világválogatottakon indított élversenyzőink, kerettagjaink a nemzetközi élvonal szintjét egyes paraméterekben elérik, azonban döntős, érmes helyezéseket csak a képességek, készségek minél nagyobb számú és magasabb szintű megfelelése esetén lehet elérni. Az idei világválogatottakon legeredményesebb csapataink képességei, készségei terén sincs ez másképp, azonban a konkrét esetekben más és más képességek megléte, ill. hiánya eredményezte az elért helyezést.

Pl. Az első éves ifjúsági korú Gyimes Krisztina esetében – a meglévő egyéb képességek továbbfejlesztése mellett – a taktikai képzésre kell a jövőben nagyobb hangsúlyt fektetni, míg a szintén első éves ifi Matyasovszki Dániel esetében a kondicionális (pálya állóképesség) képességek hangsúlyos fejlesztésére kell törekedni, az eredményesebb nemzetközi szereplés érdekében.

Talán itt kell megemlítenem, hogy számos, az evezésben élenjáró ország utánpótláskorú, és felnőtt sportolói, evezősei, az evezősedzései egy részét az iskolai oktatás keretein belül végzik (iskolai,

egyetemi evezés pl. Németország, Anglia, Ausztráliában, USA, Kanada, ...), ami minden bizonnyal hozzájárul válogatott evezőseik nemzetközi sikereihez.

8.)

A Héraklész bajnokprogramban résztvevők munkájáról az éves felkészülési programban tervezett rendszeres felmérések során tájékozódunk. Ilyenek az evezős ergométeres (6000m, 2000m), sífutó (8km), futó (3200m), a vízi (10000m, 6000m, 2000m), és a NUPI laborban végzett spiroergometriás felmérések.

Az eredményeket elemezve elmondható, hogy a csoportátlagot tekintve némi fejlődés látható, de az egyéni teljesítményekben is javulás mutatkozik, amit objektíven az evezős ergométeren mutatott teljesítményeken (ergométer 6000m-es, 2000m-es felmérés, verseny rekordok) mérhetünk le.

9.)

Az Evezős Szövetség anyagi-tárgyi lehetőségeihez képest nyújt segítséget az utánpótláskorúak felkészülésében, azonban ez nagyban függ a felnőtt válogatott keret eszköz igényeitől. Szövetségünk, többek között, idén a nemzetközi versenyekre utazók csapatvezetőinek, és a hajószállítások költségeinek felvállalásával, saját eszközeinek, irodai apparátusának rendelkezésünkre bocsátásával segítette felkészülésünket (Ifi válogatottjaink FISA limites hajókkal történő ellátása, edzőtáborokba, nemzetközi versenyekre történő hajószállítás, buszbérlés,...).

Nem elhanyagolható a szövetség részéről az a támogatás sem, hogy évről-évre finanszírozza az utánpótlás szövetségi kapitány FISA (Nemzetközi Evezős Szövetség) edzőkonferenciákon való részvételét.

10.)

Javaslatok, kérések a program hatékonyságának, korszerűsítésének javítása érdekében:

- A továbbiakban még nagyobb hangsúlyt szeretnék fektetni a programban részt venni szándékozó sportolók evezős sportági alkalmassági szűrését illetően, ezáltal megelőzendő, hogy olyan sportolókra fordítsuk energiáinkat akik egy későbbi, az eredményesség szempontjából elvárható nagyobb terhelés hatására kénytelenek az élsportot abbahagyni, ezért javaslom a Héraklész kerettagok gerinc szűrését, antropometriai vizsgálatát.
- A program hatékonyságának javítására javaslom, egy szakkönyvtár létrehozását, ahol az edzők - a program edzői költségek nélkül, külsős edzők pedig költségtérítéssel - hozzájuthatnának a sportágukkal (vagy kiegészítő sportágaikkal) kapcsolatos edzésmethodikai, sporttudományi információkhoz, ismeretekhez.
- Javaslom, hogy a keretben nem szereplő el/lemaradott egyesületek legtehetségesebb versenyzőinek, edzőinek esetenként legyen lehetősége egy közös edzőtábori részvételre, mely lehetőség mintegy továbbképzésül, szakmai felzárkóztatásul szolgálna az érintett személyek, egyesületek számára (éves szinten kb 4-5 fő plusz).

A fentebb említett szempontok, javaslatok elfogadásával, úgy gondolom a jövőben még hatékonyabban tudunk működni, és minőségileg eredményesebb nemzetközi szereplésnek nézhetünk elébe!

2009. december

Ficsor László
evezős sportágvezető

A Héraklész Csillagprogram 2009. évi evezős sportági értékelése

1. A csillagprogramban résztvevő sportolók, a Magyar Evezős Szövetség U 23-as korcsoportra vonatkozó éves felkészülési programja szerint, annak iránymutatásával készültek (lásd Felnőtt evezős válogatott 2009. évi felkészülési programja). Az éves felkészülési programot, és az éves költségvetési tervet a szövetségi kapitány készítette a MESZ edzőbizottságának javaslatával, és a MESZ elnökségének jóváhagyásával.

A kerettagok az éves szakmai programban szereplő, előre eltervezett edzőtáborozásokon, és versenyeken részt vettek, az eredményességhez szükséges nagy terjedelmű edzőmunkát valamennyien elvégezték, hiszen e nélkül esélyük sem lett volna az U23-as VB döntős eredmények elérésére.

Eredmények:

Név	Hajóegység	Eredmény
Juhász Adrián	Férfi kormányos nélküli kettes	U23 VB II. helyezés EB V. helyezés
Simon Béla	Férfi kormányos nélküli kettes	U23 VB II. helyezés EB V. helyezés
Novák Mariann	Női könnyűsúlyú egypárevezős	U23 VB III. helyezés
Csepregi Gábor	Férfi könnyűsúlyú négy párevezős	U23 VB VI. helyezés
Markgruber Balázs	Férfi könnyűsúlyú négy párevezős	U23 VB VI. helyezés
Rácz Róbert Bence	Férfi könnyűsúlyú négy párevezős	U23 VB VI. helyezés

Sajnálatos, hogy a versenyszezon elején még kiváló nemzetközi versenyeredményt mutató férfi négy párevezős egység felkészítése, formába hozása nem sikerült, így ők a XVI. Helyen végeztek.

2. A Héraklész csillagprogramban résztvevő evezősök, csak a már mutatott teljesítményük alapján - ifjúsági, ill. U 23-as világbajnokságokon elért 1-6 helyezés elérésével, juthattak az UPI által biztosított szűk (10 fős) válogatott keretbe, ami a MESZ teljes U23-as válogatott versenyzői keret felének, és edzőiknek juttatott nyugodt felkészülési lehetőséget. A válogató versenyek után évközben 1 helyen kellett a decemberben elfogadott kereten változtatni, mégpedig a sorozatosan jobb teljesítményt nyújtó Csankó Péter kerülhetett Kelemen Áron helyére.

A válogatás, kiválasztás hatékonyságát mutatja az a tény, hogy a kerettagok döntő többsége az U23-as világbajnokságon, ill. a felnőtt Európa Bajnokságon 1-6. helyen végeztek.

3. A Csillagprogramból „kiöregedő” versenyzők valamennyien folytatják aktív versenyzői pályafutásukat, ám közülük ketten (Galambos Péter, Szabó Katalin) a „Héraklész London 2012 program” jóvoltából továbbra is kiemelten támogatott lehetőséghez jutottak.

Ennek kapcsán jegyzem meg, hogy örvendetes az új program létrejötte, azonban a Csillag + London 2012 program létszámkötöttsége miatt a csillagprogramba kerülés a kiöregedő, de a London 2012 program révén mégis benmaradó versenyzők miatt az olimpia közeledtével egyre reménytelenebbé válik.

A Héraklész sportágvezető, élve a program által nyújtott pénzügyi keret felhasználhatóságának szabadságával, rugalmasságával, egyénre bontva készítette el a támogatandó feladatok költségvetési tervét. Az éves költségkeretet felhasználva, és kiegészítve más forrásból adódó lehetőségekkel, egy gondtalanabb felkészülési évet tudhatunk magunk mögött, ami a tavalyi évhez hasonlóan sikeres U 23 VB, és felnőtt EB eredményességben nyilvánult meg.

4. A 2010. évi működés megtervezésénél továbbra is az edzőtáborozási, versenyzési feladatok élvezik az elsőbbséget, mivel a klubok, kerettagok részéről ezen a téren mutatkozik a legnagyobb szükség az anyagi támogatást illetően.

Az utóbbi évek versenyeredményességét figyelembe véve, előzetesen jövőre az alábbi versenyzők és edzőik részére kívánjuk felhasználni az UPI által biztosított 2010. évi keretösszeget:

A 2010. évi keretnévsor a MESZ elnökségének jóváhagyása után, a támogatási összegek ismeretében kerül véglegesítésre.

Héraklész „London 2012 program” keretnévsor 2010. év

	Név	Egyesület	Edző	Eredmény
1.	Galambos Péter	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly	U23 VB II. hely
2.	Szabó Katalin	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly	U23 VB III. hely
3.	Juhász Adrián	Tisza Evezős Egylet SI	Molnár Dezső	U23 VB II. hely EB V. hely
4.	Simon Béla	Tisza Evezős Egylet SI	Molnár Dezső	U23 VB II. hely EB V. hely
5.	Novák Mariann	Külker Evezős Klub	Búza József	U23 VB III. hely

Héraklész „Csillagprogram” keretnévsor 2010. év

	Név	Egyesület	Edző	Eredmény
1.	Bartha Zoltán	Külker Evezős Klub	Laczó András	U23 VB V. hely
2.	Dumitrás István	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt	U23 VB V. hely
3.	Sándor Áron	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső	U23 VB V. hely
4.	Veréb Dávid	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor	U23 VB V. hely
5.	Sáska Beáta	Esztergomi Evezősök Hajós Egylete	Búza József	U23 VB V. hely

Budapest 2009. december

Ficsor László
Sportági koordinátor sk.