



**A felnőtt evezős válogatott keret
2010. évi
Felkészülési programja**



Felnőtt Világbajnokság



Felnőtt Európa Bajnokság



U23 Világbajnokság

Budapest, 2009. november

Készítette:

Ficsor László
Szövetségi kapitány



I. Helyzetelemzés

A 2008-as évet követően szinte új alapokra kellett fektetnünk sportágunk felnőtt korosztálya elé támasztott célkitűzéseinket, mivel a számottevő felnőtt eredményeket elérő idősebb válogatott versenyzői keret szinte teljes egészében elfogyott (Haller, Pető, Hirling).

A felnőtt vonalon évekig eredményt produkáló idősebb (rutinosabb) válogatottak és a fiatal tehetséges versenyzők közös felkészülése, csapatépítése – a rutinos versenyzők csekély száma miatt - csak kis mértékben vált lehetségessé, így sportágunk következő évekbeli eredményes nemzetközi szereplését nagyban meghatározza az U23-as világbajnokságon sikeres fiatal versenyzők felnőtt versenyekre történő felzárkóztatása úgy, hogy közben a folyamatos utánpótlás kineveléséről sem szabad megfeledkeznünk (utánpótlás utánpótlása)! A válogatási elveknek megfelelően a tesztek, válogató versenyeket követően az egyes szakágak legjobbjai (csapatai) vehettek részt a nemzetközi versenyeken, a legjobb edzők felkészítésével. Egyes egységekben (szakágakban) jó eredményeket értünk el (Felnőtt vb férfi ks egypárevezős V. hely, női ks kétpárevezős VIII. hely, U23-as vb, EB döntősök), és végre sikerült a férfi ks váltottevezést is felszálló pályára állítanunk, ami számos versenyzőnek szolgál motivációs tényezőként a férfi ks szakág(ak)ban! Némely más szakágban ugyanez sajnos nem mondható el (Férfi normálsúlyú párevezés, Női felnőtt normálsúlyú párevezés), ahol bár vannak kondicionálisan, alkatilag megfelelő képességű versenyzőink, ennek ellenére felkészülésük, felkészítésük a fő világversenyekre nem sikerült, aminek - véleményem szerint - legfőképp evezős technikai okai vannak.

A 2009-es évi szakmai programban szereplő mondat a jövőre tekintve továbbra is aktuális, ami így szól:

„Úgy gondolom abban egyetértünk, hogy amennyiben a jövőben a nemzetközi eredményesség terén előrébb akarunk lépni, akkor az anyagi, személyi, és szervezési nehézségek ellenére, egyes időszakokban mennyiségileg, és minőségileg többet, és jobban kell dolgozni, mely munkához megfelelő felkészülési körülményeket is biztosítani kell (Sporttudományos háttér kialakítása, edzőképzés, felkészüléshez szükséges eszközök, ...)! Válogatottjaink felkészülése során rengeteg energiát takaríthatnánk meg annak az elvnek a betartásával, hogy minden felkészítésben résztvevő személy azzal foglalkozzék, amire megbízatása szól (döntések elfogadása), és a felkészítésben szerepet vállaló (megbízott) személy részére a feladatban érintett egyesület(ek) segítséget nyújtanának!

II. Célkitűzések

II/1.

2010. évre szóló válogatott keretek célkitűzései:

A már jó nemzetközi versenyeredményeket elérő edzőkre, versenyzőkre támaszkodva tovább kell javítanunk csapataink eredményességét, bővítenünk kell az eredményesen szereplő csapatok számát (elsősorban - a felkészülési támogatásban, kiemelt szerepet játszó – olimpiai számokban), ami csak a megfelelő paraméterekkel rendelkező újabb versenyzői gárda képzettségével érhető el (tesztek jelentősége!).

II/2.

Fő világversenyek:

- | | | |
|---------------------------|---------------------|-------------------------------|
| • Felnőtt világbajnokság | 2010.10. 31 -11.07. | Karapiro / Új-Zéland |
| • Európa bajnokság | 2010. 09.10 -12. | Montemor-o-Velho / Portugália |
| • U23 világbajnokság | 2010. 07. 22 -25. | Brest / Fehéroroszország |
| • Egyetemi Világbajnokság | 2010. 08.13 -15. | Szeged |



II/3.

A fő versenyek eredményességi célkitűzései:

Felnőtt Világbajnokság

Női ks kétpárevezős	VI.-VIII.
Férfi ks kétpárevezős	VI.-VIII.
Férfi korm n. kettes	VI.-VIII.

Európa bajnokság

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

U23 Világbajnokság

Férfi kn kettes	I-III.
Férfi ks kétpárevezős	VI.-VIII.
Férfi ks négyes	III.-VI.
Női kétpárevezős	V-VIII.
Női ks egypárevezős	I-III.
Férfi kn. négyes	VI-XII.
Férfi kétpárevezős	VI.-XII.

Egyetemi Világbajnokság

Minél több versenyképes csapat indítása!

(Férfi 1x, 2x, 2-, 4-, 8+, Fks 1x, 2x, 4-, Női 1x, 2x, 4-, Nks 1x, 2x)

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 (edzésnapló leadás minden hó 05.-ig),
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése
- a válogatottság szakmai kritériumainak megfelelő versenyző egyesületének – MESZ vállalásán felüli - felkészülési, versenyeztetési költségeinek garancia vállalása a válogató verseny időpontjáig.



A válogatott keret tagja lehet az a versenyző :

- aki a 2009. évi EB-n, korosztályos (felnőtt, U23) világbajnokságon, olimpián döntőben szerepelt,
- aki a 2009. évi ifjúsági világbajnokságon I-VIII. helyezést ért el (kivétel, amennyiben utolsó volt), és 2009. évben felnőtt korú versenyző
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján a szövetségi kapitány kerettagságra javasol.

A válogatás menete:

- 1.) Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
- 2.) A hosszútávú verseny, és a kishajó tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nk. versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) A szegedi nk. verseny időeredményei alapján csapatkijelölés a nk. versenyekre.
- 4.) A nk. versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a fő világbajnokságokra.

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

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása 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).

Követelményszintek:

Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

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

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Felnőtt	U23
Legalább 14 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	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 (Válogatott kerettagok számára)				
	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"

Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízen:

Kishajós tesztverseny (1x, 2- tájékoztató):

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, 8 perc + 3%= 8perc14,4 mp.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

A verseny menete:

Délelőtt: egyenkénti indítással, rangsorolással (jobbak elől), 2000m-ről, 30mp-ként pontonról.

Minden versenyző egy előre kijelölt sávban mehet a cél felé.

Délután: a teljesítményszintet elérő versenyzőket időeredményük alapján döntőbe soroljuk.

Nemzetközi versenyre történő válogatás szakmai követelménye:

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a soron következő nemzetközi versenyen,
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.
- a pótválogatón részt vehet új párjával a tájékoztató versenyen győztes csapat válogatón jobb eredményt elérő tagja, és a második válogatón győztes csapat.

Válogató csapategységre

A szövetségi kapitány meghallgatva a megbízott szakági vezető javaslatát:

- kijelöli a csapatot a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszútávú-, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon verseny egyesülhetnek
- a válogató verseny győztese a versenyen teljesített időeredménye alapján szerezhet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.

A tájékoztató-, és válogató verseny eredményei alapján a szövetségi kapitány által kijelölt csapatok kapnak lehetőséget a nemzetközi versenyeken való indulásra. A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok.

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



Irányadó idők, a felnőtt csapatok nemzetközi versenyre jelöléséhez:

Legjobb versenyidők táblázat (2008)								
	Férfiak				Nők			
	Felnőtt		U23		Felnőtt		U23	
Hajók	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly
1x	6,35,40	6,47,82	6,46,93	6,55,73	7,07,71	7,28,15	7,27,81	7,38,04
2x	6,03,25	6,10,02	6,14,05	6,19,77	6,38,78	6,49,77	6,53,40	7,03,16
4x	5,36,20	5,45,18	5,46,44	5,53,57	6,10,80	6,23,96	6,24,55	
2-	6,14,27	6,26,61	6,27,84	6,34,53	6,53,80	7,18,32	7,14,94	
2+	6,42,16							
4-	5,41,35	5,45,60	5,53,19	5,58,88	6,25,35		6,39,97	
4+	5,58,96		6,03,19					
8+	5,19,85	5,30,24	5,30,43		5,55,50		6,06,68	

Megjegyzés:

- Az edzésnapló leadási kötelezettséget elmulasztó versenyzők, nem vehetnek részt a MESZ, ill. az UPI által finanszírozott edzőtáborokban!
- Amennyiben a mulasztó versenyző, a kötelezően előírt felmérőkön kiemelkedően teljesít, és a tájékoztató, ill. válogató versenyen győzelmet szerez, abban az esetben kisegységben (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.
- VB, ill. EB döntős szereplés esetén (felnőtteknél VB 1-8.), a MESZ anyagi lehetőségeihez képest a nk. versenyek költségeit az alábbiak szerint téríti vissza*!

	I.-III. helyezés	IV.-VI. helyezés	VII.-VIII. helyezés
Felnőtt világbajnokság	100%	50%	25%
Felnőtt VB nem olimpiai sz.	I. hely 100%	II.-III. hely 50%	IV.-VI. hely 25%
Európa Bajnokság	100%	50%	0%
U23 világbajnokság	100%	50%	0%

*Kivétel a Héraklész Csillag-, és London 2012 program versenyzői és edzői kerete, akik az UPI jóvoltából bizonyos keretösszegig előnyt élveznek a felkészülési és versenyzési költségeket illetően.

Az U 23 világbajnokságra történő csapatkijelölés

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

Minimálisan a VB kisdöntőbe jutás a cél!



A felnőtt világbajnokságra történő csapatkijelölés

A jelentős költségekkel járó VB részvétel miatt 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 a luzerni Világ Kupa versenyen*:

- döntőbe kerül, vagy
- a kisdöntőben győz

* U23 korosztály esetén egyéb világkupa versenyen elért eredmények alapján, mérlegelve a mezőny erősségét, ill. az élvonalhoz viszonyított időeredményt.

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

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

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

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

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

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 2009.10.05. – 2010.11.07. közötti időszak 58 hetet foglal magába

Ebből a különböző korcsoportok és versenyteljesítmény szintek miatt (egyetemi, U23 VB, EB, VB) válogatottjaink felkészülése is több szinten, és terjedelemben folyik majd. Anyagi, és edzői létszám korlátosságunk miatt 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 „luxus” lehetőségeit igénybe venni.

A szakágak, majd később csapatok felkészülésének az alábbi terv szolgál alapul:

Az éves felkészülési terv szakaszai:

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- és Átmeneti időszak szerint alakul a válogatott keretek éves edzésprogramja.



Felkészülési időszak I.: 2009. 10.05.-11.29.

Vízi alapozás (ősz)

Az edzések súlypontja:

- A fő világvversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzésmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés
- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezősspecifikus edzések állnak előtérben

Cél: az evezősspecifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

C II felmérők (küszöb, 6000m)

Klinikai vizsgálat

Felkészülési időszak II.: 2009.11.30.-2010.03.07.

Szárazföldi alapozás (téli)

Az edzések súlypontja:

Növelése az:

- általános kondicionális képességeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek (a hangsúly továbbra is az extenzív állóképességi edzésen van)
- Az evezőstechnika stabilizálása (ergométeren)

Cél: A teljesítmény általános előfeltételeinek fejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

C II felmérők (küszöb, 2000m, 6000m)

Spiroergometriás mérés

Max. erő felmérők (Fh, Fny, Lny)

Sífutás felmérők

Klinikai vizsgálat

Felkészülési időszak III.: 2010.03.08.-04.11.

Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi)

Az edzések súlypontja:

Továbbfejlesztése az:

- erőállóképességnek
- aerob állóképességi teljesítménynek
- Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
- Általános kondicionális, evezős- és versenyspecifikus edzések.
- Gyorsaság fejlesztése
- Evezőstechnika javítása

Cél: az evezősspecifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.



Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

Verseny (Hosszútávú 6000m)

Versenyidőszak I.: 2010.04.12.-09.12.(U23-nak 07.25.)

Első csúcforma felépítése

Az edzések súlypontja:

Stabilizálása az:

- erőképeseknek
- aerob állóképességi teljesítménynek

Továbbfejlesztése a:

- gyorsaságnak
- versenyspecifikus állóképességnek
- Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
- Evezőstechnika javítása
- Evezős- és versenyspecifikus edzések állnak előtérben
- Az edzésmetodikai súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Küszöbvizsgálat

Klinikai vizsgálat

Versenyek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)

Versenyidőszak II.: 2010.09.13.-11.07.(EB csapatnak 09.12.)

A második csúcforma felépítése

Az edzések súlypontja:

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)

Átmeneti időszak: 2010.11.08. (09.13.)-

Regeneráció

Az edzések súlypontja:

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

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



Közreműködő orvosok (orvosi bizottság)

1. dr. Kokas Péter	Orvosi bizottság vezető
2. dr. Deák Valéria	keretorvos OSEI
3. dr. Györe István	Teljesítmény élettani szakember OSEI
4. dr. Petrankanics Máté	Teljesítmény élettani szakember Semmelweis Egyetem
5. dr. Rácz Levente	Biomechanikai szakember Semmelweis Egyetem

Közreműködő pszichológus

1.	OSEI ?
----	--------

Közreműködő gyűró

1.	OSEI ?
----	--------

VI. A válogatott keret 2010. évi programja

Tesztek

Ergométer teszt

2009.	11.21.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.19.	6000 m	Központi helyszínek
2010.	01.16.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	02.13.	2000 m	Ergométer OB
	11.20.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.18.	6000 m	Központi helyszínek

Vízi teszt

2010.	03.27.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	10.16.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)

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 válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak a felméréskön és teszteken a részvétel kötelező!

Versenyek

Fő versenyek

2010.	07. 22 - 25.	Brest	U23 Világbajnokság
	08.13 – 15.	Szeged	Egyetemi Világbajnokság
	09.10 – 12.	Montemor-o-Velho	Felnőtt Európa Bajnokság
	10.31 - 11.07.	Karapiro	Felnőtt Világbajnokság



Nemzetközi versenyek

Felnőttek részére

2010. 05.01-02.	Szeged	Nemzetközi
06.18-20.	München	Világ Kupa
07.09-11.	Luzern	Világ Kupa

U23 részére

2010. 05.01-02.	Szeged	Nemzetközi
05.14-16.	Duisburg	Nemzetközi
06.11-13.	Bled	Nemzetközi

Tájékoztató és válogató versenyek

2010. 04.17.	Velence	Tájékoztató kisegységben (1x, 2-)
05.01.-02.	Szeged	Válogató speciális hajóegységben
05.14.-16.	Duisburg	Szükség esetén szétlövés (U23 keret)
05.28.-30.	Bled	Szükség esetén szétlövés (felnőtt keret)

Edzőtáborok

Hazai edzőtáborok

2009. 10.19-31.	Dunavarsány, Szolnok	Őszi alapozó (U23, felnőtt)
2010. 03.29-04.10.	Dunavarsány	Tavaszi alapozó (U23, felnőtt)
06.28-07.03.	Dunavarsány	VK felkészítő (felnőtt)
07.05.-18.	Szeged	VB formába hozó (U23)
08.09.-15.	Szeged	Egyetemi VB formába hozó
08.30.-09.05.	Dunavarsány	EB formába hozó
10.04.-10.16.	Dunavarsány	Felnőtt VB felkészítő
10.18-30.	Baja	Őszi vízi alapozó

Külföldi edzőtáborok

2010. 01.24-31.		Sítábor (Mariapfarr)
03.07-20.		Melegvízi (Kotor)
10.18.-30.		VB formába hozó (Karapiro Lake)

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2009.. 12.09-11.	Küszöb	OSEI
2010. 02.08-10.	Küszöb	OSEI
03.01.-02.	Klinikai	OSEI
03.29-31.	Küszöb	OSEI
04.17.	Dopping	Velence (kishajós teszverseny)
06.24-25.	Klinikai+Küszöb	OSEI
07.16.-18.	Dopping	Szeged (Országos Bajnokság)
08.02.-03.	Küszöb	OSEI
12.06.-08.	Küszöb	OSEI



Felnőtt evezős válogatott keret éves programja 2009.10.01. - 2010.09.30.

	X.		XI.		XII.		I.		II.		III.		IV.		V.		VI.		VII.		VIII.		IX.
1	1		1		1		1		1		Klinikai	1	Edzőtábor	1	Szeged nk	1		1	Edzőtábor	1		1	Edzőtábor
2	2		2		2		2		2		Klinikai	2	Edzőtábor	2	Szeged nk	2		2	Edzőtábor	2	Küszöb	2	Edzőtábor
3	3		3		3		3		3			3	Edzőtábor	3		3		3	Edzőtábor	3	Küszöb	3	Edzőtábor
4	4		4		4		4		4			4		4		4		4		4		4	Edzőtábor
5	5		5		5		5		5			5		5		5		5	U23 vb táb	5		5	Edzőtábor
6	6		6		6		6		6			6	Edzőtábor	6		6		6	Szeged	6		6	
7	7		7		7		7		7		Edzőtábor	7	Edzőtábor	7		7		7	U23 vb táb	7		7	
8	8		8		8		8		Küszöb	8	Kotor	8	Edzőtábor	8		8		8	U23 vb táb	8		8	
9	9		9		Küszöb	9		9	Küszöb	9	Edzőtábor	9	Edzőtábor	9		9		9	Luzern VK	9	Edzőtábor	9	
10	10		10		Küszöb	10		10	küszöb	10	Edzőtábor	10	Edzőtábor	10		10		10	Luzern VK	10	Szeged	10	EB
11	11		11		küszöb	11		11		11	Edzőtábor	11		11		11	Bled nk	11	Luzern VK	11	Edzőtábor	11	Montemor
12	12		12		12		12		12		Edzőtábor	12		12		12	Bled nk	12	U23 vb táb	12	Edzőtábor	12	EB
13	13		13		13		13		13		Edzőtábor	13		13		13	Bled nk	13	U23 vb táb	13	Egyetemi vb	13	
14	14		14		14		14		Ergo OB	14	Edzőtábor	14		14	Duisburg nk	14		14	U23 vb táb	14	Szeged	14	
15	15		15		15		15		15		Edzőtábor	15		15	Duisburg nk	15		15	U23 vb táb	15	Egyetemi vb	15	
16	16		16		16		16		16		Edzőtábor	16		16	Duisburg nk	16		16	OB	16		16	
17	Ht 6km	17		17		17	Ergo 6km	17		17	Edzőtábor	17	Kishaj. vál	17		17		17	OB	17		17	
18		18		18		18		18		18	Edzőtábor	18		18		18	MünchenVK	18	OB	18		18	
19	Edzőtábor	19		19	Ergo 6km	19		19		19	Edzőtábor	19		19		19	MünchenVK	19		19		19	
20	Edzőtábor	20		20		20		20		20	Edzőtábor	20		20		20	MünchenVK	20		20		20	
21	Edzőtábor	21	Ergo 6km	21		21		21		21		21		21		21		21		21		21	
22	Edzőtábor	22		22		22		22		22		22		22		22		22	U23vb Brest	22		22	
23	Edzőtábor	23		23		23		23		23		23		23		23		23	U23vb Brest	23		23	
24	Edzőtábor	24		24		24	Sítábor	24		24		24		24		24	Klinikai+kü	24	U23vb Brest	24		24	
25	Edzőtábor	25		25		25	Mariapf	25		25		25		25		25	Klinikai+kü	25	U23vb Brest	25		25	
26	Edzőtábor	26		26		26	Sítábor	26		26		26		26		26		26		26		26	
27	Edzőtábor	27		27		27	Sítábor	27		27	Ht 6km	27		27		27		27		27		27	
28	Edzőtábor	28		28		28	Sítábor	28		28		28		28		28	Edzőtábor	28		28		28	
29	Edzőtábor	29		29		29	Sítábor			29	Küszöb	29		29		29	Edzőtábor	29		29		29	
30	Edzőtábor	30		30		30	Sítábor			30	Küszöb	30		30		30	Edzőtábor	30		30		Edzőtábor	30
31	Edzőtábor		31		31		Sítábor			31	küszöb			31				31		31		edzőtábor	



Adaptív evezősök felkészülési és költségvetési terve a 2010-es évre

Budapest, 2010. január

Készítette: Fekete István
Adaptív szakágvezető

I. Helyzetelemzés

Versenyzői névsor:

	Név:	Kategória:	Egyesület:	Edző:	
1	Serényi Tibor	A	MTK	Fekete István	(válogatott)
2	Kalmár András	A	MTK	Fekete István	
3	Kajdi Katalin	TA	MTK	Fekete István	
4	Szabó Csaba	LTA	MTK	Fekete István	
5	Juhász Tamás	LTA	MTK	Fekete István	
6	Mátra Róbert	LTA	MTK	Fekete István	
7	Benei László	A	GYVSEK	Székely István	
8	Lengyel Mónika	A	GYVSEK	Székely István	(válogatott)
9	Bátori Ádám	TA (LTA?)	GYVSEK	Székely István	
10	Reisinger Péter	LTA	DNHE	Reisinger Péter	



Utánpótlás:

	Név:	Kategória:	Egyesület:	Edző:
1	Kovács Levente	TA	Pető Intézet	Márton Gábor
2	Novák Richárd	TA	Pető Intézet	Márton Gábor
3	Szedlák Csaba	TA	Pető Intézet	Márton Gábor
4	Kakas Zoltán	TA	Pető Intézet	Márton Gábor
5	Frányó Márk	TA	Pető Intézet	Márton Gábor

A táblázatra pillantva látható, hogy mennyire fontos a női vonal erősítése! Jelenleg egyetlen „A” és egyetlen „TA” kategóriás hölgyversenyzővel rendelkezünk. Lengyel Mónikának nincsenek hazai ellenfelei, nincs összehasonlítási lehetősége senkivel, ami segíthetné a felkészülését. Kajdi Katalinnak, mivel a „TA” kategóriában csak kétpárevezősben indulhat, nincs csapattársa, akivel együtt evezhetne, nemhogy hazai ellenfele! A győri Bátor Ádám kategóriája bizonytalan, még nem lehet tudni, hogy hová fogják sorolni, ezt a táblázatban is jeleztem. Az utánpótlás korú fiatalok közül elvben lehetne párt találni hozzá, de ők túl fiatalok vagy sokkal gyengébbek nála. Az „LTA” kategóriában kormányos négyes hajóegységben lehet versenyezni, de csak „mix” összeállításban, azaz két fiú és két lány evezhet együtt. Sajnos ebben a kategóriában egyetlen lányunk sincs, így a fiúkat sem tudjuk versenyeztetni, hiába vannak négyen (öten?).

Rendelkezésre álló eszközök:

„A” kategóriás egypárevezős versenyhajó:

- 2db szövetségi tulajdonú
- 1db Győrben, magántulajdonban

„TA” kategóriás kétpárevezős „versenyhajó”:

Leselejtezésből megmentett több, mint 40 éves házilagos eszközökkel saját anyagi erőből, ezért minimális költséggel „felújított” fa hajó, amely oktatásra épphogy, de versenyzésre egyáltalán nem alkalmas.

„LTA” kategóriás kormányos négyes:

Nincs! Az MTK rendelkezik 2 db széles „GIG” négyessel, amely oktatni kiváló, de versenyzésre alkalmatlan! Elvileg LTA kategóriás versenyzők normál hajóban is képesek evezni, de versenyen a speciális hajó van előírva.

Sajnos gyakorlatilag csak az „A” kategóriás sportolók hazai versenyeztetése van megoldva, legalábbis addig, amíg létszámuk nem emelkedik a mostani fölé, mégpedig a létszám növelése határozott célunk!

Egyéb körülmények:

Az Evezős Szövetség központi vízi bázisa átmenetileg megszűnt, így versenyzőink saját klubjaikban készülnek, amelyek azonban nem akadálymentesek. Tavasztól várhatóan a régi (vagy új) helyen ismét lesz lehetőség jobb körülmények között készülni.

II. Célkitűzések:

További cél a létszám növelése és további sérülési fajták (pl. látássérültek) bevonása az evezős sportba.

Az év két fő versenyén a müncheni világkupán és az új-zélandi világbajnokságon szeretnénk minél jobb helyezést elérni.

III. Versenyegek:

2010.05. 28-30. VK Bled

2010.10.31-11.07. VB Karapiro/Új-Zéland

IV. Válogatott keret:



Sajnos a „keret” szót idézőjelbe kell tenni, mivel egyelőre csak két fővel tudunk nemzetközi szinten számolni, illetve ennek a két főnek tudunk nemzetközi szintű versenyzőket a rendelkezésre bocsátani.

Serényi Tibor „A” egypárevezős (VB. 9. és Paralimpiai 10. helyezett)

Lengyel Mónika „A” egypárevezős (VB 6. helyezett)

Természetesen ha a meglévő versenyzők közül bárki tartósan jobbnak bizonyul a felmérőkön és a versenyeken, abban az esetben a jobbik versenyző válik kerettaggá.

V. Versenyeredményességi célkitűzés a két fő versenyen:

VK, München: Férfi egypár: 5-8.
Női egypár: 4-6

VB, Karapiro: Férfi egypár: 5-8
Női egypár: 4-6

A többi nemzetközi felkészülési versenyről anyagi erőforráshiány miatt lemondunk annak érdekében, hogy több esélyünk legyen a két fő verseny költségeinek előteremtésére.

VI. Költségtervezet:

VK Bled: 91.000 Ft/fő
2 versenyző + 1 edző = 273.000 Ft

VB Karapiro: 700.000Ft/fő
2 versenyző + 1 edző = 2.100.000 Ft

A VB előtt egy 10 napos edzőtábori felkészülés feltétlenül szükséges, ennek költsége:
90.000 Ft/fő. 2fő + 2 edző = 360.000 Ft
+ 1 motorcsónak üzemanyagköltsége 60 liter benzin +1 liter motorolaj = 20.000 Ft

A VB edzőtábor költsége 380.000 Ft

Fekete István

Budapest, 2010. január