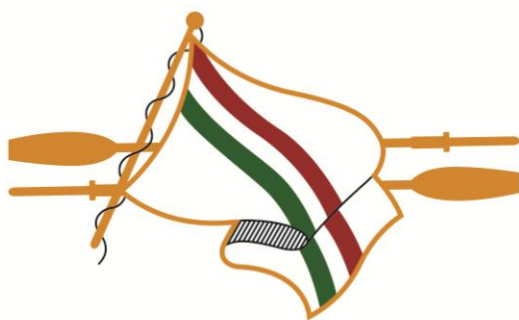


A Héraklész Bajnok-, és Csillag program

2011. évi értékelése



EVEZÉS



Készítette:

Ficsor László, Székely Balázs, Molnár Zoltán
edzői team

2011. december 09.

A Héraklész Programok 2011. évi evezős sportági értékelése

Az evezős sport számára a 2003-ban indult Héraklész program mára már nélkülözhetetlenné vált a sportág fejlődése szempontjából. A MESZ sportágfejlesztési tervébe mélyen beépült a program, amely a biztos háttérrel biztosítja. A vezetők, edzők és versenyzők a rövid és hosszú távú terveiket e programra alapozzák.

Akik már tagjai a programnak szeretnék tagságukat minél tovább megőrizni. Azok a fiatalok, akik még nem kerültek be a Héraklész programba szeretnék bekerülni, mert nagy segítséget és ez által előre lépést jelent számukra.

Ez is mutatja a program értékét az evezős társadalomban.

1.) A közös edzések és edzőtáborok teljesítésével, a sportág sajátosságait (ideális edzés mennyiség és intenzitás, személyi feltételek, területi elhelyezkedés stb.) is figyelembe véve, hogy sikerült az egész éves folyamatos képzést megvalósítani? A keret tagjai a tervezett szakmai programokon (edzések edzőtáborok) a tervezethez képest milyen arányban vettek részt?

Véleményünk szerint a Bajnok program jól és eredményesen működik. A korosztályos (világ) versenyeken nem szerepeltünk ilyen jól az elmúlt években, mint idén. Büszkén mondhatjuk az ORV kivételével -, ahol szokatlanul elvárásaink alatt szerepeltünk, melynek okait kiválasztási, és formaidőztítési okokban látjuk (lásd ORV beszámoló) mindenhol megállták helyüket versenyzőink. (természetesen levontuk a konzekvenciát és terveink és reményeink szerint az ORV-ken mielőbb sikerül visszafoglalnunk a múltbéli pozíciónkat).

Kiválóan szerepeltünk a Jeunessen kupán, és a 2011-ben először megrendezésre került ifjúsági Európa bajnokságon is, mely az ifjúsági világbajnokságra való kijutás kritérium versenye is volt egyben. Az ifjúsági világbajnokságon válogatottjaink remekül helytálltak, és Héraklész tagságunk óta először négy párevezős hajóban sikerült döntőbe verekedni magunkat a nagyszámú, és nagy tradíciókkal rendelkező nemzetek mellett.

Versenyzőink hatodik (férfi négy párevezős) hetedik (férfi kétpárevezős) és kilencedik (férfi kormányos nélküli kettős) helyezést értek el az angliai Etonban megrendezett világbajnokságon, mely – az evezős hagyományoknak megfelelően - a jövő évi olimpiai versenypálya tesztversenye is volt.

Az idei évben az edzőtáborokat tervszerűen, hatékonyan sikerült megvalósítani a tervezett létszámmal és az előzetesen kalkulált költségeken belül maradván.

A Héraklész Bajnok programban résztvevő 58 fős keret edzőtábori foglalkoztatását, felügyeletét a (tavaszi-, őszi, téli) edzőtáborok során a sportágvezetők koordinálásával, irányításával a 3 fő mellékállásos Héraklész-, és a 4 fő „Patronált” edző végezte.

Az edzőtáborozás által nyújtott kedvező lehetőségeknek köszönhetően, az alapozó (téli, tavaszi, őszi) edzőtáborozások alkalmával kerettagjaink nyugodtan, megfelelő pihenőkkel, tervszerűen végezték a rájuk kirótt igen összetett edzés munkát.

Az előbb említett edzőtáborozások kiváló lehetőséget biztosítottak a válogatott keret csapategységekben történő tesztelésére, építésére és egyéb képességek felmérésére is.

A világversenyekre történő edzőtábori felkészülések, hétvégi összetartó edzések, a válogatott csapatok felkészítésével megbízott klubedzők bevonásával történt.

A Bajnok keret edzőtáborozásokon kívüli foglalkoztatását, felügyeletét a 2011. évi felkészülési tervben megfogalmazott normatívák szerint (tesztek, edzésterjedelem, szárazföldi, vízi, teljesítmény szintek) ellenőriztük, melynek során egyes versenyzőknél hiányosságok mutatkoztak a válogatottaktól elvárható paraméterek tekintetében.

Ezek a versenyzők nem is értek el számottevő nemzetközi eredményt, ill. a májusi keretváltást követően ki is kerültek a keretből.

Az edzőtáborokban a szövetségi eszközök mellett klubeszközökre is szükségünk van, ilyenkor előfordul, hogy az edzőtáborozásra nem a legjobb hajóikat küldik el a klubok a táborba. A válogatott által használt hajók és lapátok meglehetősen drágák és - mivel Magyarországon nincs gyártás – külföldről kell behozni azokat az eszközöket, melyekkel nemzetközi, versenyeken felvehetjük a versenyt az ellenfelekkel.

A Csillag programban résztvevők – azt a néhány alkalmat kivéve, mely iskolai elfoglaltságuk miatt elkerülhetetlen volt - teljes létszámban vettek részt minden edzőtáborban.

2.) Hogy értékelhető a sportolók kiválasztása, milyen volt az év közbeni cserélődések aránya?

A Bajnok programban résztvevő sportolókat az edzőtáborok, teljesítmények (versenyek, egyéb fizikai szintfelmérők), orvosi mérések és az egész évben havonta beküldött edzésnaplók alapján tudjuk kiválasztani. E határpontok nagyon világosan megmutatják ki illeszthető be programba és ki nem. Az 58 fős keretet (serdülő, ifi) az edzői team választja ki; a team vezetője terjeszti a MESZ elnöksége elé elfogadásra, majd az NSI elé jóváhagyásra.

A Bajnok keret módosítására - sportágunk válogatási rendszere miatt – minden évben a válogató versenyeket követően (májusban) teszünk javaslatot, míg Csillag keretünket az adott évi nemzetközi versenyeredmények birtokában az év végi hónapokban jelöljük ki – a következő évre. Ezt követően már csak a legkritikább és legindokoltabb esetben (tartós sérülés, betegség, iskolai problémák,... stb.) kerülhet sor cserélődésre.

A Csillag programban az egyes versenyzők számára a keretbe kerülés, illetve maradás kiemelkedően fontos kérdés, hiszen a program keretéből biztosított a felkészülésük és versenyeztetésük finanszírozása. A programból kikerülő sportolók nagyon kis részének felkészülését, versenyeztetését tudja a Szövetség vagy az Egyesületek 100%-ban tovább finanszírozni.

Hosszas szakmai vita előzi meg a keretkialakításról szóló javaslatokat és döntéseket, mert nagy a veszélye, hogy a programból kikerülő sportolók anyagi problémák miatt abbahagyják a nemzetközi szintű evezést.

Keressük a problémára a megoldást, de sajnos az ifjúsági és U23-as eredményekre Magyarországon – kormányzati és a MOB szintjén is - nehéz támogatót találnunk.

Nagy segítség lenne számunkra, ha a Csillag program létszámát bővíthetnénk.

Terveinkben szerepelnek ú.n: nagyegységek - nyolcas, négy pár – kialakítása, férfi és női szakágban egyaránt, de ezek jóval magasabb anyagi erőforrást követelnek, – több versenyző felkészülését, versenyeztetését kellene finanszírozni vagy segíteni - melyet, ha nem tudunk előteremteni, terveink csak álmok maradnak.

3.) A sportági vezetőedző és a szerződéses munkaviszonyú edzők munkájának személyenkénti értékelése.

A programban résztvevő edzőket az elmúlt években kiemelkedő eredményeket felmutató utánpótlás korú versenyzők egyesületi nevelő edzőiből választotta a Magyar Evezős Szövetség elnöksége, az NSI vezetőségének jóváhagyásával.

A programban foglalkoztatott edzők az edzőtáborok idejére mindig rendelkezésre álltak. A rájuk kiosztott feladatot kellő szakszerűséggel, adott esetekben kreativitással hajtják végre. Az edzők kijelölésénél, a szakmai alkalmasságon túl szempontként szerepelt a sportos életmód, mivel edzőtáborozások alkalmából elkerülhetetlen egy adott edzésen történő aktív részvétel (sítábor, reggeli futások stb.).

Az edzőkre egész évben kiosztott feladatok meglehetősen szerteágazóak: edzőtáborok előkészítése, lebonyolítása, teljes logisztikája; egyes versenyekre a kijelölt csapatok felkészítésén kívül a hajószállításban való közreműködés; edzéslátogatások; központi felmérők felügyelete valamint a köztes időszakban a technikai minimumvizsgák felügyelete, lebonyolítása; teljes szakágak szakmai felügyelete.

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 (edzésnaplók, szint felmérők).
- ✚ Válogatott csapatkijelölésekre javaslattevés.
- ✚ Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában.
- ✚ Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése.
- ✚ Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban időszakonként csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétféteken edzés tartása.

A szerződéses munkaviszonyú edzők munkájának rövid értékelése:

Mácsik Miklós (női pár- és váltott evezés): Klubteendői mellett, Héraklész feladatait is kiválóan látta el, edzőtáborozások idején, edzésvezetési feladatai mellett a technikai jellegű problémáknál is segítőkész, nélkülözhetetlen munkatárs. Az edzőtáborok lebonyolításai után észrevételei és javaslatai alapján az idei évben az Európa-bajnokságon eredményes női csapattal vett részt. A világbajnokságon anyagi okok miatt, nem tudtak részt venni annak ellenére, hogy kiharcolták az indulás jogát, így a Jeunessen kupán indultak és ott kiválóan szerepeltek. Úgy gondoljuk az idei évben kiválóan látta el munkáját.

Szierer János (férfi váltott evezés): Héraklész feladatait kiválóan látja el. Nagyon jó felkészítő edző, remek munkatárs, klubteendői mellett, feladatait határozottan, következetesen hajtja végre. Számos utánpótlás korú versenyzője tartozik a hazai élvonalba, de nemzetközi eredményesség terén is kiemelkedő munkát végez.

Molnár Zoltán (férfi párevezés):

Hosszú és eredményes sportpályafutásának tapasztalatait remekül kamatoztatja és építi be edzői munkájába. Az idei évben a legnagyobb sikereket a férfi párevezősök érték el: az Ifjúsági Európa-bajnokságon kétpárevezősben ezüst-, négy párevezősben bronzérmeket nyertek, az Ifjúsági Világbajnokságon négy párevezőse 6. lett. A Budapest Evezős Egyesület vezető edzője és feladatait a Héraklész programban és vezető edzőként is a legmagasabb színvonalon látja el.

Ficsor László (sportági koordinátor 2011. október 30-ig.)

A Héraklész programok koordinátora a kezdetektől 2011. október 30-ig Ficsor László edző, aki az idei évben is a tőle telhető legtöbbet tette hozzá fiataljaink szakmai előrelépéséhez.

Ficsor László a munkaköri kötelezettségén túl – azok maximális teljesítésével – az evezős utánpótlás-nevelés fejlesztési lehetőségeit is kereste.

Kapcsolata kollégáival és a versenyzőkkel kitűnő. Szervezőkészsége és lélekjelenléte megmutatkozott az egyes edzőtáborok, versenyre történő utazások előkészítésénél, lebonyolításánál. Az edzők és versenyzők útmutatásait általában elfogadták, szakmailag elismerték.

Az éves és időszakos felkészülési terveket időben elkészítette és közreadta, beszámolóit lényegre törően, egységes szerkezetűek.

Elvégzett munkájának eredményéről az idén elért evezős sikerek is tanúskodnak.

4.) A program alkalmazásában álló szakemberek milyen rendszerességgel tartanak kapcsolatot a sportolók egyesületi edzőivel? A válogatott kerettagoknál és az egyesületekben folyó munka mennyire kapcsolódik, mennyire épül egymásra?

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

A válogatott kerettagoknál, és a klubokban folyó edzőmunka elvileg és sok helyen gyakorlatilag is szervesen épül egymásra. Azonban az éves felkészülési programhoz viszonyítva a gyakorlati kivitelezésben helyenként, és időszakosan hiányosságok mutatkoztak. Ezt igyekszünk a minimálisra szorítani, illetve kiküszöbölni.

A válogatottak az edzőmunka java részét saját egyesületükönél végzik. Az elvégzett munka mennyiségét, és minőségét a klubedzőkkel történt beszélgetéseken túl egy egységes táblázatban kezelt edzőnapló bekérésével ellenőrizzük. A kerettagok a bekért edzőnaplókat edzői jóváhagyás után elektronikus úton (e-mailben) továbbították a szakági vezetőknél (szoros számonkérés), akik összesítik, véleményezik és az edzői teamnek tovább küldik.

Követelmények a válogatottakkal szemben:

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

5.) Az eredményességet meghatározó alapvető képességek és készségek terén (fizikai és mentális képességek, technikai, taktikai felkészültség) a program legjobbjai a korosztályos nemzetközi élmezőnyhöz képest hol helyezkednek el?

Az eredményes nemzetközi szerepléshez szükséges képességek, készségek terén elmondható, hogy a világversenyeken indított élversenyzőink, kerettagjaink a nemzetközi élvonal szintjét elérik. Az idei világbajnokságon legeredményesebb csapataink képességei, készségei terén ez meg is mutatkozott, nem vagyunk lemaradva a világ élvonalától.

Szinte mindenben a legjobbak között vagyunk, de a mentális felkészültségünkkel vannak problémák. A közeljövőben ezen változtatni fogunk.

Itt kell megemlítenünk, hogy számos, az evezésben élenjáró ország utánpótláskorú, és felnőtt sportolói, evezősei, az evezősedzéseik egy részét az iskolai oktatás keretein belül végzik (iskolai, egyetemi evezés pl. Németország, Anglia, Ausztráliában, USA, Kanada stb), ami minden bizonnyal hozzájárul válogatott evezőseik nemzetközi sikereihez. E téren nyújthat jelentős előrelépést a Magyar Evezős Szövetség azon törekvése, hogy regionális körzetekben evezős sportiskolai, akadémiai oktatás feltételeit megteremtse.

6.) Milyen felméréseket végeztek el a keret tagjai, azok hogyan értékelhetők?

A Héraklész Csillag és Bajnokprogramban résztvevők munkájáról az éves felkészülési programban tervezett rendszeres felmérők során tájékozódunk. Ilyenek az evezős ergométeres (6000m, 2000m), sífutó (8km), futó (3200m), a vízi (10000m, 6000m, 2000m), és az OSEI, ill. NSI laborban végzett spiroergometriás, és tejsavküszöb mérések.

Az eredményeket elemezve elmondható, hogy a csoportátlagot tekintve fejlődés látható, de az egyéni és csapat teljesítményekben is javulás mutatkozik, amit objektíven az evezős ergométeren mutatott teljesítményeken (ergométer 6000m-es, 2000m-es felmérő, verseny rekordok) és nemzetközi versenyeredményeken keresztül mérhetünk le. Számunkra biztató, hogy a nemzetközi szintű eredményeket a felmérőkön nem egy két, hanem több sportoló teljesíti.

7.) A program által biztosított feltételeket milyen módon és mértékben egészítette ki a sportági szakszövetség? (további edzőtáborok, nemzetközi versenyek, stb.)

Az Evezős Szövetség 2011-ben is anyagi-tárgyi lehetőségeihez mérten nyújt segítséget az utánpótláskorúak felkészülésében. A támogatás nagyságrendje részben a felnőtt válogatott keret eszköz igényétől is függ. A szövetségünk idén az olimpiai kvalifikáció megszerzésére koncentrált erőit, ezért az ifjúsági csapatokra sajnos nem jutott annyi anyagi forrás, mint az előző években. A fő versenyekre (Európa-, Világbajnokság és Jeunesse kupa) a csapatoknak –a korábbi évekhez hasonlóan - részvételi hozzájárulást kellett fizetniük, melyből az előző években a szövetség a jó szerepléstől függően visszatérített teljes vagy részösszeget, idén ezt nem tudta megtenni.

Örvendest viszont, hogy az utánpótlás válogatott világbajnokságon való részvételének támogatására szponzori támogatást sikerült kötnünk egy céggel.

A MESZ ezen kívül a felkészüléshez szükséges eszközöket (motorcsónak, üzemanyag, hajó, lapát) és a versenyekre történő hajószállítást, és a buszos utazásokat finanszírozta, valamint alkalmazottai révén biztosította a programok adminisztratív feladatának ellátását.

8.) Milyen konkrét javaslataik vannak a program korszerűsítésére, hatékonyságának javítására.

Az evezős sport olyan sajátos ideg-izom koordinációt kíván, amelyet kisgyermek korban nem lehet végrehajtani; a 13-14 éves kor az első időszak, ami alkalmas a speciális evezős technika elsajátítására. Nagyon különbözik tehát azon sportágaktól (pl: úszás, női torna, ritmikus sport gimnasztika) ahol a kiválasztás időpontja korai gyermek- vagy akár kisgyermek korra tehető.

Az evezés - ellentétben az előbb említett sportágakkal - akár a versenyző 40-es éveikig magas színvonalon űzhető és általános nézet, hogy egy evezős a teljesítőképeségének maximumára 26-32 éves kora között ér el.

Fentiekre tekintettel meglátásunk szerint a program akkor szolgálná legjobban a sportág érdekeit, ha a sportági életkori piramist mód lenne feljebb csúsztatni:

1. a sport XXI program egy-kettő évvel eltolható lenne 15-16 éves korig.
2. a Héraklész Bajnok programban résztvevők 3-4 éve a 16 és 20 év közötti tartományt ölelné fel.
3. a Csillag program a 21-25 évesek érdekeit szolgálná, valamint, ha
4. a Csillag program evezős sportág létszámkerete 18-20 főre bővíthetne.

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

2011. december 09.

Ficsor László, Székely Balázs, Molnár Zoltán
Edzői team