

# AZ EVEZŐS SPORT XXI. PROGRAM 2019.



ALAPÍTVÁ: 1893

**Készítette:**

**Lőrincz Attila**  
**Utánpótlás szövetségi kapitány**  
és  
**A MESZ edzőbizottsága**

## I. Vissza és előre tekintés

Az evezős sportban 2009-től jelent meg a Sport XXI. utánpótlás nevelési program, az állami utánpótlás nevelési program részeként, mint a Héraklész Bajnok programokban résztvevő korosztályok alatti, jellemzően 6 és 14, 15 év közötti sportolók kiválasztó és tehetséggondozó programja. Nálunk – az evezőssport jellemzői miatt – a 11 és 15 év közötti fiatalokra fókuszálunk, mert ez előtt az életkor előtt az evezést elkezdni nem ajánlott. Ezen sportolók tekintetében is az úgynevezett „multisport” került előtérbe; azaz a fiatalok ismerkedjenek meg az evezőssporttal, de elsősorban sokoldalú képzésben vegyenek részt, változatos edzéseken és versenyformákban mérjék össze erejüket, állóképességi és ügyességi gyakorlatokkal és mozgásformákkal készüljenek a későbbi evezős pályafutásukra, megalapozva az idősebb kori komoly terhelések lehetőségét, de kerülve a korai sportági specializációval járó esetleges kiégést.

Az első 6 év után, 2016-ban az evezőssport utánpótlásért felelős szakmai vezetése elemezte a Sport XXI. és a Héraklész programok az utánpótlásra gyakorolt hatásait a létszámok szemszögéből és a sportolók minőségének (későbbi eredményesség) szemszögéből is. A két programot szoros összefüggésben kellett vizsgálnunk, mert egymásra épülnek. Azt láttuk, hogy habár a Sport XXI. – ben növekedett a versenyzői létszám, de a serdülő és ifi korosztályban csökkenő tendencia volt látható. Ennek oka, hogy sok gyermek kiemelkedő eredményeket ért el a Sport XXI. versenyeken, amit alkati adottságainak köszönhetett, de serdülő és ifi korban a naptári és biológiai életkor kiegyenlítődéssel, valamint az ellenfelek szisztematikus edzőmunkájának köszönhetően már nem nyertek a versenyeken és ezzel kedvüket veszítve inkább abbahagyták az evezést. Ezért – levonva a tanulságokat – a Sport XXI. programban ettől kezdve egyre inkább a részvételt (létszámot), a teljesítést honoráljuk és nem annyira az eredményességet; azt meghagyjuk az idősebb, Héraklészos korosztályoknak.

A 2018. évi versenyek után büszkék lehetünk a létszámra: 433fő 2004-es vagy annál fiatalabb születésű versenyző indult a Sport XXI. verseny sorozaton. Szemben a két évvel ezelőtti elemzéssel, most a 2018. évi őszi Héraklészos edzőtáboroknál azt láttuk, hogy a mostani serdülő gárda zöme, már megfelelő sportági paraméterekkel rendelkezik. A 2018. évi versenyek tapasztalatait levonva látjuk, hogy kisebb változtatásokat most is végre kell hajtanunk a következő, 2019/20–as Sport XXI. versenyek lebonyolításában. Először is az 500 méteres diákranglista versenyek eltörlése szükséges, mert a túl rövid távú versenyzés nem segíti a helyes technika elsajátítását. Másodszor: el kell törölni a Tanuló Kupa versenyeken az időeredmények alapján a futameredmények rangsorolását, mert pontos rajthelyek hiányában nem a korrekt eredményeket kapjuk. Harmadszor: az egész Sport XXI. versenysorozatra kell kiírnunk a győztesek számára díjakat és nem csak a vízi versenyek alapján jutalmazni a legjobbakat. Reméljük, hogy a program változása még átláthatóbbá és tisztává teszi a Sport XXI. program lebonyolítását és céljait!

## **II. Célkitűzések**

Célunk, hogy a hazai evezés 190 éves hagyományához és az ez idő alatt elért kiemelkedő nemzetközi eredményeihez méltóan XXI. századi alapokra helyezzük az utánpótlás kezelését. Célunk, hogy társadalmi elismertségét növelve szélesítsük az evezés tömegbázisát.

A Magyar Evezős Szövetség stratégiai gondolkodásának egyik alapeleme, hogy az evezős felnőtt korban (22-28 év) éri el teljesítő képességének maximumát, amit akár még tíz évig képes fenntartani. Ezért, meghatározó szerepe van a Sport XXI. programnak abban, hogy előkészítse ehhez a versenyzésre készülők korszerű szempontok szerinti kiválasztását.

E célok elérését az evezős Sport XXI. program a következő területeken igyekszik elősegíteni:

- az evezőssport utánpótlásának megteremtése, toborzás, kiválasztás, tehetséggondozás
- sokoldalú általános alapképzés
- megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása a Tanuló korcsoport számára,
- személyes, közvetlen iránymutatás a felkészítő edzőknek a szakmai munka menetében
- a MESZ Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Programjának megfelelő képzés támogatása.
- műhely-támogatási rendszer.

## **III. A célkitűzések megvalósításának folyamata**

### ***1. Tömegbázis növelés***

Az evezős sportág megismertetését akár már a pubertás kor elején, 11-12 éves korban el lehet kezdeni. Ebben a korban természetesen még nagy hangsúlyt kell, hogy kapjon az általános fizikai képzés, amit különböző mozgásformák (úszás, futás, kerékpár, labdasportok stb.) rendszeres gyakoroltásával lehet végezni. A klubjainknak kiváló versenyzési és sikerélményt nyújt ehhez a Sport XXI. program a több mozgásformát tartalmazó többtusa, triatlon, duatlon versenyekkel.

A 13-14 évesek számára már megengedett és akár hangsúlyosabb is lehet a rendes távú (1500m) versenyeken való szereplés, de itt is szempont a változatosság fenntartása annak érdekében, hogy elkerüljük a korai specializálódás okozta fizikális és mentális sérüléseket, valamint a sportolók idő előtti kiégését, ezzel együtt elvesztését a sportágból. Nagyon fontosak a nagyhajós (kormányos négypárevezős) hosszú távú csapatversenyek, amelyeken a kooperációt, valamint a helyes technikát sajátíthatják el a fiatalok.

### ***2. Kiválasztás, alapképzés***

A kiválasztásban nagy hangsúlyt kap az öröklött tényezők mellett a motiváció és a környezet (család, edző, tanár) hatása. A kedvező adottságok érvényre jutásának alapvető feltétele az optimális

felkészítés és felkészülés. A genetikai ígéretet csak a megfelelő környezet és program tudja kiemelkedő teljesítménnyé formálni.

Az evezős sportág is figyeli a számára előnyös objektíven mérhető jellemzőket. Ilyenek az ideális testmagasság, test és izom összetétel, ízületi hajlékonyság, oxigén felvétel, regenerálódási képesség... Ezekből a kezdőknél az alkati jellemzők a legkönnyebben felismerhetők és legkönnyebben mérhetők a kondicionális és koordinációs képességek.

A Sport XXI. program a MESZ Hosszútávú Sportoló Fejlesztési Programmal összhangban támogatja a tudatos kiválasztást és az életkornak megfelelő képzést. Felhívjuk a programban résztvevő edzők figyelmét az alkati jegyek és motorikus képességek kiemelt figyelembevételére már a toborzás idejében. Arra szeretnénk ösztönözni őket, hogy a csapathajók kialakításánál törekedjenek a későbbi erő sportolók szerepeltetésére is, különös tekintettel az előnyös adottságokkal rendelkező gyerekekre.

Ezzel alapozhatjuk meg a versenyzői kor (serdülő korcsoport) elérésére a távlatokkal bíró evezős utánpótlás bázist.

Sportági alapképzésünk jellemzően a korosztály keringési és légzőrendszer fejlesztését végzi, elsősorban aerob edzésekkel. Fontos a sportoló vázrendszerének előkészítése a későbbi terhelések elviselésére, kiemelt figyelmet fordítva a törzs- és lábizmokra.

Megfelelő koordinációs alapképzést adunk az evezés, és a kiegészítő sportágak technikájának minél tökéletesebb elsajátításával. Ezekkel együttesen segítjük az izomérzékelés fejlődését.

Összetett versenyformákat működtetünk az év minden szakában, mellyel az evezéshez szükséges alapképességek mellett a versenyzői mentális képességeket is fejlesztjük.

### **3. Tehetség gondozás**

Az evezős sportban 15 év alatt még nem lehet tehetségről beszélni. A tudatos kiválasztás szempontrendszerrel teszi lehetővé, hogy később, a serdülő korban már jól felismerhetően szerepeljenek a tehetséges fiatalok. A Sport XXI. program még nem emeli ki őket, hiszen sportágunkban az akcelerált versenyző eredményesebb lehet ekkor, mint a későbbi érő, de tovább fejlődő és magasabb szintre jutó társa.

Feladatunk, hogy a tehetség egyes jeleit magukon hordozó sportolók képességeit felmérjük, fejlődésüket az edzők számára nyomon követhetővé tegyük. Célunk, hogy olyan fiatalokat vezessük a Héraklész Bajnok programba, akiknek reális esélyük van az előttük álló felkészülési éveken a szakmai vezetés által megfogalmazott szinteket teljesíteni.

Így alapozhatjuk meg annak esélyét, hogy sportágunk felzárkózhasson a nemzetközi élvonalhoz a későbbi verseny éveken és ne csak egy-egy versenyző érjen el kiugró eredményt.

## **IV. A program megvalósításának eszközei**

### ***1. Iskolai kapcsolatok kialakítása***

Olyan versenyek, versenysorozatok működtetése, melyek az iskola nevelési színtereit (pl. testnevelésórák, sportköri foglalkozások) is érintik, így közvetlen kapcsolat kialakítását igénylik. Az értékelések, díjazások során az iskolák önálló résztvevőként jelenjenek meg, így nyújtva lehetőséget az iskolai sikerek hangsúlyosabb kommunikálására.

Az evezős egyesületek részéről történő segítség felajánlásának ösztönzése az iskolák felé, a mindennapos testnevelés bevezetésével jelentkező fokozott sport helyszín igény kielégítésére.

### ***2. A korosztálynak megfelelő versenyformák, versenyrendszerek támogatása, kialakítása***

- hosszútávfutás
- téli több tusa verseny (7 versenyszám)
- tavaszi és őszi evezős duatlon (ergométer és futás)
- téli triatlon verseny (ergométer, futás, úszás)
- tavaszi, nyári és őszi hosszú távú négypárevezős versenyek (4000 m, 5000 m)
- „Tanuló Kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000 m)

### ***3. Műhelytámogatás***

A Sport XXI. korosztály foglalkoztatásával kapcsolatos kiadásokhoz az érintett kluboknak nyújtott pénzügyi támogatás. Ennek alapja a Sport XXI. program versenyein történő egyesületi szintű részvétel létszám alapján. Felhasználási területei lehetnek: versenyeztetés, edzőtáborok, motorcsónak üzemeltetés, a korosztály képzésével foglalkozó, az iskolai kapcsolatokat szervező, bonyolító szakember munkabére stb.

## **V. Feladatok**

### ***1. MESZ Sport XXI - es versenyei***

***ÚJDONSÁG: a Sport XXI. versenysorozat összes versenyén csak leigazolt versenyzők indulhatnak!***

#### ***1.1. Tanuló Kupa versenysorozat***

Táv: 1000m haladó sportolók részére, 5 állomás

(FEC Kupa, Csepel Kupa, Kalocsa Kupa, Öböl Kupa, Tisza Kupa)

## **1.2. Hosszútáv Futás (Három regionális helyszínen: Budapest- Margit-sziget, Szeged, Mohács)**

Táv: 5400 méter

### **1.3. Téli Több Tusa verseny**

- 30m-es síkfutás
- húzódkodás (könnyített formában, 60°-os fekvő helyzetben, sarok a talajon)
- kétkezes vetés hátra (medicinlabda dobás hátra két kézzel)
- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás
- állás - teljes guggolás – felállás
- felülés
- törzsemelés svédsekreány vízszintesig

### **1.4. Duatlon versenyek**

#### **1.4.1. Tavaszi duatlon verseny**

Helyszín: központi helyszínen (Pesterzsébet, MESZ telep)

Minden korosztálynak egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

11 évesek egyéni	leány, fiú
12 évesek egyéni	leány, fiú
13 évesek egyéni	leány, fiú
14 évesek egyéni	leány, fiú

#### **1.4.2. Őszi duatlon verseny**

Helyszín: központi helyszínen (Baja, Vízisport központ)

Minden korosztálynak egységesen 3000 m ergo, 3000 m futás

11 évesek egyéni	leány, fiú
12 évesek egyéni	leány, fiú
13 évesek egyéni	leány, fiú
14 évesek egyéni	leány, fiú

### **1.5. Hosszútávú versenyek**

A cél, hogy a Sport XXI. programban résztvevők számára nagyhajós, alacsonytempójú csapatverseny lehetőséget biztosítsunk

#### **1.5.1. Tavaszi Hosszútávú Regatta**

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

#### **1.5.2. Tatai tókerülő verseny**

táv: 5000m kormányos négy párevezősben

#### **1.5.3. Őszi Hosszútávú Regatta**

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

### **1.6. Triatlon versenyek**

Helyszínek: három regionális helyszínen (Budapest Margitsziget, Mohács, Győr)  
távok: 2500-5000 méter futás (helyszíntől függő), 300-400 méter úszás (helyszíntől függő),  
2000 méter ergométer.

### **2. Műhelytámogatás**

Minden klub pontokat gyűjt azzal, hogy a Sport XXI. versenyrendszereiben (Duatlon, Többtusa, Tanuló Kupa...) részt vesz. Minden egyes versenyrendszerben történő sikeres (értékelhető célba érkezés, teljesítés) részvételért minden résztvevő versenyző után egy pontot kap a klubja. Az összes versenyrendszer szerepel a díjazásban, mivel célunk, hogy a klubok változatos sportformákkal versenyeztessék a Sport XXI-es korosztályt!

Tehát: az összes Sport XXI-es versenyen részt vett versenyzők számának összege klubonként, a műhelytámogatás felosztásának alapja.

A hosszú távú csapathajós versenyeken - ha a korosztálynak megfelel - a kormányos után is jár a pont!

## **VI. A 2019-20. évi evezős Sport XXI. program megvalósítása**

### ***A program felelőse: a MESZ Utánpótlás szövetségi kapitánya***

**Feladata:** az edzőbizottsággal egyeztetve kidolgozza, majd felügyeli és ellenőrzi a Sport XXI. programban folyó munka menetét. Rendszeresen beszámol a MESZ elnöksége és az EMMI felé a Sport XXI. programban folyó munkáról.

**Sport XXI. koordinátor:** az Utánpótlás szövetségi kapitány által kijelölt szakember, aki a Sport XXI. program koordinátori és adminisztratív feladatait látja el. Koordinálja a programban közreműködő szakembereket, és klubokat.

**A program végrehajtása:** a Sport XXI. versenyeket rendező klubok felelősek az általuk rendezett verseny lebonyolításáért, a MESZ Sport XXI. Program leírásának megfelelően. A rendező klub minden esetben kijelöli egy edzőjét, a MESZ Utánpótlás szövetségi kapitánnyal egyeztetve, aki az adott verseny szervezési feladataiért és a verseny szakmai programjának végrehajtásáért felel. A kijelölt edző a Tanuló Kupa versenyek programján belül ellátja minimum vizsgáztatás feladatát is.

**Sport XXI. versenyek összesített díjazása:** a Sport XXI. versenysorozat minden versenyén (kivéve a regionális futóversenyek) az adott korosztály első 6 helyezettje, helyezésének megfelelően (1.-7, 2.-5, 3.-4, 4.-3, 5.-2, 6.-1) pontszámot kap és a Sport XXI. versenysorozat lezárultával az adott korosztály legtöbb pontját gyűjtő 3 versenyző lesz a versenysorozat első három helyezettje, akik részt vesznek a díjátadó gálán. A hosszútávú négypárevezősök versenyeinél is egyéneként megkapják a versenyzők a helyezésüknek megfelelő pontszámot, kivéve a kormányost!

## VII. Az evezős Sport XXI. program 2019 - 2020. évi versenynaptára

### 1. Versenyek

2019.

03.23.	Csepel	Tavaszi Hosszútávú verseny
04.13.	MESZ telep	Tavaszi Duatlon
05.11.	FEC Kupa	Tanuló Kupa 1.
05.25-26.	Csepel Kupa	Tanuló Kupa 2.
06.21.	Tata	Tókerülő hosszú távú
08.14.	Kalocsa Kupa	Tanuló Kupa 3.
09.28.	Öböl Kupa	Tanuló Kupa 4.
10.05-06.	Tisza Kupa	Tanuló Kupa 5.
10.19.	Szolnok	Őszi Hosszútávú verseny
11.02.	Baja Vízi sport központ	Őszi Duatlon verseny
11.30-12.01.	Három regionális helyszínen verseny (Budapest, Győr, Mohács)	Triatlon

2020.01.25. 3 Regionális helyszínen (Budapest, Szeged, Mosonmagyaróvár) Futóverseny (5400m)

2020.02.08. Budapest Téli több tusa verseny

## VIII. Sport XXI program 2019 -2020. évi költségvetési terve

### 1. Utánpótlás versenyek

- futóversenyek (regionális) 150 000 Ft
- Többtusa képességfelmérő verseny 600 000 Ft
- Hosszútávú versenyek (3 esemény) 450 000 Ft
- Duatlon versenyek (2 esemény) 500 000 Ft
- Tanuló Kupa versenyek (5 esemény) 1 250 000 Ft
- Triatlon versenyek (3 helyszín) 750 000 Ft

2. Sport XXI. díjátadó ünnepség 300 000 Ft

3. Utánpótlás műhelyek támogatása 14 000 000 Ft

---

**Összesen:** 18 000 000 Ft