

# AZ EVEZŐS SPORT XXI. PROGRAM 2018.



ALAPÍTVÁ: 1893

**Készítette:**

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

## **I. Vissza és előre tekintés**

Az evezős Sport XXI. programban 2017-re vállalt versenyek, rendezvények többségében sikeresen zárultak. Az Evezősök Erdei futóversenyét és az Őszi Duetlon budapesti állomását az időjárás viszontagsági miatt nem lehetett megrendezni. A tervezés első lépéseként 2016 végén elemeztük a hazai evezős sportban regisztráltak számát az utóbbi négy évben. Évfolyamokra bontva, csökkenő adatot találtunk a Sport XXI. program, mint alap képzés után következő serdülő és ifjúsági korosztályokban. Mivel a MESZ hosszú távú stratégiájában is komoly hangsúlyt kap a 15-18 évesek mennyiségi és minőségi jellemzőinek javítása, ezért feladatunknak tekintjük e két, a Sport XXI. programot követő versenyző korosztálynak a létszám és alkati alapon történő megalapozását.

## **II. Célkitűzések**

Célunk, hogy a hazai evezés 180 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 készülő korszertű szempontok szerinti kiválasztását.

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

- 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, 10-12 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 gyakoroltatásával lehet végezni. A klubjainknak kiváló versenyzési és sikerélményt nyújt ehhez a Sport XXI. program a több mozgásformát tartalmazó többtusa, triatlon, duatlon versenyeivel.

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 kiegészését, ezzel együtt elvesztését a sportágból.

A sportág sajátosságából fakadóan, egy időben nem oktatható nagy létszámban. Ezért is fontos az iskolai kapcsolatrendszer kiépítése, amikor a testnevelő és az evezős oktató közösen tud dolgozni. Ezt hivatott segíteni az általános és középiskolákat bevonó Diákranglista versenysorozatunk. Célunk, hogy klubonként legalább egy iskolával épüljön ki kapcsolat a folyamatos utánpótlás biztosítása és a testnevelő tanárok evezős oktatásba történő bevonásának érdekében.

## **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 figyelembe vételére már a toborzás idejében. Arra szeretnénk ösztönözni őket, hogy a csapathajók kialakításánál törekedjenek a későn érő 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 elsajátíttatásával. 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. Tehetséggondozás***

Az evezős sportban 15 év alatt még nem lehet tehetségről beszélni. A tudatos kiválasztás szempontrendszere 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 később 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 években a szakmai vezetés által megfogalmazott szinteket teljesíteni.

Így alapozhatjuk meg annak esélyét, hogy sportágunk felzárkózhasson a nemzetközi élvonalhoz a későbbi verseny években 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 (8 versenyszám)
- tavaszi, nyári és őszi evezős duatlon (evezés, futás)
- téli triatlon verseny (futás, ergométer, úszás)
- tavaszi és őszi hosszú távú négy párevezős versenyek (4000 m)
- „Mini kupa” egypárevezős versenysorozat a haladó sportolók számára (1000 m)
- „Diák ranglista” egypárevezős versenysorozat kezdő sportolók számára (500 m)
- országos ergométeres felmérő, verseny

### ***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, motoresónák üzemeltetés, a korosztály képzésével foglalkozó, az iskolai kapcsolatokat szervező, bonyolító szakember munkabére stb.

## **V. Feladatok**

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

#### ***Versenysorozatok***

##### ***1.1. Diákranglista versenysorozat***

távok: 500m kezdő sportolók részére, 4 állomás,

szabály: az indulhat, aki még nem vett részt a Mini kupa versenysorozatban és nem indult még országos bajnokságon. Önálló eredmény értékelése és díjazása van a sorozat végén a Sport XXI. műhelytámogatástól függetlenül.

##### ***1.2. Mini Kupa versenysorozat***

táv: 1000m haladó sportolók részére, 4 állomás

szabály: önálló eredmény értékelése és díjazása van a sorozat végén a Sport XXI. műhelytámogatástól függetlenül.

**Kitétel: Egy sportoló az adott versenyévből csak az egyik versenysorozatban indulhat!**

##### ***1.3. Hosszútáv Futás***

táv: 8 km

##### ***1.4. Téli Több Tusa verseny***

- 30m-es síkfutás
- 2000m-es síkfutás, 10 – 11 év 1000 m
- húzódzkodás (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 svédzsekrényen vízszintesig

## ***1.5. Duatlon versenyek***

### ***1.5.1. Tavaszi duatlon verseny***

Helyszínek: három regionális helyszínen (pályázás alapján)

11-12 évesek: 2000 m evezés mini 1x

2000 m síkfutás

13-14 évesek: 3000 m evezés 1x

3000 m síkfutás

### ***1.5.2. Nyári duatlon verseny***

Helyszínek: három regionális helyszínen (pályázás alapján)

11-12 évesek: 2000 m evezés mini 1x

2000 m síkfutás

13-14 évesek: 3000 m evezés 1x

3000 m síkfutás

### ***1.5.3. Őszi duatlon verseny***

Helyszínek: három regionális helyszínen (pályázás alapján)

11-12 évesek: 2000 m evezés mini 1x

2000 m síkfutás

13-14 évesek: 3000 m evezés 1x

3000 m síkfutás

## ***1.6. Hosszútávú versenyek***

A cél olyan helyszíneknek a Sport XXI. program versenysorozatába történő bevonása, ahol normál távú versenyek rendezésére nincs lehetőség.

### ***1.6.1. Tavaszi Hosszútávú Regatta***

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

### ***1.6.2. Tatai tókerülő verseny***

táv: 5000m kormányos négy párevezősben

### ***1.6.3. Őszi Hosszútávú Regatta***

táv: 4000m kormányos négy párevezősben

### ***1.7. Triatlon versenyek***

Helyszínek: három regionális helyszínen (pályázás alapján)

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, Diákranglista, Mini Kupa...) részt vesz. Minden egyes versenyrendszerben történő sikeres (értékelhető célba érkezés, teljesítés) részvételért minden résztvevő versenyző után egy pontot kap a klubja akkor is, ha az adott versenyrendszer több állomásán elindult. Az így kialakult végső pontszám és az egy pontra jutó összeg szorzata a klubnak járó műhelytámogatás. Az összes versenyrendszer szerepel a díjazásban, mivel célunk, hogy a klubok változatos sportformákkal versenyeztessék a Sport XXI-es korosztályt!

Tehát: az egyes Sport XXI-es versenyrendszereken részt vett versenyzők számának összege klubonként a műhelytámogatás felosztásának alapja.

## ***3. Versenysorozatok (Mini kupa, Diákranglista) külön díjazása***

A versenysorozat lezárultával eredményt hirdetünk:

- egyéni rangsor alapján nemenként és évfolyamonként
- iskolák között a diákjai összeadott pontjai alapján
- egyesületek között az igazolt versenyzőik összeadott pontja alapján

## **VI. A 2018. évi evezős Sport XXI. program megvalósítása**

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

**Feladata:** az edzőbizottsággal egyeztetve kidolgozza, majd koordinálja és ellenőrzi a Sport XXI. programban folyó munka menetét. Koordinálja a programban közreműködő szakembereket, és klubokat. Rendszeresen beszámol a MESZ elnöksége és az EEMI felé a Sport XXI. programban folyó munkáról.

**Sport XXI. adminisztrátor:** az Utánpótlás szövetségi kapitány által kijelölt szakember, aki a Sport XXI. program adminisztratív feladatait látja el.

**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 Ranglista versenyek programján belül ellátja minimum vizsgáztatás feladatát is.

## **VII. Az evezős Sport XXI. program 2018 - 2019. évi versenynaptára**

### **1. Versenyek**

|             |                             |  |
|-------------|-----------------------------|--|
| 2018.02.10. | Budapest                    | Téli több tusa verseny*                |
| 03.24.      | Szolnok                     | Tavaszi Hosszútávú verseny             |
| 04.21.      | három regionális helyszínen | Tavaszi Duatlon                        |
| 05.05.      | FEC Kupa                    | Mini Kupa 1.                           |
| 05.19-20.   | Csepel Kupa                 | Diákranglista 1.                       |
| 06.09.      | három regionális helyszínen | Nyári Duatlon                          |
| 06.30.      | Tata                        | Diákranglista 2., Tókerülő hosszú távú |
| 06.23-24.   | Budapest Bajnokság          | Mini Kupa 2.                           |
| 07.13 – 15. | UP Országos Bajnokság       | Mini Kupa 3.                           |
| 09.22.      | Öböl kupa                   | Mini Kupa 4., Diákranglista 3.         |
| 10.06-07.   | Tisza kupa                  | Diákranglista 4.                       |
| 10.20.      | Szolnok                     | Őszi Hosszútávú verseny                |
| 10.27.      | három regionális helyszínen | Őszi Duatlon verseny                   |
| 11.18       | Budapest                    | Erdei futóverseny                      |
| 12.01-02.   | három regionális helyszínen | Triatlon verseny                       |
| 2019.02.09. | Budapest                    | Téli több tusa verseny**               |
| 03.09.      | Budapest                    | Ergométer OB**                         |

### **Egyéb események:**

|             |          |                     |
|-------------|----------|---------------------|
| 2018. 01.12 | Budapest | Díjátadó ünnepség*  |
| 2019. 01.?? | Budapest | Díjátadó ünnepség * |

\* Elszámolása a 2017. évi keret terhére

\*\* Elszámolása a 2018. évi keret terhére



**VIII. Sport XXI program 2017 -2018. évi költségvetési terve**

**1. *Utánpótlás versenyek***

- |                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| • Erdei futóverseny                   | 100 000 Ft   |
| • Többtusa képességfelmérő verseny    | 600 000 Ft   |
| • Hosszútávú versenyek (3 esemény)    | 300 000 Ft   |
| • Duatlon versenyek (3x3 esemény)     | 1 000 000 Ft |
| • Mini Kupa versenyek (4 esemény)     | 600 000 Ft   |
| • Diákranglista versenyek (4 esemény) | 600 000 Ft   |
| • Triatlon versenyek                  | 500 000 Ft   |

2. Sport XXI. díjátadó ünnepség 300 000 Ft

3. Utánpótlás műhelyek támogatása 16 000 000 Ft

**Összesen:** 18 000 000 Ft

Budapest, 2018. január 3.