



MAGYAR EVEZŐS SZÖVETSÉG

ALAPÍTVÁ: 1893

Az utánpótlás (U17 és U19) evezős válogatott keret felkészülési programja, 2024

Budapest, 2023.10.3

készítette,

ifj. Pergel László,

Utánpótlás szövetségi kapitány

Lőrincz Attila

U23, Felnőtt szövetségi kapitány

Tartalom

Bevezetés.....	3
U17 korosztály	5
Célkitűzések.....	6
A válogatottság alapvető követelményei, versenyzők.....	6
Edzőkkel szemben elvárt alapvető kritériumok	6
Válogatás menete.....	7
Csapatvezetők	8
U19 korosztály	10
Célkitűzések.....	11
A válogatottság alapvető követelményei, versenyzők.....	11
Edzőkkel szemben elvárt alapvető kritériumok	11
A válogatás menete.....	12
Csapatvezetők	16
UP projekt vezető	16
A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek.....	16
Értékelés és nyomon követés.....	17
Felkészülési összesítő.....	18
Válogatott keretek	19

Bevezetés

Eredményesség szempontjából a magyar utánpótlás válogatott keret értékes, vegyes tapasztalatokkal gazdagodott a 2023-as esztendőben. Az U19 Európa-bajnokság hazánk szemszögéből az egyik legeredményesebb kontinens viadal volt, ahol női egypárevezősünk ezüstérmét, férfi kormányos nélküli négyesünk bronzérmét, női kétpárevezősünk és kormányos nélküli kettesünk negyedik helyezést ért el, továbbá férfi kormányos nélküli kettesünk a „b”, férfi kétpárevezősünk „c” döntőben szerepelt.

A sort a hazai megrendezésű, U17 korosztálynak szánt Olimpiai Reménységek Versenye folytatta, ahol az összetett pontverseny második helyén végeztünk az osztrák evezős válogatott mögött, akik kétségtelenül nagy erőfeszítéseket tettek női és férfi vonalon is a minőségi létszámnövelés irányába. A teljesség igénye nélkül férfi U17 nyolcasuk lenyűgöző teljesítménye összegezte azt a jelenlegi vonalat, amit nyugati szomszédunk képvisel. Ezen a vonal mentén indult el hazánk is, amely egymást követő években volt képes U19 vonalon olyan minőségi alkati paraméterekkel rendelkező nyolcasok felkészítésére és szerepeltetésére, amelytől joggal vártuk, hogy U23 korosztályban stabil minőségi létszámot, esetleg érmek szerzésére képes nemzetközi versenyeken, olimpiai versenyszámokban. Ez a vonal sajnos különböző okokra visszavezethetően megszakadt, ezért teljes újjáépítés szükséges, amelyre szükség van minden egyes hazai egyesületünkre, utánpótlás edzőink szemléletének minőségi létszámnövelés felé történő megváltoztatására.

A nemzetközi versenyek sorát folytatva a Jeunesse-kupán a női és férfi kormányos nélküli négyes is érmekkel tért haza, de többi egységünk is remekül szerepelt.

Az U19 világbajnokság vegyes sikereket hozott, a fiú kormányos nélküli négyes „a” döntőbe került, viszont női egypárevezősünk és a női kétpárevezős elmaradt a várt helyezéstől, utóbbit betegség akadályozta, és a versenyről való lemondást is jelentette. A női kormányos nélküli kettes elmaradt EB helyezésétől, a fiú kormányos nélküli kettes bár ugyanazt a helyezést hozta, de nagyobb mezőnyben, így eredményük nem csak a mezőnyben való elhelyezkedés alapján mondható fejlődésnek, hanem a verseny képe alapján is.

Újdonságként először jelent meg a Jeunesse-kupa beach sprint, amelynek még szükséges megtalálnunk a helyét a rendszerünkben.

Ami az egyesületek működési hátterét illeti, stagnálásról beszélhetünk, semmit sem változó állapotokról, sőt, a háború okozta megszorítások miatt sok egyesület döntött edzéseik korlátozása mellett. Az eddig megszokott, természetes dolognak hitt fűtés okozta komfortot sok egyesületnek mellőznie kellett, ami nem csak a versenyzők közti gyakoribb betegségek, de állagromláshoz is vezetett sok létesítményben. Ez mindenképp az előttünk álló téli szezon egyik fő kihívása is lesz.

Szakmai célkitűzések

Mindenekelőtt szükséges elsajátítani azt a szemléletet, miszerint sportolóinkért, mint biológiai vagyoneért felelünk, és a korosztályi sajátosságok mentén oktassunk-neveljünk, a korosztályi célokat figyelembe véve. Kevés korosztályos versenyzővel rendelkezünk, és rendre kevesebben jutnak el már U23 korosztályig. Szükséges a minőségi létszámnövelés minden egyesületben, minden régióban, egyesületeink és toborzó nevelő edzőink segítségével.

Tehetséggondozó program keretében szükséges egyéni szinten forrást találnunk tehetségeink megtartására, fejlesztésére, hiszen a tehetséges versenyzők is olyan egyéni bánásmódot igénylő sportolók, akik a megfelelő szakmai háttér és támogatás hiányában tehetségüket nem fogják tudni kibontakoztatni. Ezen sportolók további megsegítésének céljából újul meg a Tehetséggondozó Program.

Tényleges, hogy az EB/VB keret minden tagja egy fő kivételével U23 korosztályba lép. Az első éves U19 versenyzők inkább a Jeunesse-kupán jelentek meg. Ezért az U19 csapat felépítése, válogatása, keretének meghatározása tiszta lapról indul. A létszám fenntartása miatt sem szabad elmozdulnunk a nagycsapat építésének gondolatától, azonban, hogy ez a nemzetközi versenyek mely szintjén jelenik meg, ez függ a válogatott bő keretének összetételétől. Az Őszi Hosszútávú versenyen, illetve az Ergométeres Országos Bajnokságon szükség lesz ismét alap antropometriai felmérésre egy új adatbázis létrehozásának szándékából, hogy lássuk, milyen alkati tulajdonságú sportolókkal dolgozhatunk az előttünk álló évben.

Az előttünk álló szezon versenyhelyszíneit, illetve pénzügyi helyzetünket ismerve látható, hogy az U19 világbajnokság a kis létszámú részvételt teszi lehetővé, célként megfogalmazva, hogy a megfelelő tulajdonsággal és megfelelő teljesítménnyel bíró sportolók képviseljék hazánkat. A csapatmenedzselés, csapatszerepeltetés színhelyéül az Európa-bajnokság, illetve a Jeunesse-kupa szolgálhat. Nem zárható ki nagycsapat a világbajnoki szereplésből abban az esetben, ha az egység tagjai, és maga az egység is minden feltételnek megfelel. Az U17 csapatnál a 2023-as esztendővel ellentétben akkor képzelhető el „b” egység szerepeltetése, amennyiben a válogató versenyen tisztesen helytáll a győztes egységhez képest.

További szakmai célkitűzésként fogalmazható meg az egységes evezős technika kialakításának folytatása a válogatott csapatokon belül, elősegítve a gyorsabb előrehaladást az idősebb korosztályokba lépésnél, gyorsabb csapatba integrálódás érdekében.

U17 korosztály

célkitűzések, a válogatott keretbe kerülés feltételei, a felkészülés folyamata

Célkitűzések

Az U17 korosztály fontos előszobája egy versenyző sportkarrierjének, de nem lehet célállomás. Itt elsősorban a klubszintű fejlesztésen van hangsúly, beleértve a klubhoz kötődés megerősítését, helyi identitás kialakulását, klubhoz/csapathoz tartozás fontosságának érzését. A kívánatos cél, hogy az Országos Bajnokság korosztályi létszáma nőjön, és az általános (teljesítmény-, testalkat-, mentális-, evezős technikai-, stb.) színvonal emelkedjen. Természetesen az ORV fontos állomás, de nem lehet a hosszú távú egyéni fejlesztési célokat alárendelni egy ORV eredményességnek. Szükséges a nagy létszámú minőségi korosztályos megjelenés az egyesületekben annak érdekében, hogy a későbbi korosztályokban a minőségi létszám megfelelő válogatási alapot adhasson.

U17 korosztályú versenyző az a sportoló, aki a 2008/2009-as naptári években született.

A válogatottság alapvető követelményei, versenyzők

Minden versenyzőnek, aki válogatott egységbe szeretne kerülni, az alábbi feltételeknek kell megfelelnie:

- ✓ Egyesületi tagság MESZ tagszervezetnél
- ✓ Érvényes sportorvosi engedély
- ✓ Érvényes licenz (Gold)
- ✓ MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljes körű betartása
- ✓ Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- ✓ Sportszerű magatartás
- ✓ A MESZ válogatási rendszerének ismerete és elfogadása

Edzőkkel szemben elvárt alapvető kritériumok

Minden edzőnek, aki részt kíván venni a Válogatott szakmai munkájában, meg kell felelnie az alábbi minimum követelményeknek:

- ✓ Aktív edzői státusz valamely MESZ tagszervezetnél (evezős klubban)
- ✓ Serdülő válogatottaknál minimum OKJ szakirányú képesítés
- ✓ A MESZ utánpótlás felkészülési programjának ismerete és elfogadása
- ✓ Együttműködés az utánpótlás és felnőtt szövetségi kapitányokkal,
- ✓ Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- ✓ Sportszerű magatartás

Válogatás menete

Esemény megnevezése		Időpontja, helyszíne	Cél/feladat
1.	Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny	2023.10.21, Csepel	keretfeltöltő egypárevezősben
2.	Ergométer Országos Bajnokság	2024.02.17	kötelező megjelenés
3.	Tavaszi Hosszútávú Verseny	2024.03.23, Csepel	kötelező megjelenés. A sorrend szerepe a Válogató verseny kiemelésében van.
4.	Válogató Verseny	2024.04.20-21, Szeged	a válogatott csapat kialakítása, meghatározása

1. táblázat: a válogatás menete az U17 korosztályban

Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny, Csepel, 2023.10.21

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. A verseny a korosztály számára egypárevezősben kerül kiírásra, ahol nemenként az 1-10 helyezettek a Héraklész keret tagjai lesznek. A Héraklész kerettagság előnyeiről később kapunk információt.

Ergométer Országos Bajnokság, 2024.02.18-19

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. Az ergométer kritériumok mindössze ajánlásként fogalmazódnak meg, a válogatottságra kötelező érvénye nincs, azonban figyelemre méltó teljesítmény esetén figyelembe vehető U19 korosztályban.

Leányok		Fiúk	
Concept2	RowPerfect3*	Concept2	RowPerfect3
8:00,0	7:50,0	7:00,0	6:50,0

2. táblázat: Javasolt ergométer célkitűzések nemenként és eszközönként, U17 korosztályban

*RowPerfect3 gépek beállítása: RP3 split alapbeállítás

Tavaszi Hosszútávú Verseny, Csepel, 2024.03.23

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. A verseny a korosztály számára egypárevezősben kerül kiírásra, ahol a verseny végeredménye a válogató verseny kiemelésében játszik fontos szerepet.

Válogató Verseny, Szeged, 2023.04.20-21

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U17 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. Az előfutamok

kiemelése a Tavaszi Hosszútávú Verseny végeredményének ismeretében zajlik hagyományos, hatpályás kiemelési rendszerrel. A kormányos nélküli kettesek esetében kiemelés nincs.

Az első napi végeredmények ismeretében az utánpótlás kapitány a felnőtt szövetségi kapitánnyal egyeztetve az első napi program végén javaslatot tesz a második napi egységek kialakítására.

A második nap speciális egység válogatóra kerül sor, az első nap eredményei alapján összeállított válogatott csapatokkal.

Olimpiai Reménységek versenye (2024.05.31., Brno) - csapatalakítási irányelvek, csapatjelölés

Leányok		Fiúk	
Egység/ elért helyezés	ORV jelölés	Egység/ elért helyezés	ORV jelölés
NS 1X 1.	NS 1X	FS 1X 1.	FS 1X
NS 2- 1.	NS 2-	FS 2- 1.	FS 2-
NS 2X 1.	NS 2X	FS 2X 1.	FS 2X
NS 2- 2. és 3.	NS 4-	FS 2- 2. és 3.	FS 4-
NS 1X további rangsor alapján (1X és 2X nélkül)	NS 4X	FS 2- 4. és 5.	FS 4+ *
„a” csapatokból	NS 8+	FS 1X további rangsor alapján (1X és 2X nélkül)	FS 4X
		„a” csapatokból	FS 8+

3. táblázat: a csapatjelölés irányelvei U17 korosztályban

* A 2. és 3. FS 2- egység dönthet, hogy FS 4- vagy FS 4+ egységet választja.

Ezektől az összeállítási kombinációktól az UP szövetségi kapitány eltérhet, az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, szem előtt tartva, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezéssel jogosultságot szerzett a bekerülésre. A nyolcas kijelölése a válogató rangsora, valamint a technikai alkalmasság alapján történik az U17 nyolcas projekt felkészítő edzőjének javaslata alapján, az ORV-t megelőző 7-14 napban.

„B” csapat akkor kerülhet jelölésre, ha a válogató versenyen a győztes csapat idejétől nem több, mint 5 másodperc hátránnyal ér célba.

Megjegyzés: Amennyiben, az első és második napon elért eredmények között átfedés van a versenyzők személyét illetően, úgy az utánpótlás szövetségi kapitány konzultálva az érintett edzővel eldönti, hogy az adott versenyző végül melyik egységbe kerül. A kihagyott számban általa üresen hagyott hely betöltésére a mögötte végző versenyzők besorolása előre lép.

Csapatvezetők

Felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért. A csapatok felkészítő edzőit a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után a végső

csapathirdetéssel együtt jelöli ki az utánpótlás szövetségi kapitány, az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben az utánpótlás szövetségi kapitány dönt.

A csapatedzők feladatai:

Képviselik csapatukat, annak minden versenyzőjét,

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét,
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

U19 korosztály

célkitűzések, a válogatott keretbe kerülés feltételei, a felkészülés folyamata

Célkitűzések

Az utánpótlás-nevelési programok egy merőben más U19 csapattal folytatódik, a nagycsapat programok előtérbe maradnak. A 2007-es születésű lányok és fiúk U19 korosztályba integrálása, megismerése, majd a keretfeltöltő őszi hosszútávú verseny után tisztább kép kialakítása a keretről. A nyolcas újbóli kialakítása a válogatott bő keretének alkati és teljesítmény béli homogenitásától is függ.

További általános célként megfogalmazható a minőségi létszámnövelés országos szinten, több U19 korosztályú sportoló megjelenítése a hazai versenyrendszerben, valamint ezen sportolók életkori sajátosságuk, valamint sportági megfelelés felé történő képzés.

Reális cél kis- és középegységek keresése, kialakítása, amelyek csapatok szereplési színhelye függ a kondicionális képességektől, alkati tulajdonságoktól, csapat esetén még a homogenitásától is. A 2024-es évben célszerű az Európa-bajnokságot, illetve Jeunesse-kupát fő versenyként kitűzni. Az U19 világbajnokság helyszíne (Kanada) miatt financiálisan nagy megterhelés, ezért oda kis létszámmal, maximum 7 fő, de inkább 3-5 fő versenyzővel érdemes számolni, akik megfelelnek optimum szinteknek, alkati kívánalmaknak, és a válogatás folyamatában megkérdőjelezhetetlen eredményt nyújtanak. Az U19 Európa-bajnokság, és Jeunesse-kupa szolgálhat a 2023-as évnek megfelelően nagyobb létszám szerepeltetésére.

U19 korosztályú versenyző az a sportoló, aki a 2006/2007-as naptári években születtek.

A válogatottság alapvető követelményei, versenyzők

Minden versenyzőnek, aki válogatott egységbe szeretne kerülni, az alábbi feltételeknek kell megfelelnie:

- ✓ Egyesületi tagság MESZ tagszervezetnél
- ✓ Érvényes sportorvosi engedély
- ✓ Érvényes licenz (Gold)
- ✓ MACS és MESZ doppingellenes szabályainak teljes körű betartása
- ✓ Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- ✓ Sportszerű magatartás
- ✓ A MESZ válogatási rendszerének ismerete és elfogadása

Edzőkkel szemben elvárt alapvető kritériumok

Minden edzőnek, aki részt kíván venni a Válogatott szakmai munkájában, az alábbi minimum követelményeknek szükséges megfelelni:

- ✓ Aktív edzői státusz valamely MESZ tagszervezetnél (evezős klubban)
- ✓ Ifjúsági válogatott csapatoknál minimum BA/BSC szakedzői képesítés
- ✓ A MESZ utánpótlás felkészülési programjának ismerete és elfogadása
- ✓ Együttműködés az utánpótlás és felnőtt szövetségi kapitányokkal
- ✓ Tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód
- ✓ Sportszerű magatartás

A válogatás menete

	Esemény megnevezése	Időpontja, helyszíne	Cél/feladat
1.	Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny	2023.10.21, Csepel	keretfeltöltő
2.	Őszi alapozó edzőtábor	2023.10.31-11.04	Kolonics telep, Csepel
3.	10.000m ergométer edzéstesztek	- 2023.10.30-11.05 - 2023.12.04-12.10 - 2024.01.01-01.07 otthoni körülmények között	kötött tempó: C2: t.22 RP3: t.24 Alapozó állóképességi munka mérési pontjai
4.	6.000m ergométer tesztek (november, január)	- 2023.11.13-11.26 - 2024.01.08-01.21 otthoni körülmények között	Alapozó állóképességi munka mérési pontjai
5.	Ergométer Országos Bajnokság	2024.02.17	kötelező megjelenés, lehetőség szintidő teljesítésére
6.	Tavaszi Hosszútávú Verseny	2024.03.23., Csepel	kötelező megjelenés. A sorrend szerepe a Válogató verseny kiemelésében van.
7.	Ergométer szint teljesítési pótlehetőség I.	2024.04.06., Csepel	Szintteljesítési pótlehetőség azok számára, akik az Ergo OB-n sikertelenül teljesítettek szintet, vagy igazolt betegségi miatt nem vettek részt.
8.	Válogató Verseny	2024.04.20-21, Szeged?	a válogatott csapat kialakítása, meghatározása
9.	Végső meghívásos ergométer szint teljesítési pótlehetőség	2024.05.18, Csepel	A válogató verseny alapján kialakult, kijelölt keret számára végső szint teljesítési lehetőség, akinek az Ergo OB-n, vagy az I. pótlehetőségen a szint teljesítés nem sikerült.
10.	U19 Európa-bajnokság	2024.06.01-06.02,	Helyezési elvárások teljesítése
11.	CDJ Beach Sprint válogató verseny	2024.07.27	3 fő leány és 3 fő fiú kerülhet az utazó keretbe. Az 1X győztese választhatja az 1X-et, ezzel a duplázás lehetőségét vegyes 2X-ben.

4. táblázat: a válogatás menete U19 korosztályban

megjegyzés: Felmentést csak a keretorvos felmentő igazolása alapján az utánpótlás szövetségi kapitány adhat.

Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny, Csepel, 2023.10.21

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U19 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. A verseny a korosztály számára egypárevezősben és kormányos nélküli kettesben kerül kiírásra. A verseny szerepe keretfeltöltő. A 2023. évi Őszi Hosszútávú versenyen a női egypárevezős és kormányos nélküli kettes közötti hendikep 1 perc, a férfi egypárevezős és kormányos nélküli kettes között 1 perc 20 másodperc hendikep különbséggel készül a számítás. Az így kialakult rangsor alapján kerülnek megnevezésre a keret tagjai. Fontos kitétel, hogy amennyiben bármely nem esetén az egypárevezős tiszta időben ugyanolyan időt evez, mint a kormányos nélküli kettes, úgy a kormányos nélküli kettes nem hívható edzőtáborba. Szintén kizáró ok, ha adott versenyző saját versenyszámában 1 perc, vagy több hátránnyal ér célba a versenyszám győztes időhöz képest.

Őszi alapozó edzőtábor, 2023.10.31-11.04, Kolonics-központ, Csepel

Az Őszi Hosszútávú Verseny eredményének alapján kialakult keret alkotja a tábori résztvevő csapatot. Nehéz körülményeink miatt 12 fő versenyző kaphat meghívást az alapozó edzőtáborba, melynek célja középegységek próbája, kialakítása. Évközi eredményességet, alkati adottságokat figyelembe véve az utánpótlás szövetségi kapitány mérlegelhet több sportoló behívása mellett is.

10.000m ergométer edzéstesztek

Az edzésteszt célja, hogy irányt adjon az U19-es korcsoportba tartozó fiataloknak a téli szezonra, valamint eszköz az állóképességi edzés hatékonyságának ellenőrzésére. Az edzésteszt elvégezhető C2 vagy RP3 gépeken is kötött tempóban. C2 esetén 22-es, RP3 esetén 24-es tempón. Az edzésteszt nem kritériuma a válogatott kerettségnek, de a fejlődés követésének érdekében az eredmények begyűjtésre kerülnek. Az edzéstesztek hazai körülmények között végezhetőek el, lehetőleg ugyanazon eszközön.

6.000m ergométer tesztek

Az alapozó edzőmunka eredményének nyomon követése. Két mérési pont, novemberben és januárban. A Héraklész kerettségű pályázó evezősök számára a teljesítés kötelező. A tesztek alól felmentést betegséget igazoló orvos igazolása alapján az utánpótlás szövetségi kapitány adhat.

Ergométer Országos Bajnokság, 2024.02.18-19

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U19 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. Ergométer minimum és optimum szintteljesítési lehetőség. A verseny alól felmentést csak a keretorvos felmentő igazolása alapján az utánpótlás szövetségi kapitány adhat.

Tavaszi Hosszútávú Verseny, Csepel, 2024.03.23

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U19 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. A verseny a korosztály számára egypárevezősben és kormányos nélküli kettesben kerül kiírásra, ahol a

verseny végeredménye a válogató verseny kiemelésében játszik fontos szerepet. A verseny alól felmentést csak a keretorvos felmentő igazolása alapján az utánpótlás szövetségi kapitány adhat.

Ergométer szint teljesítési pótlehetőség I., Csepel, 2024.04.06

Szintteljesítési pótlehetőség azok számára, akik az Ergo OB-n sikertelenül teljesítettek szintet, vagy igazolt betegség miatt részvételük meghiúsult, illetve megértve és ismerve a korosztály fejlődésének sajátosságait, csatlakozási pontot jelent a válogatott keret irányába abban az esetben, ha a válogatás menetének korábbi kritériumait teljesítette (Őszi hosszútávú verseny, ergométer országos bajnokság, ergométer edzéstesztek eredményeinek közzlése stb.).

Válogató Verseny, Szeged, 2024.04.20-21

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan U19 korosztályú versenyzőnek (életkori meghatározást lásd feljebb), aki a Héraklész keret tagja kíván lenni. Az előfutamok kiemelése a Tavaszi Hosszútávú Verseny végeredményének ismeretében zajlik hagyományos, hatpályás kiemelési rendszerrel. A verseny az Európa-bajnokságra válogat.

Az első napi végeredmények ismeretében az utánpótlás kapitány a felnőtt szövetségi kapitánnyal egyeztetve az első napi program végén javaslatot tesz a második napi egységek kialakítására.

A második nap speciális egység válogatóra kerül sor, az első nap eredményei alapján összeállított válogatott csapatokkal. Lehetséges lebonyolítási módszerek: normál lebonyolítás, hendikep, vagy időkülönbség alapú.

Betegség, önhibáján kívüli és igazolható távollét esetén az utánpótlás szövetségi kapitánynak mérlegelési lehetősége van behívni olyan sportolót, akik a téli és tavaszi felkészülési állomásokon maradéktalanul teljesítettek, és teljesítményével beleillik a válogatott keret elképzeléseibe.

Végso ergométer szintteljesítési lehetőség, 2024.05.18, Csepel

Az Ergométer Országos Bajnokság után a második, egyben utolsó, meghívásos esemény, lehetőség azon sportolók számára, akik a válogató verseny alapján keretbe kerültek, de érvényes, a válogatottság szempontjából alapvető kritériumnak számító, meghatározott ergométer szinttel még nem rendelkeznek. C2 gép mellett teljesíthető RP3 gépeken is a korábban meghatározott beállítással (*RowPerfect3 gépek beállítása: RP3 split alapbeállítás*).

Megjegyzés: amennyiben bármelyik utánpótláskorú sportoló részt vesz bármely nemzetközi ergométeres eseményen, és azon ergométer szintet teljesít, úgy videófelvétel (streaming közvetítés linkje), és hivatalos jegyzőkönyv csatolásával az eredmény elfogadásra kerül.

U19 Európa-bajnokság, 2024.06.01-06.02

Tervezett csapatok a válogató verseny alapján, illetve az ergométer szintidők teljesítése alapján alakulnak ki. Az ergométer szintidőtől az utánpótlás szövetségi kapitány akkor tekinthet el, ha adott sportoló vagy csapat legalább 5 másodperc előnnyel nyeri versenyszámát, azonban U19 világbajnokságra a versenyhez szükséges szintidő teljesítése nélkül nem jelölhető akkor

sem, ha „A” döntős helyezést ér el. Az U19 Európa-bajnokságon való szereplés határozza meg az U19 világbajnokság, vagy Jeunesse-kupa részvétel lehetőségét. Ehhez az U19 Európa-bajnokság általunk is érintett számainak mezőnyelemzése is szükséges. Az U19 világbajnokságra történő jelölést a korábban sikeresen teljesített ergométer kritériumszint, valamint ezen a versenyen „A” döntős szereplés egységes megléte jelenthet.

Automatikusan megőrzi kerettségét az a sportoló, aki az U19 Európa-bajnokságon 1-3. helyezést érnek el.

U19 Világbajnokság, St.Catharines (Kanada), 2024.08.18-08.25

Várható létszám 3-5 fő, de maximum 7 fő versenyző. A világbajnokságra történő kijutás feltétele az ergométer optimum kritérium teljesítése, a válogató versenyen EB jelölés, illetve „A” döntős szereplés az Európa-bajnokságon. Amennyiben több versenyző vagy csapat is teljesíti a kritériumokat, úgy az U19 rangsor (válogató eredmények, ergométer eredmények, téli edzőmunka teszteredményei, illetve antropometriai tulajdonságok) alapján kerül kiválasztásra a VB csapat, a hosszútávú vélhető eredményesség jegyében. Amennyiben nincs a feltételek alapján delegálható egység, úgy az utánpótlás szövetségi kapitány tesz javaslatot az U19 VB keret meghatározására.

Automatikusan megőrzi kerettségét az a sportoló, aki az U19 világbajnokságon pontszerző helyen végez.

Coupe de la Jeunesse, Racice, 2024.08.09-08.11

A válogató verseny, illetve az U19 Európa-bajnokság, valamint az ergométer kritérium szintek teljesítésének ismeretében kerül meghatározásra a Cdj keret. Cél a csapatépítés, közép egységek, vagy nagy egységek formájában. A válogató verseny ismeretében és indokolt esetben az utánpótlás szövetségi kapitány további sportolókat hívhat meg a Cdj keretbe. A CDJ keret teljes felkészülése és versenyen történő részvétele 50%-ban önköltségen történik.

Coupe de la Jeunesse beach sprint, 2024.?,?, helyszín ?

A Cdj beach sprint válogató versenye a Tatai beach sprint verseny. A válogatott keretbe három leány és három fiú kerülhet. Az egypárevezősök a vegyes kétpárevezős egységben duplázási lehetőséget kapnak. A CDJ keret teljes felkészülése és versenyen történő részvétele teljes önköltségen történik.

Ergométer kritérium szintek

Esemény	Lányok		Fiúk	
	C2	RP3	C2	RP3
Coupe de la Jeunesse	07:40,0	07:30,0	06:40,0	06:30,0
U19 EB	07:35,0	07:25,0	06:35,0	06:25,0
U19 VB	07:25,0	07:15,0	06:25,0	06:15,0

5. táblázat: ergométer kritérium szintek U19 korosztályban

Az ergométer kritérium szintek teljesítésére két időpont kerül kitűzésre. Az első időpont az Ergométer Országos Bajnokság, a második időpont 2024.05.18 Csepel, központi

szintteljesítéssel, az utánpótlás szövetségi kapitány, vagy felnőtt szövetségi kapitány hitelesítésével. Az esemény meghívásos, tehát a válogató verseny alapján keretbe került sportolók számára kerül meghirdetésre annak eldöntésére, hogy adott sportoló vagy csapat eléri-e az U19 világbajnoksághoz szükséges ergométer színvonalat, vagy Cdj felé folytatódik a felkészülés. A teljesítés akkor sikeres, ha tizedmásodperc pontosságra teljesít a sportoló.

Példa: ha egy női versenyző C2 ergométeren 07:35,1 időeredményt teljesít, az már sikertelen szintteljesítési kísérletnek számít, így nem éri el sem az U19 EB, sem az U19 VB ergométer kritériumát.

Csapatvezetők

Felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért. A csapatok felkészítő edzői a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után a végső csapathirdetéssel együtt jelöli ki az UP szövetségi kapitány, az alábbi irányadó szempontok szerint:

- Klubcsapatnál a klubvezetőjük készíti őket tovább.
- Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben az utánpótlás szövetségi kapitány dönt.

A csapatvezetők feladatai:

- Képviselek csapatukat, annak minden versenyzőjét,
- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét,
- A főversenyek után három munkanapon belül írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából.

UP projekt edző

Vezeti az Utánpótlás fejlesztési program projekt egységeinek felkészülését az utánpótlás szövetségi kapitány iránymutatásai alapján, illetve segíti a válogatott felkészülését, és a projektjük által érintett szakág felkészülését, edzőtáborok szervezését, ezekben részt vesz. Kijelölését az utánpótlás szövetségi kapitány teszi meg a tavaszi felkészülés kezdetekor a korábbi eredményeik, illetve a szakági érintettség alapján. Továbbá vállalniuk kell a MESZ UP felkészülési Programjának elfogadását, annak végrehajtásában való aktív közreműködést, írásos szerződéssel hitelesítve.

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek

Keretorvos: dr. Nagyné dr. Varga Nóra

Fizioterapeuta: Katona-Lajkó Zsuzsanna, Benda Orsolya

Teljesítménydiagnosztika: dr. Kovács Péter (OSEI)/dr. Györe István (TE)

Intézményi háttér: OSEI Olimpiai rendelő, Testnevelési Egyetem

Értékelés és nyomon követés

A nyomon követés minden versenyző saját érdeke is. Az önellenőrzés szokásrendszerét is ösztönözni kívánjuk oktatással, illetve rávezető ösztönzéssel. Itt elsősorban kereskedelmi forgalomban található pulzusmérők és egyéb analitikai eszközök napi használatát értjük. A sportolók, illetve élsportolói pályára készülő fiataljainkat szükséges megtanítanunk ezen eszközök rutinszerű használatára, az adataik értelmezésére, egyéni fejlesztésük sajátosságainak meghatározása céljából is. Online szerkeszthető edzésnaplót is biztosítunk az elhivatott sportolók és edzőik számára.

Felkészülési összesítő

Esemény megnevezése	Esemény dátuma, helyszíne	U17	U19
Őszi Hosszútávú és Héraklész Keretfeltöltő Evezős Verseny	2023.10.21, Csepel	✓	✓
Őszi alapozó edzőtábor	U17: 2023.10.30-11.03 U19: 2023.10.31-11.04	✓	✓
Teljesítmény diagnosztikai mérések I.	2023.10.23-		✓
10.000m ergométer edzéstesztek	1., 2023.10.30-11.05 2., 2023.12.04-12.10 3., 2024.01.01-01.07 otthoni körülmények között		✓
6.000m ergométer tesztek (november, január)	1., 2023.11.13-11.26 2., 2024.01.08-01.21 otthoni körülmények között		✓
Ergométeres Országos Bajnokság	2024.02.17	✓	✓
Teljesítmény diagnosztikai mérések II.	2023.02.19-		✓
Tavaszi Hosszútávú Verseny	2024.03.23., Csepel	✓	✓
Ergométer szint teljesítési pótlehetőség I.	2024.04.06., Csepel		✓
Válogató Verseny	2024.04.20-21, Szeged?	✓	✓
EB felkészítő I.	2024.05.10-05.12, klubhelyszíneken		✓
Végső meghívásos ergométer szint teljesítési pótlehetőség	2024.05.18, Csepel		✓
EB felkészítő II.	2024.05.17-05.19, klubhelyszíneken		✓
ORV felkészítő	2024.05.20-05.23, klubhelyszíneken	✓	
EB felkészítő III.	2024.05.24-05.26, klubhelyszíneken		✓
EB felkészítő IV.	2024.05.28-05.30		✓
U19 Európa-bajnokság	2024.06.01-06.02,		✓
CDJ Beach Sprint válogató verseny	?		✓
CDJ beach sprint felkészítő	3X1 nap, Tata		✓
CDJ felkészítő	2024.07.29-08.07, klubhelyszíni		✓
U19 VB felkészítő edzőtábor	2024.07.24-08.11, Dunavarsány/Kolonics- központ		✓

6. táblázat U17 és U19 korcsoportok felkészítő állomásainak összefoglalása

Válogatott keretek

U17 és U19 Héraklész válogatott keret - érvényes: 2023.10.21-ig		
	U17	U19
1	Rádai Bianka	Pádár Luca
2	Demkó Janka	Nagy Zsófia
3	Takó Lilla	Kovács Eszter
4	Juhász Bianka	Bencsics Hella
5	Végh Dóra	Füzi Boglárka
6	Kovács Lujza Julianna	Szigeti Ferenc
7	Strochmayer Maja	Gasztonyi Péter László
8	Bálint Zsófia	Horváth Csaba
9	Mácsai Lilla	Pető Benedek
10	Bíró Julianna Mária	Csizmadia Ádám
11	Vágó Emma	Kunstár Simon Mátyás
12	Rozmus Míra	Pálmai Ágoston
13	Régner Noa	Kalmár Áron
14	Dér Natasa	Szögi Dóra
15	Kovácsy Abigél	Nagy Boglárka Emma
16	Helfer Fanni	Szabó Dorka
17	Tarlós Dóra	Molnár Orsolya
18	Tumpek Flóra	Szabó Blanka Napsugár
19	Vörös Ramóna Dóra	Szente Dóra Rebeka
20	Németh Panna	Bagdács Szonja
21	Pető Ágoston	Daróczi Dávid
22	Drávucz Dániel	Demkó Mátyás
23	Tóth Bertold	Boros Áron
24	Makai Samu	Hajdú Márton Zsigmond
25	Kup Barnabás Botond	Pálka Bálint
26	Boros Ádám	Gasztonyi Barnabás
27	Makkos András	Tóth Rómeó
28	Franca Bálint Nimród	Vető György Goran
29	Kühne Mikes	Gottfried Sámuel Kristóf
30	Bartyik Csanád	Bajári András
31	Mezősi Márton	Rigó Barnabás
32	Csutorás Balázs	
33	Nagy-Müller Zalán István	
34	Ambrus Barnabás	
35	Cserkó Zsolt	
36	Tóth-Boromisza Bekes	
37	Weisz Bence	

38	Barabás Márk	
39	Gedeon Máté	
40	Nagy Márk Krisztián	
41	Kaluber Zénó	
42	Kovács Barnabás	
43	Hajdú András Vince	
44	Rácz Regő	
45	Vlasits Gergely	
46	Marton András	
47	Hubai Dániel	
48	Magyar Gergely	

7. táblázat U17 és U19 válogatott keretek