



Felnőtt és U23 Szakmai beszámoló

2024



Lőrincz Attila

MESZ Edzői fórum, Tata 2024.11.16.

Bevezetés

Előzmények:

Szakmai Team

A MESZ Szakmai Team 2023 október 1-étől megszűnt, önálló jogkörökre lett bontva:

- Felnőtt szövetségi kapitány
- UP szövetségi kapitány
- Fejlesztési igazgató

Két éves fő cél:

- Olimpiai / Paralimpiai kvalifikáció
- Hazai rendezésű EB

Megtartott folyamatok és programok

- Műhelymunka alapú felkészülés.
- Válogatott edzők autonómiája megmaradt.
- Versenyzők autonómiája megmaradt
- Olimpiai szám centrikus felkészülési terv és versenyzetési finanszírozás

Változtatások

- Szervezeti struktúra
- Alapozó időszak felkészülési támogatásai a lehető legszélesebb kört érintették, sajnos olimpiai számban kiemelkedő eredmény 2023-ban nem született
- Sporttudományi szakemberek bevonása
 - korlátozódott
- Ergométer minimum szintek – nehézkesnek bizonyult
- Edzésnapló követés – Polar, Garmin (később részletesen)

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Válogatottsággal járó juttatások és támogatások

Alapszint:

A MESZ eszközök használata a MESZ hajó és eszközkiosztási szabályzata szerint, a szövetségi kapitányok elbírálási hatásköreinek megfelelően. (hajó, lapát, ergométer)

OSEI által biztosított egészségügyi szolgáltatások (ideértve a rehabilitációt, pszichológust és dietetikai szolgáltatást) továbbá a MESZ prevenció és teljesítménydiagnosztikai és monitoring programjához tartozó szolgáltatások igénybevétele.

Felkészítő edzőtáborok finanszírozása.

A finanszírozási rendszerhez tartozik a motivációs rendszer, aminek egyike eleme a Gerevich Aladár ösztöndíj, aminek keretösszegét a Sportért felelős államtitkárság határozza meg és biztosítja.

A másik motivációs eszközünk az eredményességi juttatás, melynek mértékét a MESZ elnöksége határozza meg.

Az összeg egyszeri eredményességi juttatás lesz versenyző és edző részére külön.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Javasolt eredményességi juttatások 2024-re kizárólag olimpiai számban:

Eredmény	Korosztály	Versenyző	Edző
Olimpiai kvalifikáció	Felnőtt	5 000 000 Ft/fő nettó	2 500 000 Ft nettó
VB érem /olimpiai döntő	Felnőtt	2 000 000 Ft/fő nettó	1 000 000 Ft nettó
VB döntő	Felnőtt	1 000 000 Ft/fő nettó	500 000 Ft nettó
EB döntő	Felnőtt	500 000 Ft/fő nettó	250 000 Ft nettó
U23/Egyetemi VB /SWUG érem	Felnőtt/U23	500 000 Ft/fő nettó	250 000 Ft nettó
U23/Egyetemi VB /SWUG döntő	Felnőtt/U23	250 000 Ft/fő nettó	125 000 Ft nettó
U23 EB érem	U23	200 000 Ft/fő nettó	125 000 Ft nettó

Kitétel:

Minden fenti eredmény akkor érvényes, ha ez a helyezés legalább a mezőny első 50%-án belüli helyezéssel párosul.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Felkészülési támogatások a téli felkészüléshez

Az olimpiai kvalifikációs versenyekre és a hazai rendezésű Európa-bajnokságra készülő egységek, illetve az egységekre esélyesnek ítélt versenyzők téli felkészülése kiemelt támogatást élvez, mely a korábban felsoroltokon felül további 3 lépcsőből áll.

Első lépcső:

Havi 70 000 Ft-os táplálékkiegészítő támogatás, melynek célja a versenyzők felkészülési hátterének biztosítása. Ezt a MESZ a versenyzők klubjaival kötött szerződés keretében finanszírozza. Ez a támogatás a március 16/17-i válogató versenyig tart, a szövetségi kapitány által kijelölt egységek, illetve versenyzők számára. A támogatás a válogató versenyt követően is megmarad a kvalifikációs versenyekre, vagy Európa-bajnokságra jelölést kapott versenyzők számára a kijelölt versenyük végéig.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Felkészülési támogatások a téli felkészüléshez

Második lépcső:

Második őszi alapozó edzőtábor Dunavarsány 2023.11.27-12.02.

Cél a minőségi állóképességi alapok erősítése és az előzetesen kijelölt felállások km gyűjtése.

Itt a munkahelyi és iskolai elfoglaltságok miatt nem kötelező a részvétel, és át lehet kérni a támogatást más edzőtábori tevékenységre (magaslat, melegvíz, sífutás). Ez viszont jelezni kell a szövetségi kapitány felé, és ellenőrizve lesz a pulzusmérők adatai alapján. Aki a támogatást követően nem tudja igazolni elektronikus edzésnaplóval az edzőtábori tevékenységét, attól a MESZ azonnali hatállyal megvonhatja a fejezetben leírt összes támogatást, ideértve az eszközöket is.

Ennek mértéke 70 000 Ft / fő egyszeri alkalommal.

Juttatások és ösztönzők rendszere 2024

Felkészülési támogatások a téli felkészüléshez

Harmadik lépcső:

Melegvízi edzőtábori támogatás 2024.01-02. hónapra. Választható helyszínnel. A megkötés az, hogy a kijelölt és együtt készülő csapatok együtt egy helyre menjenek. Amennyiben ezt iskolai, munkahelyi kötelezettségek akadályozzák előre értesíteni kell a szövetségi kapitányt és egyeztetni az elmaradás pótlásáról. Aki a támogatást követően nem tudja igazolni elektronikus edzésnaplóval az edzőtábori tevékenységét, attól a MESZ azonnali hatállyal megvonhatja a fejezetben leírt összes támogatást, ideértve az eszközöket is.

Ennek mértéke 260 000 Ft / fő egyszeri alkalommal. (14 nap szállás + utazási támogatás)

Támogatotti kör kijelölése:

A szövetségi kapitány jelöli ki a támogatásra jogosultak körét, az Őszi Hosszútávú rangsora, az évközi eredmények és az őszi alapozó edzőtábori tesztek alapján, mely összesen 32 főt jelent. A támogatotti névsort a csatolt melléklet tartalmazza.

Főversenyek

- 2024. április 25-28. Felnőtt Európa-bajnokság Szeged
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern
- 2024. július 07-09. Egyetemi VB Rotterdam
- 2024. július 27-augusztus 3. Olimpiai Játékok, Párizs
- 2024. augusztus 18-25 U23 VB St. Catherines
- 2024. Szeptember 08-09. U23 EB Edirne, Törökország

A kvalifikációs felkészülés értékelési pontjai

- 2023. október 21. Őszi Hosszútávú Keretfeltöltő Verseny, Csepel
- 2023. december 22. Ergométer kritérium 2km (központ helyszín, Csepel)
- 2024. február 17 Ergo OB téli ergométer kritérium 2km
- 2024. március 16-17. Kishajós és Speciális Válogató verseny, Szeged
- 2024. április 25-28. Európai kontinentális kvalifikáció, Szeged
- 2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern

Eredményességi célkitűzések

Felnőtt EB és EU kvalifikáció	2024.04.25-28. Szeged
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
EQ FF 1x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
EQ FF ks 2x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
EQ NF 1x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
EQ NF ks 2x	A 4 EQ számból 1 kvóta szerzése
FF 8+ *	Legalább egy csapat megelőzése
*vagy FF 4x és FF 4-	Mezőny első 2/3-ában végezni
*vagy FF 2- és 4x	Mezőny első 2/3-ában végezni
*vagy FF 2x, és 4-	Mezőny első 2/3-ában végezni
NF 2x vagy NF 4x	Mezőny első 2/3-ában végezni
FF ks 1x	I-III.
FF ks 2-	I-III.
NF ks 1x	Mezőny első 2/3-ában végezni

Eredményességi célkitűzések

Egyetemi VB		2024.07.05-07.	Rotterdam
Tervezett csapatok		Tervezett eredmények	
FE 1x		I-VI.	
FE 2x		I-VI.	
FF ks 2x		I-VI.	
NE 1x		I-VI.	
NF 2x		I-VI.	
NF ks 2x		I-VI.	

U23 EB		2024.09.07-08.	Edirne
Tervezett csapatok		Tervezett eredmények	
FU23 8+/4-		IV-VI.	
NU23 4-		IV-VI.	
FU23 ks 2x		IV-VI.	
NU23 ks 2x		IV-VI.	

Eredményességi célkitűzések

U23 és Nem Olimpiai számok VB 2024.08.18-25. St. Catherines	
Tervezett csapatok	Tervezett eredmények
FU23 1x	VI-VIII.
FU23 2x	VI-VIII.
NU 1x	VI-VIII.
NU 2x	VI-VIII.
FF ks 1x	I-VI.
FF ks 2-	I-III.

Eredmények

2024. április 25-28. Európai Kontinentális Kvalifikáció Szeged

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 1x	17	5	Pétervári-Molnár Bendegúz	Molnár Zoltán /Iztok Cop
W 1x	10	7	Gadányi Zoltána	Polivka Dóra
LM 2x	8 (7)	7	Galcsó Vencel	Danó Károly
			Szóllósi Balázs	
LW 2x	5	5	Szili Dorina	Ficsor László
			Bene Dorottya	
MPR 1 1x	5	2	Pető Zsolt	Nagy Gábor

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-european-olympic-and-paralympic-qualification-regatta>

Eredmények

2024. április 25-28. Felnőtt Európa-bajnokság Szeged

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LM2-	3	2	Szabó Bence Furkó Kálmán	Molnár Dezső
LM1x	9	4	Galambos Péter	Rapcsák Károly
M2-	17	14	Juhász Adrián Simon Béla	Molnár Dezső
M 1x	18	17	Bácskai Máté	Simon Tamás
W 2x	8	8	Preil Vivien Zsíros Janka	Molnár Zoltán
M 4x	10	10	Újhelyi Mihály Ács Kristóf Koncsik Dominik Gerei Tamás	Ambrus Gábor
M 4-	9	9	Kerekes Krisztián CsizmadiaÁdám Szentpáli Gergő Szentpáli Balázs	Danó Károly
LW2x	7	7	Csepel Zsófia Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
LM2x	7	7	Kertész Keve Szigeti Ferenc	Pergel László

Eredmények

2024. május 19-22. Végső pótkvalifikáció, Luzern

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 1x	32	10	Pétervári-Molnár Bendegúz*	Molnár Zoltán /Iztok Cop
W 1x	14	9	Gadányi Zoltána*	Polivka Dóra
M2-	13	7...12	Juhász Adrián Simon Béla	Molnár Dezső

* A „host nation” kvótáról végül a két versenyző közül a MESZ Elnöksége döntött

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-final-olympic-and-paralympic-qualification-regatta>

Eredmények

2024. július 07-09. Egyetemi VB Rotterdam

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LW 2x	9	3	Csepel Zsófia Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
M 2-	11	3	Szentpáli Gergő Szentpáli Balázs	Danó Károly
W 1x	20	5	Zsiros Janka	Lőrincz Attila
M 1x	20	12	Ujhelyi Mihály	Simon Tamás

<https://regatta.time-team.nl/fisuargonsrf/2024/results/events.php>

Eredmények

2024. július 27-augusztus 3. Olimpiai Játékok, Párizs

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 1x	31	16	Pétervári-Molnár Bendegúz	Molnár Zoltán /Iztok Cop

<https://worldrowing.com/event/2024-olympic-games-regatta>

Eredmények

2024. augusztus 18-25 Felnőtt és U23 VB St. Catherines

Felnőtt

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LW 1x	20	19	Bene Dorottya	Ficsor László

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-championships>

U23

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
M 2X	14	13	Koncsik Dominik Újhelyi Mihály	Pergel László
LM 2x	9	7	Szóllósi Balázs Szigeti Ferenc	Pergel László

<https://worldrowing.com/event/2024-world-rowing-under-23-championships>

Eredmények

2024. augusztus 28-31. Egyetemi EB Zágráb, Horvátország

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LW1x	10	1	Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
LW1x	10	6	Szili Dorina	Lőrincz Attila
LW2x	6	1	Fehérvári Eszter Csepel Zsófia	Alföldi Zoltán
W 1x	10	1	Gadányi Zoltána	Polivka Dóra
W 2x	11	1	Gadányi Zoltána Polivka Dóra	Polivka Dóra
W 2-	6	3	Fazekas Fanni Viandt Réka	Alföldi Zoltán
LM2-	5	3	Gasztonyi Péter Glázer Márió	Alföldi Zoltán
M 2-	8	1	Szász Benjámín Szentpáli Balázs	Danó Károly
M 2-	8	3	Shah Amir Gasztonyi Barnabás	Alföldi Zoltán
M 2x	14	3	Hopp Márton Gerei Tamás	Ambrus Gábor
M 2x	14	8	Csizmadia Ádám Pető Benedek	Alföldi Zoltán
M 4x	6	2	Hopp Márton Gerei Tamás Bridge Henry Bozsó Szilveszter	Ambrus Gábor
LM4-	4	2	Józsa Márton Balogh Zsombor Gasztonyi Péter Glázer Márió	Alföldi Zoltán
M 1x	15	9	Grozev Erik Plamenov	Vida Erik
Mix 4x	6	5	Fazekas Fanni Viandt Réka Shah Amir Gasztonyi Barnabás	Alföldi Zoltán
LM1x	10	8	Fenyődi Tamás	Mácsik Miklós

Eredmények

2024. szeptember 08-09. U23 EB Edirne, Törökország

Versenyszám	Idnulók	Helyezés	Versenyző(k)	Edző
LM 2x	8	2	Szóllósi Balázs Szigeti Ferenc	Pergel László
LW1x	8	3	Fehérvári Eszter	Alföldi Zoltán
LW 2-	3	3	Mátyás Hanna Kiss Csenge Ajna	Molnár Dezső
W 2-	5	4	Angyal Zsófia Balázs Szonja	Polivka Dóra
W 2x	7	5	Bencsics Hella Pádár Luca	Molnár Dezső
W 1x	12	9	Harsányi Viktória	Lőrincz Attila
M 2X	12	12	Koncsik Dominik Ujhelyi Mihály	Pergel László
M 2-	7	7	Tóth Dániel Glázer Márió	Alföldi Zoltán
M 4X	14	14	CsizmadiaÁdám Pető Ágoston Pálmai Ágoston Boros Olivér	Alföldi Zoltán

Értékelés

Erőnléti paraméterek

1 férfi és 1 női versenyző teljesítette a szezon során az ergométer elit optimum szintet

Köztük kellett végül eldönteni a „host nation” kvóta sorsát...

A korosztályos szint teljesítések árnyaltabbak, nem ennyire egyértelműek az eredményesség szempontjából.

Eredmények összefoglalása

- A kvalifikációs minimum célt sikerült elérni, de a sokéves kvótaszám csökkenés, illetve az egyre későbbi körös kvalifikáció trendjét nem sikerült megfogni.
- Az olimpiai helyezés romlott.
- A felnőtt EB szerepe kettős volt, nem elsősorban eredménycentrikus volt a terv, hanem közösségformálás – de kicsit jobb eredménnyel az is könnyebb lett volna.
- A korosztályos (U23, egyetemi) eredmények jobbak, de főleg a ks vonal hozza még mindig – itt azért jellemző még a mezőnyök kiegyensúlyozatlansága

Értékelés

Nyomon követés – edzésadatok – edzésnaplók

Ez a leghiányosabb része az alapvetően műhelymunkára épülő rendszerüknek. Az egyetlen eszköz az edzőkkel való kapcsolattartás, de a személyes tapasztalatom, hogy gyakran az edzők sincsenek teljesen tisztában versenyzőik elvégzett edzőmunkájával. Persze itt még csak a mennyiségi követésről lenne szó, minőségi adatelemzéshez el sem jutunk.

Mivel a kiemelt versenyzőkön kívül csak kevesek edzésadatai vannak meg, csak valószínűsíthető, hogy a többiek elmaradnak tőlük konzisztenciában és elvégzett állóképességi munkamennyiségben, és még számukra is van felzárkózni való ezen a téren is a nemzetközi elit munkamennyiségéhez.

Tapasztalatok az online edzésnaplók alapján:

- Gyakorlatilag a többség egy korosztállyal lejjebbi edzőmennyiséget végez, a külföldi átlagokhoz viszonyítva.
- Ráadásul nem konzisztens az edzőmunka, válogatóhoz és OB-hoz közeledve ez javul, de a köztes időben jelentősen hullámzik – ezt a nagy átlagra igaz, klubtól, nemtől, korosztálytól függetlenül.

Amíg a heti 1000 perc edzőmunka elvégzése és követése megoldhatatlan feladat egy versenyzőnek, addig nem lesz képes a jelenlegi szintről előre lépni.

Értékelés

Nyomon követés – edzésadatok – edzésnaplók

Életkor	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
Edzésév	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Edzésszám /hét	3-5		5-7			7-9			9-12			9-12					
Korosztály	tanuló		serdülő			ifjúsági			U 23			felnőtt					
Leevezett km /edzés	6-8		10-12			14-18			16-20			20+					
Leevezett km /év	800-1000	1600	3000			3800			4500			6000+					
Tiszta edzés idő, óra /hét	4-6		8-12			14-16			18-20			20-24			24+		
Evezés/általános edzés százalékos	40/60%		45/55%			50/50%			55/45%			60/40%					
AKTÍV KEZDET	ÖRÖMTELI ALAP		EDZÉSTANULÁSA			EDZENI A MEGEDZŐDÉSÉRT			EDZENI A VERSENYÉRE			EDZENI A GYŐZELMÉRT			AKTIVTÁSÁZ ÉLETÉRT		

Amíg a heti 1000 perc edzőmunka elvégzése és követése megoldhatatlan feladat egy versenyzőnek, addig nem lesz képes a jelenlegi szintről előre lépni.

Köszönöm a figyelmet!