



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893

2025. ÉVI SZAKMAI BESZÁMOLÓ

MESZ edzőkonferencia, Sukoró

2025. november

Ficsor László

laszloficsor@danubiusnhe.com



SZAKMAI IRÁNYÍTÁS

- KEZDET BEN EDZŐBIZOTTSÁG
- MAJD MEGBÍZOTT SZÖVETSÉGI KAPITÁNY
- EZT KÖVETŐEN KINEVEZETT SZÖVETSÉGI KAPITÁNYOK
(KAPITÁNYOKAT SEGÍTŐ EDZŐBIZOTTSÁG, KÜLFÖLDI TANÁCSADÓ)
KAPITÁNYOKKAL KONZULTÁLVA, SPORTÁGFEJLESZTÉSI IGAZGATÓ





SZAKMAI PROGRAMOK



- SZAKMAI KÖLTSÉGVETÉS (NVP, HÉRAKLÉSZ, LA10)
- (ALAPOK, ÚJ HULLÁM PROGRAM)
- KLASSZIKUS EVEZÉS PROGRAMOK (UTÁNPÓTLÁS, U23, FELNŐTT)
- PARAEVEZÉS PROGRAM
- TENGERI EVEZÉS (BEACH SPRINT) PROGRAM



PROGRAM PERIODIZÁCIÓ, RENDSZERSZEMLÉLET (NEP ELVÁRÁS!)

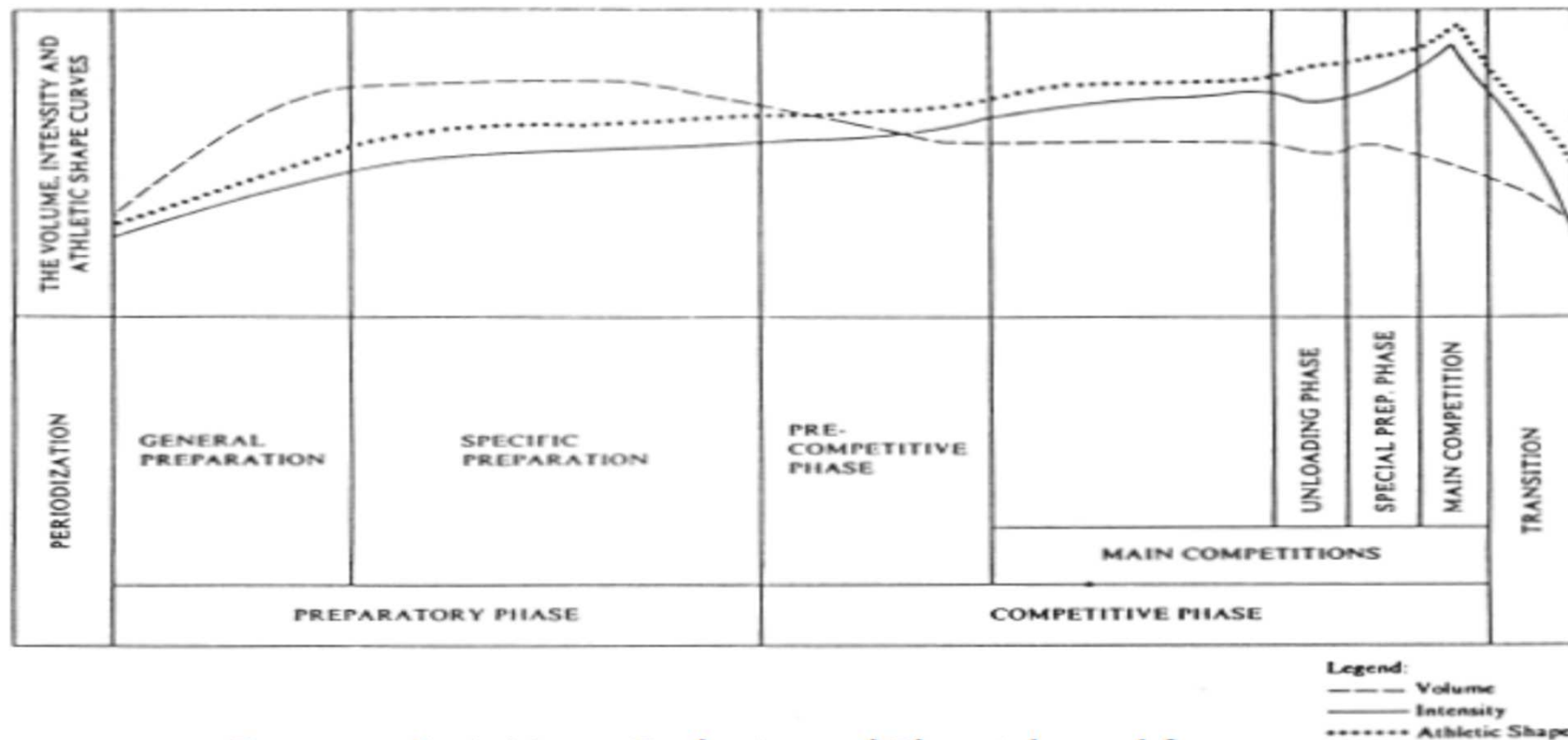


Diagram 2. A Mono-Cycle Annual Plan Adapted from
"Theory and Methodology of Training" by Tudor Bompa

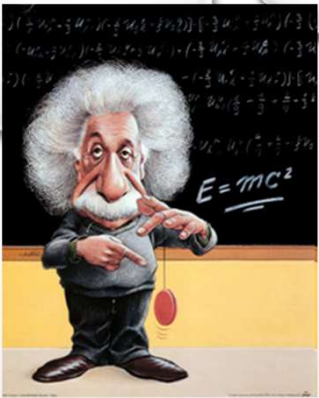
KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

	Preparatory		Competitive		Transit
	General Preparation	Specific Preparation	Pre-Competition	Main Competition	Transit
Strength	Anatomical Adaptation	Max strength	Conversion to Musc. End.	Main-tenance	Chps
Endurance	Aerobic Endurance	Development of Foundation of Specific Endurance	Specific Endurance		Aerobic Endurance

SZAKMAI VEZETÉS

- VANCZÁK GERGELY SZAKMAI ALELNÖK
- FICSOR LÁSZLÓ VEZETŐ SZÖVETSÉGI KAPITÁNY
- SIMON BÉLA SZÖVETSÉGI KAPITÁNY
- PROJEKT EDZŐK (SZAKÁGVEZETŐK)
- CSAPATFELKÉSZÍTŐ EDZŐK
- KLUBEDZŐK





SPORTTUDOMÁNYI SEGÍTŐK

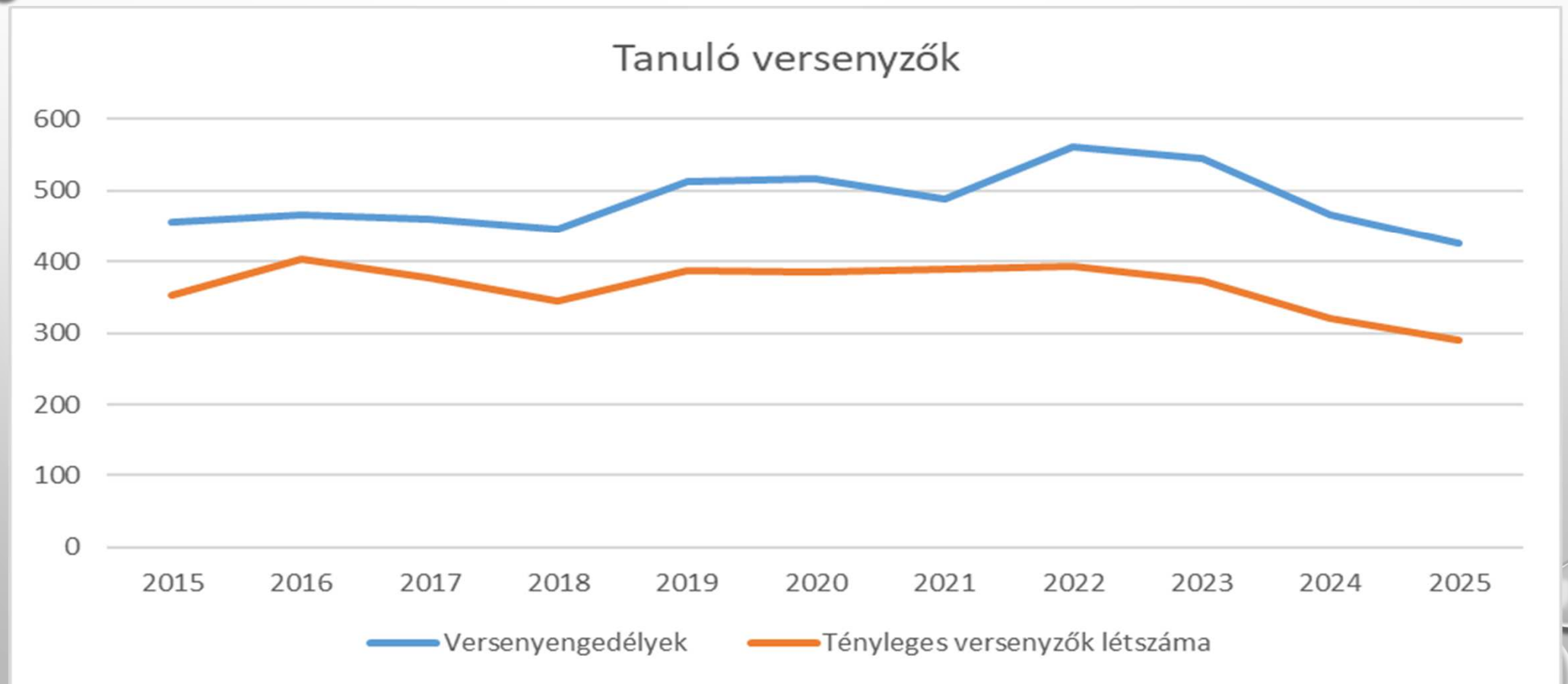
- DR VARGA NÓRA, KERETORVOS
- KOVÁCS PÉTER, DR. GYÖRE ISTVÁN, TERHELÉS ÉLETTAN
- KEMÉNY MÁTYÁS, MASSZŐR
- LAJKÓ ZSUZSA, FIZIOTERAPEUTA
- ...



ALAPOK, ÚJ HULLÁM SZAKMAI PROGRAM

- HOSSZÚ-TÁVÚ SPORTOLÓFEJLESZTÉS (LTAD)
- ÉLETKORNAK MEGFELELŐ KÉPZÉS, (SZENZITÍV IDŐSZAKOK KIHASZNÁLÁSA)
- SOKOLDALÚ KÉPZÉS
- (EVEZŐS) TECHNIKAI KÉPZÉS (MINIMUM-, ÉS MAXIMUM VIZSGA)
- FOKOZATOSSÁG
- ÉLMÉNYALAPÚ PROGRAMKIALAKÍTÁS
- LÉTSZÁMNÖVELEÉS (LEMORZSOLÓDÁS CSÖKKENTÉS)

TANULÓ LÉTSZÁM 2015-2025



ÚJ HULLÁM MEGOLDANDÓ FELADATOK

- E-REGATTA ÚJONC VS. SZABADIDŐS RENDBETÉTELE VERSENYSZABÁLY SZERINT,
- A PONTSZÁMÍTÁS TÚL MUNKAIGÉNYES, EZÉRT VAGY KI KELL HAGYNI, VAGY AUTOMATIZÁLNI,
- E-REGATTÁBA BELE KELL TENNI MINDEN ÚJ HULLÁM ESEMÉNYT,
- JOBBAN MEG KELL HATÁROZNI, HOGY MELYIK VÍZI VERSENYEN MILYEN VERSENYSZÁMOK LEGYENEK KIÍRVA,
- TECHNIKAI MAXIMUM VIZSGA: KORÁBBAN KELL KIADNI A VIZSGAKÖVETELMÉNYEKET, SOK IDŐT VESZ IGÉNYBE, ÍRÁSBELI TESZT JÓ, FOLYÓVIZEN NEHÉZ A LEBONYOLÍTÁS,
- OB VETÉLKEDŐ: BEVEZETÉST FELMENŐ RENDSZERBEN LENNE JÓ, MERT AKI VOLT MÁR VERSENYEN, AZ SZÍVESEBBEN VERSENYZETT VOLNA,
- TANULÓ KORCSOPORTBAN AZ OB SZKIFF KVALIFIKÁCIÓ ELTÖRLÉSE INDOKOLT LEHET.



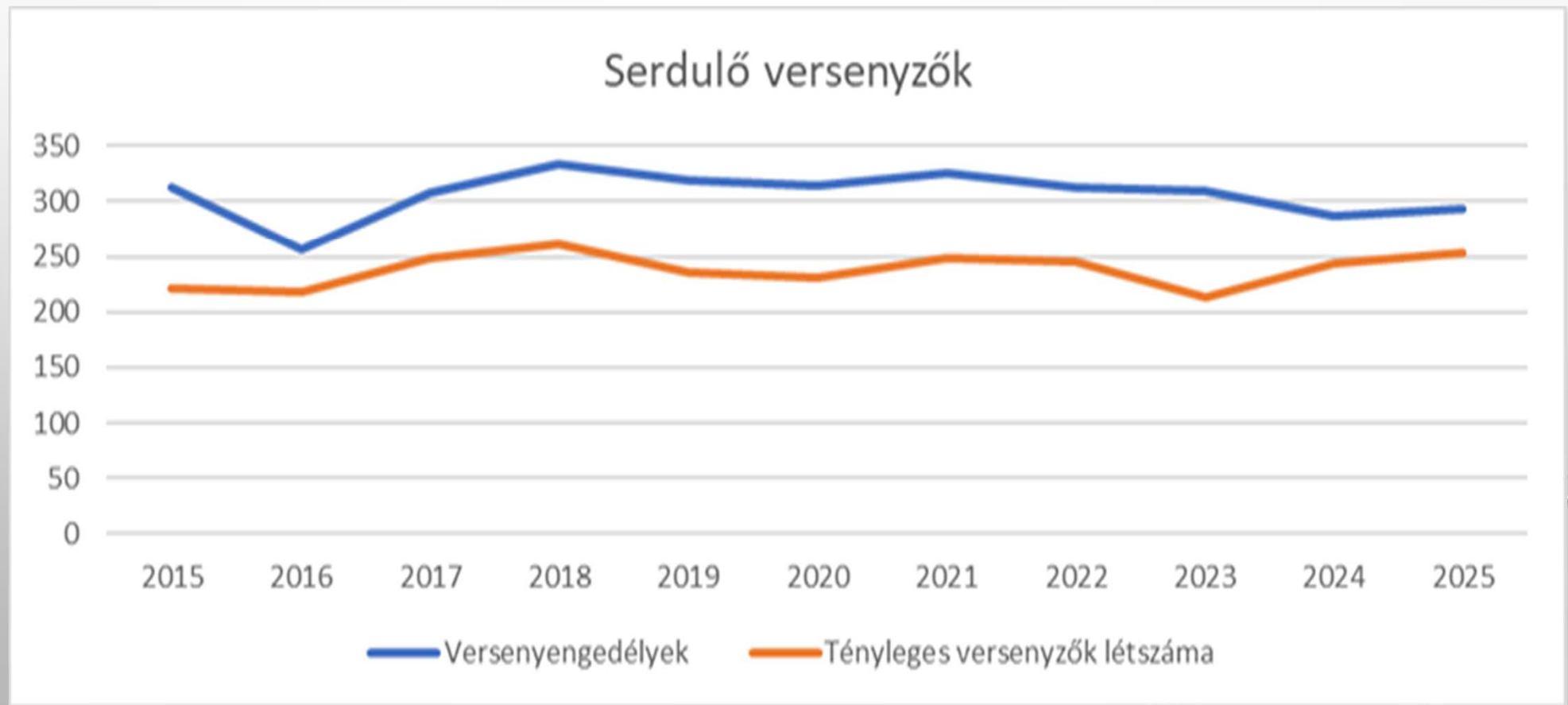
SERDÜLŐK



- ORV EREDMÉNYEK (TELJES CSAPAT, PONTVERSENY 3. HELY, ÉRMEK SZÁMA 8)
- KIVÁLASZTÁS HELYETT DÖNTŐEN KIVÁLASZTÓDÁS

helyezés	Club	1. hely	2.hely	3.hely	4.hely	5.hely	6.hely	points
1.	Czech Rowing Association	3	7	1	0	2	0	61
2.	Austria Rowing Federation	4	1	5	3	1	0	60
3.	Hungarian Rowing Association	2	2	4	5	1	1	56
4.	Polish Rowing Association	3	3	3	1	0	0	48
5.	Slovak Rowing Federation	1	0	0	2	3	1	19

SERDÜLŐ LÉTSZÁM 2015-2025



FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK

- EGYSÉGES EDZÉSMÓDSZERTAN BEVEZETÉSE (SZENZITÍV IDŐSZAK),
- EGYSÉGES EVEZŐSTECHNIKA OKTATÁSÁNAK BEVEZETÉSE
- KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE (MAXIMUMVIZSGA).

JÖVŐRE VONATKOZÓ JAVASLATOK:

1. EDZŐTÁBOROK ÉVENTE KÉTSZER A SERDÜLŐ KOROSZTÁLY SZÁMÁRA.
2. MENTORPROGRAM FIATAL EDZŐKNEK, AKIK SERDÜLŐ KOROSZTÁLYAL DOLGOZNAK.

IFJÚSÁGIAK

VÁLOGATÁS

ERGOMÉTER EREDMÉNYEK: FÉRFIAKNÁL 6000 M: 6-AN OPTIMUM-, ÉS 10-EN HÚZTÁK MEG A MINIMUM SZINTET. 2000 M: 5-EN OPTIMUM-, 7-EN ÉRTÉK EL A MINIMUM SZINTET. NŐKNÉL 6000 M: 6-AN TELJESÍTETTÉK AZ OPTIMUM-, 4-EN MINIMUM SZINTET. 2000 M: 5 FŐ OPTIMUM-, ÉS 1 FŐ TELJESÍTETTE MINIMUM SZINTEKET.

A FELKÉSZÜLÉSBEN, VERSENYZÉSBEN NAGYOBB GONDOT A TECHNIKAI-, FELKÉSZÜLÉSBELI ÖSSZHANG (KLUBÉRDEK-VÁLOGATOTT ÉRDEK) ÉS A VERSENYHELYZETEBEN MUTATOTT INSTABILITÁS (EB-N, JEUNESSE KUPÁN) JELENTETTE.

EURÓPA BAJNOKSÁG, KRUSWICA

Hajóegység	Terv	Tény	Induló
Női egypárevezős	V.-VIII.	9	14
Női kétpárevezős	I:-VIII.	2	14
Női kn. négyes	V.-VIII.	7	8
Férfi egypárevezős	I.-III.	2	15
Férfi kétpárevezős	V.-VIII.	5	14
Férfi kn. kettes	V.-VIII.	5	11
Férfi nyolcas	III.-V.	ni	





VILÁGBAJNOKSÁG, TRAKAI



Hajóegység	Terv	Tény	Induló
Női kétpárevezős	VI.-IX.	4	18
Női kn. kettes, és/vagy négyes	VI.-IX.	ni	
Férfi egypárevezős	I.-VI.	4	26
Férfi kn. Kettes	VI.-IX.	8	20
Férfi nyolcas	III.-V.	ni	
Férfi kétpárevezős	VI.-IX.	6	24



JEUNESSE KUPA, OTTENSHEIM

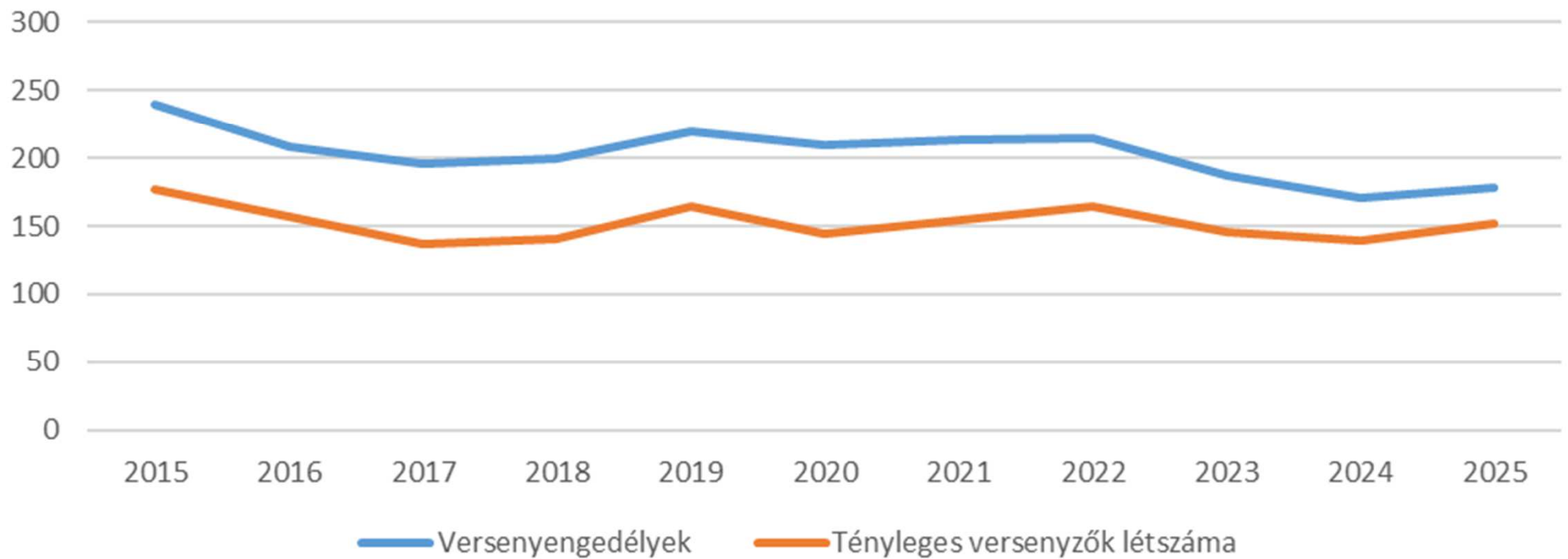


Hajóegység	1. nap	Induló	2. nap	Induló	3. nap	Induló
Női egypárevezős			2	10	2	10
Férfi egypárevezős			4	11	9	11
Női négypárevezős			12	13	13	14
Női négyes			11	11	10	11
Férfi négyes			4	12	2	11
Női nyolcas			4	5		
Mix nyolcas	1	4				



IFJÚSÁGI LÉTSZÁM 2015-2025

Ifjúsági versenyzők



FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK

- NAGYOBB EDZÉSTERJEDELEM ELÉRÉSE,
- ERŐNLÉTI ALAPOK FEJLESZTÉSE,
- DÖNTÉSHOZATAL A VÍZEN, TAKTIKAI ÖNÁLLÓSÁG FEJLESZTÉSE,
- MINŐSÉGI LÉTSZÁMNÖVEDELÉS

JÖVŐRE VONATKOZÓ JAVASLATOK:

1. REGIONÁLIS KÖZPONTOK LÉTREHOZÁSA (BUDAPEST, SZEGED, GYŐR, SZOLNOK).
2. EGYSÉGES EDZÉSMONITORING RENDSZER BEVEZETÉSE MÁR AZ IFJÚSÁGI VÁLOGATOTTBAN IS.
3. NEMZETKÖZI TAPASZTALAT NÖVEDELÉSE.
4. EDZŐK KÖZÖTTI TUDÁSMEGOSZTÁS



U23 KOROSZTÁLY



2025 CÉL: ROMLÓ LÉTSZÁM-, ÉS TELJESÍTMÉNYADATOK MEGÁLLÍTÁSA, NAGY LÉTSZÁMÚ VERSENYKÉPES CSAPATOK INDÍTÁSA VILÁGVERSENYEKEN

ERGOMÉTER EREDMÉNYEK: FÉRFIAKNÁL 6KM-EN 4-EN MINIMUM SZINTET, 2KM-EN 1 FŐ OPTIMUM-, 3 FŐ MINIMUM SZINTET TELJESÍTETT, MÍG NŐKNÉL 6KM-EN 1 OPTIMUM-, 6 MINIMUM SZINT, 2KM-EN 2 OPTIMUM, ÉS 1 MINIMUM SZINT SZÜLETETT.

A VÍZI VÁLOGATÓ VERSENYEKEN MÉRSÉKELT EREDMÉNYEK SZÜLETTEK, SOK ESETBEN IFJÚSÁGI VERSENYZŐINK ELŐRÉBB VÉGEZTEK U23-AS VERSENYZŐINKNÉL.

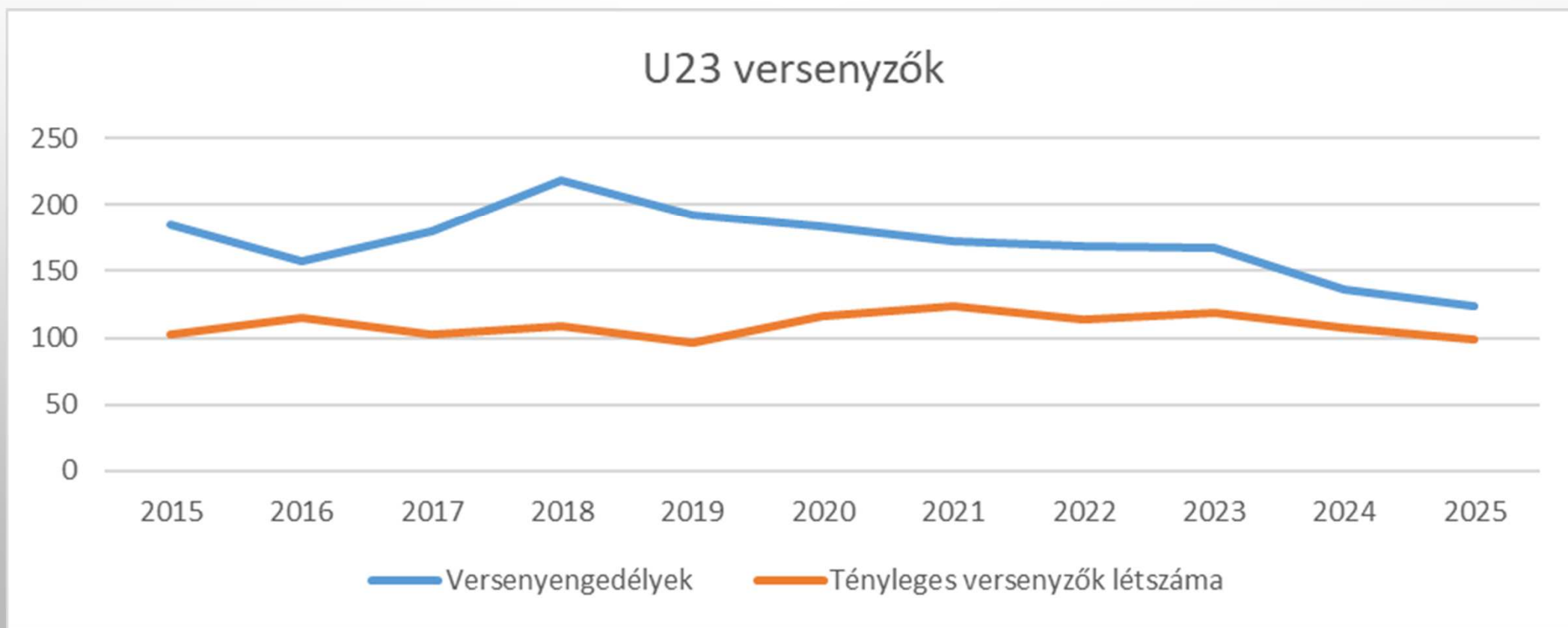
VILÁGBAJNOKSÁG, POZNAN

Hajóegység	Terv	Tény	Induló
Férfi négy párevezős	VI.-VIII.	ni	
Férfi két párevezős	VI.-VIII.	ni	
Férfi nyolcas	III.-VI.	ni	
Női négyes	V.-VIII.	14	16
Női egypár-, vagy két párevezős	VI.-VIII	ni	
Férfi egypárevezős	IX,.XII.	12	28
Férfi kn négyes	IX,.XII.	12	13

EURÓPA BAJNOKSÁG, RACICE

Hajóegység	Terv	Tény	Induló
Férfi négy párevezős	IV.-VI.	ni	
Férfi két párevezős	VI.-VIII.	ni	
Férfi nyolcas	III.-V.	ni	
Női négyes	IV.-VI.	6	7
Női egypárevezős	VI.-VIII.	7	11
Férfi egypárevezős	V.-IX.	6	15

U23 LÉTSZÁM 2015-2025



FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK

- VERSENYZŐI STABILITÁS (FOLYAMATOS MAGASSZINTŰ EDZÉSMUNKA A FELKÉSZÜLÉSBEN),
- TECHNIKAI HIBÁK KIKÜSZÖBÖLÉSE A NAGY INTENZITÁS MELLETT IS,
- VERSENYZŐI ALÁZAT MEGTEREMTÉSE AZ EDZŐVEL-, CSAPATTÁRSSAL, SZAKVEZETÉSSSEL SZEMBEN,
- CÉLZOTT MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS,
- LÉTSZÁMNÖVELEÉS.



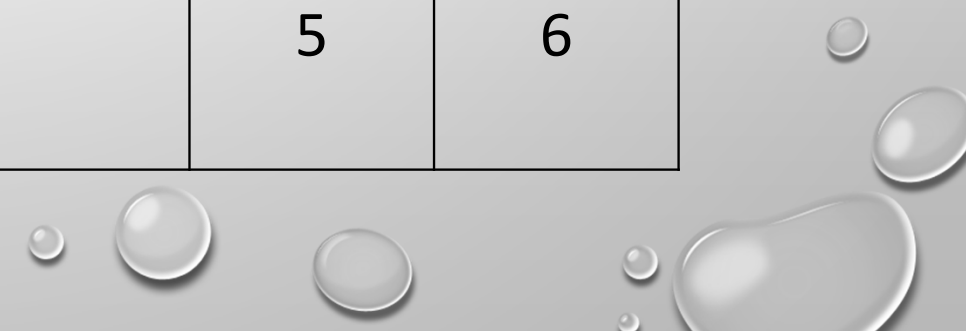
FELNÖTTEK

ERGOMÉTER EREDMÉNYEK: FÉRFIAK 6KM-EN 1 OPTIMUM-, 2 MINIMUM SZINT, 2KM-EN 2 OPTIMUM, KS 6KM-EN 2 OPTIMUM SZINT TELJESÜLT. NŐKNÉL 6 KM-EN 1 OPTIMUM-, 2 MINIMUM, 2 KM-EN 3 OPTIMUM, 1 MINIMUM, ÉS KS 6KM-EN 1 MINIMUM, 2KM-EN 1 MINIMUM SZINTET SIKERÜLT TELJESÍTENI

- MINIMÁLIS VÁLOGATOTT LÉTSZÁM
- CSAPATKIALAKÍTÁS SZINTE LEHETETLEN

EURÓPA BAJNOKSÁG, PLOVDIV

Hajóegység	Terv	Tény	Induló
Férfi egypárevezős	IX.-XII.	ni	
Női egypárevezős	IX.-XII.	14	17
Női ks egypárevezős		5	6

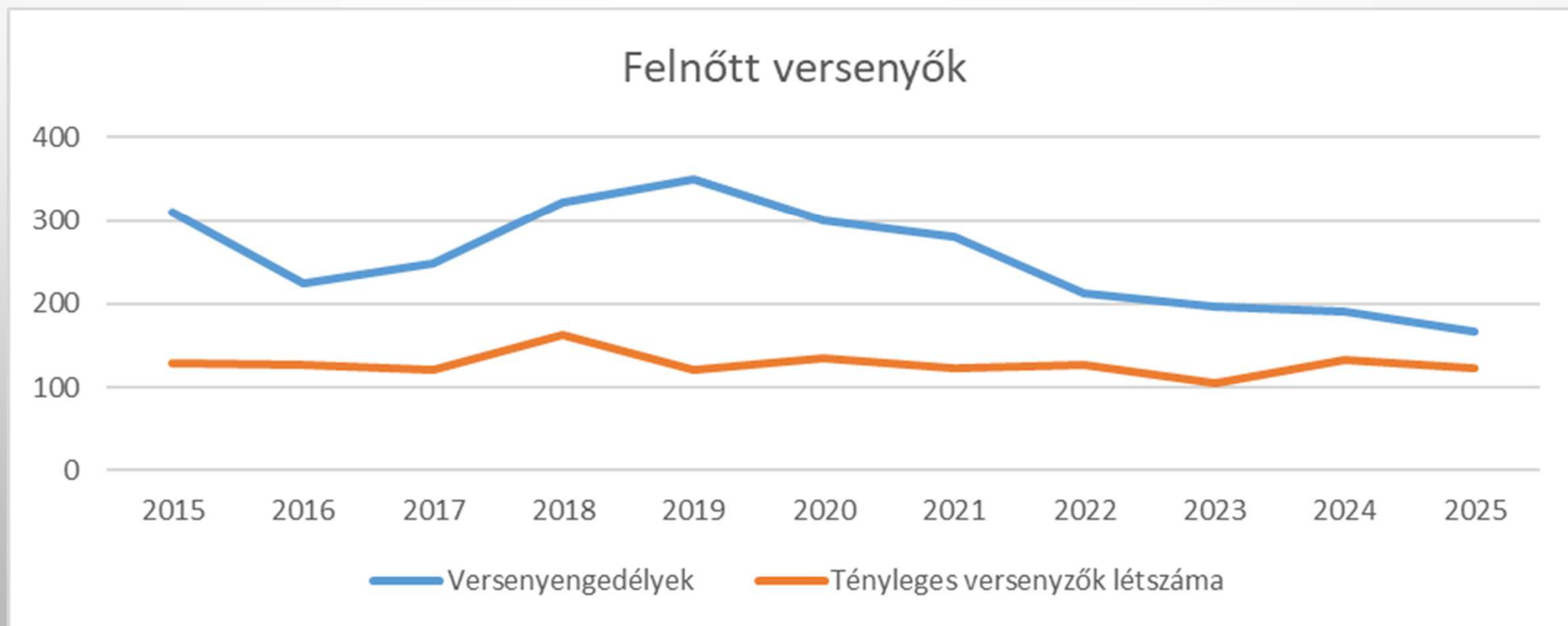


VILÁGBAJNOKSÁG, SANGHAI

Hajóegység	Eredmény	Induló
Férfi egypárevezős	15	35
Női ks egypárevezős	13	15



FELNŐTT LÉTSZÁMADATOK 2015-2025





COASTAL, BEACH SPRINT SZAKÁG

- OLIMPIAI VERSENYSZÁMOK
- VÁLOGATÁS
- MINIMÁLIS EB, VB EDZŐTÁBOROZÁS
- NEM VÁRT SIKEREK



BEACH SPRINT EURÓPA BAJNOKSÁG, MANAVGAT

Hajóegység	Eredmény	Induló
Férfi ifi solo	14	24
Női ifi solo	21	24
Ifi mix 2x	4	21
Férfi felnőtt solo	14	29
Női felnőtt solo	8	21
Felnőtt mix 2x	13	21



BEACH SPRINT VILÁGBAJNOKSÁG, MANAVGAT



Hajóegység	Eredmény	Induló
Ifi mix 2x	9	30
Női felnőtt solo	10	32



FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK

- BEACH SPRINT EDZÉSMÓDSZERTAN TANULÁSA
 - BEACH SPRINT FELKÉSZÜLÉSI KÖZPONT KIALAKÍTÁSA
 - BEACH SPRINT UTÁNPÓTLÁS FEJLESZTÉS
 - NEMZETKÖZI EGYÜTTMŰKÖDÉS, TAPASZTALATCSERE
 - ESZKÖZPARK FEJLESZTÉS
- 

PARA SZAKÁG

- FORRÁSHIÁNY
- ÖNKÉNTES EDZŐK
- KIS LÉTSZÁM, EZEN BELÜL MINIMÁLIS PARALIMPIAI LÉTSZÁM
- LÉTESÍTMÉNYHELYZET
- FEJLESZTÉS (FIX TÍZES HAJÓ + UTÁNFUTÓ VÁSÁRLÁS)



[illegible]

EGYETEMI VILÁGJÁTÉKOK, DUISBURG

Hajóegység	Eredmény	Induló
Mix négy párevezős	4	11
Női egypárevezős	9	26
Női kétpárevezős	8	17
Férfi egypárevezős	18	28
Férfi kétpárevezős	19	23
Férfi kn kettes	15	20

KÖSZÖNÖM A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!

