



**A felnőtt evezős válogatott keret
2009. évi
Felkészülési programja**

23-30.08.2009



**2009 European Rowing Championships
Brest, Belarus**

**2009 U23 World Rowing Championships,
Racice/Prague**

Budapest, 2008. december

Készítette:

Ficsor László
Edzőbizottság vezető



I. Helyzetelemzés

A 2008-as évre a felnőtt válogatottjaink elé kitűzött céljaink, korosztályon belüli (U23, felnőtt), eltérések miatt különbözőek voltak.

A már olimpiai kvótát szerzett felnőtt „elittől” a sikeres (döntős) olimpiai szereplést, míg többi élversenyzőinktől a további kvótaszerzés elérését tűztük ki célul, melynek érdekében a MESZ anyagi forrásainak döntő hányadát a fentebb említett célok realizálására fordította. Mint már tudjuk a végső kvalifikációs versenyen nem sikerült a további kvótaszerzés, és férfi könnyűsúlyú kétpárevezősünk sem az előzetes elvárásoknak megfelelően szerepelt az olimpiai játékokon, így összességében megállapítható, hogy a 2005. évi MOB közgyűlésen elfogadott eredményességi célkitűzéseinket nem tudtuk teljesíteni.

A felnőtt válogatottak eredményessége terén további problémát okoz, hogy az amúgy kitűnő U23-as VB, és felnőtt EB eredményekkel büszkélkedhető fiatal versenyzőinket ez eddig nem sikerült „felhozni” a felnőtt világbajnokságok színvonalára, és a számottevő felnőtt eredményeket elérő idősebb válogatott versenyzői keret szinte teljes egészében elfogyott. Fiatal felnőtt válogatottjaink felkészítését ezért a jövő eredményessége tekintetében a továbbiakban kiemelkedő jelentőségű feladatként kell kezelni!

Nemzetközi kitekintésben elmondható, hogy sportágunkban a korábbinál is több országban folyik kimagasló (sport)tudományos alapokra épülő, és támaszkodó szakmai csapatmunka (nem jellemző a „Leonardo típusú” felkészítő edző), tovább sűrűsödött-tömörödött az élmezőny. Ebben a kiélezett versenyben csak a „csúcsra járatott” csapatok érhetnek el kiváló eredményt. Az élcsapatok a legújabb fejlesztésű hajókkal jelentek meg, itt sincs megállás, minden centiméter számít.

Az alább szereplő, és a jövőre vonatkozó felkészülési program megvalósítása, finanszírozása – részben a felkészülési támogatásban döntő szerepet játszó felnőtt eredmények elmaradása, és ez ebből fakadó pénzügyi támogatás csökkenése miatt – csak közös összefogással valósítható meg (MESZ, klub, szponzor, egyén, ...)! Úgy gondolom abban egyetértünk, hogy amennyiben a jövőben a nemzetközi eredményesség terén előrébb akarunk lépni, akkor az anyagi, személyi, és szervezési nehézségek ellenére, egyes időszakokban mennyiségileg, és minőségileg többet, és jobban kell dolgozni, mely munkához megfelelő felkészülési körülményeket is biztosítani kell!

II. Célkitűzések

II/1.

2009. évre a válogatottak menedzselésének célkitűzései:

A válogatott keretek munkájában résztvevő, és legkiemelkedőbb eredményeket elérő versenyzők, felkészítő szakemberek részére biztosítani (elsősorban - a felkészülési támogatásban, kiemelt szerepet játszó – olimpiai számokban) a célkitűzésekben szereplő eredmények eléréséhez szükséges anyagi és szakmai feltételeket.

II/2.

Fő világbajnokságok:

- | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|
| • Felnőtt világbajnokság | 2009. 08. 23-30. | Poznan / Lengyelország |
| • Európa bajnokság | 2009.09.18-20. | Brest / Fehéroroszország |
| • U23 világbajnokság | 2009.07.23-26 | Racice / Csehország |

A fő versenyek eredményességi célkitűzései:

Felnőtt Világbajnokság

Férfi ks kétpárevezős	VII.-XII.
Női ks kétpárevezős	VII.-XII.
Női egy- vagy kétpárevezős	X-XII.
Férfi ks egypárevezős	V-VIII.
Férfi ks nyolcas	VI.-VIII.
Férfi ks korm. kettes	VII.-XII.



Európa bajnokság

Női ks kétpárevezős	III-V.
Férfi ks kétpárevezős	III-VI.
Női egy- és/vagy kétpárevezős	VII-X.
Férfi két- vagy négy párevezős	VII-X.
Férfi kn négyes vagy nyolcas	VII-X

U23 Világbajnokság

Férfi két- vagy négy párevezős	IV-VI.
Férfi ks kétpárevezős	IV.-VI.
Férfi ks. négy párevezős	IV.-VI.
Férfi kn kettes vagy négyes	V-VIII.
Női két- / vagy négy párevezős	VII-X.
Női ks egypárevezős	VII-XII.
Férfi ks kn. négyes vagy kettes	VII-XII.

III. Válogatási elvek és szempontok

A sportág élcsoportját képező válogatottak hazai és nemzetközi versenyzetési terve több szempont figyelembevételével lett kidolgozva.

Első lépcsőben a hazai tájékoztató és válogató a nemzetközi versenyekre, majd ezután a nemzetközi versenyeken elért eredmények alapján a világversenyekre. Mindezt megfelelő időritmusba rendezve, elkerülve a sorozatversenyek kimerítő, káros, formarontó hatását. Emellett figyelembe véve a nemzetközi versenynaptár ütemtervét, de a válogatottak megmérettetéséhez szükséges részvételt is.

Válogatási alapelvek :

- egyesületi tagság és versenyzési engedély,
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka,
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés,
- MOB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ szerződésében foglalt reklámkövetelmények betartása,
- a tiszta életvitel, megfelelő erkölcsi és akarati tulajdonság, sportszerű életmód,
- kifogástalan egészségi állapot,
- szakmai követelmények teljesítése.

A válogatott keret tagja lehet az a versenyző :

- aki a 2008. évi EB-n, korosztályos (felnőtt, U23) világbajnokságon, olimpián részt vett,
- aki a 2008. évi ifjúsági világbajnokságon I-VIII. helyezést ért el, és 2009. évben felnőtt korú versenyző
- akit az éves kijelölt hazai és nemzetközi versenyeken elért eredményei alapján az edzőbizottság vezető kerettagságra javasol.

A válogatás menete:

- 1.) Ősztől koratavaszig tartó időszakban végzett tesztek, felmérők alapján keretszűkítés.
- 2.) A hosszútávú verseny, és a kishajó tesztverseny után csapatkijelölés a szegedi nk. versenyre speciális hajóegységben.
- 3.) A szegedi nk. verseny időeredményei alapján csapatkijelölés a nk. versenyekre.
- 4.) A nk. versenyek eredményei alapján csapatkijelölés a fő világversenyekre.



A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi, és minőségi (óra/hét) edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Edzésnapló vezetése, és rendszeres leadása a szakági vezetőknek egységes elektronikus formában, minden hónap 5.-ig.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m, küszöb, ...)
 - Ergométer (6000m, 2000m, küszöb, VO2 max., ...)
 - Súlyzó (EA, ME, ...)
 - Egyebek (futás, sífutás, ...)
- Egészségi, morális alkalmasság
- Csapattagságra pályázó versenyzőknek rendszeresen, - a szakági vezető, ill. felkészítő edző által meghatározott időkből - összetartó, csapatépítő edzéseken való részvétel.
- Válogatottként induláshoz szükséges minimális követelményszintek teljesítése (ergométer 6000m, 2000m + vízi tesztek 1x, -2 hajóegységben, majd később speciális egységben).

Követelményszintek:

^Válogatottságra pályázóktól elvárt heti edzésszám:

	edzésszám	terjedelem/edzés	vízi és szárazföldi edzések aránya
U23	7-12x	45-150'	60% és 40%
Felnőtt	7-14x	45-150'	60-70% és 40-30%

Válogatottaknak elérendő edzésterjedelem (éves átlag/hét)	
Felnőtt	U23
Legalább 14 óra/hét	Legalább 12 óra/hét

ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (V.B. Döntőbeli szerepléshez)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	6'55"	21'50"	6'00"	19'20"
Felnőtt ks.	7'15"	23'00"	6'18"	20'05"
U 23 normálsúly	7'05"	22'55"	6'04"	19'40"
U 23 ks.	7'20"	23'30"	6'22"	20'25"
ELVÁRHATÓ TELJESÍTMÉNYSZINTEK ERGOMÉTEREN (Válogatott kerettagok számára)				
	NŐK		FÉRFIAK	
	2000 m	6000 m	2000 m	6000 m
Felnőtt normálsúly	7'05"	23'00"	6'10"	19'56"
Felnőtt ks.	7'25"	23'35"	6'28"	20'40"
U 23 normálsúly	7'15"	23'30"	6'20"	20'16"
U 23 ks.	7'30"	23'50"	6'32"	20'56"



Válogatottsághoz szükséges elvárható teljesítményszintek vízen:

Kishajós tesztverseny (1x, 2- tájékoztató):

Nőknél: A győztes ideje + 3%

Példa: 8 perccel számolva a győztest, 8 perc + 3%= 8perc14,4 mp.

Férfiaknál: A győztes ideje + 4%.

A verseny menete:

Délelőtt: egyenkénti indítással, rangsorolással (jobbak elöl), 2000m-ről, 30mp-ként pontonról (2-3 indító ponton). Minden versenyző egy előre kijelölt sávban mehet a cél felé.

Délután: a teljesítményszintet elérő versenyzőket időeredményük alapján döntőbe soroljuk.

Nemzetközi versenyre történő válogatás szakmai követelménye:

Válogató kisegységre (1x, 2-)

- a tájékoztató, és a válogató verseny győztese,
- azonos teljesítés esetén pótválogató a tájékoztató, és válogató verseny győztesei között a soron következő nemzetközi versenyen,
- amennyiben a tájékoztató versenyen győztes egységében (2-) 50 %-os változás áll be, abban az esetben a válogatón elért eredmény dönt a pótválogatóra.
- a pótválogatón részt vehet új párjával a tájékoztató versenyen győztes csapat válogatón jobb eredményt elérő tagja, és a második válogatón győztes csapat.

Válogató csapategységre

Az edzőbizottság vezetője, ill. a szakági vezető kijelölése alapján:

- csapatösszeállítás, a felkészülési időszakban mutatott edzés és felmérő eredmények, valamint a tavaszi hosszútávú-, és kishajós tesztversenyen kisegységben (1x, 2-) elért eredmények, és technikai stílusjegyek alapján,
- a válogató versenyre, a kijelölt csapat ellen, a válogatottsági kritériumoknak megfelelő versenyzők szabadon verseny egyesülhetnek
- a válogató verseny győztese szerezhethet jogosultságot, a nemzetközi versenyeken történő induláshoz.

A tájékoztató-, és válogató verseny eredményei alapján az edzőbizottság vezetője által kijelölt csapatok kapnak lehetőséget a nemzetközi versenyeken való indulásra. A válogató verseny és a nemzetközi versenyek tapasztalatai alapján a célkitűzésekben megfogalmazottak szerint kijelölésre kerülnek a világbajnokságra tervezett csapatok.

Irányadó idők, a felnőtt csapatok nemzetközi versenyre jelöléséhez:

Legjobb versenyidők táblázat (2008)								
	Férfiak				Nők			
	Felnőtt		U23		Felnőtt		U23	
Hajók	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly	Normálsúly	Könnyűsúly
1x	6,35,40	6,47,82	6,46,93	6,55,73	7,07,71	7,28,15	7,27,81	7,38,04
2x	6,03,25	6,10,02	6,14,05	6,19,77	6,38,78	6,49,77	6,53,40	7,03,16
4x	5,36,20	5,45,18	5,46,44	5,53,57	6,10,80	6,23,96	6,24,55	
2-	6,14,27	6,26,61	6,27,84	6,34,53	6,53,80	7,18,32	7,14,94	
2+	6,42,16							
4-	5,41,35	5,45,60	5,53,19	5,58,88	6,25,35		6,39,97	
4+	5,58,96		6,03,19					
8+	5,19,85	5,30,24	5,30,43		5,55,50		6,06,68	



Megjegyzés:

- Az edzésnapló leadási kötelezettséget elmulasztó versenyzők, nem vehetnek részt a MESZ, ill. az UPI által finanszírozott edzőtáborokban!
- Amennyiben a mulasztó versenyző, a kötelezően előírt felmérőkön kiemelkedően teljesít, és a tájékoztató, ill. válogató versenyen győzelmet szerez, abban az esetben kiségységben (1x, 2-) indulhat a nemzetközi versenyeken.
- Saját kategórián belül a váltott evezős szakág versenyzőinek akkor van lehetőségük a nemzetközi megmérettetésre, ha 2000 méteren a korm. n. kettes ideje, min. 15"-cel jobb az egypárevezős idejénél.
- VB, ill. EB döntős szereplés esetén (felnőtteknél VB 1-8.), a MESZ anyagi lehetőségeihez képest a nk. versenyek költségeit az alábbiak szerint téríti vissza!

	I.-III. helyezés	IV.-VI. helyezés	VII.-VIII. helyezés
Felnőtt világbajnokság	100%	50%	25%
Felnőtt VB nem olimpiai sz.	I. hely 100%	II.-III. hely 75%	IV.-VI. hely 25%
Európa Bajnokság	100%	50%	0%
U23 világbajnokság	100%	50%	0%

Az U 23 világbajnokságra történő csapatkijelölés

Csak azok a hajóegységek jöhetnek számításba a világbajnokságon való indulásra, amelynek reális esélyük van a célkitűzésekben megfogalmazottak teljesítésére!

Minimálisan a VB kisdöntőbe jutás a cél!

A felnőtt világbajnokságra történő csapatkijelölés

Csak az a hajóegység jöhet számításba a világbajnokságon való indulásra, amely az alábbi eredményeket éri el:

- az év során egy Világ Kupa versenyen:
 - döntőbe kerül, vagy
 - a kisdöntőben győz, vagy
 - a kisdöntőben a győztes ideje + 2 %-ot teljesít.

Az év közbeni válogatott keretek és csapatok kijelölését, az edzőbizottság vezető javaslata alapján, a MESZ Elnöksége hagyja jóvá.

A világvversenyekre utazó csapat kijelölését az edzőbizottság vezető terjeszti a MESZ Elnöksége elé jóváhagyásra.

IV. A felkészülés menete

A válogatott versenyzők felkészítése részben klubhelyszínen, részben összevont központi helyszínen történik. Valamennyi kerettag egyéni operatív edzésprogram alapján készül a kijelölt felkészítő edzők közreműködésével.

A felkészülés 2008. 10.01. – 2009.09.30. közötti időszak 52 hetet foglal magába

Ebből:

Az U23 válogatottaknak a klub felkészülés 40 hét, a központi edzőtábori felkészülés 12 hét.

A felnőtt válogatottaknak a klub felkészülés 39 hét, a központi edzőtábori felkészülés 13 hét.

A hétvégi összetartó edzéseket a fenti adatok nem tartalmazzák, és az szakáganként eltérő lehet.

Az éves felkészülési terv szakaszai:

- Felkészülési időszak (vízi-, szárazföldi alapozás időszaka, I-III.)
- Versenyidőszak (I-II.)
- és Átmeneti időszak szerint alakul a válogatott keretek éves edzésprogramja.



Felkészülési időszak I.: 2008. 10.01.-11.23.

Vízi alapozás (őszi)

Az edzések súlypontja:

- A fő világvversenyek utáni aktív pihenő lejártával az edzések elkezdése, az edzésmennyiség fokozatos növelése a feladat.
- általános erőfejlesztés
- aerob állóképességi teljesítmény fejlesztése (extenzív állóképességi edzés)
- Az evezőstechnika javítása
- Evezősspecifikus edzések állnak előtérben

Cél: az evezősspecifikus teljesítőképesség megalapozása, fejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

C II felmérők (küszöb, 6000m)

Klinikai vizsgálat

Felkészülési időszak II.: 2008.11.24.-2009.03.01.

Szárzföldi alapozás (téli)

Az edzések súlypontja:

Növelése az:

- általános kondicionális képességeknek
- aerob állóképességi teljesítménynek (a hangsúly továbbra is az extenzív állóképességi edzésen van)
- Az evezőstechnika stabilizálása (ergométeren)

Cél: A teljesítmény általános előfeltételeinek fejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

C II felmérők (küszöb, 2000m, 6000m)

Spiroergometriás mérés

Max. erő felmérők (Fh, Fny, Lny)

Sífutás felmérők

Klinikai vizsgálat

Felkészülési időszak III.: 2009.03.02.-04.05.

Speciális felkészülési szakasz (tavaszi vízi)

Az edzések súlypontja:

Továbbfejlesztése az:

- erőállóképességnek
- aerob állóképességi teljesítménynek
- Az edzésvolumen megtartása mellett az intenzív állóképességi edzés arányának (anaerob kapacitás) növelése.
- Általános kondicionális, evezős- és versenyspecifikus edzések.
- Gyorsaság fejlesztése
- Evezőstechnika javítása



Cél: az evezősspecifikus teljesítmény előfeltételeinek továbbfejlesztése.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (6000m)

Verseny (Hosszútávú 6000m)

Versenyidőszak I.: 2009.04.06.-07.19.(U23-nak 07.26.)

Első csúcforma felépítése

Az edzések súlypontja:

Stabilizálása az:

- erőképeseknek
- aerob állóképességi teljesítménynek

Továbbfejlesztése a:

- gyorsaságnak
- versenyspecifikus állóképességnek
- Versenytaktika gyakorlása, kialakítása
- Evezőstechnika javítása
- Evezős- és versenyspecifikus edzések állnak előtérben
- Az edzéseszközök súlypont az intenzív állóképességi, valamint az anaerob állóképességi edzésen van.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, első csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Küszöbvizsgálat

Klinikai vizsgálat

Versenyek (kishajós teszt, szegedi válogató-, és külföldi nk)

Versenyidőszak II.: 2009.07.20.-08.30.(09.20.) (U23-nak 07.27.-09.20.)

A második csúcforma felépítése

Az edzések súlypontja:

Rövidített formában újra megismételni, felépíteni az éves felkészülés ciklusait.

Cél: a versenyteljesítmény fejlesztése, a második csúcforma kialakítása.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Edzőtáborok, összetartó edzések

Vízi felmérők (2000m, 1000m, 500m)



Átmeneti időszak: 2009.09.21.-

Regeneráció

Az edzések súlypontja:

- Az általános kondicionális és evezősspecifikus aerob állóképesség újjáépítésén, stabilizálásán van.
- Evezős technika javítása.

Cél: újjraépítése, stabilizálása az általános és evezősspecifikus teljesítmény előfeltételeinek.

Ellenőrzés:

Edzésterjedelem (óra/km) és intenzitás (extenzív, intenzív, ...)

Őszi versenyek (evezős triatlon, kerékpár, evezés, ...)

V. A szakmai irányításért felelős személyek

Az edzőbizottság vezető szervezi, és a szakági vezetőkön keresztül irányítja, ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.

Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.

A szakmai bizottsággal egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Tájékoztatja a szövetség elnökségét a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

A szakági vezetőket, és felkészítő edzőket az edzőbizottság vezető jelöli ki!

Szakági vezetőktől, válogatottakat felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (edzői, szakedzői végzettség), ill. hazai és nk. szintű eredményesség.
- Az éves program sarokpontjait figyelembe véve csoportjának, ill csapatának éves, majd operatív edzésterv, edzésprogram elkészítése elektronikus formában!
- Csoportjának, ill. csapata edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Válogatott csapatkijelölésekre javaslattevés.
- Csoportjának, ill. csapata edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában!
- Fő verseny után csapata teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban csoportjának összetartó edzés tartása, tavasztól a fő versenyig csapatának, lehetőség szerint minimum hétfévente edzés tartása.

Megjegyzés: A szakág vezetők kijelölésénél továbbra is az eddigi szempontok kerülnek előtérbe, azaz a szakágban való saját versenyzői létszámbeli, eredményességi érintettség.



A 2009.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Ficsor László edzőbizottság vezető, mesteredző, szakedző
e-mail: laszloficsor@hunrowing.hu
tel: 30/747-4080

2. Szakági vezetők:

Szakág	Szakági vezető	e-mail	telefon
Felnőtt női váltott-, és pár	Búza József	gabona51@freemail.hu	30/512-1683
Felnőtt férfi pár (ideiglenesen)	Ficsor László	laszloficsor@hunrowing.hu	30/747-4080
Felnőtt férfi ks. pár	Rapcsák Károly	vec@dunaweb.hu	27/319-015
Felnőtt férfi váltott	Molnár Dezső	molnar.d@omkft.hu	30/925-8371
Felnőtt férfi ks. váltott	Bartos Nándor	bsvsc@fibermail.hu	70/332-8373

3. Csapatokat felkészítő edzők A válogató verseny után kerülnek kijelölésre

Közreműködő orvosok

1. dr. Deák Valéria OSEI
2. dr. Györe István Teljesítmény élettani szakember OSEI
3. dr. Petrakanics Máté Teljesítmény élettani szakember Semmelweis Egyetem

Közreműködő pszichológus

1. OSEI

Közreműködő gyúró

1. OSEI



V. A válogatott keret 2009. évi programja

Tesztek

Ergométer teszt

2008.	11.22.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	12.23.	6000 m	Központi helyszínek
2009.	01.31.	6000 m	Szakosztályi helyszín
	02.28.	2000 m	Ergométer OB
	11.21.	6000m	Szakosztályi helyszín
	12.19.	6000 m	Központi helyszínek

Vízi teszt

2009.	04.04.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)
	04.18.	2000 m	1x, 2- Kishajó verseny (Csepel)
	10.17.	6000 m	1x, 2- Hosszútávú verseny (Csepel)

A teszteken, a könnyűsúlyúakra vonatkozó súlyhatárok:

	Nők	Férfiak
Ergométer OB, és Őszi hosszútávú:	61,5 kg	75,0 kg
Tavaszi hosszútávú, és Kishajó verseny:	59,0 kg	72,5 kg (FFks -2, 70,0 kg)

A válogatottaknak és a válogatottságra pályázóknak a felmérőkön és teszteken a részvétel kötelező!

Versenyek

Fő versenyek

2009.	07.23 - 26.	Racice	U23 Világbajnokság
	08.23 – 30.	Poznan	Felnőtt Világbajnokság
	09.18 - 20.	Brest	Felnőtt Európa Bajnokság

Nemzetközi versenyek

Felnőttek részére

2009.	05.02-03.	Szeged	Nemzetközi
	05.29-31.	Banyoles	Világ Kupa
	06.19-21.	München	Világ Kupa
	07.10-12.	Luzern	Világ Kupa

U23 részére

2009.	05.02-03.	Szeged	Nemzetközi
	05.15-17.	Essen	Nemzetközi
	06.13-14.	Bled	Nemzetközi

Tájékoztató és válogató versenyek

2009.	04.18.	Csepel	Tájékoztató kisegységben (1x, 2-)
	05.02.-03.	Szeged	Válogató speciális hajóegységben
	05.16.-17.	Essen	Szükség esetén szétlövés (U23 keret)
	05.30.-31.	Banyoles	Szükség esetén szétlövés (felnőtt keret)



Edzőtáborok

Hazai edzőtáborok

2008.	10..	Dunavarsány	Őszi alapozó (U23, felnőtt)
2009.	03.23-04.04.	Dunavarsány	Tavaszi alapozó (U23, felnőtt)
	05.05-16.	Régiós helyszín	Formáhozó (felnőtt)
	06.01.-07.	Velence	Bledi nk. felkészítő (U23)
	06.15.-28.	Régiós helyszín	U23 VB felkészítő
	07.06.-19.	Szeged	U23 VB formába hozó
	07.27-08.08.	Dunavarsány	Felnőtt VB felkészítő
	08.09.-20.	Régiós helyszín	Felnőtt VB felkészítő
	08.31.-12.	Régiós helyszín	EB felkészítő (U23, felnőtt)
	10.19-31.	Dunavarsány	Őszi vízi alapozó

Külföldi edzőtáborok

2009.	02.08-15.	Mariapfarr/Lungau	Sítábor
	03.01-14.	Kotor	Melegvízi

Sportorvosi vizsgálatok, mérések

2008..	11.12-14.	Küszöb	OSEI
2009.	01.26-28.	Spiroergometria	OSEI
	02.23-25.	Klinikai+küszöb	OSEI
	04.18.	Dopping	Csepel (kishajós tesztverseny)
	04.21-23.	Küszöb	OSEI
	06.16-17.	Klinikai+küszöb	OSEI (U23 keret)
	06.30.-07.01.	Klinikai+küszöb	OSEI (felnőtt keret)
	07.17-19.	Dopping	Szeged (Országos Bajnokság)
	08..	Tejsav edzésen?	
	11.10-12.	Küszöb	OSEI



Felnőtt evezős válogatott keret éves programja 2008.10.01. - 2009.09.30.

	X.		XI.		XII.		I.		II.		III.		IV.		V.		VI.		VII.		VIII.		IX.	
1	1		1		1		1		1		Kotori öböl	1	Vízi alapozó	1		1	Velence	1	F küszöb+kl	1	F edzőtábor	1	EB tábor	
2	2		2		2		2		2		Melegvízi t.	2	Vízi alapozó	2	Szegedi nk	2	U23 edzőt.	2		2		2	EB tábor	
3	3		3		3		3		3		Melegvízi t.	3	Vízi alapozó	3	Szegedi nk	3	U23 edzőt.	3		3	F edzőtábor	3	EB tábor	
4	4		4		4		4		4		Melegvízi t.	4	Ht6km 1x,2-	4		4	U23 edzőt.	4		4	F edzőtábor	4	EB tábor	
5	5		5		5		5		5		Melegvízi t.	5		5		5	U23 edzőt.	5		5	F edzőtábor	5	Egyetemi EB	
6	6		6		6		6		6		Melegvízi t.	6		6		6	U23 edzőt.	6	Szeged	6	F edzőtábor	6	Egyetemi EB	
7	7		7		7		7		7		Melegvízi t.	7		7		7	U23 edzőt.	7	u23 edzőtá.	7	F edzőtábor	7	EB tábor	
8	8		8		8		8	Feln. sítábor	8		Melegvízi t.	8		8		8		8	u23 edzőtá.	8	F edzőtábor	8	EB tábor	
9	9		9		9		9	Lungau	9		Melegvízi t.	9		9		9		9	u23 edzőtá.	9		9	EB tábor	
10	10		10		10		10	Lungau	10		Melegvízi t.	10		10		10		10	Luzern vk	10	F edzőtábor	10	EB tábor	
11	11		11		11		11	Lungau	11		Melegvízi t.	11		11		11		11	Luzern vk	11	F edzőtábor	11	EB tábor	
12	12	Küszöb	12		12		12	Lungau	12		Melegvízi t.	12		12		12		12	Luzern vk	12	F edzőtábor	12	EB tábor	
13	13	Küszöb	13		13		13	Lungau	13		Melegvízi t.	13		13		13	Bledi nk	13	u23 edzőtá.	13	F edzőtábor	13		
14	14	Küszöb	14		14		14	Lungau	14		Melegvízi t.	14		14		14	Bledi nk	14	u23 edzőtá.	14	F edzőtábor	14		
15	15		15		15		15	Felmérő síf.	15			15		15	Esseni nk	15	u23 edzőtá.	15	u23 edzőtá.	15	F edzőtábor	15		
16	16		16		16		16		16			16		16	Esseni nk	16	u23 küsz+kl	16	u23 edzőtá.	16		16		
17	17		17		17		17		17			17		17	Esseni nk	17	u23 küsz+kl	17	OB	17	F edzőtábor	17		
18	18		18		18		18		18			18	1x,2- teszt	18		18	u23 edzőtá.	18	OB	18	F edzőtábor	18	Felnőtt EB	
19	19		19		19		19		19			19		19		19	München vk	19	OB	19	F edzőtábor	19	Felnőtt EB	
20	20		20		20		20		20			20		20		20	München vk	20		20	F edzőtábor	20	Felnőtt EB	
21	21		21		21		21		21			21	küszöb	21		21	München vk	21		21		21		
22	22	ergo 6km	22		22		22		22			22	küszöb	22		22	u23 edzőtá.	22		22		22		
23	23		23	ergo 6 km	23		23	Küszöb+kl	23	D. varsány	23	küszöb	23		23		u23 edzőtá.	23	U23 VB	23	Felnőtt VB	23		
24	24		24		24		24	Küszöb+kl	24	Vízi alapozó	24		24		24		u23 edzőtá.	24	U23 VB	24	Felnőtt VB	24		
25	25		25		25		25	Küszöb+kl	25	Vízi alapozó	25		25		25		u23 edzőtá.	25	U23 VB	25	Felnőtt VB	25		
26	26		26		26	VO2 max	26		26	Vízi alapozó	26		26		26		u23 edzőtá.	26	U23 VB	26	Felnőtt VB	26		
27	27		27		27	VO2 max	27		27	Vízi alapozó	27		27		27		u23 edzőtá.	27	F edzőtábor	27	Felnőtt VB	27		
28	28		28		28	VO2 max	28	Ergo OB	28	Vízi alapozó	28		28		28			28	F edzőtábor	28	Felnőtt VB	28		
29	29		29		29		29		29			29		29	Banyolesvk	29		29	F edzőtábor	29	Felnőtt VB	29		
30	30		30		30		30		30	Vízi alapozó	30		30		30	Banyolesvk	30	F küszöb+kl	30	F edzőtábor	30	Felnőtt VB	30	
31			31		31	ergo 6 km			31	Vízi alapozó			31		31	Banyolesvk			31	F edzőtábor	31	EB tábor		



AZ U23 VÁLOGATOTT KERET 2009. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERVE

Hetek	Naptári hetek	Vasárnapok	Időszakok	Mikrociklusok	Versenyegek	Edzőtáborok	Vízi tesztek	Válogatók	Ergo tesztek	Súlyzó	Küszöbvizsgálat	Spiroergometria	Klinikai vizsgálat								
1	39	IX.28.	Felkészülési I. I.-----><-----Felkészülési időszak II.-----><-Felk. I. III.-><-----Versenyiidőszak I.-----><-----Versenyiidőszak II.->	1	Hosszútávú		6000m		6000m												
2	40	X.5.																			
3	41	X.12.																			
4	42	X.19.																			
5	43	X.26.																			
6	44	XI.2.																			
7	45	XI.9.																			
8	46	XI.16.																			
9	47	XI.23.																			
10	48	XI.30.																			
11	49	XII.7.																			
12	50	XII.14.																			
13	51	XII.21.																			
14	52	XII.28.																			
15	1	I.4.	Ergo OB	1	Lungau/sí		6000m		6000m		X										
16	2	I.11.																			
17	3	I.18.																			
18	4	I.25.																			
19	5	II.1.																			
20	6	II.8.																			
21	7	II.15.																			
22	8	II.22.																			
23	9	III.1.																			
24	10	III.8.																			
25	11	III.15.																			
26	12	III.22.																			
27	13	III.29.																			
28	14	IV.5.		Hosszútávú									1	Dunavarsány	6000m						
29	15	IV.12.																			
30	16	IV.19.																			
31	17	IV.26.																			
32	18	V.3.																			
33	19	V.10.																			
34	20	V.17.																			
35	21	V.24.																			
36	22	V.31.																			
37	23	VI.7.																			
38	24	VI.14.																			
39	25	VI.21.																			
40	26	VI.28.																			
41	27	VII.5.																			
42	28	VII.12.																			
43	29	VII.19.																			
44	30	VII.26.																			
45	31	VIII.2.	OB	1	Szeged	2000m															
46	32	VIII.9.																			
47	33	VIII.16.																			
48	34	VIII.23.																			
49	35	VIII.30.																			
50	36	IX.6.																			
51	37	IX. 13.																			
52	38	IX. 20.																			
													1								
													2								
													3								
													4								
													1								
													2								
				3																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	
				2																	
				1																	
				1																	



VI. Válogatott keret

Férfiak:

	Név	Szül év	Szak	Egyesület	Edző
1	Cselinác János	1986	ksX	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
2	Forrai Dávid	1989	ksB	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
3	Nagy Roland	1989	ksJ	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
4	Varga Tamás	1978	ksX	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
5	Orbán Gergely	1983	X	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
6	Szekér László	1985	X	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
7	Varga T. Csaba	1986	ksX	Ferencvárosi Evezős Club	Kiss László
8	Gál Tóth Csongor	1987	ksJ	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
9	Horváth Tamás	1987	ksB	Győri Vízügy Spartacus Evezős Klub	Écsi Antal
10	Varga Zsolt	1983	ksJ	Külker Evezős Klub	Erdélyi Géza
11	Bartha Zoltán	1989	ksB	Külker Evezős Klub	Laczó András
12	Dénes Csaba	1977	ksJ	Magyar Testgyakorlók Köre	Tompos Péter
13	Hakkell András	1986	ksB	Magyar Testgyakorlók Köre	Tompos Péter
14	Kitka Gergely	1980	ksX	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
15	Tari János	1986	J,X	Szegedi Vízisport Egyesület	Dani Zsolt
16	Galambos Péter	1986	ksX	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
17	Kondér Barna	1989	ksX	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly

Nők:

	Név	Szül év	Szak	Egyesület	Edző
1	Hajdú Zsuzsa	1985	ksX	Csepeli Evezős Klub	Bene László
2	Kincses Lilla	1985	ksX	Csongrádi Vízügyi Sport Egyesület	Petryty Rudolf
3	Alliquander Anna	1977	ksX	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
4	Novák Zsófia	1986	ksX	Külker Evezős Klub	Búza József
5	Bende Zsófia	1987	X	Mohácsi Torna Egylet	Sztárcsevics J.
6	Szabó Katalin	1986	X	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
7	Tölgyesi Brigitta	1986	X	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly

U23 Héraklész "Csillagprogram" keret:

	Név	Szül év	Szak	Egyesület	Edző
1	Kelemen Áron	1988	X	Bajai Spartacus Vízügy Sport Club	Bartos Nándor
2	Markgruber Balázs	1987	ksX	Csepeli Evezős Klub	Bene László
3	Széll Domonkos	1989	X	Csepeli Evezős Klub	Bene László
4	Csepregi Gábor	1988	ksX	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
5	Rácz R. Bence	1988	ksX	Danubius Nemzeti Hajós Egylet	Forró Dezső
6	Juhász Adrián	1989	X	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
7	Simon Béla	1988	J	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
8	Vinkó Gáspár	1987	B	Tisza Evezős Egylet	Molnár Dezső
9	Szabó Dániel	1988	X	Vác Városi Evezős Club	Rapcsák Károly
10	Novák Mariann	1988	ksX	Külker Evezős Klub	Búza József

Megjegyzés:

Keretválttatás: 2009. május 4.

A téli-tavaszi tesztek, felmérők és a válogató verseny eredményei alapján

2008. december

Ficsor László
Szakmai bizottság vezető