



**A Danubius Nemzeti Hajós Egylet
2013. évi
szakmai programja**



Budapest, 2013. január

Készítette: Karácsony Tibor
DNHE vezetőedző

A DANUBIUS NEMZETI HAJÓS EGYLET 2012.-2013. ÉVI SZAKMAI PROGRAMJA

Helyzetelemzés

Az Egylet sportolói létszáma jelenleg közel 200 fő.

Korcsoportos bontásban:	Előkészítő 12 éves korig:	5 fő
	Tanuló 13-14 éves:	23 fő
	Serdülő 15-16 éves:	31 fő
	ifjúsági 17-18 éves:	17 fő
	Felnőtt 19 évtől:	25 fő
	Veterán:	25 fő
	Hobby evezős:	40 fő
	Alkalmi evezős:	30 fő

A mini (12 éves) korosztály, valamint a női tanuló, serdülő és ifjúsági korosztály létszáma meglehetősen kevés, így ezekben a korosztályokban várhatóan hátránnyal indulunk, egy tavaszi eredményes toborzás esetén is.

A versenyzők felkészítését 5 edző irányítja:

Karácsony Tibor vezetőedző, szakedző (ifjúsági és felnőtt korcsoport).

Bán Ágnes szakedző (serdülő leány korcsoport).

Reith Krisztina (serdülő fiú korcsoport).

Pakó Kata (tanuló leány korcsoport).

Parizán Mihály (tanuló fiú korcsoport).

A korcsoportokban annak érdekében, hogy minél kevesebb legyen a lemorzsolódás, fontos a gyerekekkel való jó kapcsolat az edzések pontos, szakmailag megalapozott megtartása és olyan programok beiktatása, ami csapatépítő, közösség formáló hatású.

Tárgyi feltételek:

Az Egylet sportolói számára kulturált öltözőkódási, fürdési, sportolási (futás, kondi, evezős ergométeres, és spinning edzések) lehetőséget biztosít parti épületünk. Ugyanezen épület hajójavító műhelyében az Egylet hajóinak karbantartása, javítása is megoldott.

A két úszóházon (melyek folyamatos karbantartásra, felújításra szorulnak) és a parti telepen található hajótároló kapacitása a szakmai elvárások függvényében a parti tároló elmúlt évi bővítésével kielégítő, ugyanakkor a kis úszóház helyzete továbbra is bizonytalan.

A vízi edzések megtartásához 2 db motorcsónak áll rendelkezésünkre, melyek üzemanyaggal való ellátása ésszerű keretek között egész évben biztosított.

Az őszi eszközállomány felmérése során előkerült használaton kívüli felújításra váró illetve használható lapátok bevonásával a lapátigény egyelőre kielégíthetőnek tűnik. Az őszi folyamán vásárolt fa Empacher verseny négy párevezős és fa dubló megvásárlásával az új hajó beszerzési igény némileg lecsökkent, de az Egylet hajó, és ezekhez tartozó lapát ellátottsága egyes korosztályoknál még így is szűkös. Szakmai terveink teljesítéséhez a tanuló fiúk lányok részére további 1 db kétpárevezős hajó, és a serdülők részére 2 db kétpárevezős hajó, valamint a miniseink részére 1-2 db mini evezős hajó beszerzése szükséges.

A tízevezős hajó kezdő, hobby és cégek oktatására rendelkezésre áll, továbbá iskolákkal egyeztetett evezés népszerűsítő programokban is jól kihasználható.

A 2013. évi célkitűzések:

Igazolt versenyzők és a hobby evezősök számának növelése.

Az evezőssport művelésére hajlandó, annak fizikálisan, pszichésen megfelelő fiatalok felkutatása, a sportág alapképzettségének elsajátítása.

Minél szélesebb társadalmi körben megismertetni az evezést, a sportág nyújtotta előnyöket és lehetőségeket.

Pozitív pénzügyi eredményt hozó, egészségmegőrző, csapatépítő, a szabadidő hasznos eltöltését célzó programok vállalkozások beindítása, események szervezése.

Bajnok esélyes csapatok kialakítása.

Eredményes szereplés a főversenyeken, az Országos Bajnokságon és a válogató versenyeken.

A versenyeken való eredményes szereplés minél nagyobb létszámban.

Válogatottba kerülés serdülő, ifjúsági és U23 korcsoportban.

A szakosztály és a sportolók menedzselése.

A Heraklész-program adta lehetőségek kihasználása.

A tervezett edzőtáborok sikeres lebonyolítása.

A sportág népszerűsítése, napközis táborok, és kirándulások és vízi túrák szervezésével.

Az oktatásra, versenyzésre, táboroztatásra használt hajók felújítása, a szükséges sporteszközök beszerzése

Evezés oktatása testnevelési óra keretében. Együttműködés az általános iskolákkal és egyetemekkel..

Szakmai célkitűzések korosztályonként versenyevezősöknél:

Minisek (11-12 évesek): nemenként 6-8 fő képzése.

A gyerek korcsoportú sportolóink számára a sportág megszerettetése és alapjainak elsajátítása jelenti az oktatás központi részét. Ennek során megtanulják a választott sportág helyes technikáját, megszerzik azokat a kondicionális alapokat, amelyek később alkalmassá teszik őket eredmények elérésére.

Tanulók (13-14 évesek): nemenként 12-12 fő képzése.

Szakmai elvárások: A mini korcsoporttal kapcsolatos elvárások teljesítését követően (arra épülve) az edzésszám, edzésterjedelem növelése (heti 3-5x). Továbbra is a sokoldalú- és technikai képzés áll előtérben. Versenyeken a párevezős csapatok mellett az országos bajnokságra váltott evezős csapat(ok) képzése, indítása is.

Serdülők (15-16 évesek):

Fiúknál 16, lányoknál 8 fő képzése

Szakmai elvárások: A kondicionális képességek hangsúlyos továbbfejlesztése kerül előtérbe, a helyes technikai elemek megtartása, megszilárdítása mellett. A korosztály testi fejlődését figyelembe véve – a párevezés mellett - egész évben lehetséges a váltott evezésben való indítás is. Hazai-, ill. első nemzetközi versenyeken való részvétel (OB, ORV)

Ifjúságiak (17-18 évesek): fiúknál 8, lányoknál 4-6 fő képzése

Szakmai elvárások: Edzésterjedelem növelése (heti 7-10x). Intenzív állóképességi edzések részarányának növelése. Az általános képességek fejlesztését követően egyre inkább a speciális sportág specifikus képességek fejlesztése kerül előtérbe. Hazai és nemzetközi versenyeken való részvétel (OB, ..., Jeunesse kupa, EB, VB).

Felnőttek (19 évesektől -) férfiaknál 8, nőknél 6 fő képzése

Szakmai elvárások: Hangsúly a sportág specifikus képességek maximalizálásán van. Hazai és nemzetközi versenyeken való részvétel.)

Masters (27 évesektől -) férfiaknál min. 10, nőknél min. 5 fő bevonása a versenyzésbe

Szabadidős evezősök: újabb 10 fő csatlakoztatása a szabadidős evezős életbe.

Szakmai elvárások: Új, evezni tanulók oktatásának biztosítása költségtérítéssel alapon.

A sikeres teljesítmények az alábbiakban gyökereznek

Fizikális, mentális tehetség, motiváltság intelligencia.

Edzői elhivatottság, szakértelem, intelligencia.

Mindkettő biztos egzisztenciális háttér.

Korszerű felkészülési háttér.

Pozitív életszemlélet.

Orvosi, rehabilitációs háttér.

A Szakosztály 2013. évi felkészülése: 5 időszakra osztható

1. Szárazföldi alapozó időszak: 2012. 47. héttől-2013. 09. hétig.

Célkitűzések:

A versenyzők alapvető képességeiknek, tudásuknak fejlesztése.

Új edzésvariációk alkalmazása, mivel az előző év edzéseinek pusztán ismétlése nem elegendő az ingerküszöb átlépéséhez, és így nem vált ki alkalmazkodást a magasabb energetikai követelményekhez.

A követelményeket a nemzetközi színvonalhoz kell mérni, azaz a versenyzőket úgy kell felkészíteni, hogy azok tudása elérje a nemzetközi színvonalat.

Az edzőmunka gyorsul és egyre több nagy intenzitású munkát iktatunk be. A lehetséges napokon naponta kétszer edzünk.

Kiemeltek az ergométer edzések, amelyeket egyénre készített sebességtáblázat alapján végzünk.

A sportági teljesítményszint emelkedése. Évente 1 - 3 % elvárható. Az alap és az erő-állóképesség javítása nem specifikus eszközökkel (úszás, futás, kerékpár, súlyzó).

Az aerob állóképességi edzés sebességeiben új szintek elérése. Ezeket az edzéseket sportág specifikus edzéscsővel, evezős ergométerrel végezzük. Munkánkat pulzusról órák segítik. Ügyeljünk a vitaminpótlásra, a meghűlésre és az egyéb légúti betegségek megelőzésére.

2. Speciális felkészülési időszak: 10. héttől-a 15. hétig.

Célkitűzések:

A válogató verseny korai időpontja szükségessé teszi a vízi edzések a lehető legkorábbi megkezdését.

Azon képességek és tulajdonságok fejlesztése, amelyek limitálják a sportteljesítményt.

Fokozatosan előtérbe kerül a specializáció, a fő hangsúly a sebesség fejlesztésére kerül. A következő edzésszakasz hatékonyságának elősegítése.

3. Versenyidőszak: 16. héttől-32. hétig. (ifik), 16. héttől-34. hétig (felnőttek).

Magába foglalja a felmérő és a felkészítő versenyeket, a válogató és nemzetközi versenyeket, valamint az Országos Bajnokságot.

Célkitűzések:

Válogatottság megszerzése legjobbjainktól elvárható.

Jó eredmények a hazai és a nemzetközi versenyeken.

Kiemelkedő eredmények az OB-on.

Sikeres felkészülés a Technikai minimum vizsgára

4. Átmeneti időszak: 33. héttől-35. hétig.

Az OB. illetve az ifi VB. befejeződésével kezdődik és szeptember 1-jén ér véget. Célja a regeneráció. A szervezetnek pihenésre van szüksége, használjuk ki ezt az időt egy kis ritmusváltásra. Az időszakot tölthetjük passzív pihenővel: utazás, nyaralás, vagy aktív pihenővel: vízi tábor, Duna-túra.

5. Őszi vízi alapozó időszak: 36. héttől-46. hétig.

Ráhangelő edzésekkel kezdődik és a vízi edzések végéig tart.

Célkitűzések:

Az átmeneti időszak után az általános fittség, főleg az aerob állóképesség növelése.

Domináló " AÁK 1 " edzések.

A cél tehát nem egy direkt versenyfelkészülés, inkább egy magasabb, hatékonyabb kapacitás előfeltételeinek növelése.

Az időszak eleje a legmegfelelőbb a könnyű edzőmunkára.
Van idő a technika javítására.

Az ifjúsági és a serdülő válogatott keretek 2013. évi programja

Fő versenyek:

2013. 05. 10.	Pöstyén	Olimpiai Reménységek Versenye
05. 24.-26.	Minszk	Ifjúsági Európa Bajnokság
08. 02.- 04.	Luzern	Jeunesse Kupa
08. 07.-11.	Trakai	Ifjúsági Világbajnokság

Nemzetközi versenyek:

2013. 04. 27.-28.	Szegedi nk
05. 10	Essen
06. 15.-16.	Bledi nk.

Tájékoztató-, válogató versenyek:

201. 04.13.	Velence	kishajós tájékoztató 1x, 2-	(Serdülők + Ifik)
04.14.	Velence	csapathajós válogató	(Ifik)
04. 27.-28.	Szeged	Válogató speciális egységben	(Serdülők + Ifik)
Szeged utáni héten	Velence	Szükség esetén szétlövés	(Ifik)

Tesztek

Ergométer teszt:

2012. 11. 24.	6000 m	Szaksztályi helyszín
12. 22.	6000 m	Regionális helyszín
2013. 01. 19.	6000 m	Szaksztályi helyszín
02. 23.	2000 m	Ergo OB
11. 23.	6000 m	Szaksztályi helyszín
12. 21.	6000 m	Regionális helyszín

(Sí)Futás teszt:

2013. 01. 26.	~ 8000 m	Erdei futóverseny (Ifik)
02. 02.	~10.000 m	MariaPfarr (Ifik)
03. 26.	3200 m	Szolnoki edzőtábor (Serdülők + Ifik)
10. 29.	3200 m	Bajai edzőtábor (Serdülők + Ifik)

Vízi teszt:

2013. 03. 23.	Csepel	6 km 1x, 2-, 4x+
03. 31.	Szolnok	2x3 km csapategységben

10. 26.	Csepel	6 km, 1x, 2-, 4x+
11. 02.	Baja	10 km csapategységben

Az említett felméréskön és teszteken a válogatottaknak, ill. a válogatottságra pályázóknak a részvétel kötelező!

Edzőtáborok:

2013.	01.26.-02.02.	MariaPfarr (Ausztria)	Sífutó tábor (Ifik)
	03.23.-31.	Szolnok	Tavaszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)
	05.04.-08.	Regionális helyszín	ORV felkészítő, csapatépítő
	05.18.-22.	Szeged	Ifi EB felkészítő
	07.23.-31.	Dunavarsány	Jeunesse Kupa felkészítő
	07.23.-08.03.	Dunavarsány	Ifi VB formába hozó
	10.27.-11.02.	Baja	Őszi vízi alapozó (Serdülők + Ifik)

Az edzőtáborozási költségeket a Héraklész Bajnok kerettagok számára a MESZ finanszírozza. Szakmai megfelelés esetén, a kereten kívüliek, meghívottak, egyéb finanszírozással vehetnek részt ezen edzőtáborokban.

Sportorvosi vizsgálatok, mérések (ifik)

2013.	03. 04.-08.	Spiroergometriás vizsgálat (evezős ergométeren)	MNSK
	04. 02.-03.	Klinikai vizsgálat	OSEI
	04. 13.	Doppingvizsgálat, Velence (kishajós tájékoztató)	HUNADO
	04. 17.-18.	Küszöb	OSEI?
	06. 03.-04.	Labor + küszöb	OSEI?
	11. 26.-29.	Spiroergometria (futószalagon)	MNSK

Hajó, eszközelosztás elvei:

Arányosság (Korosztályok létszámarányához viszonyítottan. Nagyobb létszám több eszköz).
Rendelkezésre álló eszközök méretei, fajtái szerint (pl. mini 1x, - Bart 1x, macon tollú, - bárd tollú lapát).

A versenyzők „minősége” szerint (válogatottaknak a legjobb eszközök, kezdőknek gyengébb minőségű eszközök. pl. Filippi 1x, Concept lapát, - Fa 1x, fa lapát).

Az esemény minősége szerint (pl. Túra versenyre, túrázásra nem a legjobb minőségű eszközöket biztosítjuk.).

A sportolók, kizárólag a rájuk kiosztott eszközöket használhatják (pl. tanulók, serdülők, szabadidősök, masters, ...). Ettől való eltérés a korosztályok edzőivel, szabadidősökkel való megbeszélés alapján alkalmanként, vagy időszakosan lehetséges.

Az eszközök fenti elosztási elvei természetesen nem érinti a magán eszközöket, melyeket a tulajdonosok szabadon használnak.

Az eszközök elosztására minden évben a vezető edző tesz javaslatot a szakmai alelnök felé.

Az edzők:

Részt vesznek az éves felkészülési terv megvitatásában, megvalósításában.

Egyeztetve a vezető edzővel, és konzultálva a rá bízott versenyzők szüleivel, a központi felkészülési terv sarokpontjait, és célkitűzéseit figyelembe véve csoportjuknak éves felkészülési tervet készítenek. Felelősek a rájuk bízott versenyzők szakmai felkészítéséért, a szakmai munka zavartalanságáért. Munka kapcsolatot tartanak a vezető edzővel, valamint szükség esetén a szakmai alelnökkel, ill. az Egylet elnökségével. A vezetőedző felé havi rendszerességgel beszámolnak a rájuk bízott versenyzők felkészüléséről. Korosztályonként a versenyeken indított csapatok felkészüléséről, versenyekről készített egész éves edzői szakmai értékelés szempontjai a következők: A csoport edzőmunkájának kezdete (Mikortól, milyen létszámmal, milyen képzettségű, tudású versenyzőkkel kezdte meg a felkészülést?).

A csoportja elé kitűzött tervezett- elvégzett munka aránya, esetlegesen a tervezetet, célkitűzést alul, ill. felülmúló teljesítés okai.

Személyi, tárgyi eszköz feltételek megléte, hiánya (felkészülést segítő szakember, hajó, lapát, evezős ergométer, motorcsónak, benzin, edzőhelyszín (súlyzó terem, uszoda,).

Jövőbeli felkészülés javítását szolgáló elképzelések.

DNHE 2013. ÉVI TERVEZETT VERSENYEI / szállítási terv

Versenyek	Helyszín Létszám	Szállítás	Tervezett kiadások
2. hét Ergométer Pöstyén	01. 12. Pöstyén 6 fő	szgk	nevezési díj: 4 eu/fő szállítás: 20.000 Ft. szállás: 11 eu/fő
3. hét Ergométer Bécs	01.20. Bécs 8 fő	szgk	nevezési díj 7 eu/fő szállítás 46.000 Ft.
5. hét Erdei futóverseny	02.02. HHH 15 fő	---	Nincs költség
8. hét Ergométer OB	02.23. Győr 24 fő	busz	nevezési díj: 12.000Ft. szállítás: 80.000 Ft.
12. hét Hosszútávú	03.23. Csepel	ufő+kis busz	Elmaradt
14. hét Gr. Széchenyi I. Évadnyitó	04.07. Msz.	---	---
15. hét Kishajós Bajnokság	04.13-14. Velece 17 fő	ufő+kis busz	nevezési díj: 8.500 Ft. szállítás: Kelecsényi G.
17. hét NK. Szeged	04. 27-28. Szeged 14 fő	ufő+kis busz	nevezési díj: 8.000 Ft. szállítás: 42.000 Ft. üa: 27.000 Ft. szállás: 68.000 Ft. étkezés: 38.000 Ft.
18. hét FEC Kupa	05. 04. Csepel	ufő+kis busz	nevezési díj: 24.000 Ft. szállítás: Kelecsényi G.
19. hét	05.10-11-12. Pöstyén	MESZ	versenyző: 17.000 Ft.

	ORV	1 fő	17.000/fő	edző: 10.000 Ft.
19. hét	05.10-11-12. Túra forduló I.	Szentendre		Nincs költség
19. hét	05.10-11-12. Essen NK. feln.	Essen 1 fő	MESZ 51.000/fő	versenyző: 51.000 Ft. edző: 25.500 Ft.
20. hét	05.18-19. Csepel K.	Csepel	ufő+kis busz	nevezési díj: 24.000 Ft szállítás: szülő
21. hét	05.25-26. Ifi EB.	Minszk 2 fő	MESZ 110.000/fő	versenyző: 220.000 Ft. edző:-----
21. hét	05.25-26. Túra forduló II.	Leányfalu		Nincs költség
23. hét	06.08-09. Vidék B.	Velence	ufő+kis busz	nevezési díj: 60.000 Ft szállítás: : szülő
24. hét	06.14-15-16. Bled	Bled	MESZ v Klub ? 55.000	szállítás: 60.000 Ft. üa: 60.000 Ft. szállás: 40 eu./3 éj étkezés: 5.000 Ft./fő
26. hét	06.28-29-30. Tata Bpest Bajnokság	Tata Csepel	ufő+kis busz	nevezési díj: 60.000 Ft szállítás: szülő
27. hét	07.06-07. Universiade	Kazany 1 fő	MESZ 252.000/fő	252.000 Ft.
29. hét	07.18-21. Országos Bajnokság	Velence	ufő+kis busz	nevezési díj: 100.000 Ft. szállítás: szállás: étkezés:
30. hét	07.27-28. U23 VB.	Linz 1 fő	MESZ 127.000/fő	127.000 Ft.
31. hét	08.03-04. Jeunesse K.	Luzern	MESZ 73.000/fő	Ha nincs ifi VB. 146.000 Ft.
32. hét	08.10-11. Ifi VB.	Trakai 2 fő	MESZ 287.000/fő	574.000 Ft.
33. hét	08.17-18. Móvár Kupa	Móvár	ufő+kis busz	szállítás: szülő szállás: táborozás étkezés: táborozás
36. hét	09.07-08. Túra forduló IV.	Horány		Nincs költség
37. hét	09.13-15. Diákolimpia Tisza K.	Szolnok	ufő+kis busz	nevezési díj: 24.000 Ft. szállítás: 42.000 Ft. üa: 27.000 Ft. szállás: 68.000 Ft. étkezés: 40.000 Ft.
38. hét	09.21-22. Öböl K.	Újpesti öböl		nevezési díj: 24.000 Ft. szállítás:
43. hét	10.26. Hosszútávú	Csepel	ufő+kis busz	nevezési díj: 24.000 Ft. szállítás: szülő