

## Szakmai tervek 2020.

### Férfi válogatott

A 2020-as Európa Bajnokság a csapat 2019. decemberében kezdte meg a felkészülést Budapesten.

Kapusok: Kardos István Gergely ( ZF-Eger ) Nagy Viktor (Szolnoki Dózsa), Vogel Soma (FTC-Telekom Waterpolo)

Mezőnyjátékosok: Angyal Dániel (Szolnoki Dózsa), Erdélyi Balázs (A-Híd OSC-Újbuda), Hárai Balázs (A-Híd OSC-Újbuda), Hosnyánszky Norbert (ZF-Eger), Jansik Szilárd (FTC-Telekom Waterpolo) Német Toni ( FTC-Telekom Waterpolo ), Mezei Tamás (FTC-Telekom Waterpolo), Manhercz Krisztián (A-Híd OSC-Újbuda), Nagy Ádám ( MVLC ) , Pohl Zoltán (FTC-Telekom Waterpolo), Sedlmayer Tamás ( FTC Telekom Waterpolo ) , Varga Dénes (FTC-Telekom Waterpolo), Vámos Márton (FTC-Telekom Waterpolo), Zalánki Gergő (FTC-Telekom Waterpolo)

2020.01.02-06 Között részt vettek egy négy csapatos tornán Olaszországban, Cuneo-ban. Az ellenfelek a házigazda olaszok, Görögország és az Egyesült Államok csapata volt.

Az Európa Bajnokságot a csapat a betegeskedések ellenére megnyerte, és megszerezte az olimpiai kvótát.

Februárban egy Világliga mérkőzése volt a csapatnak Franciaországban. A nehéz körülmények ellenére a csapat jól játszott, habár kikapott.

A további mérkőzéseket a koronavírus járvány miatt törölték, az olimpiát is elhalasztották 1 évvel, ezért a csapat teljes nyári programja megszűnt.

Április 29-május 15-ig edzéseket tartottak a Császár-Komjádi uszodában. Ezt megelőzte két alkalmas COVID-teszt, ahol nem találtak fertőzöttet a játékosok között. Az edzések ugyanezen a helyszínen folytatódtak május további időszakában is.

A válogatott kerettedzések célja:

A 2021-re elhalasztott olimpia miatt nem volt a 2020-as nyárra semmilyen válogatott esemény, ezért nem a szokásos célirányos felkészülés volt az edzések elsődleges célja, hanem a játékosok további edzésbe hozása a hosszú kieső időszak miatt, illetve a válogatott játékosok közötti kapcsolat és játékkapcsolat folyamatos fenttartása, a korábbi játékelemek frissítése, kondicionális és fizikai állapotok mérése, ellenőrzése. Az edzések folyamán dopping ellenőrzésre került sor, mindent rendben találtak.

2020 július végén a Magyar Kupa sorozattal kezdődik a 2020/21-es klubszezon, ezért a játékosok jelenleg a klubjaikban készülnek.

A játékosokat rendszeresen figyelik és mérik (Inbody és vérvizsgálatok)

Jelenleg várjuk a FINA döntését, hogy befejezheti-e a csapat WL mérkőzéseit ősszel. Amennyiben lesznek ezek a WL mérkőzések, akkor a WL dátumok köré fog épülni a válogatott

összetartás.

Amennyiben ezek a WL mérkőzések nem lesznek megtartva, akkor legalább havonta edzenek a kerettel 4-6 napot. Ezekre az edzésekre esetleg edzőpartnert is hívnak a csapat számára. Leginkább olyan európai csapatokkal készülnek, akik már kvalifikálták magukat az olimpiára.

Hosszabb összetartás csak 2021 februárjában lesz, amikor az olimpiai kvalifikációs torna miatt a magyar bajnokság is meg fog állni. AZ USA csapata szeretné a magyar csapatot 9 napra vendégül látni, ami remek lehetőség lenne egy hosszabb válogatott együttlétre.

### **Női válogatott**

A januári Európa Bajnokságon a csapatnak nem sikerült az olimpiai kvótát megszereznie, azonban a bronzérmét meg tudta szerezni.

Februárban a szentesi Világliga mérkőzésen nagyon jól játszott a csapat, 12:7-re megverte a holland válogatottat.

A vírusjárvány miatt április 27-ig otthoni edzések voltak a karantén intézkedések miatt.

Április 27-én két vírus teszt után, ahol mindenkit egészségesnek találtak, a Császár Hotelbe költözött a csapat, és megkezdte, teljesen elszeparálva az edzéseket.

A Covid-19 vírus járvány miatt a július végén kezdődő klubszezon (Magyar Kupa júl. 27.-szept. 5-6.) és a szeptember 26.-án kezdődő OB/I-es bajnoki szezon között, (szeptember 14.-18.) 4 napos edzőtábort terveznek Egerben (esetleg Szentesen v. Dunaújvárosban).

Mivel az idei Világliga mérkőzések törölve lettek, mérkőzés hiány miatt szervezés alatt van a spanyol válogatottal egy közös, budapesti edzőtáborozás az októberi bajnoki szünetben.

December első hetében indulna a közvetlen olimpiai selejtezőre való felkészülés, melyben a csapat szeretne élni az amerikai szövetség meghívásával és december közepétől közös 8-9 napos edzőtáborozáson (1 v.2 hivatalos mérkőzéssel is) venne rész az USA válogatottjával Los Angelesben. A költségeket az amerikai szövetség állja a repülőjegy kivételével.

### **UP férfi válogatottak**

Az eddigi 38 edző helyett 20 szövetségi edző fogja ellátni a szakmai munkát a férfi vonalon. Ezáltal jóval költséghatékonyabb, fenntarthatóbb rendszerben alakul ki. Szakmailag nem lenne visszalépés, sőt, reményeink szerint egy jobban átlátható, és könnyebben működtethető rendszer alakulna ki.

A Covid vírus miatt kialakult helyzetnek köszönhetően a teljes 2020. nyári versenyprogramot törölte a nemzetközi szövetség, így jelenleg a 2021-re, illetve későbbre kiírt világválogatottakra összpontosítunk. Fontos megjegyeznünk, igyekszünk edzőinkkel is tudatosítani, bár mindenki tudja fontos a versenyeken elért eredmény, ugyanakkor az utánpótlás nevelés és az utánpótlás

válogatottaknál folyó munka igazi értékmérője, az lesz, hogy mennyiben tud hozzájárulni az utánpótlás korosztályokból kiöregedő játékosok megfelelő integrálásához a mindenkori felnőtt válogatottban, illetve ott milyen hozzáadott értéket fognak képviselni ezen játékosok.

**Szakmai célok:**

A fizikai, taktikai és technikai képzés mellett a tavasz folyamán nagy hangsúlyt fektetünk az egyéni képzésre, ez a már megkezdett program folytatása. Elsősorban **center/bekk képzés** fél éves ciklusokban. Elmélet, gyakorlatok, faljáték. A többi játékosnak hasonló jellegű edzések ebben az időszakban. Elindítani már 14 éves kortól. Előtérbe kerül a kapus képzés.

Minden 14 évet betöltött válogatott kerettagról kialakítani egy adatbázist, melynek részei: testi adottságok, felmérések eredményei, szakmai vélemény, csatolt videofelvételek.

Szakmai konferenciák szervezése. Az első találkozó sikerét figyelembe véve, ezt lehetne rendszeresíteni pl. negyedévente.

Klubedzői találkozók szervezése, melyre nagy igény mutatkozik. Ezekben a találkozókön időszakosan értékelnék a válogatott keretekbe behívott játékosok teljesítményeit.

## **UP női válogatottak**

A vírushelyzet miatt kialakult körülmények miatt a 2020-as nyári verseny naptárat törölték, így a nyárra tervezett világeseményeken a decemberben felállított új női utánpótlás csapatok nem tudnak bemutatkozni.

**Szakmai célok:**

A már megkezdett fizikai, szárazföldi képzés mellett a vízben megkezdődött a játékosok fizikai felmérése, úszástesztet bevezetésre kerültek mindegyik korosztályban. Ennek célja, hogy a játékosokról átfogó képet kapjunk.

Elkezdődik a játékosok technikai fejlesztése, poszt specifikusan, pl. center, bekk, kapus képzés. Ezt elősegítő gyakorlatsorok vizuális szemléltetésére összeállítunk a már meglévő anyagokból videókat.

Nagyon fontosnak tartjuk olyan lábtempó gyakorlatok bevezetését, ami nélkülözhetetlen a mindennapi edzésekben.

Szükséges olyan egységes játékelemek bevezetése, amelyet a felmenő rendszerben minden játékos elsajátít, hogy mire a felnőtt válogatottban bemutatkozik, pontosan tudja ezeket.

**Utánpótlást érintő világesemények 2021. évben:**

2001, Junior VB

2004, U17 EB

2006, U16 EB

Mihók Attila által összeállított fejlesztési koncepció véleményeztetése, megtárgyalása, az előirányzatok követése a teljes utánpótlás nevelés területén.