



## Szakmai Terv 2021 – Felnőtt férfi válogatott – Márcz Tamás szövetségi kapitány

### I. Helyzetelemzés

- 1. Versenyek: a sportág 2020. évi olimpiai kvalifikációs versenyein, a felnőtt és utánpótlás világbajnokságokon és Európa-bajnokságokon, valamint egyéb világversenyeken elért eredményeinek értékelése, amennyiben a járvány előtt, illetve a járvány ellenére megrendezésre kerültek. Továbbá egy rövid kitekintés a hazai környezetre, eseményekre.**

A 2020-as év legfontosabb feladata volt, hogy a két olimpiai kvalifikációs torna egyikén megszerezzük a kvalifikációt és ezzel kijuthassunk a tokiói olimpiára. A január elején rendezett Európa - bajnokságon sikerült teljesíteni a feladatot, hiszen a döntőbe jutottunk, ami végül a másik döntős válogatott (Spanyolország) korábbi kvalifikációja miatt már eleve kvótát ért, de végül sikerült a döntőben is nyernünk.

A 2020-as budapesti Európa-bajnokságra 2019.12.17-én kezdtük meg a felkészülést.

A játékosoknak a felkészülés előtt csak minimális pihenő idejük volt, mert december 13-14-én még BL mérkőzést játszottak klubjukkal.

A bőkeretbe 17 játékost hívtam meg:

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), Hárαι 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)

A 17 fős keret szűkebb volt, mint a korábbi felkészüléseken gyakorlatban volt 18-19 fős létszám, de a rövid felkészülés miatt nem láttam indokoltnak, hogy túl bő kerettel induljunk. Ezzel a döntéssel eleve előre lett hozva olyan személyi döntés, amit később léptem volna meg, illetve az alacsonyabb létszám miatt könnyebben és hatékonyabban tudtunk dolgozni. A felkészülés végig Budapesten folyt. Egy-két edzést leszámítva végig a Duna Arénában sikerült az edzéseket elvégezni, ami a helyszíne volt a későbbi Európa –bajnokságnak, így

**MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG**  
**HUNGARIAN OLYMPIC COMMITTEE**

1124 Budapest, Csörsz u. 49-51., Hungary

t: +36 1 386 8000

e: iroda@olimpia.hu

olimpia.hu



pici előnyhöz juthattunk az ellenfelekhez képest, mivel a későbbi meccshelyszínen szokhattuk a körülményeket.

A felkészülés első két hetében edzőpartner nélkül készültünk, mert úgy láttam a játékosok nem szenvedtek meccshiányban a telített bajnoki szezon és a nemzetközi kupák miatt. Inkább a fizikai és taktikai felkészítésre helyeztük a hangsúlyt, amihez nem volt szükség edzőpartnerre.

A felkészülés első szakaszában naponta kétszer volt 90-120 perces vízi edzésünk, illetve minden nap volt tornatermi edzés 60-90 percben. Három - négy naponta videóelemzések voltak a napi programban.

2020.01.02-06 között részt vettünk egy négy csapatos tornán Olaszországban, Cuneoban. Az ellenfelek a házigazda olaszok, Görögország és az Egyesült Államok csapata volt. A torna megfelelően erős volt és segített a végső csapat kialakításában.

15 játékost szerepeltethettem, így Német Toni és Kardos Gergő itthon maradt.

A tornára kijelölt csapat kihirdetése után Hosnyánszky Norbert egy kisebb lovaglói sérülést szenvedett, ezért ugyan ott volt Olaszországban, de a játékát nem kockáztattuk, hogy az Eb-re mindenképpen regenerálódni tudjon, ami sikerült is, végül teljes értékű játékosként tudott játszani.

A torna végeztével kijelöltem az Eb-n résztvevő 13 játékost, akik a következők lettek:

Kapusok: 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), Mezei Tamás (FTC-Telekom Waterpolo), Manhercz Krisztián (A-Híd OSC-Újbuda), Pohl Zoltán (FTC-Telekom Waterpolo), Varga Dénes (FTC-Telekom Waterpolo), Vámos Márton (FTC-Telekom Waterpolo), Zalánki Gergő (FTC-Telekom Waterpolo)

Az Eb megkezdése előtt még közös edzéseket végeztünk a holland és a görög válogatottal, amik jól segítették a mérkőzésbe lendülést.

2020.01.11 - én beköltöztünk a Ramada Aquaworld Hotelbe. Ebbe a hotelbe egyik külföldi csapat sem lakott, illetve a női csapatunk is másik hotelben szállt meg az Európa-bajnokság alatt, ezért ideális volt, hogy a játékosaink megfelelőképpen koncentrálhassanak az előttük álló feladatra. A hotel adottsága miatt néhány vízi edzést és a tornatermi edzéseket is helyben tudtuk elvégezni, ami könnyebbég volt a játékosok számára.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



**2. A sportág (szövetség) hazai vezetésében és apparátusában bekövetkezett személyi, szervezeti és helyszíni változások. Tisztújításokról rövid beszámoló, amennyiben volt ilyen, és a járvány azt lehetővé tette. Halasztott tisztújítások tervezett új időpontja.**

A Magyar Vízilabda Szövetség (továbbiakban MVLSZ) 2016. október 22.-én megtartott Közgyűlése az MVLSZ elnökének Dr. Kemény Dénest 2020. október 22-ig, valamint az Elnökség tagjait szintén 2020. október 22-ig megválasztotta.

Dr. Kemény Dénes lemondása miatt az MVLSZ 2018. szeptember 30-án megtartott Közgyűlése az MVLSZ Elnökének összhangban az Elnökség tagjai mandátumának lejáratú időpontjával 2020. október 22-ig Vári Attilát választotta meg az MVLSZ Elnökének.

Vári Attila a megválasztását követően végrehajtotta az MVLSZ pénzügyi, marketing, és adminisztrációs szervezetében azokat a szükséges változtatásokat, amelyek biztosították az MVLSZ további zavartalan működését, amelynek során 2020. 02. 21-én kinevezte Főtitkárnak Gáll Pétert, aki azóta is ellátja azokat a feladatokat, amelyeket az MVLSZ hatályos szabályzatai a Főtitkár hatáskörébe utalnak.

A valamennyi földrészt érintő vírusjárvány miatt a 2020. évi, Tokióban tervezett Olimpia elhalasztásra került, ugyanakkor a vírusjárvány miatt a Kormány a 40/2020.(III.11.) Korm. rendelettel 2020. március 11.-i hatállyal veszélyhelyzetet hirdetett ki, amely veszélyhelyzetet a 282/2020.(VI.17.) Korm. rendelettel 2020. június 19.-i hatállyal szüntetett meg. Mivel az MVLSZ Elnökének és Elnöksége tagjainak mandátuma egységesen 2020. október 22.-ig szólt, az MVLSZ tagjai arról döntöttek, hogy a veszélyhelyzet megszűntetése alapján a tisztújításra hatáskörrel rendelkező Közgyűlés – illetve megismételt Közgyűlés - az MVLSZ parkolójának nyitott területére, a távolságtartási szabályok betartásával 2020. július 22. napjára összehívásra kerül azzal, hogy az Elnök és az Elnökség tagjainak megválasztására 2020. október 22-től 2024. október 22-ig tartó hatállyal kerül sor. A tisztújítás a hatályos jogszabályoknak, és az MVLSZ szabályzatainak betartásával megtörtént még azt megelőzően, hogy a 478/2020.(XI.3.) Korm. rendelet 2020. november 4.-i hatállyal a veszélyhelyzetet ismételten elrendelte. Ennek megfelelően a Magyar Vízilabda Szövetségben a tisztújítás elhalasztására nem került sor.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezz az adott pontnál.



### **3. Főbb nemzetközi szabályváltozások, amelyek befolyásolják a versenyeztetést, a felkészülést, illetve a teljes következő olimpiai ciklust.**

A legfontosabb szabályváltozás a tokiói olimpiára, a szokásos 13 nevezhető fő helyett, a 12 + 1 nevezhető fő lesz, ami komoly döntéshelyzetbe hozza a szövetségi kapitányokat. A legfontosabb döntés, hogy kerüljön-e a 12 nevezhető fő közé kettő kapus, vagy csak egy. A +1 fő csak igazolt sérülés esetén hozható majd be az egyik eredetileg nevezett játékos helyére.

## **II. Tervezés és megvalósítás**

### **1. A sportág 2021. évre tervezett szakmai programja, feladatai:**

- **a felnőtt versenysport területén (válogatás elvei a 4. pontban);**
- **a versenysport utánpótlás-nevelés területén, és a válogatás alapelvei röviden;**
- **egyéb hazai utánpótlás-nevelési, sportágfejlesztési területeken.**

2021.01.03-06 között folytatódik Budapesten a 2020 decemberében megkezdett válogatott felkészülése a januári Világligára. A felkészülés helyszíne a Duna Aréna uszoda. Itt végeztük el a vízi és a szárazföldi edzéseket. Naponta két 90-120 perces vízi edzés és egy 60-70 perces szárazföldi edzés kerül a programba. A játékosok nem költöznek be. Az utolsó két nap Covid tesztekkel csinálatunk

2021.01.07-10 között a Debrecenben rendezett Világliga európai csoportkörén veszünk részt. A Divinus Hotel-ben lakik a csapat. Folyamatos ellenőrzés és teszt alatt vannak a játékosok. Csak a szálloda és az uszoda között közlekednek. Délelőtt vizes edzéseket tartunk, esténként a Világliga mérkőzéseit játsszuk.

Résztevő csapatok:

- Olaszország
- Horvátország
- Montenegró
- Görögország

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



- Szerbia
- Franciaország
- Spanyolország
- Magyarország

A legjobb három helyezés jut ki a 2021.06.25-30 között rendezett grúziai ( Georgia ) Világliga döntőre.

2021.02.14-20 között egyhetes válogatott edzőtábort tervezünk, aminek első napja Budapesten fog folyni és a helyszíne a Duna Aréna lesz, a további napok pedig Szegeden lesznek a hamarosan átadásra kerülő új uszodában.

Az első négy napban maguk vagyunk, az utolsó 3-4 napban pedig a szerb válogatottal közösen készülünk. 20-21 kerettaggal számolok. Az edzőtábor lezárásaként egy felkészülési, hivatalos mérkőzést játszunk a szerb válogatott ellen.

Az edzőtábor alatt napi két 90-120 perces vízi és napi egyszeri 60-80 perces tornatermi edzéseket vezénylünk, illetve napi szinten fognak folyni a taktikai megbeszélések, videóelemzések a csapattal.

2021 áprilisában a japán válogatott fog Budapesten edzőtáborozni és amennyiben a játékosaink klubérdekei megengedik, akkor 2-3 napra össze fogjuk hívni a keretünket és néhány edzőmérkőzést fogunk játszani a japán válogatottal.

2021.05.31-én kezdjük majd meg az olimpiai felkészülést.

19-20 játékost szándékozom a bőkeretbe hívni.

2021.05.31-06.20 A felkészülés Budapesten, a Széchy uszodában fog folyni, de egy hetet a három hétből szeretnék egy vidéki helyszínre vinni. Lehetséges vidéki lehetséges helyszínek: Miskolc, Eger, Kaposvár és Szeged

2021.06.21-27 között szeretnék az első időszakban egy külföldi edzőtábort is tartani. A csapatnak van egy meghívása Barcelonába a spanyol válogatotthoz erre az időszakra. Alternatíva lehet ugyanerre az időszakra, ha mi hívnánk meg a spanyol válogatottat vagy a francia válogatottat.

2021.06.28- 07.06 Közötti időszakban Budapesten folytatnánk a felkészülésünket.

Tárgyalásokban vagyunk a szerb szövetséggel, akik a 2021.07.07-11 közti időszakban egy tornát rendeznének és meghívottak vagyunk.

Alternatíva lehet ugyanazon időszakra, ha Magyarországon rendezzük a szokásos négy csapatos tornát. Meghívottak lehetnek: Oroszország, Németország, Spanyolország, vagy Hollandia, esetleg az ausztrál válogatott.

A tornát követően Budapesten szeretnénk majd folytatni a további felkészülést a korábbihoz hasonlóan a Széchy uszodában.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



A csapat 2020.07.15-én fog indulni Japánba és 2020.07.16-én fog érkezni. Első célállomásunk az Magyar Olimpiai Bizottsággal együttműködési megállapodásban lévő Tochigi / Oyama City lenne ahol már a megelőző évben edzőtáboroztunk.

A helyszínre 14 játékost, azaz 1 + játékost vinnénk ki, hogy megfelelően tudjunk gyakorolni és bármi sérülés esetén tudjunk majd cseléni játékost.

Tárgyalásokban vagyunk a spanyol szövetséggel egy Tochigi / Oyama - i közös edzőtáborozásról, ahol egymás edzőpartnerei lehetnénk.

2021.07.22-án, három nappal az első mérkőzésünk előtt mennénk be az olimpiai faluba majd.

2021.07.25-én játszunk majd az első hivatalos olimpiai meccsünket.

Az olimpiát követően 2-4 hetes pihenőt kapnak majd a játékosok, majd a klubjukkal kezdik újra a 2021/22-es szezonra való felkészülést.

Az MVLSZ döntése alapján indulunk, vagy nem indulunk a 2021/22-es évre kiírt világligán.

Amennyiben indulunk, akkor az várhatóan októbertől havonta egy-egy mérkőzést jelent a korábbi évekhez hasonlóan. Ezek előtt a mérkőzések előtt 1-2 napot tud majd a keret együtt edzeni.

## **2. A 2021. évi tervezett eredményességi célkitűzések (olimpiai kvalifikációs versenyek, olimpia, Eb és vb, egyéb világversenyek). Kérjük, külön térjete ki a magyarországi kvalifikációs események bemutatására, és a rendezéssel járó szervezési feladatokra.**

A Magyar Vízilabda Szövetség mindenkori minimum elvárása egy nemzetközi tornán a csapat négybe kerülése és lehetőleg ott az éremszerzés. Ugyanez a célkitűzés áll fent a tokiói olimpia előtt.

A 2020-as év legfontosabb feladata volt, hogy a két olimpiai kvalifikációs torna egyikén megszerezzük a kvalifikációt és ezzel kijuthassunk a tokiói olimpiára. A január elején rendezett Európa - bajnokságon sikerült teljesíteni a feladatot, hiszen a döntőbe jutottunk, ami végül a másik döntős válogatott (Spanyolország) korábbi kvalifikációja miatt már eleve kvótát ért, de végül sikerült a döntőben is nyernünk.

2021-ben így a férfi csapatunknak már nem kellett a kvalifikációs tornán részt vennie.

## **3. A felkészülés, az edzőtáborozás és versenyeztetés bemutatása válogatottakra bontva (felnőtt- és UP-válogatottak):**

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



- Hazai versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek, helyszínek helyzete a válogatottak felkészülésének programjában, különösen az olimpiai felkészülés vetületében.
- Nemzetközi versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek, helyszínek helyzete a válogatottak felkészülésének programjában, különösen az olimpiai felkészülés vetületében.
- Utazási nehézségek, kihívások.

Az II./1-es pontban részletezésre került a felnőtt válogatottakat érintő edzőtáborozások és versenyeztetések témája, így csak az utánpótlásra vonatkozólag bontanám ki ezt a részt.

#### **4. Válogatás elvei**

- felnőttválogatottak esetében a válogatás elvei;
- tokiói olimpia válogatási elvei.

A pandémia okozta helyzet miatt sokkal több játékost kezdtünk a keretben tartani, illetve kipróbálni, különösen mert nagyon sok keretedzés alkalmával az alap kerettagok közül nagyon sok hiányzónk volt és ezért kényszerhelyzetbe is kerültünk, ha gyakorolni akartunk ezeken az edzéseken. A szokásos 20-22 fős keretet 27 fő-ig bővítettük és így megoldottuk az edzéseket. Minden posztra a szokásos 3-4 fő helyett 4-5 játékost tartunk a keretben. A kiválasztást mindenképpen befolyásolni fogja, hogy ki milyen egészségi állapotban lesz majd a május végi időszakban, amikor a bajnokságoknak vége van. A leendő csapat alapja mindenképpen a 2020 januárban Európa-bajnokságot nyert csapat lesz. Sok fiatal került a keretbe, akik egyre jobb formát mutatnak, de a nemzetközi porondon még viszont még kevesebb tapasztalattal rendelkeznek.

**5. Válogatott keretek.** A csatolt Excel-táblázat szerint kérjük visszaküldeni (sportolók, sportszakemberek, szövetségi kapitányok vagy vezetőedzők).

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



## 6. Jövőbeli olimpiai események

- Rövid kitekintés a következő olimpiára (2024), legfeljebb 5-10 mondatban.

A válogatott keret kibővítésével új kerettagok is kerültek be, akik leginkább a 2024-es Párizsi olimpiára esélyesek bekerülni, de már most nagyon fontos, hogy a keret közelében legyenek és akár a mostani csapatban is játszanak. A fiatalok részt vettek a keretedzésen és néhányuk tétmeccsre is bekerült. 2000-2001-2002 – es generáció a férfi vízilabdában egy kiemelkedő generáció, ezért reményeink szerint a 2021-es tokiói olimpia után is jó csapat fog épülni három év alatt, ami eséllyel pályázhat majd a dobogós helyezések egyikére. A jelenlegi utánpótlás igazgatója Székely Bulcsú, a 15-19 éves korosztályok felelős Cseh Sándor, a 15 évnél fiatalabb korosztályokért Vincze Balázs a felelős. Horváth János lett kinevezve az Univerisade csapatunk edzőjének, aki szoros együttműködésben van Márcz Tamás felnőtt szövetségi kapitánnyal, hiszen az Univeriade csapatban több olyan játékos van, aki szintén eséllyel pályázik a felnőtt válogatott tagságra.

## 7. A sportág sportegészségügyi ellátásának rövid bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében, figyelembe véve a biztonságos felkészülést és versenyeztetést.

- Sérültek, a sérülésből és a szülés utáni visszatérők.
- Prevenációs tevékenység, rehabilitációs és rehabilitációs kiegészítő munka ismertetése (ha van ilyen program vagy háttér), illetve sporttudományos háttér.
- A sportág járványügyi intézkedései az edzések, versenyrendezések kapcsán.

A felnőtt férfi válogatott tagjai között több olyan játékos volt, aki komoly kihagyásra kényszerült a 2020-as évben. Varga Dénes és Zalánki Gergő térdműtéten estek át, ami miatt 4-6 hónapot kényszerültek kiesni az érdemi munkából és a versenyzésből. Vámos Márton egy betegség miatt kényszerült több mint egy hónapot kiesni csapatából és a válogatottból. Ezek a hiányzások megnehezítették a válogatottban folyó munka folytonosságát. A kerettag játékosok nagyrésze átesett a Covid fertőzésen is, de nem egyszerre, hanem különböző időszakokban, ami szintén megnehezítette a közös edzéseket. Szinte minden válogatott edzésen más 20 fős keret volt jelen. Sok játékosunk nagyon lassan és nehézségekkel tudott visszatérni és nehezen tudta visszanyerni korábbi formáját, sőt jelenleg is vannak ilyen gondokkal küzdő játékosaink. Sajnos az oltásmennyiség sem volt elegendő, hogy végig oltassunk a csapatot, de folyamatban van.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.





**8. A sportág doppingellenes tevékenységének bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében.** Kérjük, külön térjete ki a MOB Közgyűlési Határozata szerinti „Minimumkövetelmények” nyomon követésének státuszára a sportágatokban.

A vízilabda Szövetség a korábbi évek gyakorlatának megfelelően idén is kiemelt figyelmet fordít a doppingellenes tevékenységre. Az olimpia felkészülést segítő, előadást tervezünk az érintett sportolóink és szakvezetőink számára.

Továbbá tervezés alatt áll, egy, az utánpótlás válogatottakat lefedő doppingprevenciós program és előadás is a nyárra.

Tekintettel, hogy a két válogatottunk népszerűsége a közönség körében is igen magas, pályáztunk még a MACSnál a nyári olimpiai felkészülési torna idejére egy interaktív antidopping sátor kitelepítésére.

A MOB Közgyűlési Határozata szerinti „Minimumkövetelmények” folyamatos nyomon követését Tóth Szabolcs ([toth.szabolcs@waterpolo.hu](mailto:toth.szabolcs@waterpolo.hu), +36306007940) intézi Szövetségünkben, jelenleg minden, az olimpiai keretbekerülésre esélyes sportolónk rendelkezik egy, az olimpia kezdőnapját megelőző, de 2020-as naptári évi mintavétellel. A további mintavételi kötelezettségek teljesítése folyamatban van.

**9. A pandémia okozta problémák, nehézségek bemutatása és kezelése az olimpiai felkészülés és sportági szakmai programok vetületében. Rövid összefoglaló a sportág teljes spektrumáról, külön kitérve az elmaradt vagy elhalasztott egyéb szakmai események, rendezvények, továbbképzések pótlására és egyéb intézkedésekre.**

A 2020-as év márciusában kezdődtek a pandémia okozta nehézségek sportágunkban. Márciusban nem tudtuk lejátszani az aktuális Világliga mérkőzésünket Olaszországban, így az egész Világliga sorozat félbeszakadt. A klubcsapatok nagy része nem jutott uszoda lehetőséghez és otthoni munkára kényszerült. Bizonytalan volt a helyzet, hogy megrendezésre kerül a nyári olimpia, ezért a válogatott kerettagoknak edzéslehetőséget szerveztünk. Leszúrtuk a játékosokat és külön bejárési engedéllyel edzhetünk a Császár-Komjádi Uszodában. Egy hónapig folyt így a munka, majd az olimpia eltörlésére került, az MVLSZ kialakította a 2020/21-es naptárát, amiben már nyáron klubjaikban játszottak a csapataok, ezért a kerettag játékosok ott folytatták a felkészülést. A Magyar Kupa végjátékát Covid fertőzött játékosok betegsége miatt csak későbbi időpontban lehetett lejátszani. A válogatott őszi három foglalkozását eltöröltük, hogy a kiírt Magyar Kupa és a bajnokság haladni tudjon, illetve mert minden alkalommal amikor edzés lett volna, voltak betegeink és nem lehetett volna teljes kerettel készülni.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



Sajnos a játékosok a mostani időszakban is érintettek a Covid okozta betegséggel és az utóbbi foglalkozásunkkor is sok volt a hiányzó. A közös válogatott edzések és tornák előtt és alatt folyamatosan szűrjük a játékosokat. Sok játékost hosszú időre kivett a sportból a betegség, de ha nincs is komoly tünete valakinek, azt is sokáig távol tartják az erős fizikai munkától, ezért gyakran több mérkőzésről is távol maradnak. Az olimpiai kvalifikációs torna is csúszott, bár szerencsére a férfi csapat már nem volt érintve a korábban megszerzett és érvényes kvalifikációja miatt.

## **10. Egyebek, észrevételek, javaslatok.**

### **2020-21 szakmai terv a férfi vízilabda utánpótlás vonalon**

2020 tavaszi programjának a legfontosabb pontjai a következők lettek volna:

- A válogatottak az „up hétvégék” alkalmával csapatonként négy edzést tartottak volna.
- Egyes kiemelt korosztályok ( melyek világversenyre készültek ) kéthetes rendszerességgel hétköznap is edzettek volna.
- A 2001-es válogatott március közepén 3 napos edzőtáboron vett volna részt a Szerb Válogatottal közösen, Kecskeméten.
- A 2002-es válogatott esetében is tervben volt egy 3-4 napos edzőtábor, valamelyik erős nemzetközi ellenfél ellen.

Szakmai célok:

- A fizikai, taktikai és technikai képzés mellett a tavasz folyamán nagy hangsúlyt szeretnénk volna fektetni az egyéni képzésre. Ez a program részben már el is indult. A lényeg: több korosztályt vontunk össze egy-egy edzés erejéig. A kapusok külön dolgoztak a válogatott kapusedzőjével. A centerek és a védők két külön edzővel egy fél éves speciális programot kezdtek el. A többi játékos, 4-5 edzővel, ugyancsak a centerezést/bekkelést gyakorolták volna és a test a test elleni párharcokat.

Nyári program az előzetes tervek szerint:

1,

2003-as válogatott

Június 22-július 5 edzőtábor, Magyarországon.

**\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.**



( 4 edzőmeccs a 2004-es válogatottal, segíteni nekik a felkészülést a VB-re )

2,

2002-es válogatott, U18, Világbajnokság Isztambul ( aug 22-aug 30 )

ifi bajnokság vége után két hét pihenő

június 29 - július 12 ( 2 hét fizikai munka )

július 12 - július 19, pihenő ( kb 9 nap )

július 20 – augusztus 22, felkészülés ( 5 hét )

3,

2001-es válogatott, U19, EB Volos, ( szeptember 6-14 )

ifi bajnokság vége után pihenő ( 3 hét, azért a kluboknál jó lenne 3-4 nap levezetés ), aki hamarabb végez, annak egyéni edzésterv

július 6 - július 22 ( két és fél hét fizikai munka )

július 23 – július 29, pihenő ( kb 1 hét pihenő )

július 29 – szeptember 6, felkészülés ( 5 hét )

**A COVID vírus miatt 2020-ban minden esemény, edzőtábor elmaradt.**

A vírus miatti leállás alatt elvégzett munka:

- Az up bizottság összeállított egy teljes szakmai tervet a 2020-21-es szezonra.
- A válogatott mellett dolgozó edzők hetente-kéthetente kaptak kidolgozandó feladatokat a szövetségtől. Ennek három célja volt:
  - 1, szakmai továbbképzés
  - 2, jövőbeli munka megtervezése
  - 3, segítség, ötletek az up bizottság által elkészített munkatervhez

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



- A válogatott keretek különböző internetes csoportokban tartották a kapcsolatot, az edzők és a szövetség vezetésével. Az itt végzett munka lényege:
  - 1, a vízilabda történetének megismerése
  - 2, szakmai továbbképzés
  - 3, egyéni kidolgozandó feladatok
  - 4, vízilabdával kapcsolatos egyéni élmények elmesélése
- A szövetség egy átfogó szárazföldi anyagot dolgozott ki, melyet a szövetség honlapján mutatott be.

( Minden elkészült anyagot archiváltunk a szövetség utánpótlás koordinátora segítségével.)

2020 őszén elindítottunk egy konferencia sorozatot, amely a kapusképzést hivatott segíteni. Eddig két konferencia került megrendezésre és most készítjük elő a harmadikat. A terveink szerint négy ilyen alkalom lesz és a sorozat zárásaként, az összegyűlt anyagokat egy képzési tematikába rendezzük.

### **2020-21 szakmai terv az vízilabda utánpótlás vonalon**

- A vízilabda utánpótlás keretei között jelenleg hat válogatott korosztály dolgozik. Ezekben a csapatokban 14 éves kortól, 20 éves korig, szerepelnek a fiú sportolók.
- Minden korosztállyal két szövetségi edző dolgozik, valamint egy kapusedző.
- A szárazföldi munkát ugyancsak szakemberek irányítják, de ők csak meghatározott időszakokban vesznek részt a munkában.
- Mind a hat korosztály egy szakmai igazgató alá tartozik.
- A 14 évesnél fiatalabb korosztályoknál is komoly munkát végez az MVL SZ. Két évfolyam már részt vesz a szövetség tehetséggondozó programjában. Ennek a munkának is van egy kiemelt igazgatója, illetve minden területi régióban edzője.
- A jelenlegi felépítés két szakmai igazgatót, 12 szövetségi edzőt, 3 kapusedzőt, 4 thg régiós edzőt alkalmaz.

### **Szakmai koncepció**

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



A gyakorlati része a képzésnek nem változik az előző évekhez képest.

- Minden hónapban egy hétvégén a válogatott keretek edzőtáborokat tartanak, a tehetséggondozó programmal párhuzamosan.  
(A Covid járvány miatt óvatosan kell, hogy szervezzük az edzőtáborokat. Így több esetben is eltérünk a szokásos többnapos összetartásoktól és egy nap alatt két edzésen vesznek részt a sportolók.)
- A kiemelt, világversenyre készülő csapatok hétköznapi edzéseket is tartanak, de a járványhelyzet miatt ez csak alkalmoszerű.
- A válogatott keretek egy évben kétszer szervezhetnek több napos programot, edzőtábort, nemzetközi tornát, nemzetközi edzőtábort.  
(Egy meghívást kivéve nincs konkrét nemzetközi edzőtábor tervünk, tekintettel a bizonytalan jövőre, a járvány alakulására.)
- A világversenyre nem készülő korosztályok, a nyáron két hetes edzőtáborban vesznek részt. (A tervek szerint.)
- A világversenyre készülő keretek, a hagyományokhoz híven, a szövetség által meghatározott keretek között, 7 hetes edzőtáborral készülnek a világversenyekre.
- Terveink között szerepel egy prevenciós hónap, ahol a két legidősebb korosztályunk venne részt.
- A tehetséggondozó program egész évben szűri, oktatja a 14 év alatti sportolókat. Egész Magyarországot átöleli, minden régiót bevon és edzőképző funkciója is van.

## Új programok

- 10 hónapos kapusképzés. Előbbiekben már említésre került. A klubokkal közösen, de a szövetség által összeállított anyagból. Minden korosztálynak.
- A sportág legfontosabb posztjainak kiemelt képzése. A folyamatban a szövetség jelenlegi és a közelmúlt felnőtt válogatott bajnokait is bevonja.  
(A Covid miatt ez még függőben van.)
- A vízilabda klubokon belüli úszóversenyek megtartása.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



( A Covid miatt ez még függőben van.)

- A Komjádi Kupa megreformálása. Új bajnoki kiírásként Komjádi Bajnokság indítása, melyben minden 23 éves kornál fiatalabb magyar játékos szerepelhetnek.
- Minden utánpótlás korosztályban „nyári” Magyar Kupát szervezett az MVLSZ, melyek nagy sikerrel lejátsoztak júliusban, augusztusban. Terveink szerint ezt megismételnék 2021-ben is.

### **Kiválasztás, válogatott keretek**

- 12-14 éves korban, tehetséggondozó program, Magyarország négy régiójában havi rendszerességgel érkeznek a sportolók az összetartásokra. A klubedzők ajánlásával és a szövetség régiós edzői hívására. Egy régióból 30-40 fiatalot tesztel a program, egy év alatt, évfolyamonként.
- Két év tehetséggondozó munka után, mind a négy régió összeállít egy-egy keretet, melyek egy év végi edzőtáborban, és egy kupán vesznek részt.
- Ezek után lépnek be a válogatott képzésbe, A és B válogatott kereteket állít össze a szövetség ( Jelenleg nincs külön B válogatott a járványra való tekintettel.)a fent említett korosztályoknál, az elmúlt két év tapasztalatai alapján.
- A nemzetközi normákhoz, versenyekhez alkalmazkodva minden korosztályban külön válogatott van a fiú utánpótlásban.
- Évfolyamonként 20-22 sportolóval dolgoznak a szakemberek, de 30-35 fiatalot kísérek figyelemmel.
- A szövetség alkalmazásában dolgozó edzőkkel, szakemberekkel szemben komoly elvárások vannak, mind szakmailag, mind a magatartásukat illetően.

### **2021 tervezett világversenyei:**

- **Junior Világbajnokság, augusztus 28-szeptember 5, Argentína**
- **U17 Európa Bajnokság, szeptember 12-19, Málta**
- **U15 Európa Bajnokság, július 4-11, Portugália**

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



**\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.**



## Szakmai terv 2021 – Felnőtt női válogatott – Bíró Attila szövetségi kapitány

### I. Helyzetelemzés

**1. Versenyek: a sportág 2020. évi olimpiai kvalifikációs versenyein, a felnőtt és utánpótlás világbajnokságokon és Európa-bajnokságokon, valamint egyéb világversenyeken elért eredményeinek értékelése, amennyiben a járvány előtt, illetve a járvány ellenére megrendezésre kerültek. Továbbá egy rövid kitekintés a hazai környezetre, eseményekre.**

A felnőtt női válogatott 2020 évben elért eredményei:

- 2020. Budapest EB III.
- VL selejtezők (Super Final 2021. 06.14-20-ra halasztva)
- 2021. januárban az Olimpiai kvalifikációs tornán, Triesztben a női válogatott megnyerte a 8 csapatos tornát, ezzel megszerezte az Olimpiai kvótát.

Megállapítható, hogy a magyar női vízilabda válogatott elérte a kitűzött célokat.

Világversenyen érmet szerzett és a legfontosabb célkitűzést, az Olimpiai kvóta megszerzését is magabiztosan érte el.

**2. A sportág (szövetség) hazai vezetésében és apparátusában bekövetkezett személyi, szervezeti és helyszíni változások. Tisztújításokról rövid beszámoló, amennyiben volt ilyen, és a járvány azt lehetővé tette. Halasztott tisztújítások tervezett új időpontja.**

A Magyar Vízilabda Szövetség (továbbiakban MVLSZ) 2016. október 22.-én megtartott Közgyűlése az MVLSZ elnökének Dr. Kemény Dénest 2020. október 22-ig, valamint az Elnökség tagjait szintén 2020. október 22-ig megválasztotta.

Dr. Kemény Dénes lemondása miatt az MVLSZ 2018. szeptember 30-án megtartott Közgyűlése az MVLSZ Elnökének összhangban az Elnökség tagjai mandátumának lejáratú időpontjával 2020. október 22-ig Vári Attilát választotta meg az MVLSZ Elnökének.

Vári Attila a megválasztását követően végrehajtotta az MVLSZ pénzügyi, marketing, és adminisztrációs szervezetében azokat a szükséges változtatásokat, amelyek biztosították az MVLSZ további zavartalan működését, amelyek során 2020. 02. 21-én kinevezte

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezzük az adott pontnál.





Főtitkárnak Gáll Pétert, aki azóta is ellátja azokat a feladatokat, amelyeket az MVLSZ hatályos szabályzatai a Főtitkár hatáskörébe utalnak.

A valamennyi földrészt érintő vírusjárvány miatt a 2020. évi, Tokióban tervezett Olimpia elhalasztásra került, ugyanakkor a vírusjárvány miatt a Kormány a 40/2020.(III.11.) Korm. rendelettel 2020. március 11.-i hatállyal veszélyhelyzetet hirdetett ki, amely veszélyhelyzetet a 282/2020.(VI.17.) Korm. rendelettel 2020. június 19.-i hatállyal szüntetett meg. Mivel az MVLSZ Elnökének és Elnöksége tagjainak mandátuma egységesen 2020. október 22.-ig szólt, az MVLSZ tagjai arról döntöttek, hogy a veszélyhelyzet megszűntetése alapján a tisztújításra hatáskörrel rendelkező Közgyűlés – illetve megismételt Közgyűlés - az MVLSZ parkolójának nyitott területére, a távolságtartási szabályok betartásával 2020. július 22. napjára összehívásra kerül azzal, hogy az Elnök és az Elnökség tagjainak megválasztására 2020. október 22-től 2024. október 22-ig tartó hatállyal kerül sor. A tisztújítás a hatályos jogszabályoknak, és az MVLSZ szabályzatainak betartásával megtörtént még azt megelőzően, hogy a 478/2020.(XI.3.) Korm. rendelet 2020. november 4.-i hatállyal a veszélyhelyzetet ismételen elrendelte. Ennek megfelelően a Magyar Vízilabda Szövetségben a tisztújítás elhalasztására nem került sor.

### **3. Főbb nemzetközi szabályváltozások, amelyek befolyásolják a versenyeztetést, a felkészülést, illetve a teljes következő olimpiai ciklust.**

A legfontosabb szabályváltozás, hogy a 2021-es Olimpián már 8 női csapat helyett 10 vehet részt.

Az Olimpiai játékokra 12+1 játékos nevezhető.

## **II. Tervezés és megvalósítás**

### **4. A sportág 2021. évre tervezett szakmai programja, feladatai:**

- a felnőtt versenysport területén (válogatás elvei a 4. pontban);
  - A felkészülés az év legfontosabb eseményére, az Olimpiára való felkészülésre fókuszál. Az OB1-es ligával és az MVLSZ elnökségével egyeztetésre került a bajnokság befejezésének időpontja és elkészült a közvetlen Olimpiai felkészülés programja is. Ebben szerepel hazai és külföldi edzőtáborozás valamint torna részvétel. Valamint várhatóan a válogatott részt vesz a FINA World League Super Final 8-en. Az Olimpia előtt a csapat a megfelelő akklimatizálódás érdekében 7 napig Tochigiben edzőtáborozik majd.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



- a versenysport utánpótlás-nevelés területén, és a válogatás alapelvei röviden;
- egyéb hazai utánpótlás-nevelési, sportágfejlesztési területeken.

**5. A 2021. évi tervezett eredményességi célkitűzések (olimpiai kvalifikációs versenyek, olimpia, Eb és vb, egyéb világversenyek). Kérjük, külön térjete ki a magyarországi kvalifikációs események bemutatására, és a rendezéssel járó szervezési feladatokra.**

- A női válogatott Olimpiai kvalifikációs tornán Olimpiai kvótát szerzett. A World League Super Final esetében a tornán való szereplést az Olimpiai felkészülésnek rendeljük alá.

**6. A felkészülés, az edzőtáborozás és versenyeztetés bemutatása válogatottakra bontva (felnőtt- és UP-válogatottak):**

- Hazai versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek, helyszínek helyzete a válogatottak felkészülésének programjában, különösen az olimpiai felkészülés vetületében.
- Nemzetközi versenyeztetési és edzőtáborozási lehetőségek, helyszínek helyzete a válogatottak felkészülésének programjában, különösen az olimpiai felkészülés vetületében.

- A női válogatott a magyar bajnokság befejeztével (2021. május ) egy hetes pihenő után, 18 fős kerettel + (7 fős stáb) kezdi majd el a 9 hetes közvetlen olimpiai felkészülést.
- 2021. máj. 9. Olimpiai felkészülés kezdete Budapest – Margitsziget
- 2021. máj.11.-14. Erdély edzőtábor (Csíkszereda)
- 2021. Máj. 22. – Jun.2. közös edzőtábor és felkészülés az USA-val
- 2021. jún. 14.- 20. FINA Világliga Superfinal TBD

(jelenleg nincs még helyszín)

- 2021. Jún. 23. - júl. 15.

4 hetes válogatott felkészülés a Margitszigeten (ebben július 5. – 10. között edzőtábor Hercegnoviban az Ausztrál válogatottal ill. BENU kupa 4 válogatott részvételével július 10.-11.-12. a Duna Arénában)

- 2021. július 16. Indulás Japánba (Tochigi), egy hetes akklimatizációs edzőtábor Oyama City-ben
- Júl. 23. beköltözés az Olimpiai faluba
- Júl. 24-Aug. 9. OLIMPIAI JÁTÉKOK TOKIÓ

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



- Utazási nehézségek, kihívások.

A COVID helyzet bizonytalanná teszi a külföldi edzőtáborozásokat és felkészülési tornákat. Valamint megnehezíti a hazai edzőtáborozást külföldi válogatottakkal. Ezért a felkészülési program folyamatos nyomonkövetést és szükség esetén áttekintést igényel.

## 7. Válogatás elvei

- **felnőttválogatottak esetében a válogatás elvei;**

A felnőtt válogatott esetében olyan játékos lehet a keret tagja, aki a klubjában egész évben válogatott szintű teljesítményt nyújt, kiegyensúlyozott, mentálisan alkalmas a válogatottsággal járó kötelezettségek teljesítésére. A keret többi tagjával megfelelő játékkapcsolatot tud kialakítani. A kapitány által kialakított stratégiai és taktikai megvalósítására alkalmas. A fiatalok esetében alkalmas arra, hogy közép és hosszú távon is képes legyen a válogatott szintű elvárásoknak eleget tenni.

- tokiói olimpia válogatási elvei.

Azok a sportolók kerülhetnek be az utazó keretbe, akik saját posztjukon a legjobbak. Képesek csapatemberként megvalósítani a kapitány által kidolgozott technikai és taktikai elemeket. A mai modern vízilabda követelményei szerint, szükség esetén több poszton bevethetőek.

## 8. Jövőbeli olimpiai események

- **Rövid kitekintés a következő olimpiára (2024), legfeljebb 5-10 mondatban.**

A sportágunk érdekében minimális elvárás, hogy a magyar felnőtt női válogatott a 2024-es Olimpián is résztvevő legyen. A tokiói csapat 70-80%-a már Párizsban is ott lehet. A jelenlegi csapat átlagéletkora 24.5 év!

- Rövid kitekintés a következő EYOF-ra (2022), legfeljebb 5-10 mondatban.

## 9. A sportág sportegészségügyi ellátásának rövid bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében, figyelembe véve a biztonságos felkészülést és versenyeztetést.

- Sérültek, a sérülésből és a szülés utáni visszatérők.

A sérült játékos rehabilitációja folyamatosan zajlik. A csapat egészségügyi stábjában (orvos, fizioterapeuta, gyógytornász, sportpszichológus) összehangoltan dolgozik azon, hogy a rehabilitációs időszak a lehető legrövidebb legyen és a sportoló leghamarabb elérhesse a sérülése előtti teljesítményét.

- Prevenációs tevékenység, prehabilitációs és rehabilitációs kiegészítő munka ismertetése (ha van ilyen program vagy háttér), illetve sporttudományos háttér.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



A Magyar Vízilabda Szövetség a Synlab-al szerződésben áll, szükség esetén a játékosok igénybe vehetik a szolgáltatásokat.

- A sportág járványügyi intézkedései az edzések, versenyrendezések kapcsán.

A magyar női vízilabda válogatott minden esetben betartja ez érvényben lévő jogszabályi rendelkezéseket, valamint a MOB, az EMMI és az MVLSZ által előírt protokollokat.

**10.A sportág doppingellenes tevékenységének bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében. Kérjük, külön térjete ki a MOB Közgyűlési Határozata szerinti „Minimumkövetelmények” nyomon követésének státuszára a sportágatokban.**

*Ezúton szeretnénk kérni, hogy jelöljete ki egy kapcsolattartót (név, email, telefonszám), aki a minimumkövetelmények teljesülésének nyomon követésében segíti a munkánkat.*

A vízilabda Szövetség a korábbi évek gyakorlatának megfelelően idén is kiemelt figyelmet fordít a doppingellenes tevékenységre. Az olimpia felkészülést segítő, előadást tervezünk az érintett sportolóink és szakvezetőink számára.

Továbbá tervezés alatt áll, egy, az utánpótlás válogatottakat lefedő doppingprevenciós program és előadás is a nyárra.

Tekintettel, hogy a két válogatottunk népszerűsége a közönség körében is igen magas, pályáztunk még a MACS-nál a nyári olimpiai felkészülési torna idejére egy interaktív antidopping sátor kitelepítésére.

A MOB Közgyűlési Határozata szerinti „Minimumkövetelmények” folyamatos nyomon követését Tóth Szabolcs ([toth.szabolcs@waterpolo.hu](mailto:toth.szabolcs@waterpolo.hu), +36306007940) intézi Szövetségünkben, jelenleg minden, az olimpiai keretbekerülésre esélyes sportolónk rendelkezik egy, az olimpia kezdőnapját megelőző, de 2020-as naptári évi mintavétellel. A további mintavételi kötelezettségek teljesítése folyamatban van.

**11. A pandémia okozta problémák, nehézségek bemutatása és kezelése az olimpiai felkészülés és sportági szakmai programok vetületében. Rövid összefoglaló a sportág teljes spektrumáról, külön kitérve az elmaradt vagy elhalasztott egyéb szakmai események, rendezvények, továbbképzések pótlására és egyéb intézkedésekre.**

Az olimpiai selejtező, illetve az olimpiai felkészülés legnagyobb nehézsége a mérkőzésahiány. 2020-ban a januári Európa Bajnokság óta a 2021. januári trieszti Olimpiai selejtezőig nem lehetett sem hivatalos, sem barátságos vagy edzőmérkőzéseket játszani a pandémia miatt.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



Reméljük, hogy az olimpia előtti 4 és fél hónapban a járvány nem befolyásolja a felkészülési tervünket és a vakcinának köszönhetően meg tudjuk valósítani az edzőtáborainkat, felkészülési mérkőzéseinket. Ebben az MVLSZ sokat próbál segíteni, mint pl. a márciusi Világliga selejtező és egy júliusi felkészülési torna megrendezésével.

## **12. Egyebek, észrevételek, javaslatok.**

### **2020/21 szakmai terv - női vízilabda utánpótlás**

A 2019. végén elfogadott szakmai koncepció alapján a 2020-as évtől egy új, széleskörű szakmai képzési program szerint kezdtük meg a felkészülést a női utánpótlásban.

A válogatottak (2005-ös korosztály ill. idősebbek) havi rendszerességgel a kijelölt utánpótlás hétvégéken edzéseket tartottak. Elsődleges cél a kiemelt korosztályok világversenyre történő felkészítése volt.

2004-es válogatott - U 16 Világbajnokság - 2020. július 5-12.

2001-es válogatott – Ifjúsági Világbajnokság – 2020. szeptember 5-13.

A fiatalabb korosztályokban (8 – 14 év) a tehetséggondozó program keretén belül kidolgozásra került egy új utánpótlás-nevelési koncepció, amely szerint regionálisan, az életkori sajátosságoknak megfelelő képzési terv alapján készültek a játékosok a havonta megtartott edzések alkalmával.

**A 2020-ban minden edzőtábor és világverseny elmaradt a Covid vírus miatt.**

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



## A vírus miatti leállás alatt elvégzett munkák:

- A Válogatottak közös felkészülése és a Tehetséggondozó edzések 2020. március közepén a Covid vírus miatt felfüggesztésre kerültek.
- Az Utánpótlás Bizottság elkezdte a női utánpótlás szakág átalakítását és komplett szakmai terv elkészítését a 2020/21-es szezonra.
- A csapatok mellett dolgozó edzők továbbra is tartották a kapcsolatot mind a játékosokkal, mind az Utánpótlás Vezetővel, ill. a Tehetséggondozó Koordinátorával.
- A résztvevő játékosokat egyénileg kidolgozandó sporttörténeti és taktikai feladatokkal, próbálták fejleszteni.
- A válogatottak sport specifikus szárazföldi gyakorlatsort kaptak, míg a tehetséggondozó szárazföldi edzések egy széleskörű, életkornak megfelelő koordinációt, erőt és állóképességet fejlesztő feladatsorra épültek.
- Az edzők írásban értékelték az elvégzett munkát, játékosaikról szakmai jellemzést kellett írniuk.

## 2020/21 Szakmai koncepció

Az év elején megkezdett reformokat tovább folytatjuk, szeretnénk - a Tehetséggondozó mintájára - egy szakmailag megalapozott korosztályos képzési programot kialakítani a 14 évesnél idősebbek számára, kiszélesíteni a tehetséggondozást, megreformálni az edzőképzést, kidolgozni egy objektív felmérési rendszert.

A vízilabda női utánpótlásban terveink szerint három *korosztályos válogatott* kezdi meg szeptembertől a közös munkát.

A válogatottak az *Utánpótlás Szövetségi Kapitány* szakmai irányítása alá tartoznak.

Minden korosztállyal két edző és egy kapusedző dolgozik. A szárazföldi edzéseket is szakember irányítja, de ő csak meghatározott időszakban kapcsolódik be a közös munkába. Jelen pillanatban az Utánpótlás Bizottság legfontosabb feladata a megfelelő kvalitású szakemberek megtalálása és korosztályhoz rendelése.

A válogatott keretek havi rendszerességgel tartanak edzéseket a bajnoki menetrend függvényében kiírt tehetséggondozó és válogatott hétvégén.

A kiemelt, világversenyre készülő csapatoknál plusz edzéseket iktatunk be havi egy-két alkalommal, azonban, ha az iskolai kötelezettségek engedik, heti rendszerességgel.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



A válogatott keretek a világverseny előtt minimum 7 hetes edzőtáborban vesznek részt. Emellett 1-1 hazai és külföldi tornán készülnek fel az év fő eseményére.

A 14 évesnél fiatalabb korcsoport a *Tehetséggondozó Program* keretén belül végzi a szakmai *Tehetséggondozó* felkészülést.

A szakmai munkáért a *Koordinátor* a felelős.

A fiú szakághoz hasonlóan regionális felosztás alapján 4 csoportot hoztunk létre. Az átalakítás következtében 4 + 1 edző tartozik majd a stádba.

A keretek minden hónapban egy alkalommal találkoznak. A régiós vezetőedzők az általuk irányított csapattal részt vesznek a THG Leány 2008-2009. korosztályos vízilabda bajnokságban, melynek játéknapi szombatoként vannak. A bajnoki szombatok után a THG vezetők szakmai előadást tartanak a korosztályos edzők számára, majd vasárnap nyílt edzés keretén belül a képzési program gyakorlatban történő alkalmazását mutatják be.

Célunk ezzel minél szélesebb körben feltérképezni a sportolókat és monitorozni teljesítményüket, fejlődésüket.

Terveink közt szerepel egy nyári, régiók közötti házi bajnokság megrendezése és hagyománnyá tétele.

## **Újítások, új programok**

- Egységes tesztrendszerek kidolgozása, szárazföldi és vízi. Természetesen szakemberek bevonásával és egyeztetésével történik, a tapasztalatok és az eredmények folyamatos kiértékelésével.
- Olyan egységes lábtempó feladatok bevezetése, képi anyaggal illusztrálva, ami minden korosztálynak nagy segítségére lehet a folyamatos fejlődés elérésében.
- Megkezdődik olyan korosztályok bevonása a havi rendszeres válogatott képzésbe, akiknek eddig nem volt a rendszerben, mellettük is két edző dolgozik a szövetségi kapitány irányítása mellett.
- Minden korosztályra vonatkozó egységes taktikai anyag kidolgozása, amit azért tartok fontosnak, hogy a korosztályok közötti "átjárásnál" könnyebb legyen a játékosok beilleszkedése

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.



egy másik csapatba. Így minden játékosnak ugyanazokat a taktikai utasításokat fogja kapni és követni az U 15-től az U 20-ig.

### **Egyéni képzés + kapusképzés**

- A fő posztok – elsősorban bekk és center - kiemelt, specifikus képzése. Terveink szerint aktív válogatott sportolók bevonásával, vagy olyan volt játékosokkal, akik a közelmúltban hagyták abba pályafutásukat. Ez nem csak szakmailag, de sportemberként is példamutató lehet az utánpótlás sportolók számára.
- Hiánypótló, a szövetség által összeállított segédanyag minden korosztály számára.

### **Nyári Kupa**

- A félbeszakadt bajnokságok miatti mérkőzés hiányt egy nyári kupasorozattal pótoltuk. A női utánpótlásban gyermek, serdülő és ifjúsági korosztályban írtunk ki Nyári Kupát, amely nagy sikert aratott. Így elképzelhető, hogy az elkövetkező nyáron is szerepelni fog a szakmai tervek között.

### **Teljesítménydiagnosztika**

- A 2006-os korosztálytól kezdődően az MVLSZ Utánpótlás Bizottsága jóváhagyásával a válogatott sportolók részt vesznek egy terheléses teljesítménydiagnosztikai vizsgálaton. Ez a spiroergometriás felmérés az ideális edzéstervezéshez szolgáltat kiinduló alapot, valamint nyomonkövethető a teljesítményfejlődés, az edzettségi állapot változása. A vizsgálat kiegészül egyéb sportági felméréssel (úszóteszt, dobótávolság, lábtempó felmérés)

### **Regionális Tehetséggondozó Program**

- A Tehetséggondozó Program az eddigi régiónkénti összetartások helyett bajnoki rendszerben játszott mérkőzésekre és szakmai előadásokra épül. Elsődleges cél, hogy minél több sportolóval dolgozzunk, mintsem egy későbbi potenciális tehetség kimaradjon a képzésből.

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.





- A Tehetséggondozó korosztályoknál bevezetésre kerültek a havi rendszeres edzések és képzések, ez mind a gyerekekre és az edzőkre is értendő. Mert ha edzőt képzünk, akkor játékost is magasabb szinten tudunk képezni, ez nagyon fontos a jövőnk szempontjából. Párhuzamosan elindult ezeknek a gyerekek versenyeztetése is, ez a bajnokság óriási népszerűségnek örvend nem csak a gyerekek körében, hanem a nevezett csapatok számából is következik.

## **2021-re tervezett világversenyei**

- U 15 Európa Bajnokság: Június 27- Július 4 Szentés, Magyarország
- U 17 Európa Bajnokság: Augusztus 22-29 Sibenik, Horvátország
- U 20 Világbajnokság: Október 9-17 Netánja, Izrael

\* Amennyiben egy szempont nem releváns a sportág esetében kérjük jelezd az adott pontnál.