

MAGYAR LASER OSZTÁLYSZÖVETSÉG, LASER 4.7 UTÁNPÓTLÁS KERET

A Magyar Laser Osztálysövetség, Laser 4.7-es alosztályának 2008. évre vonatkoztatott válogatási elvei, továbbá azon edzés,- és versenyterve, mely alapján a L 4.7-es nemzeti válogatott feláll és hazai, nemzetközi versenyeken szerepel.

Készítette: Timár Péter,

2007 rövid értékelése:

A 2007. évben végzett munka egyaránt hozott fájdalmas tanulságokat és örömteli pillanatok, vidám, mosolygós díjkiosztókat. Két külföldi edzőtábor és három nemzetközi verseny, továbbá rendszeres hazai edzések edzőtáborozások jelentették 2007-ben a Laser 4.7 válogatott munkáját. Komoly feladat volt a versenyhajók nemzetközi elvárásoknak megfelelő előkészítése. Külön köszönetet mondok a kluboknak, edzőknek és szülőknek a megfelelő felszerelések előteremtéséért. A nemzetközi porondon nagy különbség mutatkozott a már rutinos, optimisztas válogatottat megjáró versenyzők és a válogatottságot 4.7-ben kezdő versenyzők között. Célunk volt a tökéletes szabályismeret-, a megfelelő idegen nyelv használat-, a magas szintű kondíció-, az utazási rutinok kialakítása, elérése. A csapatépítés terén is volt feladata edzőnek versenyzőnek egyaránt és remélem, hogy akik kívülről figyeltek bennünket, pozitív eredményt látnak.

Kiemelkedő eredményeink csapatként: Izola, Szlovénia, 43 induló: 12. hely Szigethi Botond (a 7. futam megnyerése), 16. hely Mátyás Viktor, 19. hely Serke Áron, 20. hely Györffy Bálint (a 7. futamban 2. hely).

Attersee, Ausztria, 58 induló: abszolút 2. hely Kun Dávid, 6. hely Kocsis Ákos, 7. hely Mátyás Viktor, (U 15-ben 1. hely).

Dun Laoghaire, Írország, Európa bajnokság, 260 induló, ebből leány 61. Fiúk arany csoport 58. hely Szigethi Botond. Fiúk ezüst csoport 110. hely Mátyás Viktor, 111.hely Györffy Bálint

Mátyás Viktor 2007-ben az U15 korosztályban megnyerte az Európa Kupát!

Az egész éves 66%-os edzéstáborozottság nem valósult meg, ezért ennek elérésére komolyabb erőfeszítéseket tervezünk. A leány versenyzők eredményei nem alakultak megfelelően, ezért az Ő felkészítésükben is erősebb munkát tervezünk.

A 2008. évben is kötelezően kérjük a felelősség-biztosítások és az utazási biztosítások megkötését, valamint az osztálysövetségi tagságot és azt igazoló európai Laser tagsági kártyát. Reményeink szerint a válogatott versenyzők sportbeli elfoglaltsága nem hat majd negatívan az iskolai tanulmányi eredményeikre.

Kérek mindenkit, hogy az év folyamán figyelje a Laser osztálysövetség honlapját és gyűjtse az információkat (www.laser-sailing.hu).

A 2008. év elejétől egy bővítettebb keret kezdi meg munkáját, mely leány és fiú versenyzőket egyaránt meghív. Az év későbbi fázisaiban a keret létszáma szűkülni kénytelen, ám az esélyegyenlőség mindenkinek lehetőséget nyújt, hogy tehetsége, szorgalma, eredményei révén tagja maradjon a válogatott keretnek.

A válogatott keretbe nem került versenyzők számára akik, magánfinanszírozásban kívánnak egy adott versenyen vagy edzőtáborban részt venni, edzői kíséretet biztosítunk az utazás és a vízi edzések, vagy versenyzések idején.

A mindenkori keret munkája áll:

- versenyvitorlázás-tudás fejlesztése: időjárás, tó, tenger, mezőny nagyság, idegen nyelv.
- fizikai állapot felméréséből, fejlesztéséből,
- technikai felszerelés felméréséből, fejlesztéséből,
- elméleti tudás felméréséből, fejlesztéséből,
- ruházatok felméréséből, fejlesztéséből
- táplálkozási tanácsadásból,
- sportorvosi tanácsadásból,
- csapatépítés, játékos foglalkozások.

A Magyar Laser 4.7 válogatott keret létszáma 2008.03.01-től **8 versenyző:**

Kocsis Ákos VVSI, Györffy Bálint YKA, Mátyás Viktor YKA, Gengeliczy Sára KJAVSE, Sármásy Márton VVSI, Nyulasi Anna VVSI, Szigeti Maxim VVSI, Herendi Patrik NVK.

A nemzetközi programok és az azokon való részvétel válogatási elvei:

1. Izola, (Slo), Spring Cup, tengeri pályaverseny

Nemzetközi versenyzésre alkalmas felszerelés, a 2007. évi Laser 4.7 ifi ranglista, edzések 66%-os látogatottsága. MVSz támogatás 6 fő (5 fiú, 1 Leány)

2. Andora, (Ita), Europa Kupa,

Az út egymást követi az izolaival, ezért a válogatási elv is azonos. MVSz támogatás 6 fő (5 fiú, 1 leány)

3. Garda, (Ita), Erős szeles edzőtábor,

Nemzetközi versenyzésre alkalmas felszerelés, 1 legjobb 2008-as nemzetköz eredmény, 2008-as RL 1 eredmény, 2008-as Balatoni Évadnyitó eredmény, edzések 66%-os látogatottsága. MVSz támogatás 6 fő (5 fiú, 1 leány).

4. Pescara, (Ita), Olasz kupa, tengeri pályaverseny,

Az út egymást követi a gardai edzőtáborral, ezért a válogatási elv is azonos. MVSz támogatás 6 fő (5 fiú, 1 leány).

5.-6. Az év kiemelt NK versenye, előtte edzőtábor, Trogir, (Cro), Laser 4.7 Vb.-Eb.

A két esemény ismét egy utazással jár, ezért azonosak a válogatási elvek: tökéletes felszerelés, 2 legjobb 2008-as nemzetközi eredmény (Izola és bármely EK verseny mely 2008. júl. 30.-ig lezajlik), 2008-as RL 1, 2, 3-as versenyek eredményei közül a 2 legjobb, Laser 4.7 Országos bajnokság eredménye, edzések 66%-os látogatottsága.

MVSz támogatás a kvótát szerzett versenyzők plusz egy tartalék számára. Az indulás kvótás, várhatóan 2 vagy 3 indulási jogot szerezhethetünk. A pontos szám a nemzetközi szövetség (ILCA) döntése szerint előreláthatóan 2008. április 1.-ig fog kiderülni. A Vb-n való indulási jogot a fenti kritériumok alapján rangsorolt versenyzők szerzik meg, függetlenül a versenyzők nemétől.

7. Tengeri edzőtábor az iskolai őszi szünetben,

válogatási elv: a 2008-as ifi RL, Maximum létszám 10 fő, MVSz támogatás nincs.

8. Pula, (Cro), Mikulás Kupa, tengeri pályaverseny,

Az utazás nyitott, kiülők és tovább 4.7 -ezők egyaránt utazhatnak, a létszám maximált: 10 fő. A 2009-es évadra beülő új válogatottak biztos helyet kapnak. Válogatás: új beülők + 2008-es ifi RL. MVSz támogatás nincs.

Felvetődik a kérdés, hogy szezon közbeni betegségek esetén a kihagyott válogató versenyek hogyan hagyhatóak számításon kívül? Megfelelő orvosi és sportorvosi igazolás bemutatása mellett, egy magyar válogató ranglistaverseny eredménye helyett lehet átlagot kérni. Nemzetközi verseny eredményre és a 2008. évi Laser 4.7 Ob.-ra ez nem kérhető.

A 66%-os edzés- és edzőtábor látogatás anyagi kérdései: a 2008 jan-feb. tornatermi edzései és az egynapos szerdai, illetve vasárnapi foglalkozások díjmentesek, csak az odautazás az esetleges szállás- és az étkezés költségei hárulnak a versenyzőkre, szülőkre, klubokra. Az edzőtáborok részvételi díjai, előre meghirdetett időpontban kerülnek az osztály vitorlázóihoz.

Timár Péter, edző
Mobil.: +36 70 408 4129
Üzenetrögzítő: +36 22 271 340

E-mail: lekvartehen@freemail.hu

2008 június 10.-én, annak érdekében hogy tartani tudjuk az ILCA által megszabott nevezési határidőket, az Elnökség úgy határozott hogy a VB válogató versenyek közül törli a 3. ranglista versenyt és a L4.7 OB után közvetlenül közzéteszi a válogató versenyek eredményekén előállt nevezési rangsort.

A Laser 4.7-es Magyar válogatott 2008. évi programja:

Téli kondicionáló edzések. Helyszín: Bp., Arany János Gimnázium, XII. ker., Meredek u. 1.
Minden kedden, 17:30-19:00-ig. Utolsó alkalom: 2008. február 26.

Vízi program:

A vastagon szedett: Nemzetközi program

Az apró betűvel szedett: A válogatott programot kiegészítő magyar versenyprogram

A normál betűvel szedett: A válogatott kötelező edzésprogramja

- 03.01. Vasárnap, 10:00-17:00, Agárd. Felszerelés ellenőrzés, éves megbeszélés
03.09. Vasárnap, 10:00-17:00, Agárd, **kondi-FELMÉRŐ**, elméleti- és vízi edzés .
03.16. Vasárnap, 10:00-17:00, Agárd. k, e, v + *utazócsapat hirdetés*
1. 03.18-24 -ig, Izola Spring Cup (Slo), tengeri pályaverseny, Grade 2
2. 03.25-30-ig, Andora, (Ita), Europa Kupa, tengeri pályaverseny, Grade 1
04.30. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig
05. 2-4, Csopak, ifi RL 1. Kereked-Egis Kupa
05.07. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig
05.14. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig
05. 17-18, Balatonfüred, évadnyitó
05.21. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig + *utazócsapat hirdetés*
05.24-25, Agárd, Velencei-tavi Évadnyitó
05.28. Agárd, edzés + pakolás, 16:30-19:00-ig
3. 05. 29-06.04.-ig Riva, Garda-tó (Ita), tengeri edzőtábor
4. 06.4-9-ig Pescara (Ita), Olasz kupa, tengeri pályaverseny, Grade 2
06. 20-22.-ig, Balatonfüred, ifi RL. 2. BYC-Kupa
06. 24-27.-ig Agárd, Edzőtábor, Kondi-ellenőrző felmérő
07.1-6.-ig, Agárd, L4.7 Országos bajnokság
07.15.-én 10:00-tól, 16.-a 17:00-ig, Agárd, edzés
07.22-24.-ig, Balatonföldvár, *Game-Star Kupa*
07.26-27.-ig, Agárd, *Fejér megyei bajnokság*
08.1-3.-ig, Agárd, ifi RL. 3, *VVSI Kupa*
08.6-10.-ig Agárd, Edzőtábor, + *utazócsapat hirdetés*
5. 08. 17-21.-ig, Trogir (Cro), Vb.-Eb. előkészítő tengeri edzőtábor a szlovén-olasz csapattal
6. 08. 22-29.-ig, Trogir (Cro), L 4.7 Vb.-Eb.
09. 10. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig
09. 12-14.-ig, Balatonfüzfő, ifi RL. 4, Magellán Kupa
09. 17. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig
09. 24. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig
09. 27-28.-ig, Agárd, Pákozdi csata Ev.

10. 01. Agárd, edzés, 16:30-19:00-ig

10.18-19, Balatonfüred, Évadzáró + Serdülő-Ifjúsági Ranglista 2008- díjkiosztó

7. 10. hó végén, az őszi szünetben tengeri edzőtábor, helyszín s időpont szeptember 1-ig.

8. 12. 5-8.-ig, Pula (Cro), Mikulás Kupa, tengeri pályaverseny

A programsor felépítése talán kíván némi magyarázatot. A márciusi kezdetkor rövid, de sűrű találkozások intenzív megismerést szolgálnak, kijönnek a javítandó hibák, a megerősíthető tulajdonságok. Minden kiemelt esemény előtt többszöri találkozások segítik az optimális formaidőzítést. Kiemelt eseményeket követően nagyobb pihenők láthatóak, melyekben a saját klubok munkájában, saját klubbársaikkal mellett, lehetőség nyílik a gyerekek tudásának ülepítésére. A fenti nagyobb szünetek idején a versenynaptárban szereplő események elegendő programot jelentenek.

A találkozások helyszínei maximálisan igyekeznek az egyébkénti versenyhelyszínekre történő

utazások irányvonalát követni. Felesleges Agárd-Balaton-Agárd utak nem kerültek a tervbe. Az utazásokat egy nagyobb kapacitású utánfutó fogja szolgálni, melyen minden távolról érkező versenyzőnek, annak hajójának helyet biztosítunk.

Az edzések nyitottak, mindenki látogathatja, Sikló 4.7, vagy Laser 4.7 felszereléstől függetlenül. A Laser 4.7-es felszerelés a Nemzetközi versenyeken elengedhetetlen.

A mindenkori válogatott keret összetétele a versenyzők munkáján, eredményein nagyban múlik. A 66%-os edzészórák nagy száma komoly súllyal alapozhatja meg a versenyzők válogatottba kerülését. A rendszeresség és a komoly elhivatottság képét mutatja a 66%.

Timár Péter, edző

Mobil: +36 70 408 4129

Üzenetrögzítő: +36 22 271 340

E-mail: lekvartehen@freemail.hu