

Felnőtt Válogatott Programterv 2024

Fő cél:

A 2024-es évben a felnőtt válogatott számára két nagy világverseny lesz a legfőbb cél. A két nagy nemzetközi esemény: a Skóciában megrendezésre kerülő Felnőtt Világbajnokság, valamint a hazai környezetben a felnőtt Európa Bajnokság. Továbbá szeretném, ha a válogatott ki tudná harcolni a kvalifikációt a 2025-ben megrendezésre kerülő Világjátékokra.

WOC válogatás



Három válogató versenyből a legjobb két %-os eredmény összege számít. Automatikusan csapatba kerül a 2 legjobb átlageredményt elért sportoló nemenként. A szövetségi kapitány további 1+1 főt nemenként szubjektívan javasolhat.

Az egyéni versenyszámok tekintetében minden akkreditált versenyző rajthoz tud állni. Viszont a sprintváltó esetében csak két versenyző indulhat nemenként. A váltót szeretném szubjektívan kialakítani a következő szempontok alapján: válogató eredmények, kiemelt figyelem a fizikai felmérőn, valamint az előző évek sikeres eredményei alapján.

Ifjúsági korú versenyzők indulását nem javaslom a Felnőtt Világbajnokságon.

	WOC (07.12-16)		<u>Válogatási elv:</u>
2024. 04. 04.	Sprint Tusa (Sprint)		3 válogató: legjobb 2 eredmény (%) Tervezett csapat létszám: 3-3 fő (1-1 szubjektív)
2024. 05. 17.	Fizikai felmérő (speciális)		
2024. 05. 18.	Kiemelt válogató		

EOC válogatás



A hazai Európa-bajnokság egy komoly mérföldköve a következő évnél. Az indulások kapcsán “szerencsésnek” mondható, hogy rendező országként akár 8-8 főt indíthatunk az egyéni versenyszámokban (középtáv, hosszútáv), valamint 3 váltó indítására is van lehetőségünk. A válogatás kapcsán szeretném, ha versenyszámonként lenne külön a megmérettetés. Javaslatom a válogatók kapcsán:

Középtáv: 2 válogató verseny, ahol versenyenként az első három helyezett automatikusan indulási jogot szerez. A fennmaradó helyekről szeretnék szubjektívan dönten. Fontos megjegyezni, hogy azok a versenyzők akik bejutnak az első válogató versenyről, kötelesek elindulni a második válogatón is (nem mondhatnak le indulási jogukról a klubtársaik javára).

Hosszútáv: 1 válogató verseny, a legjobb 5 versenyző automatikusan indulási jogot szerez. A fennmaradó helyekre szeretnék szubjektív javaslatot tenni. Az ok leginkább: A versenyzőink fel vannak-e készülve a hosszútávra? A hosszútávú versenyszámnál ifjúsági versenyző indulását nem támogatom. (Az ok: túl nagy terhelés még számukra. Amiért nem ellenzem a további két versenyen való rajthoz állást: a 2027-es Felnőtt Világbajnokságra való tapasztalatszerzés. Szeretném megjegyezni, hogy ez az állítás csak akkor áll fent, ha az ifjúsági korú versenyzőknél elfogadásra kerül, hogy választaniuk kell az EYOC-JWOC versenyek közül.)

Váltó: A csapatokat szeretném leginkább a középtávú válogató versenyek alapján kihirdetni. Viszont, ha az Európa-bajnokságon forma hanyatlás következik be valamely versenyzőnél, és más versenyző az előzetesen várt eredményeknél jobban teljesít, akkor szeretnék a váltók összeállításán változtatni.

Szubjektív szempontok a válogatás során:

- Válogató versenyeken elért eredmények
- Korábbi évek eredményei
- Aktivitás a válogatott edzőtáborok során
- Aktivitás a válogatott felkészülések programok során (online meetingek, egyéni tervek)
- Egész éves elköteleződés az élsport irányába

	EB. (VK 3. forduló - 08.16-20)		Válogatási elv:
24.07.27.	Középtáv I.	(Selection Race)	Számonkénti válogatás Középtáv: versenyenként Top 3. (automatikusan csapattag) (További helyekre: szubjektív) Hosszútáv: Top 5. (automatikusan csapattag) (További helyekre: szubjektív) Váltó: Középtáv válogató eredmények alapján + EOC eredmények
24.07.30.	Középtáv II.	(Válogatott rendezés)	
24. 07. 28.	Hosszútáv	(Selection Race)	

Világkupa 1-2. forduló: Svájc-Olaszország, 2024 május 25-június 2.

A sprint versenyszámokra, illetve a 2024-es Felnőtt VB-re való készülőknek az év egyik fontos versenye lehet. A csapatot szeretném szubjektív alapon kijelölni azok között, akik szeretnék indulni a világkupán. A válogatás során kiemelt figyelmet szeretnék szánni a Sprint Tusának, valamint az előző években elért eredményeknek.

Világkupa 4. forduló: Finnország, 2024 szeptember 26-29.

A csapatot szeretném szubjektívan összeállítani, leginkább azok kerülhetnek be. akik szeretnék indulni a 2025-ös Felnőtt Világ bajnokságon. Továbbá szeretném figyelembe venni az egész éves felkészülését a versenyzőnek / versenyzőknek. Valószínűleg a program költségének jelentősebb részét a versenyzőknek kell finanszíroznia.

Főiskolás VB: Bulgária, 2024 augusztus 1-5.

A versenyt leginkább azoknak szeretném javasolni, akik nem tudnak bekerülni az EB keretbe. Ettől függetlenül szeretném, ha a csapatot szubjektívan tudnám összeállítani (nem szeretnék olyan versenyzőnek indulási jogot adni válogatott színekben, aki nem készült ennek megfelelően az év során). Az indulóknak kimagasló önköltséggel kell számolni, hiszen erre a versenyre nem tudunk szövetségi szinten támogatást biztosítani. A versenyzőknek előzetesen fel kell mérni a képességeiket, hiszen nem tudják megvárni az EB válogatás eredményeit. Az EB-n való indulóknál nem tartom kizártnak, hogy valaki induljon a Főiskolás VB-n (maximum két versenyszámban), viszont komoly indoklást szeretnék kérni a versenyt megelőzően (az edzője támogatásával). Továbbá, nagyon komoly és szigorú programbeosztást a WUOC és az EB között. (Ok: Regeneráció,

	WUOC (08.01.-05.)		Válogatási elv:
május 18.	Kiemelt Válogató	Sprint	Szubjektív: kiemelt figyelem a válogatók alapján
május 19.	Kiemelt Válogató	Középtáv	
június 08.	Középtávú OB	Középtáv	

mentális felkészülés, formaidőztetés, stb.) **A Főiskolás VB-n való szereplés nem mehet az EB kárára!!**

Válogatott felkészülési eseményei	
2024. 01.12-14.	Válogatott Összetartás (Juniorokkal közösen)
2024. 01.27.	Tájfutó Gála + Edzői konferencia
2024. 02.23-25.	Válogatott Évnyitó Edzőtábor (Ifi+Junior válogatott)
2024. 03. 09-13.	Lipica Open
2024. 03.29-31.	Sprint edzőtábor (Észak-Magyarország)
2024. 04.05-09.	EOC hivatalos edzőtábor
2024. május 11-12.	Cseh váltó liga (juniorokkal közösen)
2024. június 21.25.	EOC Teszt Program
2024. június 27-30.	WOC Test Race + felkészülés
2024. augusztus 2-4	EOC összetartás
2024. szeptember 21-24. (?)	WOC 2025 pre-camp
2024. november 23-24	Válogatott Évzáró (Ifi+Junior válogatott)
Teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok	Éves szinten 3-5 alkalom
Online meetingek	Felkészülés a világversenyekre

Fontos megjegyzések:

A 2024-es év gazdasági igényei a legmagasabbak lesznek az előző évekhez képest. A programokat a lehető legköltséghatékonyabban kell megszervezni (természetesen a költségek visszatartása nem mehet az eredményesség rovására). A versenyzőknek kellően át kell gondolnia, hogy mely versenyekre jelentkeznek be. A versenyek előtt nem igazán lesz lehetőség a módosításokra.

A válogatott segítők szempontjából szeretném ha munkámat a következő évben **Scultéry Márton** (programtervezés, pályatervezés, csapatvezetés) és **Sándor Bettina** (gazdasági ügyek, utazásszervezés) segítenék. Valamint, szeretnék bevonni két igazán fontos személyt a szakmai felkészítésbe: Dr. Dosek Ágostont és Oláh Katalint.

Továbbá, szeretném a mentális felkészítést is tovább építeni, aminek értelmében egy sportpszichológus bekapcsolódna a munkába. (A személy kapcsán már zajlanak a megbeszélések). Legfőbb terület: csapatépítés (külön: férfi-női oldalon), elvárások során a stresszel való megküzdés, munka-tanulás-élsport-család-élet harmóniájának a kialakítása.

Fontosnak vélem, hogy a következő szakemberekkel közösen tudjunk dolgozni a válogatott eredményessége érdekében:

- MTFSZ Elnökség
- Élsportbizottság
- Versenyzők edzői
- Junior Szövetségi kapitány
- Ifjúsági Szövetségi kapitány
- Kiemelt Ösztöndíj Program koordinátor
- Válogatott keretorvos
- Mentális/Pszichológiai felkészítők
- OSEI illetékes szakemberei

Budapest, 2023. december 17.

Fehérvári Dániel
Szövetségi kapitány