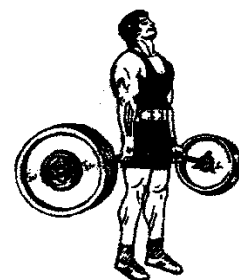
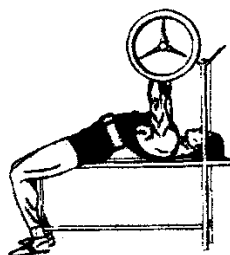




Magyar Erőemelő Szövetség



SZAKMAI ÉS PÉNZÜGYI TERVEK

2015.

1. Helyzetelemzés:

A Nemzetközi Erőemelő Szövetségnek 103 tagországa van, négy kontinensen öt nemzetközi szövetséggel, Afrika, Ázsia, Dél Amerika, Észak Amerika és Európa.

Hazánkban az erőemelő sport az 1960-as években jelent meg, és 1968-ban volt a sportág első hazai versenye. Két évtizedet kellett arra várni, hogy a "másik nyugatról jött sportággal" a testépítéssel együtt közösen (hivatalos) szakszövetséget alakíthasson, köszönhetően az egyesületi törvény módosításának. 1989. december 16-án Budapesten megalakult a Magyar Testépítő és Erőemelő Szövetség. Mindössze hét év telt el, és az erőemelés óriási népszerűségre szert téve, hatalmas tömegbázissal a háta mögött önállóvá válhatott! A Testépítés és az Erőemelés szakvezetői az évi Közgyűlésen megelőzve a '96-os Sporttörvényt, döntöttek a különválásról (a Sporttörvény értelmében mindenképpen külön kellett volna válni tekintettel arra, hogy mindkét sportág nemzetközi szövetsége AGFIS tagsággal rendelkezett)

A Magyar Erőemelő Szövetség 1996. február 25-én alakult. Első elnökének Rónaszéki Andrászt választották, aki azóta is betölti ezt a tisztséget. Az erőemelés mint versenysportág a széles tömegek előtt nem annyira ismert mint népszerűsége alapján az elvárható lenne.

Az erőemelést leginkább a súlyemeléshez lehetne hasonlítani, három fogásnemből áll: guggolás, fekvenyomás, felhúzás.

A fekvenyomás, a három fogásnem egyike olyannyira népszerűvé vált, hogy önálló fekvenyomó versenyeket, Világ- és Európa bajnokságokat is rendeznek.

Az erőemelés több mint negyven éves múltra tekinthet vissza, 1970-ben ismerte el a Nemzetközi Sportszövetség (AGFIS). Azóta rendszeresen rendeznek a sportágban a különböző korosztályok számára, nők és férfiak részére egyaránt Világ- és Európa bajnokságokat. Az erőemelés jelenleg sajnos nem olimpiai sportág, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság javaslatára az ausztriai Salzburgban megtartott éves Kongresszuson 1996-ban, a sportágnak csökkentenie kellett volna a súlycsoportok számát (10 női és 11 férfi súlycsoportban zajlottak a versenyek), azonban a tagországok küldöttei akkor leszavazták a csökkentésre vonatkozó javaslatot, s ezzel elvesztettük annak lehetőségét, hogy az ausztráliai Olimpiai Játékokon bemutató sportágként szerepeljünk. A NOB 2002-ben tárgyalt ismét a Nemzetközi Erőemelő Szövetség vezetésével (International Powerlifting Federation) a felvétel lehetőségéről. Azóta is évi rendszerességgel történik egyeztetés, kiszivárogtatott információk szerint 2028-ig az erőemelő sportág is jelen lesz a sport legnagyobb megmérettetésén.

A Magyar Erőemelő Szövetség rendkívül szép eredményeket tud felmutatni, még az önállóvá válás előtt és 1996 február 25.-e után is Európa és világbajnokok sora mutatja a nemzetközi mezőnyben elfoglalt előkelő helyünket.

Kitűnő nemzetközi szereplésünk elismeréseként a nemzetközi szövetség vezetése évről évre Világ és Európa-bajnokságok rendezésével bízta meg szövetségünket:

1990-ben masters erőemelő Európa-bajnokság Orosháza,
1991-ben masters erőemelő Európa-bajnokság Budapest,
1992-ben junior erőemelő Európa-bajnokság Budapest,
1993-ban fekvenyomó világbajnokság Budapest,
1994-ben női erőemelő Európa-bajnokság Orosháza,
1995-ben Duna Kupa Nemzetközi Erőemelő verseny,
1996-ban Siófokon felnőtt férfi erőemelő Európa- bajnokságot,
1996-ban Gyulán masters női-férfi Európa bajnokságot,
1997-ben Székesfehérváron masters női-férfi erőemelő világbajnokságot,
1998-ban Győrben junior erőemelő világbajnokságot,
1999-ben Győrben ekvenyomó Európa-bajnokságot,
2000-ben Gönyűn erőemelő masters Európa-bajnokságot,
2001-ben masters fekvenyomó Európa-bajnokságot,
2002-ben a junior erőemelő Európa-bajnokságot Balatonlellén
2003-ban Balatonalmádiban masters Erőemelő Európa-bajnokságot,
2003-ban Nemzetközi Duna Kupát Kiskőrösön
2005-ben női Erőemelő Európa.bajnokságot Orosházán
2006-ban Fekvenyomó Világbajnokságot rendezhattünk Miskolcon
2014-ben Ifjúsági és Junior Erőemelő Világbajnokságot Orosházán

Ezekről a versenyekről a honi napilapok a különböző televízió-, rádió adók napi híradásokban számoltak és számolnak be. A magyar erőemelők a nemzetközi sportvilágban jól ismertek, a különböző nemzetközi versenyeken letették már a névjegyüket minden korosztályban. A magyar erőemelő sportnak jelenleg közel kétezer igazolt, minősített versenyzője van, mely létszám évről évre folyamatosan emelkedik. Hazai versenyünket az ország különböző városaiban rendezzük, évről évre lehetőleg más-más helyszínen, tovább szélesítve sportágunk ismertségét, népszerűségét. Egy-egy évben 12-14 városnak tudunk lehetőséget adni országos verseny rendezésére, s mintegy háromszor ennyinek az ezekre a versenyekre történő kvalifikációk rendezésére. Ma már nem kell magyaráznunk, hogy mi is az az erőemelés, 1999-ben az Ifjúsági és Sportminisztérium által a Kongresszusi Központban rendezett gálán az erőemelő sport versenyzői kapták a legtöbb elismerést az elért egyéni európa- és világbajnoki aranyérmekért. A Magyar Fekvenyomó Válogatott a finnországi Vaasában Csapat Világbajnoki címet szerzett. Az Ifjúsági és Sportminisztérium által nyilvántartott nemzetközi eredményességi pontversenyben 1999-ben, az erőemelő-sport, Magyarország 5. !! legeredményesebb sportága volt. 2002-ben a nymburki fekvenyomó európa-bajnokságon két arany, három ezüst és három bronzérmét nyert válogatottunkat, Mandur László az Országgyűlés Alelnöke fogadta a Parlamentben. Nemcsak a versenyzők, de szakvezetőink munkáját is elismerik a nemzetközi erőemelő életben, nemzetközi minősítésű bíróink is a világ legjobbjai között vannak számon tartva. A kiváló versenyzői garnitúránkon túl, a szakembereink hozzáértése segítette sportágunkat a nagyszerű eredmények, teljesítmények elérésében.

Nemzetközi versenyeken, a Világ- és Európa-bajnokságokon, elért egyéni helyezéseink:

2014. Szeptember 15.

Év	arany	ezüst	bronz	IV.	V.	VI.	érmek
1990				1			1
1991					1	2	2
1992					2		1
1993	1	1	1	2	7	2	3
1994	1	2	2	2	1	3	5
1995	4	3	6	4	8	1	13
1996	2	1		7	4	3	3
1997	2	2	2	4	1	3	6
1998	7	1	4	4	5	8	12
1999	10	3	4	7	3		17
2000	4		2	3	1	1	6
2001	2	2	2	1	3	2	6
2002	4	5	8	13	6	5	17
2003	5	7	5	10	4	4	17
2004	5	6	8	8	15	10	19
2005	5	2	7	9	4	4	14
2006		2	5	13	8	7	7
2007	2	4	3	10	9	6	9
2008	1	4	4	7	12	7	9
2009	13	7	10	5	5	2	30
2010	6	6	7	6	4	7	19
2011	9	5	5	7	2	6	19
2012		6	6	3	2		12
2013	2	5	3	7	2	5	10
2014	4	4	3	5	4	1	11
	89	78	98	140	112	90	265

	Egyéni Világbajnokaink: 51	Európa-bajnokok: 37
Mészáros László	<u>1999-02-03-04</u>	<u>1999-00-02-03-05</u>
Ónozó Szabolcs	<u>1998-99-00-01</u>	<u>1995-98-99-01-05</u>
<u>Závodszy Tímea</u>	<u>1998-99-02-03</u>	<u>1998-99-04</u>
<u>Kupcsik László</u>	<u>2000-04</u>	<u>2000-02-03</u>
<u>Balázs Szabolcs</u>	<u>1999</u>	<u>1995-98-99</u>
Árvai István	2003-04	1995-04
<u>Kovács Gábor</u>	<u>1996-98</u>	
<u>Mészáros Tibor</u>	<u>1998</u>	<u>1996</u>
Kocsis Csongor	1999	1999
Nagypál Krisztina		2007-09-10
Pfeifenroth Tamás	1997	
Ulveczki Edina	2008	
Váradai Róbert		1995
Óvári Mariann		2005
Berki Csaba		2005
Kathi Béla		2005
Kubatov Géza		2011
Nyers Mónika		2014
Szabó Ágnes	2009-10-11	2007
Mikula Norbert	2009-10-11-11	
Köteles Mária	2013-14	2014
Makrai Éva	2009-10	
Szabó Márta	2009-10	
Fadgyas Viktória	2009-11	
Kovács Ferenc	2010-11	
Makovics Zsolt	1997	
Baranyai Ildikó	1993	
Földi Attila		1994
Somogyi Edina	2009	
Tarsoly Gyula	2009	
Szabó László	2009	
Kismátés Noémi	2009	
Tibori Nóra	2009	
Pallós Viktória	2009	
Kovács Vivien	2009	
Imre Daniella	2011	
Kiss Lilla	2011	
Kolompár Árpád	2011	
Haklik Dorottya		2013-14

A 2014. évi versenyeken elért eredményeink

Szakmai beszámoló a 2014. évi Ifjúsági és Junior Európa-bajnokságról

1. Felkészülési terv a 2014. évre

Sajnos az erőemelő sportnak a speciális edzési eszközök miatt nincs lehetősége a központi edzőtáborokban való részvételre, s ráadásul az edzések, a minél nagyobb, jobb eredmény érdekében folytatott edzések is annyira személyre szabottak, hogy minden versenyző a saját edzőtermében, klubjában kell, hogy felkészüljön, az őt legjobban ismerő egyesületi edzője irányításával. Az középiskolai vagy felsőoktatási illetve munkahelyi elfoglaltság sem teszi lehetővé a mai gazdasági körülmények között, hogy bármelyikük (fiatalokról van szó) megengedje magának a több hetes központi edzőtáborozást. Egy-egy versenyre való felkészülés 8-12 hetet vesz igénybe.

2. Kerettagok

Nők:

Haklik Dorottya	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre
Köteles Mária	MMG Group DEO Szeged	edzője: Ducsa Géza
Lovas Mónika	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre

Férfiak:

Somodi Vince	Jászberényi Egyetértés SE	edzője: Gavaldik Zsolt
Rácz Dávid	Mérk Kinizsi SE	edzője: Szűcs Sándor
Czégényi Rajmond	Marvel Team SE Vésztő	edzője: Berke Lóránd
Flekács Ágoston	JAK Erőemelő SE	edzője: Verbics Viktor
Horváth Péter	Flex Fitness Se Győr	edzője: Standinger Anita

A 2014. évi nemzetközi versenyeken elért eredmények értékelése

Ifjúsági Junior Erőemelő Európa-bajnokság április 9-13. Szentpétervár Oroszország

Haklik Dorottya	ifjúsági korcsoport	84+ kg os súlycsoport	Európa-bajnok
Köteles Mária	junior korcsoport	84+ kg os súlycsoport	Európa-bajnok
Lovas Mónika	junior korcsoport	84+ kg os súlycsoport	4. helyezett
Somodi Vince	junior korcsoport	66 kg os súlycsoport	3. helyezett
Rácz Dávid	ifjúsági korcsoport	74 kg os súlycsoport	4. helyezett
Czégényi Rajmond	junior korcsoport	83 kg os súlycsoport	6. helyezett
Flekács Ágoston	ifjúsági korcsoport	93 kg os súlycsoport	5. helyezett
Horváth Péter	junior korcsoport	93 kg os súlycsoport	4. helyezett

Ifjúsági Junior Felnőtt Fekvenyomó Világbajnokság május 20-24. Rodby Dánia

Nagypál Krisztina	felnőtt	52 kg os súlycsoport	4. helyezett
Köteles Mária	junior korcsoport	84+kg os súlycsoport	Világbajnok
Lovas Mónika	junior korcsoport	84+kg os súlycsoport	4. helyezett
Haklik Dorottya	ifjúsági korcsoport	84+kg os súlycsoport	2. helyezett
Fazekas Tibor	ifjúsági korcsoport	66 kg os súlycsoport	5. helyezett
Vári-Szalai Gergő	ifjúsági korcsoport	83 kg os súlycsoport	5. helyezett

RAW Erőemelő Világbajnokság**június 1-8. Johannesburg Dél-Afrika**

Nemesházi János	felnőtt	105 kg os súlycsoport	7. helyezett
Köteles Mária	junior korcsoport	84+kg os súlycsoport	2. helyezett

IPC Parafekvenyomó Világbajnokság**április 3-10.****Dubai**

Várhegyi Krisztián	junior korcsoport	49 kg os súlycsoport	4. helyezett
Dudás Nikosz	junior korcsoport	54 kg os súlycsoport	5. helyezett
Tunkel Nándor	felnőtt	49 kg os súlycsoport	6. helyezett
Szávai Csaba	felnőtt	107+ kg os súlycsoport	7. helyezett

Válogatott keretek

Erőemelő szakág

Nők:

Olajos Tünde	Erőművek SE Budapest	edzője: Dr Lombosi Melinda
Balázs Renáta	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre
Haklik Dorottya	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre
Szabó Ágnes	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre
Köteles Mária	MMG Group DEO Szeged	edzője: Ducsay Géza
Lovas Mónika	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre

Férfiak:

Orosi Tamás	Mérk Kinizsi SE	edzője: Szűcs Sándor
Tóth Richárd	Vitalitás SE	edzője: Honti Attila
Somodi Vince	Jászberényi Egyetértés SE	edzője: Gavaldik Zsolt
Rác Dávid	Mérk Kinizsi SE	edzője: Szűcs Sándor
Czégényi Raymond	Erőművek SE Budapest	edzője: Dr Lombosi Melinda
Flekács Ágoston	JAK SE Székesfehérvár	edzője: Verbics Viktor
Ódor András	Vitalitás SE	edzője: Honti Attila
Horváth Péter	Flex Fitness SE	edzője: Standinger István
Ifj Nemesházy János	Avas TK	edzője: Nemesházi János
Sebestyén Tamás	Tabi Fitness Klub SE	edzője: Bukovics Zoltán
Ungai Olivér	Hajdúszoboszlói Birkózó SE	edzője: Pánisz László

Fekvenyomó szakág

Nők:

Somogyi Edina	Attila Fitness SE Budapest	edzője: Dittler Anna
Nyers Mónika	Tabi Fitness Klub SE	edzője: Kromek András
Kovács Eszter	MMG Group DEO Szeged	edzője: Ducsa Géza
Olajos Tünde	Erőművek SE Budapest	edzője: Dr Lombosi Melinda
Haklik Dorottya	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre
Dr Lombosi Melinda	Erőművek SE Budapest	edzője: Dr Lombosi Melinda
Szabó Ágnes	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre
Köteles Mária	MMG Group DEO Szeged	edzője: Ducsa Géza
Lovas Mónika	Orosházi Toldi SE	edzője: Musztafa Imre

Férfiak:

Botta Péter	Marvel Team SE	Vésztő	edzője: Berke Lóránd
Patai Gábor	Tabi Fitness Klub SE		edzője: Kromek András
Nemes Róbert	Marvel Team SE	Vésztő	edzője: Berke Lóránd
Deres Zsolt	Tabi Fitness Klub SE		edzője: Kromek András
Sebestyén Tamás	Sebi Gym SE Isaszeg		edzője: Sebestyén János
Schauer Kornél	Sugó Power SE Baja		edzője: Schauer Kornél
Havai Viktor	Sebi Gym SE Isaszeg		edzője: Sebestyén János

Parafekvenyomó szakág

Nők

Mezei Katalin	Power Station SE	edzője: Szabó János
---------------	------------------	---------------------

Férfiak

Tunkel Nándor	Power Station SE	edzője: Szabó János
Várhegyi Krisztián	Power Station SE	edzője: Szabó János
Dudás Nikosz	Balázsi SE	edzője: Németh József
Szávai Csaba	Integráció SE	edzője: Aradszki Zita

A válogatottak felkészítését irányító edzők:

Musztafa Imre	a Orosházi Toldi SE vezetője,
Fekete Miklós	a válogatott szövetségi kapitánya,
Berke Lóránd	a masters válogatottak szövetségi kapitánya
Kovács Eszter	a DEO edzője
Faragó Péter	a parafekvenyomó válogatott szövetségi kapitánya
Szabó O János	a Power Station SE vezetője

A sportág szakmai programja 2015-re, tervezett költségek a versenysport területén

Március 21-28. között a csehországi Pilsen ad otthont a RAW Erőemelő Európa-bajnokságnak. Ezen a versenyen a felnőtt, junior és ifjúsági kategóriában is szeretnénk elindítani azokat a sportolóinkat, akiknek esélyük van a dobogós helyezésekre illetve a pontszerző helyen való eredményes szereplésre. Erre reálisan esélye van 8 felnőtt, 10-10 ifjúsági és junior versenyzőnek is. Ennek költségei:

Utazás autóbusszal:	kb	400.000.-Ft
Szállás és étkezési költség	kb	1.400.000.-Ft
Nevezési és doppingdíj	kb	840.000.-Ft

Összesen	kb	2.640.000.-Ft
-----------------	-----------	----------------------

Április 8-12. között a Magyar Erőemelő Szövetség elnyerte az ifjúsági és junior erőemelő Európa-bajnokság rendezési jogát, november 30-ig kell választ adnunk az EPF-ne, hogy képesek vagyunk-e a rendezésre, ez részben attól is függ, hogy az idei Világbajnokságunk, amelyet szeptemberben Orosházán rendezünk meg, a nemzetközi visszhang alapján, és nem utolsósorban az anyagiak terén sikeres lesz-e?

Az Ifjúsági és Junior Európa-bajnokság tervezett költségei:

Hiányzó sportfelszerelések, súlyzók az EPF előírása szerint	kb	3.200.000.-Ft
Szállásdíjak az EPF által meghatározottak szerint	kb	3.000.000.-Ft
Az Eb jogdíja, nevezési és doppingdíjak	kb	4.000.000.-Ft
Sportcsarnok bérlet	kb	1.500.000.-Ft

Összesen	kb	11.700.000.-Ft
-----------------	-----------	-----------------------

Május 6-10. között a németországi Chemnitzben rendezik az Európai Erőemelő Szövetség a felnőtt erőemelő Európa-bajnokságot. Sportágunknak ezen a versenyen feltétlenül lehetősége van az éremszerzésre, különösen a női mezőnyben. Szeretnénk azokat a tehetséges junior korú versenyzőket is indítani, akiknek reális esélye lehet arra, hogy a 2017-es Világjátékokra kvalifikálják magukat. Összeségében 12 versenyző, illetve 3 edző és nemzetközi bírószerető, akit nevezni szeretnénk. Ennek várható költségei:

Repülőjegy	kb	750.000.-Ft
Szállás és étkezési költség	kb	900.000.-Ft
Nevezési és doppingdíj	kb	360.000.-Ft

Összesen	kb	2.010.000.-Ft
-----------------	-----------	----------------------

Május 20-24. között a svédországi Sundvallban kerül megrendezésre a Nemzetközi Erőemelő Szövetség által az Ifjúsági-Junior és Felnőtt Fekvenyomó Világbajnokság. A fekvenyomó VB-ken hagyományosan jól szerepelünk, ezt a hagyományt 2015-ban is szeretnénk folytatni, 12 versenyzővel szeretnénk részt venni a megmérettetésen. Ennek tervezett költségei a következők:

Repülőjegy	kb	900.000.-Ft
Szállás és étkezési költség	kb	900.000.-Ft
Nevezési és doppingdíj	kb	360.000.-Ft

Összesen	kb	2.160.000.-Ft
-----------------	-----------	----------------------

Június 5-14. között Finnországban kerül megrendezésre a RAW Erőemelő Világbajnokság. 2014-ben Köteles Mária révén kitűnően szerepeltünk, sajnos utólag derült ki, jobb is lehetett volna az eredmények ismeretében a szereplésünk, de a távolság, a magas költségek miatt (Dél Afrika), nem tudtunk több olyan versenyzőt utaztatni, akiknek mint kiderült jó esélyei lettek volna az éremszerzésre. A Finnországi VB tervezett költségei:

Repülőjegy	kb	780.000.-Ft
Szállás és étkezési költség	kb	600.000.-Ft
Nevezési és doppingdíj	kb	300.000.-Ft

Összesen	kb	1.680.000.-Ft
-----------------	-----------	----------------------

Augusztus 6-8. között Pilsenben rendezik az évi Fekvenyomó Európa-bajnokságot. Sok érmet szeretnénk, a közelség miatt nem magasak a költségek, itt van legnagyobb esélyünk arra, hogy az éves éremszerzésünknek akár az 50 %-át is megnyerjük. A Fekvenyomó szakágunk nagyon sok dicsőséget szerzett már sportágunknak. Európa legjobbjai között tartják számon a magyar fekvenyomókat. A tervezett költségek:

Utazás	kb	400.000.-Ft
Szállás és étkezési költség	kb	500.000.-Ft
Nevezési és doppingdíj	kb	240.000.-Ft

Összesen	kb	1.140.000.-Ft
-----------------	-----------	----------------------

November 9-15. Luxemburgban az IPF székhelyén kerül megrendezésre az év legnagyobb versenye az Erőemelő Világbajnokság. Itt már nagy valószínűséggel megkezdődik a 2017-es Világjátékokra a kvalifikáció. A tervezhető költségek:

Repülőjegy	kb	900.000.-Ft
Szállás és étkezési költség	kb	900.000.-Ft
Nevezési és doppingdíj	kb	360.000.-Ft

Összesen	kb	2.160.000.-Ft
-----------------	-----------	----------------------

Diák és egyetemi sport

Az erőemelő sportág fekvenyomó szakágának népszerűsítését a középiskolák tanulói és pedagógusai körében a Fekvenyomó Diákolimpiai versenyek évenkénti megrendezésével szeretnénk folyamatosan fenntartani. Ebben az évben immár 15. alkalommal került megrendezésre a versenysorozat, amely évente több ezer diákot „mozgat” meg, s a területi versenyek mellett ma már iskolákon !! belül is selejtezőket kell tartani a nagyszámú jelentkező miatt. A testnevelő tanárok elmondása szerint a mai fiatalok „lusták” nem szeretnek futni, labdajátékokkal foglalkozni, inkább szívesebben lefekszenek a fekpadra és nyomják a súlyt. Igen de ezzel és természetesen a fekvenyomásra rávezető kiegészítő gyakorlatokkal tulajdonképpen sokoldalúbb testedzést végeznek, mintha valamely fentebbi sportot űznék ! Köztudott, hogy szinte minden sportág sportolói a saktól az úszásig, a kézilabdától az atlétikáig az Erőemelő Sportág versenygyakorlataival végzik az erőnléti edzéseiket, sokkal többen nyomnak fekve az országban (és így sokkal többen űzik áttételesen a mi sportágunkat)mint bármely más sportot !

A felsőoktatási felvételi eljárásról szóló 423/2012. (XII.29.) Korm. rendelet 21. §-a alapján a felvételi eljárás során Diákolimpia® országos döntőn elért legalább 3. helyezetteknek járó többlet 10 pont is nagyban hozzájárult ebben az évben ahhoz, hogy a diákok minden eddiginél nagyobb létszámban vegyenek részt a sportágunk legnagyobb létszámú megmérettetésén.

Ebben az évben már a felsőoktatási intézményekben is szerveztünk erőemelő-fekvenyomó versenyeket, elsőik között a Nemzeti Közszerződési Egyetemen és a Testnevelési Egyetemen. 2015-től folytatjuk ezt a tendenciát.

A Fekvenyomó Diákolimpiák Döntőinek tervezett költségei:

Terembérlet	80.000.-Ft
Versenyek díjazása	400.000.-Ft
Bírók utaztatása, elszállásolása	200.000.-Ft

Összesen	680.000.-Ft
-----------------	--------------------

Szabadidő sport területe

Szinte lehetetlen feladat számon tartani azoknak a szabadidős versenyeknek a számát amelyet éves szinten rendezünk. A fiatalok fizikai, mentális nevelése, az egészséges életmódra való rátérés elősegítése érdekében kifejtett erőfeszítéseinknek megvan a gyümölcse, hiszen pl a Diákolimpiai Fekvenyomó versenyekből már nem egy Európa és Világbajnokunk került ki, sőt már a Szövetségünk vezetésébe is bekerült olyan személy aki a diákolimpiként ismerkedett meg a sportággal. Ehhez természetesen anyagiak kellene amelyek erősen meghatározzák a lehetőségeinket. Ha versenyenként csak néhány százezer forintot tudnánk kapni már több szabadidős versenyt rendezhetnénk.

Költségek	900.000.-Ft
------------------	--------------------

Parafekvenyomók sportja területe

2015. január 1-től a Parafekvenyomók a Magyar Paralimpiai Bizottság és a Magyar Erőemelő Szövetség megállapodása értelmében a Magyar Erőemelő Szövetség versenyrendszerében versenyeznek, az MPB a megállapodást követően 9 erőemelő bírónak biztosította a lehetőséget, hogy Nemzetközi Paralimpiai Bizottság parafekvenyomásért felelős vezetője, az International Paralympic Committee szabályzatának megfelelő, Egerben megrendezett kurzus megtartása után levizsgáztatta őket. Ez év áprilisában megvolt az első hivatalos parafekvenyomó Magyar Bajnokság is, amely nagy sikerrel zárult. A Magyar Erőemelő Szövetség kiemelt feladatként kezeli a mozgássérült sportolók versenyeztetését, s a sikeres riói Paraolimpiára való kijutás érdekében, külön Szakági Bizottságot hozott létre, melynek feladata az MPB-vel való kapcsolattartás, a szakmai munka fejlesztése, melyet a Magyar Erőemelő Szövetség már eddig is sikeres szakembereivel közösen végeznek el.

A parafekvenyomó szakág legfőbb problémája az alacsony versenyzőlétszám minden korosztályban, ezért egyik legfontosabb feladatunk a szakág minél szélesebb körben való megismertetése, a potenciális versenyzők

felkutatása, majd ezen sportolók megtartása, és versenyeztetése itthon, illetve a legjobbak nemzetközi versenyekre való eljuttatása

Ezen probléma megoldásának első lépéseként felkeressük a következő intézmények illetékeseit,

- *Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége*
- *Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet*
- *Végtaghiányos Gyermekekért Alapítvány*
- *Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központja*
- *Mozgássérültek Budapesti Egyesülete*
- *Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete*
- *Mozgásjavító Általános Iskola*
- *Amputáltak Egymásért Alapítvány*
- *Országos Baleseti és Sürgősségi Intézet*

valamint a megyei jogú városok/ megyeszékhelyek sportért felelős illetékeseit.

Második lépésként személyesen is felkeressük az illetékeseket, akikkel az előzetes kapcsolatfelvétel telefonon illetve e-mailben megtörtént. A személyes találkozás előtt marketing anyagot küldünk a kontakt személynek, amelyben bemutatjuk a Paralimpiai Bizottság és azon belül a parafékvényező sportág. Bemutatjuk sikeres sportolóinkat, elért eredményeinket, a sportunkban rejlő lehetőségeket, a jövőképünket.

Jelenlegi szakmai és infrastrukturális feltételekben tervezett változások és azok költségei

A Magyar Erőemelő Szövetség regionális és vagy megyei szinten szeretne létrehozni regionális vagy megyei Szövetségeket a sportág terjedése, helyi szervezése, népszerűsítése érdekében pl Dunántúl, Tiszántúl vagy Észak Dunántúl - Dél Dunántúl stb. Ehhez szervezetenként, irodafenntartás, irodatechnikai felszerelések, telefon-internet stb. úgy gondoljuk, hogy az első időben feltétlenül, egységként mintegy 600 ezer Ft ra lenne szükség éves szinten. A későbbiekben a már meglévő, működő szervezetek, önerőből, szponzorálásból vagy,- és a megerősödő Magyar Erőemelő Szövetség támogatásával már „önfinanszírozóvá” is válhatnak.

Költségek

600.000.-Ft

A sportág szervezeti és irányítási rendszere

A Magyar Erőemelő Szövetség szervezeti és irányítási rendszerét meghatározza az erre vonatkozó Sporttörvény, a Szövetség Alapszabályzata é a Szervezeti és Működési Szabályzata, valamint a többi egyéb szabályzata, amelyet az Alapszabályzat alapján meg kellett alkotni, s azokat, azoknak alapelveit meghatározta és jóváhagyta az akkor Ifjúsági és Sportminisztérium valamint a Nemzetközi Erőemelő Szövetség irányadó törvényei. Néhány évvel ezelőtt a sportág további kiszélesítése, népszerűsítése érdekében létrehoztuk a megyei szövetségeket, amelyeknek természetesen el kellett fogadniuk a Magyar Erőemelő Szövetség különböző Szabályzatait, különösen az Alapszabályzatot, azonban be kell látnunk, hogy elsősorban anyagiak hiányában ez a rendszer nem valósította meg azt az elképzelést amelyért létrehoztuk. Sajnos a különböző megyékben nincs meg az a felső Sportvezetés amely megyei szintén a sportági szakszövetség mellett akár felügyelné összefogná a spotágunkhoz hasonló kezdeményezést. Csak egy példa nemrégén Komárom

Esztergom megyében megszűnt egy megyei Testépítő és Erőemelő Szövetség....Sem a Testépítő sem az Erőemelő országos Szövetség nem tudott arról, hogy létezett...Ha MOB olyan és annyi állami támogatást kapna a költségvetésből akkor nagyon nagyszerű lenne, ha a Magyar Olimpiai Bizottságnak lennének megyei szervezetei és ők esetleg segítenének annak koordinálásában, hogy ehhez hasonló eset ne forduljon elő.

A szakember képzés területén

2014-től lehetőségünk nyílik a Nemzetközi Erőemelő Szövetség (IPF) által szervezett nemzetközi edzőképzésen részt venni, amelynek elméleti és gyakorlati vizsgáira a spanyolországi Alicantéban kerül sor. Erre nagyon szeretnénk kijutni, de maga a vizsga díja 600 Euro/fő és a repülőjegy is 60 ezer Ft körül van. Az edzőképzést, nemzetközi szinten 2015-ben szeretnénk megvalósítani, különösen azoknak az edzőknek a számára, akiknek versenyzői esetleg kvalifikálhatják magukat a 2017-es Világjátékokra. Ennek költségei az alábbiak:

repülőjegy 60.000.-Ft/fő vizsgadíj kint tartózkodással 180.000.-Ft/fő

8 edzővel számolva	1.920.000.-Ft
---------------------------	----------------------

A Testnevelési Egyetemen megkeressük a lehetőségét annak, mint korábban már volt a Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézetével, hogy edzőinket tovább képezzük, esetleg magasabb képzési lehetőséget is kapjanak.

A sportág marketingje és kommunikációja

– Növelnünk kell a versenyeinke a média jelenlétét, a sportágon belüli kommunikáció tovább kell fejleszteni A MERSZ web oldala színvonalának javítását el kell végezni, elsőszámú erőemelő hírforrássá kell tennünk, a napi látogatottságát tovább kell növelni. Az erőemelés ismertségének növelése, a sportág valódi jelentőségének, népszerűségének tudatosítása a közvéleményben szintén nagyon fontos feladata a Szövetségnek. A támogatók, együttműködő partnerek számának növelése, a 2014. évben már nagyszerűen működő Marketing Bizottságunk munkájának további segítsége szintén elengedhetetlen. A szponzorok reklámjelenlétének teljes körű dokumentálása, megjelenítése további potenciális támogatók bizalmát nyerheti el.

A 2015. évi tervezett eredményességi célkitűzések, aranyérmek, pontszerző helyek

Eredményességi célkitűzések

Áprilisban az Ifjúsági és Junior Erőemelők Szentpéterváron versenyezhettek az Európa bajnoki érmekért, összességében elégedettek lehetünk az eredményekkel, hiszen a két összetett aranyérem mellett, egy összetett bronzérmek és fogásnemenként is több érmet nyertünk, három versenyző pedig éppen csak lemaradt a dobogóról. Szeptemberben Orosházán kerül sor az Ifjúsági és Junior Erőemelő Világbajnokságra, amely verseny a sportág, létszámát tekintve legnagyobb versenye (400-500 fős induló létszám, az előrejelzések szerint), szeretnénk ezen minél jobb eredményeket elérni, ennek egyik feltételeként átalakítottuk a versenynaptárunkat, és minden lehetséges szakmai tudásunkat az eredményes szereplésnek vetjük alá, a sportágunk további népszerűsítése érdekében.. 2015 áprilisában a Szövetségünk rendezheti az utánpótlás erőemelő Európa-bajnokságot, az Ifjúsági és Junior korosztály számára. Ezen a versenyen már remélhetőleg azok a magyar erőemelők is indulnak, akik potenciális résztvevői lehetnek a 2017-es lengyelországi Világjátékok sportági programjának.

Eredményességi elvárások:

Március 21-28.	RAW Erőemelő Európa-bajnokság	1 arany	2 ezüst	3 bronz
Április 8-12.	Ifjúsági és Junior Erőemelő EB	2 arany	4 ezüst	4 bronz
Május 6-10.	Erőemelő Európa-bajnokság	1 arany	1 ezüst	2 bronz
Május 20-24.	Ifjúsági-Junior és Felnőtt Fekvenyomó VB	3 arany	3 ezüst	5 bronz
Június 5-14.	RAW Erőemelő Világbajnokság	2 arany	2 ezüst	2 bronz
Augusztus 6-8.	Fekvenyomó Európa-bajnokság	2 arany	3 ezüst	2 bronz
November 9-15.	Erőemelő Világbajnokság	1 arany	1 ezüst	1 bronz
November 24-28.	Parafekvenyomó EB	1 arany	1 ezüst	1 bronz

Technikai – taktikai tudásszint emelése

Több nemzetközi versenyünkön is figyelmeztető jel volt a versenyzőink technikai képzettségének nem megfelelő szintje miatti esetleges rosszabb helyezések, hogy egyértelműen látható volt a fizikai erőbeli és felkészültségbeli különbség. Nagyon fontos feladat az előttünk álló versenyszezonra kidolgozni az egyesületekben történő felkészítés technikai tudásanyagának elsajátítását, különösen a versenyzőket közvetlenül felkészítő edzők vonatkozásában. Az edzők taktikai tudásanyagának továbbfejlesztését nagyon rövid időn belül meg kell oldanunk. A erőemelés élversenyzőinek teljesítménye egy két kivételtől eltekintve közel azonos szinten mozog. Gyakran a testsúlykülönbségek döntenek el az aranyérmek sorsát, pedig a megfelelő taktikai felkészültséggel rendelkező edző könnyen áthidalhatja ezt a problémát, de erre már időben fel kell készülnie, mégpedig az ellenfelekből. A nevezési lista ismeretében a korábbi versenyek eredményeinek elemzésével könnyen kiismerhetjük versenyzőnk ellenfelének gyengéit, hibáit illetve természetesen az erőit is. Első és legfontosabb feladatunk a rajtszámok ismerete a mérlegelési sorrend. Ez már önmagában nagy előny ha ennek tudatában vagyunk, és nem verseny közben döbbenünk rá, hogy a mi versenyzőnk vagy esetleg az ellenfél a könnyebb testsúlyú. Az korábbi eredmények előzetes tanulmányozása, s annak ismerete birtokában nagy valószínűséggel tudható, hogy az ellenfél mire képes, illetve már a bemelegítő helyiségben meggyőződhetünk annak formájáról, fizikai teljesítő képességéről. Nem egyszerű, de egy kis odafigyeléssel mindez megtanulható, és ezzel már nagyon sokat tudunk a versenyzőnknek segíteni.

1 Központi és egyesületi munka aránya

A nemzetközi minősítésű versenyzőink létszáma évről évre emelkedik, pedig a sportágunkban a minősítési szinteket évente a nemzetközi versenyek, VB – EB legjobb nemzetközi eredményeinek figyelembe vételével állapítjuk meg. Már 2013-ban olyan edzőtovábbképzést szerveztünk, amelyet a világ egyik legeredményesebb edzője, a norvég Dietmar Wolf vezetett. 2014-től lehetőségünk nyílik a Nemzetközi Erőemelő Szövetség (IPF) által szervezett nemzetközi edzőképzésen részt venni, amelynek elméleti és gyakorlati vizsgáira a spanyolországi Alicantéban kerül sor. Erre nagyon szeretnénk kijutni, de maga a vizsga díja 600 Euro/fő és a repülőjegy is 60 ezer Ft körül van. Az edzőképzést, nemzetközi szinten 2015-ben szeretnénk megvalósítani.

Egyesületi edzők helyzete a központi munkában

Az egyesületi edzők komoly szerepet vállalnak a versenyzők felkészítésében, a sportág sajátosságából adódóan ők készítik fel a sportolókat a különböző versenyekre, a mindenkori szövetségi kapitány „csak” leversenyezteti a versenyzőt a nemzetközi versenyen.

A válogatás elvei

A különböző korosztályos illetve felnőtt Magyar Bajnokságokon elért eredmények alapján a szövetségi kapitány tesz javaslatot a válogatott keret tagjaira, amelyet az elnökség hagy jóvá. A nemzetközi versenyeken való részvételre is a szövetségi kapitány terjeszti az elnökség elé a javaslatát, szakmai indoklással és varható eredménnyel, helyezéssel, melyet az elnökség hagy jóvá. Könnyű a döntés itt ebben a sportágban a teljesítmény számít.

A sportág utánpótlás helyzete

Ahhoz, hogy a magyar erőemelő sport megőrizze azokat a mutatókat melyek szerint a Szövetség tagegyesületeinek száma, a versenyzők létszáma, a versenyeken résztvevők száma évről évre emelkedik, a sportág jelenlegi létszámát tovább kell növelni. Minél több diákot be kell vonni az erőemelésbe, emelt szintű fizikai aktivitásba.

- A tehetségek felismerése, kiválasztása, a kiemelkedő adottságú gyermekek látókörbe vonása és nyomon követése
- A minőségi képzés támogatása, kiemelkedő szakmai, tudományos gondozás.
- Az erőemelés, mint alapsportág határozott óraszámú szerepeljen az iskolai tantervben, e képzésre épülő versenyrendszer kialakítása.
- Az egyesületeknél kapjanak nagyobb elismerést az utánpótlás-neveléssel foglalkozó sportszakemberek.
- Egységes utánpótlás-nevelési rendszer megteremtése (képzés, versenyeztetés).
- Kistérségi és regionális versenyrendszer és szakmai bázisok működésének biztosítása.
- A stratégiai cél a juniorkorosztály létszámának növelése, megerősítése (19-23 év). Ennek érdekében az ifjúsági és junior korosztály együttes versenyeztetésére van szükség, amely emelné az utánpótlás résztvevői számára a motivációs hátteret!

A válogatott keretek foglalkozásának szakmai, szervezési feladatai (edzőtáborok, válogató versenyek)

Sajnos az erőemelő sportnak a speciális edzési eszközök miatt nincs lehetősége a központi edzőtáborokban való részvételre, s ráadásul az edzések, a minél nagyobb, jobb eredmény érdekében folytatott edzések is annyira személyre szabottak, hogy minden versenyző a saját edzőtermében, klubjában kell, hogy felkészüljön, az őt legjobban ismerő egyesületi edzője irányításával. Az középiskolai vagy felsőoktatási illetve munkahelyi elfoglaltság sem teszi lehetővé a mai gazdasági körülmények között, hogy bármelyikük (fiatalokról van szó) megengedje magának a több hetes központi edzőtáborozást. Egy-egy versenyre való felkészülés 8-12 hetet vesz igénybe. A különböző nemzetközi megmérettetések előtt azonban rendszeresen tartunk válogatóversenyek, amelyek a válogatás mellett a formáról az elvégzett munkáról, annak hatékonyságáról is tájékoztatást adnak

Sportegészségügyi ellátás, sportorvosi háttér, sporttudományi háttér

Az éves költségvetésünk sajnos nem engedheti meg magának, hogy egészségügyi háttérrel biztosítsunk még a legjobbainknak sem, arra tudunk támaszkodni, hogy a sportágunk nem fővárosi központú, s vidéki viszonylatban, a helyi adottságok miatt könnyebben teremti meg a sportág, a versenyzőik sportegészségügyi háttérét, tekintettel arra, hogy a kisebb közösségekben belül szorosabbak a kapcsolatok, illetve a támogatottság is megfelelő általában. A Magyar Olimpiai Bizottság azonban pl Szabó Ágnes számára aki Világjátékokra kvalifikálta magát, többször is biztosította a Sportkórházban az egészségügyi állapotának felmérését, így nagyon jónak értékeljük ezt a lehetőséget.

A sportág doppingellenes küzdelme

A Magyar Erőemelő Szövetség évek óta komoly erőfeszítéseket tett és tesz a sportág „tisztaságáért”, s bár igaz, hogy az erőemelés is az ún. dopping érzékeny sportágak közé tartozik, az utóbbi három évben csak egyetlen pozitív esetünk volt, s bár a sportoló hivatalosan kettő év eltiltást kapott, azonban ettől függetlenül az erőemelő sportban soha többé nem versenyezhet, mert nem talál olyan klubot amely befogadná. A versenyeken a Magyar Anti-dopping Csoportot rendszeresen felkérjük a vizsgálatokra, amennyire anyagi lehetőségeink ezt lehetővé teszik, illetve a legjobbaink természetesen a nemzetközi versenyeken rendszeresen ellenőrizve vannak. A MACS munkatársait szinte minden versenyünkre megkérjük, hogy ha nem is „rendelünk” ellenőrzést, akkor is települjenek ki, és el is mondhatjuk, hogy nagyon sikeres doppingellenes tájékoztatókat tartanak, amelyek gyakran nem a sportágunkhoz tartozó vendégeknek is rendszeres tájékoztatást, sőt élményt nyújt egy-egy alkalommal.

A Magyar Erőemelő Szövetség tisztségviselői, klubvezetők, edzők illetve bírók rendszeresen részt vesznek a Magyar Anti-dopping Csoport által szervezett tájékoztatókon, rendezvényeken, majd az ott elhangzottakról az egyesületeink vezetőit, edzőit, a válogatott keretek tagjait folyamatosan tájékoztatjuk, illetve megjelentetjük ezt a Magyar Erőemelő Szövetség web oldalán is, amelyen a különböző táplálék-kiegészítőkről is rendszeres tájékoztatást biztosítunk. Sajnálatos módon sok gyártó cég nem méretteti be a termékeit vagy nem, vagy csak részben valós tájékoztatót jelentet meg a különböző termékek csomagolásain. Javasoljuk a Magyar Anti-dopping Csoport véleményének kikérését a versenyzőinktől ezeknek a termékeknek a rendszeres használatával kapcsolatban. A MACS munkatársai minden alkalommal, kivétel nélkül készségesen állnak a sportolóink rendelkezésére.

A Magyar Erőemelő Szövetség együttműködve a Magyar Anti-dopping Csoporttal folyamatosan figyelemmel kíséri az ún. Nemzeti Nyilvántartott csoport erőemelő tagjainak a rendszeres bejelentési kötelezettségének a vezetését, nyilvántartását. Mindenképpen tudnia kell azoknak a versenyzőknek és klubjuknak, akik érintettek, hogy a sportolónak WHEREABOUTS kötelezettsége van melynek a figyelmen kívül hagyása, ennek elmulasztása doppingvétséget von maga után. Csak azok a sportolók kerülnek le a listáról, akikről a szövetség nyilatkozik, hogy már nem válogatott kerettagok (ennek átfutási ideje akár fél év is lehet) vagy a visszavonulásukat bejelentik.

A Nemzetközi Erőemelő Szövetség, az IPF Dopping ellenes szabályzata értelmében a felnőtt illetve a junior és ifi válogatott kerettagok is kötelesek a holléti adatlapot folyamatosan kitölteni. Ennek elmulasztása azt eredményezi, hogy a versenyzőt nem engedik nemzetközi versenyekre. Szigorúan ellenőrzik, ennek a vezetését.

A Magyar Erőemelő Szövetség doppingellenes tevékenységének elsődleges célja meggyőzéssel visszatartani a sportolókat a tiltott szerek és tiltott módszerek alkalmazásától.

A 2015. évben is , tervezünk, szervezünk tájékoztató és felvilágosító programokat a Magyar Anti-dopping Csoport segítségével, szervezésében és figyelemmel is kísérjük ezeket. A programoknak legalább a következő témakörökben kell naprakész és pontos tájékoztatást adniuk a résztvevők számára:

- **A tiltó listán szereplő szerek és módszerek;**
- **A doppingolás egészségügyi következményei;**
- **A doppingellenőrzési eljárás;**
- **A sportoló jogai és kötelezettségei.**

A programok célja erősíteni a sportszellemet annak érdekében, hogy kialakuljon egy olyan doppingellenes környezet, amely alapvetően képes befolyásolni a sportban résztvevők magatartását.

Sportdiplomáciai feladatok, nemzetközi tisztségviselők névsora

A Magyar Erőemelő Szövetség sportdiplomáciai helyzete a sportágunkban nagyon jó. Ebben az évben 47. évemet kezdtem meg az Erőemelő sportban, s ez természetesen maga után vonja, hogy mindenkit ismerek, s nemzetközi bíróként nagyon sok ország bíróit vizsgáztattam az utóbbi 20 évben, akik ma már a Nemzetközi Erőemelő Szövetségben vezető pozíciókat töltenek be. Jelen pillanatban 4 I. kategóriás nemzetközi bírónk van, akik a Világ és Európa-bajnokságokon rendszeresen tagjai a versenyek zsűrijének. A nemzetközi szövetségünk kongresszusain rendszeresen kikérik a véleményemet, s büszkén mondhatom, hogy meg is fogadják, s a mostani kvalifikációs rendszer a Világjátékokra is részben a Szövetségünk ötlete volt, így nagyobb lehetőség adódhat a részvételünkre.

A Szövetség és az egyesületek kapcsolata

Tekintettel arra, hogy a Magyar Erőemelő Szövetség kis, sportági szövetség, nagyon könnyű a kapcsolattartás, hiszen az ötvenegynéhány tagszervezetünk, vezetői, sőt versenyzői minden egyes alkalommal találkoznak a versenyeinken, így a szakmai tapasztalatainkat, edzésmódszereinket rendszeresen meg tudjuk osztani egymással a minél sikeresebb nemzetközi szereplés érdekében. A sportág mindig büszkélkedhetett azzal, ez nemzetközi viszonylatban is így van, hogy itt nem egymással kell versenyezniük a sportolóknak, hanem a teljesítendő súlyokkal, így mindenki annak örül, drukkol ha valakinek sikerül valami nagyon nagyot emelnie.

A felkészülést befolyásoló tényezők

Sajnos az erőemelő sportnak a speciális edzési eszközök miatt nincs lehetősége a központi edzőtáborokban való részvételre, s ráadásul az edzések, a minél nagyobb, jobb eredmény érdekében folytatott edzések is annyira személyre szabottak, hogy minden versenyző a saját edzőtermében, klubjában kell, hogy felkészüljön, az őt legjobban ismerő egyesületi edzője irányításával. Az középiskolai vagy felsőoktatási illetve munkahelyi elfoglaltság sem teszi lehetővé a mai gazdasági körülmények között, hogy bármelyikük (fiatalokról van szó) megengedje magának a több hetes központi edzőtáborozást. Egy-egy versenyre való felkészülés 8-12 hetet vesz igénybe.

A nemzetközi versenyek költségvetése előre tervezhető, a nevezési díjak a Világbajnokságon 100 EURO. A nemzetközi versenyeken a szállásköltségek 15ezer Ft/ éjszaka/fő „mozognak”, míg az utazási költségek helytől és „szállítóeszköztől” függőek.

Budapest, 2014. június 10.

Rónaszéki András
elnök