

**PARA EVEZŐS SZAKÁG
2022. ÉVI
SZAKMAI PROGRAMJA**



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893



MAGYAR
PARALIMPIAI
BIZOTTSÁG

2021. október 6.

Készítette:

Nagy Gábor

Para evezős Szakágvezető

1. Helyzetelemzés

A Magyar Evezős Szövetség para evezős szakága számottevő múltra tekinthet vissza. Az első lépések 2006-ban kezdődtek, amikor a pekingi olimpia előtt kiderült, hogy evezős versenyek is lesznek a paralimpia műsorán. Több klubban is elkezdődött a para evezősök felkészítése és az MTK-s Serényi Tibor kiharcolta az olimpiai indulás jogát.

Ez több tekintetben is áttörést jelentett: klubjaink edzői látták, hogy sportágunk, az evezés is lehetőséget ad mozgássérült emberek számára a mindennapi testedzésre, versenyzésre és ezzel együtt akár az olimpiai szereplésre. Foglalkozni kezdtek olyan para evezős sportolókkal is, akik amatőr szinten, szabadidős sportolóként kezdtek evezni.

A para evezősök csónakházakban való megjelenése és mindennapos tréningje egyértelműen segíti a sérült sportolók integrációját, de rendkívül jó hatással van az ép sportolókra is, sokkal befogadóbbá és toleránsabbá válnak. Természetesen a kezdeti nehézségek máig éreztetik hatásukat: nagyon drágák a felszerelések – hajó, lapát, sokba kerül a motorcsónak, üzemanyag stb. Ezen a téren jelentős előrelépés történt az elmúlt években, de még mindig nagy a lemaradás a külföldi ellenfelekkel szemben és az itthoni szabadidős para evezősök eszközellátottságát illetően is. Az olimpiai részvétel tekintetében büszkék lehetünk, hogy Peking után Londonban Lengyel Mónika a Győr evezőse, Rióban pedig Lőrincz Krisztina a Csepel para versenyzője képviselte a magyar színeket, azaz mindhárom olimpián, ahol volt para evezés, szerepelt magyar versenyző.

A para evezés nehézségeire jellemző, hogy mindhárom olimpiai résztvevő evezősünk abbahagyta már a versenyzést, sőt mindhármuk edzője is befejezte pályafutását.

A tokiói részvételre Pető Zsolt a GYAC színeiben versenyző sportolónk pályázott, sajnos nem sikerült a kvótaszerzés. Nagy reményekkel vágott neki Zsolt a paralimpiai kvóta megszerzésének sokat fogyott és nagyon sokat erősödött az elmúlt időszakban, amit remek ergométeres eredményei is alátámasztanak. 2020. évben 3. ergométeres világbajnoki és 4. Európa bajnoki aranyérmét szerezte meg. Vízi versenyeken 2019-ben világkupán 8. és 11. helyezést ért el. Világbajnokságon 17. helyen végzett. 2020-ban csak Európa bajnokságot rendeztek, ott pedig 4. helyezést ért el. 2021-es évben az Európa bajnokságon 8. helyezést ért el és az Európai és a végső pótkvalifikációs versenyen 3. helyen ért célba, sajnos ez nem volt elegendő a kvótaszerzéshez. Itt meg kell jegyeznünk, hogy sportágunk szerencsés abban a tekintetben, hogy elsősorban természetesen vízen, de – az ergométerek megjelenésével – már szárazföldön is népszerű és űzhető. Sok olyan sérült sportoló van, aki a sérülésének jellege miatt a vízi evezésre nem képes, de a szárazföldi evezésre, azaz az ergométerezésre igen, sőt versenyeken is egyre többen szerepelnek ebben a szakágban. A magyar para sportolók kiválóan teljesítettek az ergométeres világversenyeken az elmúlt években; számos Világ- és Európa- bajnoki címet és helyezést szereztek és reményeink szerint ez a tendencia folytatódik. A 2021-es évben online szervezték meg az Európa bajnokságot és a világbajnokságot is. A tisztánlátáshoz az is hozzá tartozik, hogy az ergométeres versenyszámok egyelőre nem paralimpiai számok, ezért itt még hiányosabb a mezőny, a legjobbak nem mindig indulnak, mert sokan kizárólag a vízi paralimpiai számokra koncentrálnak.

A Nemzetközi Evezős Szövetség mellett az VIRTUS (Szellemi Sérülésekkel Küzdő Sportolók Nemzetközi Szövetsége) is foglalkozik evezéssel, sőt egyes versenyeket karöltve rendeznek

meg. Szellemi sérüléssel küzdő sportolóink közül Tóth Balázs rendelkezik a legjobb ergométeres eredménnyel, a 2018. évben az enyhén autista fiatalember Bostonban világbajnoki címet szerzett, 2019-ben pedig Los Angeles-i világbajnokságon bronzérmes lett, INAS Global Games - en Brisbane városában evezős ergométeren 500 m-es távon 1. helyezett, 1000 m és 2000 m-en 5. helyen végzett. 2020. évben az ergométer VB-ről ezüstéremmel térhetett haza. 2021-es évben sajnos COVID 19 betegség miatt nem tudott rajthoz állni.

Para programban résztvevő egyesületek:

Pető SE
Mosonmagyaróvári VSE
Győri AC
MTK
DNHE
Fővárosi Vízművek SK
Diswake Mozgássérült Wakeboard Sportegyesület
Vác Városi EK

Para programban együttműködő civil szervezetek:

Pető Intézet
Reménység Autista és Autisztikus Sérültekért Alapítvány
Éltes Mátyás Nevelési Gyógypedagógiai Általános és Szakiskola
Méhecske Alapítvány
Down Alapítvány
Fogócska SE
Para Fitt SE
Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény Vác
Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény és Gyermekotthon

Paralimpiák, ahol volt versenyzőnk, amióta az evezést is felvették a paralimpiai sportágak közé.

2008 Peking Serényi Tibor ASM 1x 12. hely
2012 London Lengyel Mónika ASW 1x 12. hely
2016 Rio Lőrincz Krisztina ASW 1x 11. hely

2. Intézkedési terv

Rövidtávú intézkedések, szempontok:

- A paralimpiai kvalifikációra esélyes, illetve leginkább alkalmas versenyzők kiválasztása, megnevezése.
- Az újonnan bekerülő para evezőseinknek világos célok megfogalmazása.
- Regionális és központi felméréskön való rendszeres megméréstetés.
- A válogatott versenyzők edzőkörülményeinek javítása edzőtáborokon kívüli időszakban is, tárgyi feltételek biztosítása szövetségi eszközökkel.
- Az edzőtáborok, illetve összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi, és minőségi munka elvégzésének érdekében.

Hosszú távú intézkedések:

- Para sportolókkal foglalkozó edzők továbbképzése
- A para sportolók felkészülését szolgáló, a felkészülés minőségét javító eszközök folyamatos beszerzése, fenntartása.
- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer kidolgozása, versenyzőnek, edzőnek, szakembernek, szakvezetőnek.
- Az VIRTUS és a FISA klasszifikációs vizsgálatokra az új sportolók kijutásának elősegítése.
- Mozgássérült sportolókat foglalkoztató egyesületek akadálymentesítése. A válogatott részére edzőközpontok kialakítása, ahol rövid és hosszú edzőtáborokat lehet tartani.

3. Célkitűzések

- **Középtávon:** edzésbázisok (klubok) megfelelő eszközellátása, létesítményfejlesztés, para sportolók számának növelése, csapatok kialakítása, stabil nemzetközi eredményesség, VB - VK döntős helyezések, paralimpiai részvétel – döntős helyezések, para sportolókkal foglalkozó edzők (tovább) képzése, sporttudományi háttérrel szoros együttműködés kialakítása.
- **Hosszútávon:** stabil paralimpiai döntős-érmes helyezések.

4. 2022. évi versenyek és edzőtáborok

A fő versenyek időpontjai:

2022. január 29 – 30.	Ergométer EB	Jönköping /SWE
2022. február 26 – 27.	Ergométer VB	Hamburg / GER
2022. május ???	Gavirate NK	Gavirate / ITA
2022 május 28 – 29.	VK I.	Belgrád / SRB
2022. június 18 – 19.	VK II.	Poznan / POL
2022. augusztus 13 – 14.	EB	München / GER
2022. szeptember 17 – 25.	VB	Racice /CZE

Edzőtáborok:

2022. január 3 – 16.	Melegvízi edzőtábor	Köiczegiz / Törökország
2022. május 9 – 15.	VK Felkészítő edzőtábor	Klub helyszín
2022. június 6 – 12.	VK Felkészítő edzőtábor	Klub helyszín
2022. augusztus 1 – 7.	EB felkészítő edzőtábor	Szeged
2022. szeptember 1 – 10.	VB Felkészítő edzőtábor	Szeged
2022. december 5 – 18.	Melegvízi edzőtábor	Köiczegiz / Törökország

5. Válogatott kerettagok névsora:

Ergométeres:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Tóth Balázs	MTK	Simon Tamás	PR3 ID	A
2.	Nagy Ráhel	MTK	Székely Balázs	PR2	B
3.	Vincze Dávid	GYAC	Nagy Gábor	PR3 ID	B
4.	Szabó Barnabás	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 ID	B
5.	Kálmán Inez	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 ID	B

Vízi:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Pető Zsolt	GYAC	Nagy Gábor	PR1	A
2.	Farkas Attila	GYAC	Alföldi Zoltán	PR1	B
3.	Fóris Norbert	GYAC	Nagy Gábor	PR3 VI	B
4.	Várszegi Pál István	GYAC	Nagy Gábor	PR2	B
5.	Gombás Dániel	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 VI	B

2022. évi eredményességi tervek

- Minél több para sportoló bevonása a sportágba.
- Minél több sportoló hazai versenyeztetése.
- 2022. évi szakmai elvárások: Evezős VK, VB és EB-n minimum „B” döntős egység. Ergométeres EB-n és VB-n minél több érmes helyezés elérése.

6. Felkészülés menete

A szakágvezető meghatározza objektív szempontok alapján (**lásd: 8. pont Válogatási elvek és szempontok**), a kiemelt versenyzői keretet („A” keret), akik a kiemelt támogatottság mellett vállalják az intenzív, egyenletes, fegyelmezett és hosszú távú munkát, valamint az edzőtáborokon és felmérőkön való részvételt legalább a 2024. évi Párizsi Paralimpiáig.

Az „A” keretbe tehát azok a versenyzők kerülnek, akik elkötelezettek az eredményes szereplés elérése érdekében – a MESZ és MPB -vel kötött szerződés szerint –, alkalmasak és esélyesek a paralimpiai kvalifikációra és az ergométeres világbajnokságon a jó szereplésre.

A támogatások szintjének megőrzése érdekében a rendelkezésünkre álló forrásokra és eszközökre (anyagi, tárgyi, személyi) alapozva egy eredmény centrikus szakmai programot építünk fel, amelynek tartalmaznia kell az elvárásokat is.

A szakmai követelményeknek való megfelelésnek, ill. annak ellenőrzésének szükséges eszköze egy következetesen és rendszeresen működtetett monitoring rendszer, amelynek célja, hogy a válogatott programban való részvételre olyan versenyzők kerüljenek kiválasztásra, akik az elvárásoknak megfelelően, folyamatosan magas szinten teljesítettek.

A monitoring rendszer alapja:

- a felkészülés kezdetétől a fő versenyig tartó legalább havi rendszerességű tesztek, felmérők,
- az „A” és „B” kerettagoktól elvárt mennyiségi és minőségi minimum (válogatottsághoz szükséges bemeneti) teljesítmény,
- edzésterjedelmek és edzésajánlások betartása.

A monitoring rendszer működtetését és a válogatott keret felügyeletét a szövetségi kapitány alá tartozó szakágvezető, valamint azok a felkészítő edzők látják el, akik:

- folyamatosan és személyesen ellenőrzik a válogatott kerettagok felkészülését a sportegyesületekben
- folyamatosan kapcsolatot tartanak a versenyzőkkel és az edzőkkel
- összefogják és előterjesztik az éves programmal kapcsolatos felkészülési feltételeket (sporteszközbeszerzés, sportegészségügyi-sporttudományos stábbal egyeztetés, sporttudományi programok, táplálék-kiegészítők, felmérők ellenőrzései).

A szakágvezető a világbajnokság és/vagy paralimpia után részletes értékelő beszámolót készít, melyet az elnökség elé terjeszt.

A válogatott keretnek az „A” kereten kívül az „A” keret utánpótlására és a további célkitűzések megvalósítására hivatott „B” keret is fontos része. A „B” keret versenyzői a válogatottsági kritériumoknak megfelelő személyek közül kerül ki.

Szövetségi kapitány: Molnár Dezső

Szakágvezető: Nagy Gábor

Edzőbizottság: Szakmai véleményező testület

Az edzőtáborok és a programban szereplő versenyek és felmérők, mindkét („A” és „B”) keret, ill. a válogatottságra pályázók számára kötelezőek. A versenyzőket, a csapatokat, és az edzőket az edzőtáborokban és a nemzetközi versenyeken való részvételre a szakágvezető jelöli ki.

Az „A” és „B” keret tagság feltétele, hogy a versenyzők, a felkészítő edzők és a versenyzők sportegyesületei elfogadják, ill. teljesítik a kerettagság feltételeit.

7. Válogatási elvek és szempontok

Válogatási alapelvek:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzésnapló vezetés)
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés
- MPB – MESZ szerződésekben foglalt követelmények betartása

- tiszta életvitel, sportszerű életmód
- szakmai követelmények (minimum szintek) folyamatos teljesítése
- februárban az „A” keretes sportolók megnevezését tesztek és felmérések alapján a szakágvezető terjeszti elő az elnökség felé az edzőbizottsággal történő egyeztetést követően.
- A „B” keret kiválasztásának szempontjai a következők: az eddigi nemzetközi versenyeken nyújtott eredmények, az éves felkészülés során nyújtott teszt és felmérő eredmények, a kijelölt ergo EB/OB eredmény és a válogatókon tájékoztatón elért eredmények.

A válogatottaktól, ill. a kerettagságra pályázó versenyzőktől elvárt követelmények:

- FISA és INAS ergométer versenyen az vehet részt EB, illetve VB szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény 3. helyezett +5% időeredményét januárban teljesíti.
- FISA hajóegységben az vehet részt EB, VB, illetve VK szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény B döntő első helyezett +5% időeredményét a Válogató versenyen.

Ergométeres versenyszámok:	Minimum Elvárás:	Evezős vízi versenyszámok:	Minimum Elvárás:
PR1 M	09:15,0	PR1 M 1x	10:55,0
PR1 W	12:35,0	PR1 W 1x	13:00,0
PR2 M	08:24,0	PR2 M 1x	10:10,0
PR2 W	11:58,0	PR2 W 1x	11:18,0
PR3 M	07:16,0	PR2 Mix2x	10:35,0
PR3 W	08:29,0	PR3 Mix 2x	09:15,0
PR3 ID M	07:30,0	PR3 Mix 4+	08:05,0
PR3 ID W	09:15,0	PR3 M 2-	08:35,0
		PR3 W 2-	09:50,0

- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.

Kategóriák:	Minimum elvárt Edzés / hét	Minimum elvárt edzésidő Óra / hét
PR1	6 - 8 edzés / hét	heti 8 - 12 óra
PR2		
PR3 VI, AK, PD		
PR3 ID	3 - 4 edzés / hét	heti 5 - 6 óra

- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 4000 m, 2000m)
 - Ergométer (6000m, 2000m, 500 m, 60perc, 1perc)
 - **Futás (5km, 30perc), akinél lehetséges!**

8. Utánpótlás- és szakág fejlesztési tervek

A klubok stabil működésének elérésével lehet tovább fejlődni és utánpótlást nevelni. A klubok MESZ általi műhelytámogatása segítség a szakemberek létszámának növeléséhez és képzéséhez. Törekedni kell a rehabilitációs központokkal, valamint a sérültekkel foglalkozó civil szervezetekkel és közintézményekkel való együttműködésre.

9. A szakmai irányításért felelős személyek

A szakágvezető ellenőrzi a számításba jöhető versenyzők felkészülését és versenyzését.

Kapcsolatot tart a válogatottakat adó klubok edzőivel és versenyzőivel.

A sporttudományos stábbal egyeztetve kidolgozza a felkészülési programot, koordinálja a szakmai munkát.

Szakágvezető tájékoztatja Felnőtt Szövetségi Kapitányt a válogatott keretben folyó munkáról.

Felel a szakmai munkáért és a célkitűzések teljesítéséért.

Összefogja és megszervezi az éves programmal kapcsolatos logisztikai (versenyzések, edzőtáborozások) feladatokat.

- Szakága edzésprogramjának nyomon kísérése, ellenőrzése (edzésnapló, felmérők, tesztek).
- Szakága edzőmunkájának időszakos értékelése, beszámoló készítése elektronikus formában.
- Szakága emberanyagát figyelembe véve válogatott csapatkijelölésekre javaslattevő.
- Fő verseny után szakága teljesítményének értékelése.
- Edzőtáboron kívül, őszi-tavaszi időszakban szakágának összetartó edzés tartása.
- Tavasztól a fő versenyig szakágának, csapatának, lehetőség szerint minimum hétvégeként edzés tartása.

Felkészítő edzőktől elvárt követelmények, feladatok:

- Megfelelő képzettség (evezős edzői végzettség), nagy fokú elhivatottság, továbbképzésre való hajlandóság.

A 2022.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Szövetségi kapitány: Molnár Dezső
2. Para - szakágvezető: Nagy Gábor
e-mail: nagygabci@t-online.hu
Tel: +36 70 227 2309
3. Edzőbizottság: Szakmai véleményező testület
4. Csapatokat felkészítő edzők: Klub edzők
5. Közreműködő szakemberek (sporttudományos stáb)

- Varga Nóra keretorvos, orvosbizottság vezetője
- Dr. Kovács Péter teljesítmény élettani szakember
- Dr. Hornyik József Pszichológus

10. Diplomáciai feladatok ellátása

Erre a feladatra a Magyar Evezős Szövetség Dr. Kokas Pétert bízta meg, ő az MPB elnökségének tagja. A szakágvezető feladata a MESZ képviselete az MPB felé szakmai kérdésekben.

11. Létesítményi háttér

Sajnos a klubjaink nagy részének létesítményei nem alkalmasak a para sportolók fogadására, amelyek pedig igen, ott is sok hiányosság merül fel (pl.: akadálymentesítés stb.). A MESZ rendelkezik Budapesten egy központi vízi bázissal, ami szinte minden kritériumnak megfelel. Itt lehet megtartani a közös edzéseket és az edzőtáborokat.

Az elkövetkezendő pár évben folyamatosan fejlesztenünk kell a tagszervezeteink létesítményeit úgy, hogy minél több sérült sportolót tudjanak fogadni és sportoltatni.

12. „Az év Para edzője” díj és „Az év para egyesülete” díj pontszámítása

A díjak odaítéléséhez három fő szempontot veszünk figyelembe, ezek:

- az Országos Bajnokságon és az Ergométeres Országos Bajnokságon indított versenyzői létszám (melyen az edző minden induló versenyző után 1 pontot kap).

- az Országos Bajnokságon és az Ergométeres Országos Bajnokságon elért eredmény olimpiai pontszámítás szerint történik, az alábbi formában:

6 Induló esetén: 7-5-4-3-2-1

5 Induló esetén: 6-4-3-2-1

4 Induló esetén: 5-3-2-1

3 Induló esetén: 4-2-1

2 Induló esetén: 3-1

1 Induló esetén: 1

- + nemzetközi eredményesség:

A nemzetközi eredményesség pontszámításánál az első 12 helyezett kap pontot, (7-6-5,5-5-4,5-...-1) az alábbiak alapján:

- ergométer EB, Ergométer VB, evezős EB négyszeres szorzóval

- Paralimpiai kvótaszerezés 30 pont (A kvótaszerezés évében kerül beszámításra)

- evezős VB nyolcszoros szorzóval

- paralimpia tizenkétszeres szorzóval számolandó.

Minden évben két díj kerül átadásra:

- „Az év para edzője”

- „Az év para egyesülete”

A felsorolt díjak az évente megrendezésre kerülő edzői fórumon vagy az éves díjátadó gálán kerülnek átadásra, melyek nem vándordíjak.

"Az év para edzője" díjat a legtöbb pontot szerző para versenyzőkkel foglalkozó edző, "Az év para egyesülete" díjat pedig az egyesületenként a para szakágban foglalkozó edzők összesített pontszáma alapján a legtöbb pontot elért egyesület kapja. Pontazonosság esetén a több győzelem, illetve a minőségi pontszámok a mérvadóak.

"Az év para edzője" versenyben az 1.-3. helyezettet a szakágvezető javaslatára az elnökség pénzdíjban részesítheti, amennyiben a MESZ elfogadott para költségvetésében a szükséges forrás rendelkezésre áll.

14. Ergométeres és vízi és egyéb tesztek, hazai versenyek:

Ergométer:

1. Teszt	2021.10.30	Klub helyszín	6. Teszt	2022.03.19	Klub helyszín
2000 m			60 perc		
2. Teszt	2021.11.20	Klub helyszín	500 m	2022.10.29	Klub helyszín
60" / 30'			7. Teszt		
6000 m			2000 m		
3. Teszt	2021.12.18	Klub helyszín	8. Teszt	2022.11.19	Klub helyszín
60" / 30'			60" / 30'		
6000 m			6000 m		
4. Teszt	2022.01.15	Klub helyszín	9. Teszt	2022.12.17	Klub helyszín
60 perc			60" / 30'		
500 m			6000 m		
5. Teszt	2022.02.19	Ergométer OB.			
2000 m					

Vízi:

Tavaszi hosszútávú 2022. 03. 26.	4000 m / 6000m
Válogató verseny 2022.04. 23 – 24.	2000m
Őszi hosszútávú 2022.10.?	4000 m / 6000m

2022. évi hazai ergométer és vízi versenyek:

2022. január 27.	Méhecskés Ergométer verseny	Győr
2022. február ???	Pető Intézet Ergométer verseny	Budapest
2022. február 19.	Ergométer OB	???
2022. március 26.	Hosszútávú evezősverseny	???
2022. április 23 – 24.	Válogató verseny	???
2022. május ???	MTK Kupa	Csepel
2022. június ???	Vidék Bajnokság	???
2022. június ???	Győr Kupa	Győr
2022. július ???	Országos Bajnokság	???
2022. augusztus ???	Óvár Kupa	Mosonmagyaróvár
2022. október ???	Őszi Hosszútávú	???
2022. december 7.	Mikulás Kupa ergométer verseny	Mosonmagyaróvár