



Para-evezős szakág
2021. évi szakmai beszámolója

Budapest, 2021. október 20.

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.

Jelenleg Pető Zsolt a GYAC színeiben versenyző sportolónk az egyetlen, aki eséllyel pályázott a tokiói részvételre. Nagy reményt ad, hogy Zsolt 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 világcupán 8. és 11. helyezést ért el. Világbajnokságon 17. helyen végzett. 2020-ban csak Európa bajnokságot rendeztek, ott pedig 4. helyezést ért el. Itt meg kell jegyeznünk, hogy sportágunk szerencsés abban a tekintetben, hogy elsősorban természetesen vízen, de – az ergométerek megjelenésével – már szárazföldön is népszerű és úzható. 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 jellemzően kiválóan teljesítettek az ergométeres világversenyeken az elmúlt években; számos Világ- és Európa- bajnoki címet és helyezést szereztek, és reményeink szerint ez a tendencia a 2021-es évben is tovább folytatódik! 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.

I. Nemzetközi versenyek

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 felmérők 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 tájékoztató 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 utolsó helyezett +5% időeredményét a Válogató versenyen.
- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m)
 - Ergométer (6000m, 2000m, 60perc, 1perc, 3 x100m)
 - **Futás (5km, 30perc), akinél lehetséges!**

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

Nemzetközi versenyek:

- Ergométer EB 2021. Online rendezés 2020.12.06.

6 versenyzővel vettünk részt az Ergométer EB-n.

F PR1 Farkas Attila 2000 m 5. helyezett, 4 perc 2. helyezett 1 perc 2 helyezett

N PR2 Nagy Ráhel 2000 m 6. helyezett, 1 perc 1. helyezett

F PR3 Gombás Dániel 2000 m 5. helyezett, 4 perc 4. helyezett, 1 perc 3. helyezett

Vincze Dávid 2000 m 6. helyezett, 4 perc 5. helyezett, 1 perc 4. helyezett

N PR3 Kálmán Inez 2000 m 3. helyezett, 1 perc 3. helyezett, 4 perc 3. helyezett

F Para 4 x 1000 m csapatverseny: Gombás Dániel, Farkas Attila, Vincze Dávid, Major József 1 helyezett



- Evezős Európai Olimpiai és Paralimpiai Kvalifikációs Regatta és Európa Bajnokság

Verseny helye (ország/város):

Olaszország / Varese

Verseny időpontja:

2021. 04.05 – 11

A verseny hivatalos web elérhetősége:

<https://worldrowing.com/event/2021-world-rowing-european-olympic-and-paralympic-qualification-regatta>

<https://worldrowing.com/event/2021-european-rowing-championships>

Beszámoló edző/vezető neve:

Nagy Gábor evezős para – szakágvezető, felkészítő edző

Utazás, transzfer:

Utazás személyautóval

Szállás helye, szállás és étkezés minősége:

A közepes ár fekvésű FISA szállás/étkezés megfelelő színvonalú volt.

A versenyrendezés színvonala:

Teljesen jó volt a szervezés, az időjárás miatt sajnos 2 versenynapot is el kellett halasztani.

Szöveges szakmai beszámoló:

Evezős Európai Olimpiai és Paralimpiai Kvalifikációs Regatta:

PR1 M1x, Pető Zsolt. Edző: Nagy Gábor. 4 nevezett versenyző

Pályaosztó futam: 3. hely, 10'20,8". (88,84%)

Ez a teljesítmény nem a Zsolt kvalitásának megfelelő eredmény volt. Szétszórtan, apatikusan versenyzett. Ennek fő oka az, hogy a versenyelőtti napon klasszifikáltak egy Spanyol versenyzőt, akit az egészségügyi állapota szerint más besorolásba vártunk, de ennek ellenére mégis PR1 besorolást kapott. Ennek megfelelően magasan verte mezőnyét. Oly nagy fölényrel győzött, ami gyakorlatilag behozhatatlan az alatta versenyző nemzeteknek. Ezzel gyakorlatilag eldőlt itt a kvóta sorsa.

Döntő: 3. hely, 10'24,8" (88,27%).

Megisméltődött minden, mint a helyosztón, mi több még nőtt a spanyol és fehérorosz előnye.

Európa Bajnokság:

PR1 M1x, Pető Zsolt. Edző: Nagy Gábor. 9 nevezettversenyző

Előfutam: 3. hely, 10'22,5 (88,4%) ezzel az eredménnyel a reményfutamban folytathatta a versenyzést az 1 – 2 helyezett került közvetlen a döntőbe.

Reményfutam: 4. hely, 10'44,5 (85,6%) végül a Litván betegség miatt visszalépett a versenyzéstől, így négy versenyző versenyzett a reményfutamban. Ezzel a helyezéssel Zsolt a B döntőbe került.

B Döntő: 2. hely, összesítésben az EB-t 8. helyezéssel zárta 10'38,1 (86,7%)

Észrevételek, trendek, kérések és javaslatok:

Véleményem:

- 1, Elsősorban mentális segítséget kell sürgősen nyújtani a versenyzőknek.
- 2, Ismerve az edzőmunkáját, kicsit több regenerációs időt kell a versenyzőknek adni.

3, Nagy teher került a versenyzőre, mivel mindenki őt tartotta a legesélyesebb kvóta szerzőnek és ez borult a spanyol versenyző megjelenésével.

4, Jelentős előre lépést még nagyobb súlyvesztéssel tudnánk elérni.

Továbbra is nagy potenciált látok Zsolt kvótaszerzésében, ha a fenti 1-3 pontban tudunk eredményeket elérni.

Mellékletek:

-jegyzőkönyvek: <https://worldrowing.com/event/2021-world-rowing-european-olympic-and-paralympic-qualification-regatta>

<https://worldrowing.com/event/2021-european-rowing-championships>



- **Végső Pótkvalifikációs verseny és 15. Nemzetközi Evezősverseny Gaviráte**

Verseny helye (ország/város):

Olaszország / Gaviráte

Verseny időpontja:

2021. 06.03 –0 6.

A verseny hivatalos web elérhetősége:

<http://www.canottierigavirate.it/international-pararowing-regatta/>

Beszámoló edző/vezető neve:

Nagy Gábor evezős para – szakágvezető, felkészítő edző

Utazás, transzfer:

Utazás kisbusszal

Szállás helye, szállás és étkezés minősége:

A közepes ár fekvésű, amit a szervezők ajánlottak. A szállás/étkezés megfelelő színvonalú volt.

A versenyrendezés színvonala:

Teljesen jó volt a szervezés, az időjárás teljesen megfelelő napos, meleg és változó ellenszél volt.

Szöveges szakmai beszámoló:

Végső Paralimpiai Kvalifikációs Regatta:

PR1 M1x, Pető Zsolt. Edző: Nagy Gábor. 12 nevezett versenyző

Előfutam: 3. hely, 10'18,9" (89,82%)

Az előfutamon tudatosan nem evezte ki magát az ő futama volt a nehezebb ezzel az idővel a másik előfutamon nyerte volna és egyenes ágon került volna döntőbe.

Remény futam: 2. hely 10'33,3 (87,83%)

A pályán teljesítette a kötelező feladatot bejutott a döntőbe annak ellenére, hogy a pálya 80%-án tarajos hullámok voltak.

Döntő: 3. hely, 10'28,2" (88,53%).

Teljesen összeszedetten versenyzett és minden taktikai utasítást meg tudott csinálni a pálya alkalmával. Sajnos erre futotta azt azért sejteni lehetett, hogy a német és az olasz is sokkal jobb.

15. NK Para Regatta

1. versenynapon PR1 M1x, Farkas Attila. Edző: Alföldi Zoltán. 6 nevezett versenyző

Helyosztó futam: 5. hely, 11'44,5" (78,9%)

Döntő: 5. hely, 11'44,5 (78,9%) Megisméltődött az előző napi helyosztó befutása. De sokkal rosszabb versenykörülmények között evezett ugyan olyan időt.

2. versenynap PR1 M1x, Farkas Attila. Edző: Alföldi Zoltán, **Pető Zsolt** Edzője: Nagy Gábor indultak. 11 nevezett versenyző

Előfutam: Pető Zsolt 2. hely 11'24,1" (81,30%), Farkas Attila 5. hely 13'18,3" (79,65%) Zsoltnál ez azt jelentette, hogy bekerült a döntőbe, Attila pedig a B döntőbe. Itt is nagyon erős ellen szél volt kellemetlen tarajos hullámokkal ez látszik az egész mezőny ideijeiből

Döntők: Pető Zsolt 4. hely 10'07,6" (91,59%), Farkas Attila B döntő 2. hely összesítésben 8. helyen végzett 11'33,6" (80,23)

Mindkét versenyző meghúzta a versenyen a saját legjobb idejét.

Észrevételek, trendek, kérések és javaslatok:

Véleményem:

Pető Zsolt mindent megtett a kvóta megszerzéséért és most teljesen rendben volt pszichésen nagyot lépett előre az elmúlt kvalifikációs verseny óta.

Farkas Attila folyamatosan fejlődik, de még neki sokat kellene erősödni, hogy felzárkózzon az élmezőnyhöz.

-fényképek:



- Ergométer Országos Bajnokság 2021.02.13. Online

A téli felkészülés utolsó állomásán az utánpótláskorú versenyzőktől a felnőttekig az Ergométer OB melyen leigazolt sérüléssel élő vett részt 1000 m, 2000 m távon (PR1, PR2, PR3 PD, PR3 B, PR3 ID) kategóriában és nagy örömmre 22 fő felnőtt és 3 fő utánpótlás korú versenyző 10 – 16 éves is részt vett a versenyen.

- MTK Kupa Csepel, 2021. 05. 09.

A versenyen PR1 1x, PR3 ID 2x versenyszámokban lehetett versenyezni. Az 1000m-es versenyen 7 versenyző vett részt 3 klubból.

- Evezős Vidék Bajnokság, Válogató verseny Velencei-tó Sukoró 2021. 05. 29 – 30.

Vidék Bajnokságon a felújított Velencei evezőspályán zajlott

A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban lehetett versenyezni. 8 nevezés érkezett a versenyre.

- Némethy - Miháلكovics Tivadar Emlékverseny - Győr Kupa Győr 2021. 06. 19 – 20.

A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban lehetett versenyezni. Az 1000m-es versenyen 12 versenyző vett részt 3 klubból.

- Magyarország 2021. évi Felnőtt, Utánpótlás, Para, Amatőr és Masters Evezős Országos Bajnoksága 2021.07. 22 - 25. Szeged

Az országos bajnokságon 29 klub képviseltette magát, ebből 5 klubból érkeztek para versenyzők nevezései.

Az összes Para versenyszámban megtörtént a versenykiírás és szép számmal érkeztek a nevezések is, mely meghaladta az előző évi OB nevezési létszámát.

18 para versenyző szállt vízre és remek teljesítmények és eredmények születtek. A bajnokságon indulók közül 2 utánpótlás-, míg a többi felnőtt korú versenyző volt.

- Óvár Kupa Mosonmagyaróvár, 2021. 08. 14 - 15.

A versenyen PR2 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban lehetett versenyezni. Az 500m-es versenyen 14 versenyző vett részt.

- Őszi Hosszútávú evezősverseny Csepel 2021. 10. 16.

Az év utolsó vízi versenye, amelyen a válogatottságra pályázóknak kötelező volt a részvétel. A verseny 4000 m és 6000 m fordulóval rendeztük meg PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban. 7 versenyző ált rajthoz a versenyen.

Az éves felkészülési munka beszámolója

Para programban résztvevő egyesületek:

Pető SE

DNHE

Mosonmagyaróvári VSE

Győri AC

MTK

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

Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény és Gyermekeotthon

Válogatott kerettagok névsora:

Ergométeres:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Tóth Balázs	Csepel EK	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.	Gombás Dániel	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 VI	B
6.	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.	Várszegi Pál István	GYAC	Nagy Gábor	PR2	B

a) Az elmúlt év edzőtáborainak szöveges értékelése

2021. januárban és februárban 6 hetes téli melegvízi edzőtáborot szerveztünk Törökországba Köicegizben annak a versenyzőnek és edzőjének, aki a legesélyesebb a paralimpiai kvótaszerzésre. Az európai pótkvalifikációs verseny előtt márciusban Szegeden 1 hét felkészülést biztosítottunk Pető Zsoltnak A versenyzők egyesületeinkben készültek melyet alkalmasszerűen ellenőriztem.

b) Az elmúlt év egyesületi munka rövid értékelése

Az egyesületek saját berkeiken belül próbálnak csapatot, csapatokat kialakítani és készülni a hazai és nemzetközi versenyekre.

Konklúzió

2021. évben 5 új versenyző kezdett megismerkedni az evezéssel vagy az ergométerezéssel és lett leigazolt versenyző. De még mindig nagy probléma, hogy a klubok nagy része nem tudja és nem is fogadja, nem is akar a para versenyzőkkel foglalkozni. Még fontosabb, hogy női versenyzőket vonzzunk be a sportágunkba, hogy mix csapatokat tudjunk csinálni és versenyeken indítani. (Mix PR2 2x, Mix PR3 2x, Mix PR3 4+, Férfi vagy Női PR3 2- versenyszámokban)