

**PARA EVEZŐS SZAKÁG
2023. ÉVI
SZAKMAI PROGRAMJA**



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**
ALAPÍTVÁ: 1893



MAGYAR
PARALIMPIAI
BIZOTTSÁG

2022. október 17.

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 büszkéek 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 abba hagyta 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. 2020. évben 3. ergométeres világbajnoki és 4. Európa bajnoki aranyérmét szerezte meg. Vízi versenyeken 2019-ben világbajnokságon 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. Az európai és a végső pótkvalifikációs versenyen 3. helyen ért célba, sajnos ez nem volt elegendő a kvótaszerzéshez. 2022-ben 6. helyen végzett az Európa Bajnokságon.

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 szereztünk 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. helyezést, 1000 m és 2000 m-en

5. helyen végzett. 2020. évben az ergométer VB-ről ezüstéremmel térhetett haza. 2021-ben és 2022-es évben sajnos COVID 19 betegség miatt nem tudott rajthoz állni.

A létszám fejlesztés sok nehézségbe ütközik. Nincs vagy nagyon kevés olyan csónakház van, ahol akadálymentesítés megtörtént ezáltal nem tudnak fogadni para sportolókat a klubok. Ezen kívül sajnos az edzők sem mernek, vagy nem akarnak para sportolókkal foglalkozni. Ha jelentkeznek para sportoló akkor is nagyon nehéz befogadó klubot találni a lakhelye körül.

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

eddigyi Paralimpiai résztvevőink evezős sportágban

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 edzőskörülményeinek 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 World Rowing 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

- Minél több sportoló hazai versenyeztetése.
- **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 kialakítás. Egy új projektet szeretnék indítani ez pedig a PR2 Mix 2x csapat építése és nemzetközi megmérettetése, ezzel nagyobb esélyünk lenne a Paralimpiai részvételre.
- **Hosszútávon:** stabil paralimpiai döntős-érmes helyezések.

4. 2023. évi versenyek és edzőtáborok

A fő versenyek időpontjai:

2023.01.28 - 29.	Ergométer EB	Párizs
2023.06.09 – 11.	Gaviráte NK	Gaviráte
2023.09. 03 - 10.	VB	Belgrád

Edzőtáborok:

2023.08. 21 – 27.	VB Felkészítő edzőtábor	Klub helyszín
-------------------	-------------------------	---------------

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.	Gombás Dániel	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 VI	B

2023. évi eredményességi tervek

- 2023. évi szakmai elvárások: Evezős VK, VB és EB-n minimum „B” döntős egység.

7. 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 felméréskön 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, felmérések,
- 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, felmérések 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: Lőrincz Attila

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.

8. 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 szerződésben 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 tájékoztatón elért eredmények.

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

- World Rowing és INAS ergométer versenyen az vehet részt EB, illetve VB szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény 6. helyezett időeredményét januárban teljesíti.
- World Rowing hajóegységben az vehet részt EB-n, VB-n, illetve VK-án, aki megevezi a szintet, világ legjobb ideje + 21 % 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)

9. Létszámnövelő- 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.

10. 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 javaslattétel.
- 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 2023.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Szövetségi kapitány: Lőrincz Attila
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)
 - Dr. Nagyné Varga Nóra Keretorvos, orvospbizottság vezetője
 - Dr. Györe István teljesítmény élettani szakember

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, Global Games 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.

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

Ergométer:

1. Teszt	2022.10.29	Klub helyszín	6. Teszt	2023.03.18	Klub helyszín
2000 m			60 perc		
2. Teszt	2022.11.26	Klub helyszín	500 m		
60" / 30'					
6000 m	2022.12.17	Klub helyszín			
3. Teszt					
60" / 30'	2023.01.21	Klub helyszín			
6000 m					
4. Teszt	2023.02.25	Ergométer OB / Ergométer VB			
60 perc					
500 m					
5. Teszt					
2000 m					

Vízi:

Tavaszi hosszútávú 2023. 04. 01.	4000 m / 6000m
Válogató verseny 2023. 04. 22 – 23.	2000m
Őszi hosszútávú 2023. 10. 21 vagy 28.	4000 m / 6000m

Ez ergométer tesztek eredményeit ide lehet feltölteni:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/15KwcvYDI0AAWy9VXdP9836QLPSmmYmKYJleR74NIHYc/edit#gid=1598691681>

2023. évi hazai ergométer és vízi versenyek:

2023. február 25.	Ergométer OB	Győr
2023. április 1.	Hosszútávú evezősverseny	Csepel
2023. április 22 – 23.	Válogató verseny	Szeged
2023. május 6-7	MTK Kupa	Csepel
2023. június 17-18	Budapest Bajnokság	Csepel
2023. június 24-25	Győr Kupa	Győr
2023. július 6 – 9.	Országos Bajnokság	Szeged
2023. október 21.	Őszi Hosszútávú	Csepel
2023. december 7.	Mikulás Kupa ergométer verseny	Mosonmagyaróvár

14. 2023. évi eredményességi elvárások:

Ergométer EB

PR2 W I. – IV. hely

PR3 ID I. – V. hely

Világbajnokság Belgrád

PR1 M 1x VII – X. hely (I – VII. hely kvalifikál)