



**MAGYAR EVEZŐS  
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893



MAGYAR  
PARALIMPIAI  
BIZOTTSÁG

# ***Magyar Evezős Szövetség 2023. évi Para - szakági beszámoló***


***Edzői Fórum***

***Dunavarsány, 2023.11.19.***

***Készítette: Nagy Gábor Evezős para-szakágvezető***

# Helyzetelemzés:

2022. évben:

- *Para szakág: 28 fős*
  - *EB München VI. hely M PR1 1x Pető Zsolt*
  - *VB Racice 13. helyezés M PR1 1x Pető Zsolt*
- 

# **Para szakágban résztvevő klubok, szervezetek**

## ➤ **Egyesületek:**

Csepel EK

Mosonmagyaróvári VSE

Győri AC

Vác VEK

MTK

DNHE

Fővárosi Vízművek SK

## ➤ **civil szervezetek:**

Reménység Autista és Autisztikus Sérültekért Alapítvány

Éltes Mátyás Nevelési Gyógypedagógiai Általános és Szakiskola

Méhecske Alapítvány

Down Alapítvány

Para Fitt SE

Fogócska SE

Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény

Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Intézmény és Gyermekotthon

# Válogatási alapelvek:

## 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:

- 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.
- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés: Vízi (6000m, 4000 m, 2000m), Ergométer (6000m, 2000m, 500 m, 60perc, 1perc)

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

# Vízi és Ergométer szintidők:

<b>Ergométeres versenyszámok:</b>	<b>Minimum Elvárás:</b>
PR1 M	09:15,0
PR1 W	12:35,0
PR2 M	08:24,0
PR2 W	11:58,0
PR3 M	07:16,0
PR3 W	08:29,0
PR3 ID M	07:30,0
PR3 ID W	09:15,0

<b>Evezős vízi versenyszámok:</b>	<b>Minimum Elvárás:</b>
PR1 M 1x	10:55,0
PR1 W 1x	13:00,0
PR2 M 1x	10:10,0
PR2 W 1x	11:18,0
PR2 Mix2x	10:35,0
PR3 Mix 2x	09:15,0
PR3 Mix 4+	08:05,0
PR3 M 2-	08:35,0
PR3 W 2-	09:50,0

# Válogatott kerettagok névsora:

Ssz.	Név.	Egyesület	Edző	Kategória	Keret
1.	Pető Zsolt	GYAC	Nagy Gábor	PR1	A
2.	Farkas Attila	GYAC	Nagy Gábor	PR1	B
3.	Fóris Norbert	GYAC	Nagy Gábor	PR3 VI	B

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

# Célkitűzések:

- **Az újonnan bekerülő para evezőseinknek világos célok megfogalmazása.**

Az elmúlt szezonhoz képest 4 mozgássérült sportoló, 1 látássérült és 6 autizmussal élő sportoló kezdett el evezni 4 egyesületben. 4 fő GYAC, 2 fő MVSE, 2 fő Vác VEK, 1 - 1 fő DNHE, Csepel EK-ban. Ebből 2 fő autista középsúlyos sportoló és 2 fő mozgássérült versenyző idegrendszeri sérült csak ergométeren lesz képes versenyezni. Ami nagyon pozitív, hogy 4 fő sportoló utánpótlás korú!

- **Regionális és központi felméréskön való rendszeres megméréstetés.**

Rendszeresen 25 – 27 para versenyző teljesíti



- **Az edzőtáborok, illetve összetartó edzések számának növelése, a teljesítmény javulásához szükséges mennyiségi, és minőségi munka elvégzésének érdekében.**

Egy hetes edzőtábort tartottunk a VB előtt Győrben.

- **Para sportolókkal foglalkozó edzők képzési és (tovább)képzési anyagának beépítése az edzőképzésbe.**

A Testnevelési Egyetemen az BA edző, MSC edzői szakos hallgatóknak minden évfolyamban 1 x 2 órában tartottunk para órákat egyszer egy általános képzést és egy sportágspecifikus képzést melyről a záró vizsgán számot kellett adniuk. Tehát kimondhatjuk, hogy elkezdődött a para képzés és elkészült egy anyag amellyel lehet oktatni.

# Ergométeres és vízi hazai versenyek:

*Minden olyan MESZ és klub versenyen ahová terveztünk para versenyszámokat megrendezésre kerültek.*

- Méhecske Ergométer Verseny
- Ergométer Országos Bajnokság
- Tavaszi Hosszútávú evezősverseny
- MTK Kupa
- Győr Kupa
- Budapest Bajnokság
- Magyarország 2023. évi Országos Bajnoksága
- Őszi Hosszútávú evezősverseny
- **X. Mikulás Kupa Mosonmagyaróvári Ergométer Verseny**

# 2023. évi nemzetközi eredmények:

## ➤ Ergométer EB Párizs 2023.01.27 - 29

2 fő versenyző (Nagy Ráhel, Tóth Balázs) és egy edző (Nagy Gábor) utazott ki az Ergométer Európa bajnokságra.

Férfi PR3 ID C-D 500 m 10. helyezést ért el Balázs 1:35,6-os idővel

Női PR2 500 m 2. helyezett Ráhel 2:44,3-as idővel új egyéni rekordot húzott!

Férfi PR3 ID C-D 1000 m 7. helyezést ért el Balázs 3:26,1-es idővel

Női PR2 2000 m 5. helyezett Ráhel 11:47,7-es időt evezve.



## ➤ **Világ bajnokság Belgrád / Szerbia 2023.09.03 – 10.**

### **Szöveges szakmai beszámoló:**

**M PR1 1x versenyszámban 23 ország nevezett, amelyből 21 fő ált rajthoz. 4 előfutamból csak az 1 helyezett került egyenes ágon az A/B középfutamba. Zsoltot a negyedik előfutamba sorsolták GRB, UZB, ARG, HUN, AUT nagy esélyt nem láttunk a továbbjutásra ezért tartalékolva húzta le Zsolt a pályát 4. helyen végzett 10.39,78 időt evezve 82,93% a best time-hoz képest.**

**A reményfutamban 4 versenyzővel mérte össze tudását 1 – 2 helyezett került az A/B középfutamba. FRA, BRA, HUN, CZE 3. helyen evezett be a célba 11:27.59 - es idővel 77,17% best time-hoz képest. A pálya jól felépített volt nagyon erős oldal tartó szél megtréfálta a versenyzőket az egész mezőny 50mp – 1 perccel rosszabb időket evezett, mint az előfutamban. a harmadik hely sajnos csak a C/D középfutamba kerülésre volt elegendő.**

**A C/D középfutamban 4 egység állt rajthoz az 1 – 3 helyezett juthatott a C döntőbe. USA, KAZ, HUN, ARG versenyzett egymással a rajtot követően eldőlt, hogy Zsolt 3. helyen evezve bekerül a C döntőbe. Ezen a versenynapon tarajos hullámban versenyeztek a versenyzők a megszokott pályaidőknél 3 – 4 perccel hosszabb időbe telt levezni a pályát mindenkinek. 13:20.88 -as időt evezett Zsolt 60,23% best time-hoz képest.**

**A C döntőben 6 egység állt rajthoz KAZ, USA, TUN, RSA, RUS, HUN Zsolt 10:54.37 időt evezve 81,11% % best time-hoz képest a futamban a 6. helyen végzett összesítésben a VB-n a 18. helyezett lett.**



## Észrevételek véleményem:

**A 2022. évi VB után Zsolt úgy határozott Zsolt, hogy inkább a család és a munkájára és a tanulásra koncentrál így befejezi a versenyzést, de 2022 decemberben felkeresett, hogy nagyon hiányzik neki az evezés és szeretné folytatni. Mivel a téli alapozó edzés kimaradt ezért megegyeztünk, hogy nem veszünk részt egy nemzetközi versenyen sem, inkább alapozó munkát végezve a VB-re készülnénk amennyiben meghúzza a VB utazáshoz szükséges szintidőt. Sajnos a válogatón áprilisban nem tudtunk betegség miatt rajthoz állni ezért az OB volt az utolsó lehetősége a szintidő megevezésére. Az OB-n 10:37-es időt evezett a kiutazó szint a 10:55-ös időt írtam bele a felkészülési tervbe. A felkészülésben nem volt fennakadás, sőt egészen jó időket evezett a felmérőkön (10:20 – 10:25), sajnos a súly problémák nehezítették a versenyzőt +15 kg majd 40 – 45mp-et jelentett volna 2000 m-es távon és akkor pedig 10 - 13 helyen a kitűzött célt elérve végzett volna.**

# **Az elmúlt éves szakági munka értékelése és konklúziói:**

- **Részt vettem 6 ergométerrel a sérüléssel élők ÖKO Olimpiáján toborzás céljából, melyet Győrben az Olimpiai parkban rendeztek 120 fő sérüléssel élőknek májusban. Ezen kívül minden olyan klub, aki részt vesz a para programban, különböző szervezettel együttműködve sportnapokon, egészségnapokon kitelepült toborzás céljával.**
- **Az evezős egyesületek továbbra is nehezen oldják meg az edző kérdést, aki tudna és szándékában állna foglalkozni para versenyzőkkel. Így nagyon kevés klub tud vállalni para sportolókat. Nagyon sok egyesületben nincs meg az infrastruktúra ahhoz, hogy para versenyzőket fogadjanak. (akadálymentesítés, eszköz) Az lenne a megoldás, hogy az ország néhány pontján regionális központokat létrehozni megtámogatni és kiépíteni kellene, ahol szakember, felszerelés és infrastruktúra is rendelkezésre áll.**

***Kérdések?***



**Köszönöm a figyelmet!**