

Felkészülési terv és célkitűzések

A MESZ Para-evezős szakágának 2024. évi szakmai programja



Készítette:

Kup Katica Anna

Kup Katica Anna
para-evezés szakágvezető

Budapest
2024. 02. 06.

Tartalom

1. Helyzetelemzés	3
2. 2024-es célkitűzések	5
3. A felkészülés menete	6
4. 2024-es válogatottság követelményei	7
5. A válogatás menete	9
6. 2024-es nemzetközi szereplés tervezése	11
7. Ergométeres, vízi és egyéb tesztek	12
8. Hazai ergométeres és vízi versenyek para evezősöknek.....	13
9. Az év Para edzője” díj és „Az év para egyesülete” díj pontszámítása.....	14

1. Helyzetelemzés

2023-ban két para-evezősünk részt vett a januári Ergométeres Európabajnokságon, mely verseny integrált része az evezős téli felkészülésnek és előnyös azoknak a sportolóknak, akiknek nehezen hozzáférhető a vízi edzés vagy mert számukra fizikailag csak az ergométeres versenyek kompatibilisek. A versenyre Nagy Ráhel és Tóth Balázs versenyző és Nagy Gábor szakágvezető utazott ki. Női PR2 500 m 2. helyezett Ráhel 2:44,3-as idővel, amivel új egyéni rekordot húzott. Balázs egy 7. és 10. helyezést ért el. Január végén a Méhecske Ergométer Versenyen Győrben -rekordszámú- 80 fiatal és felnőtt értelmileg akadályozott, mozgáskorlátozott és látássérült sportoló evezett szlovákiai versenyzőkkel együtt. A téli felkészülési szezon végén az Evezős Ergométeres Országos Bajnokság került megrendezésre Győrben, ahol 6 utánpótláskorú és 23 felnőtt leigazolt parasportoló vett részt 1000 és 2000 méteres távon (PR1, PR2, PR3 PD, PR3 B, PR3 ID) kategóriában.

A tavaszi versenyek első állomása a hosszútávú verseny volt április elsején, ahol 4000 és 6000 m-en lehetett indulni parasportolóként. Ez a verseny a válogatottságra pályázóknak egy fontos mérföldkő, mivel ez az év egyik legnagyobb állóképességet kívánó eseménye. PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban összesen 10 para evezős indult. Április végén az I. válogató és tájékoztató versenyen sérülés és betegség miatt para evezős nem vett részt, így a PR1x versenyszámban a válogató az Országos Bajnokságon került megrendezésre. Májusban az MTK Kupa – Götz Gusztáv Emlékversenyeken PR3 ID 2x, PR1 1x versenyszámban lehetett versenyezni, ahol 1000-es versenyen 7 versenyző vett részt 3 klubból.

Júniusban a Budapest Bajnokságon PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban felnőtt és utánpótlás kategóriában 7 para-evezős indult. A hónap végén a Nemét - Miháلكovits Tivadar Emlékverseny – Győrben 14-en mérték össze tudásukat 5 egyesületből. Magyar Evezős Szövetség 2023. évi Felnőtt, Utánpótlás, Masters, Paraevezős és Amatőr Evezős Országos Bajnokságán Szegeden PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban 18 nevezés érkezett 6 egyesületből, melyből 5-en az utánpótlást gyarapítják.

Megtörtént a PR1x válogató, ahol Pető Zsolt szerezte meg a 2023-as Evezős Világbajnokságon való indulás jogát. A világbajnokság szeptember elején került megrendezésre Szerbiában, ahol Pető Zsolt a C döntő 6. helyén végzett így a világranglista 18. helyét szerezte meg. A világbajnokságot követően Nagy Gábor para szakágvezető váratlanul lemondott és így átmenetileg vezetés nélkül maradt a para evezés.

Az év vízi versenyeinek lezárása az Őszi Hosszútávú Verseny volt, ahol FF PR1 1x (2 induló), FF PR3 1x (1 induló), FF PR3 ID 2x (5 induló), NF PR3 ID 2x (1 induló), UP PR3 ID 2x (3 induló), így egy népes 20 fős csapattal képviseltette magát a szakág.

A para evezős szakág élete két csapatra oszlik: a vízén, és az ergométeren edző és versenyző sportolókéra. A magyar para evezősök évek óta kiválóan teljesítenek a nemzetközi ergométeres versenyeken, viszont mivel az ergométeres versenyek nem paralimpiai számok, a mezőny gyakran nem tükrözi a vízén is versenyző elit parasportolókkal teli rangsort. Kétségtelenül az ergométeres evezés fontos része a téli felkészülésnek, az objektív felméréseknek, kiváló eszköz új sportolók bevonására és megmérettetéseknek, hogy a parasportban hírnevet szerezzünk, viszont szakmai elismerésre és támogatásra kevés lehetőséget ad. Biztató, hogy egyre többen az ergométerek segítségével ismerkednek meg sportágunkkal és válnak evezősökké, ami egy remek kiindulás a jövőre nézve.

A vízén is versenyzők száma jelentősen kevesebb, mivel több nehézségbe ütközik, mint egy beltéri edzés. Nincs, vagy nagyon kevés olyan csónakház van, ahol az akadálymentesítés megtörtént, ezáltal jelenleg nem, vagy csak kisszámú sportolót tudnak fogadni a klubok. Emellett az edzők kevesen vannak, általános leterheltségük magas, több korosztályú és képességű sportolóval foglalkoznak és sajnos nem prioritás a parasportolók felkarolása. Ebből következik, hogy mennyire kritikus fontosságú lenne külön támogatásban részesíteni a para-evezős edzőket és versenyzőket. Szerencsére évről évre bővül az ergométeren versenyzők száma és ezt szeretnénk látni a vízi versenyeken is a jövőben!

Para programban résztvevő egyesületek

Pető SE

Mosonmagyaróvári VSE

Győri AC

MTK

DNHE

Fővárosi Vízművek SK

Vác Városi EC

Csepel 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

2. 2024-es célkitűzések

A para-evezős programban résztvevő klubok megkérdezése alapján a következő igények merültek fel a szakág fejlesztéséhez:

- műhelytámogatás
- sportolók szállításának megoldása
- para-evezős edzők továbbképzése
- új edzők (gyógypedagógusok) bevonása
- eszköztámogatás és fejlesztés

Rövid távú célok

- Utánpótlás toborzás beindítása -iskolák+kórházak
- Új, szigorúbb válogatási elvek felállítása válogatottság megszerzéséhez és megtartásához
- Para-evezés népszerűsítése -social media segítségével
- Szakosztályok és edzők informálása versenyekről, klasszifikációról, tanácsadás
- Para-evezős versenyzők nyomonkövetése
- Minél több klub akadálymentesítésének megkezdése és támogatása
- A sportolók regionális és központi felmérőkön való rendszeres megméréttetése,
- A sportolók helyzetének támogatása

Amennyiben minél több lépés megvalósul, úgy tudunk több parasportolót bevonni a programba.

Ezek azok a kritikus lépések melyek szükségesek ahhoz, hogy a jelenlegi és új para evezősöket tudjunk támogatni és egy még sikeresebb szakágot tudjunk magunkénak.

A félév folyamán cél a para-evezős programban résztvevő (vagy arra alkalmas) klubok bejárása, edzők és versenyzők megismerése, iskolák és alapítványok sportágba történő bevonása.

Hosszútávú célok

- Regionális, para-evezős központok létrehozása 3-4 db +akadálymentesítés
- Eszközbeszerezés és karbantartás
- Támogatók, pályázatok gyűjtése -edzés feltételek javításához
- Új versenyzők klasszifikálása
- Hazai klasszifikációs rendszer megreformálása
- Paralimpiai számokra válogatott csapatok felállítása és támogatása (PR1W 1x, PR1M 1x, PR2 Mix 2x, PR3 Mix 2x, PR3 4-) és a paralimpiai szereplés bebiztosítása

3. A felkészülés menete

A szakágvezető meghatározza objektív szempontok alapján (lásd. Válogatás menete), a kiemelt versenyzői keretet, 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. 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 a világversenyeken való 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:

- rendszeres tesztek
- kerettagoktól elvárt mennyiségi és minőségi minimum (válogatottsági) 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:

- 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.

Szövetségi kapitány: Lőrincz Attila

Szakágvezető: Kup Katica Anna

Edzőbizottság: Szakmai véleményező testület

4. 2024-es válogatottság követelményei

2024. válogatott kerettagok

A kerettagok az idei Paralimpiai ciklus végéig, a szintidők és edzés követelmények megtartása mellett maradnak a következő versenyzők:

Ssz. Név, Egyesület, Edző, Kategória, Keret

1. Pető Zsolt (GYAC) Nagy Gábor PR1 A

A lista bővíthet azokkal a sportolókkal, akik a válogatottság feltételeit az adott évben teljesítik és ezt bizonyítani tudják havi utánkövetéssel:

központi vagy objektív felmérésekkel + edzésnaplóval + aktivitás mérő eszközökkel

Válogatottságot és támogatást azokban a kategóriákban lehet szerezni, melyek paralimpiai számok, így mind a MESZ, mind a Paralimpiai Bizottság támogatását élvezhetik:

PR1W 1x, PR1M 1x, PR2 Mix 2x, PR3 Mix 2x, PR3 4-

Válogatási alapelvek:

(Ezek az elvek maradnak érvényben 2024-es Paralimpiáig)

- 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
- márciusban a válogatott sportolók megnevezését tesztek és felmérők alapján a szakágvezető terjeszti elő az elnökség felé az edzőbizottsággal történő egyeztetést követően.

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 márciusig 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 edzőmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.

Kötelező részvétel:**/maximum kétszeri hiányzás engedélyezett orvosi igazolással/:**

- Központi felmérőn, teszteken
- Vízi (6000m / 4000 m, 2000m) versenyen
- Ergométer (6000m, 2000m) felmérőn és versenyen

Elvárt szintidők válogatottságra pályázóknak

Ergométeres versenyszámok:	Minimum Elvárás:
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

Evezős vízi versenyszámok:	Minimum Elvárás:
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 Mix 2x	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

Elvárt edzés mennyiség válogatottságra pályázóknak

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

5. A válogatás menete

Válogató versenyek:

Esemény megnevezése	Időpontja, helyszíne	Cél/feladat
1. Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság	2024. 02.17. Mosonmagyaróvár	kötelező részvétel
2. Olimpiai Kvalifikációs és Felnőtt EB Válogató Verseny	2024.03.16. Szeged	kötelező részvétel

Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság – Mosonmagyaróvár

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keret tagja kíván lenni. Az ergométeres kritériumok ajánlásként fogalmazódnak meg, a válogatottságra kötelező érvénye nincs.

Olimpiai Kvalifikációs és Felnőtt EB Válogató Verseny - Szeged

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keret tagja kíván lenni. Az első napi végeredmények ismeretében a para-evezős szakágvezető a felnőtt szövetségi kapitánnyal egyeztetve az első napi program végén javaslatot tesz a második napi egységek kialakítására.

A második nap speciális egységek tesztelésére kerül sor, az első nap eredményei alapján összeállított csapatokkal. Amennyiben a versenyzők megfelelnek a válogatási feltételeknek a következő egységek alakíthatóak:

- PR2 női és férfi győzteséből: PR2 Mix 2x
- PR3 női és férfi női és férfi győzteséből: PR3 Mix 2x
- PR3 női 2. és 3. helyezett + férfi 2. és 3. helyezett: PR3 4x

Cél a válogatott keret kialakítása az Evezős Európabajnokságra.

Ezektől az összeállítási kombinációktól a szakágvezető eltérhet, az azonos klubhoz tartozást vagy korábbi közös eredményt figyelembe véve, szem előtt tartva, hogy ezáltal senki nem eshet ki a keretből, miután helyezésétől jogosultságot szerzett a bekerülésre.

Csapatedző

Felelősséggel tartoznak a rájuk bízott csapatok felkészüléséért, és eredményességéért. A csapatok felkészítő edzőit a felkészülés elején, illetve a válogató versenyek után a végső csapathirdetéssel együtt jelöli ki a para-evezős szakágvezető, az alábbi irányadó szempontok szerint:

Klubcsapatnál a klubedzőjük készíti őket tovább.

Vegyes összetételű csapatnál elsősorban a legjobb vagy legtöbb versenyzőt adó edző készíti a csapatot. Eltérés közös megállapodással lehetséges. Kérdéses esetben a szövetségi kapitány dönt.

A csapatedzők feladatai:

Képviselek csapatukat, annak minden versenyzőjét:

- Csapataikat saját operatív edzésterv alapján készítik fel. Kijelöléskor felkészülési tervet készítenek a csapataiknak, melyben egyértelműen megjelölik az éves célokat és a felkészülés tervezett menetét,
- A főversenyek után írásos beszámolót készítenek, melyben értékelik a csapat eredményét, felkészülés tervezett menete a kitűzött célok teljesülésének szempontjából

Edzőtáborok időpontjai

Az edzőtáborokban folyó munkát a szövetségi kapitány monitorozza (személyesen/online formában)

-02.01-02.11. melegvízi edzőtábor (Saubaudia, Olaszország)

-02.25-03.02. melegvízi edzőtábor (Saubaudia, Olaszország)

-03.19-30. Európa Bajnokság előkészítő tábor (Győr)

-04.02-20. Európa Bajnokság előkészítő tábor (Szeged)

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek

Keretőorvos: Dr. Nagyné Dr. Varga Nóra

Gyúró/masszőr: Kemény Mátyás

Klasszifikációs szakemberek: Dr. Kokas Péter/ Dr. Alföldi Zoltán

6. 2024-es nemzetközi szereplés tervezése

Nemzetközi és hazai klasszifikáció

-02.15. Klasszifikációs online szemniárium – para-evezős edzőknek és érdeklődőknek

előadnak: Dr. Alföldi Zoltán, Nagy Gábor és Dr. Kokas Péter

-02.22. Nemzetközi klasszifikáció Prágában -1fő

-03.09*határidő: Klasszifikációs dokumentumok leadása Szegedre - Evezős Európabajnokságra

-04.22-24. Szegedi Evezős Európabajnokságon nemzetközi klasszifikációs lehetőség - PR1/2/3+ VI

+hazai klasszifikáció megegyezés szerint

Nemzetközi versenyek és kvalifikációs lehetőségek

Ergométeres:

-02.17. Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság (Mosonmagyaróvár)

-02.23-24. Evezős Ergométeres Világbajnokság (Prága, Csehország)

Vízi:

-03.16. Válogató verseny- Szeged

Európa Bajnokságra kvalifikáció szerzés lehetőség - paralimpiai számokban -lásd. válogatott keret felállítás

-04.25-28. Szegedi Evezős Európabajnokság

Reményeink szerint kvótaszerezés a Paralimpiára.

-05.24-26. II. Világkupa Luzern, Svájc -pótqualifikációs lehetőség a Paralimpiára

-08.28- 09.04. Paralimpia -várható 1 fő szereplése

-09.01-től új Paralimpiai ciklus indul

7. Ergométeres, vízi és egyéb tesztek

Teszt fajta	Teszt ideje	Teszt helye
1. ergométer teszt	2024. február 17.	Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság
2000 m		
2. ergométer teszt	2024. március 2.	Klub helyszín
6000 m		
3. vízi teszt	2024. március 16.	Olimpiai Kvalifikációs és Felnőtt EB Válogató Verseny
2000 m		
4. vízi teszt	2024. március 23.	Tavaszi Hosszútávú Evezős Verseny
6000m / 4000 m		
5. vízi teszt	2024. július 18-21.	Evezős Országos Bajnokság
2000 m		
6. vízi teszt	2024. október 26.	Őszi Hosszútávú Evezősverseny
6000m / 4000 m		
7. ergométeres teszt	2024. november 16.	Klub helyszín
6000 m		
8. ergométeres teszt	2024. december 14.	Klub helyszín
6000 m		

8. Hazai ergométeres és vízi versenyek para evezősöknek

2024. február 17.	Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság	Mosonmagyaróvár
2024. március 16.	Olimpiai Kvalifikációs és Felnőtt EB Válogató Verseny	Szeged
2024. március 23.	Tavaszi Hosszútávú Evezős Verseny	Csepel
2024. május 4-5.	Götz Gusztáv Emlékverseny	Csepel
2024. június 1-2.	Mihálkovits Tivadar Emlékverseny – XXVII. Győr Kupa	Győr
2024. június 15-16.	Óvár Beach Kupa	Győr
2024. június 29-30.	Budapest Bajnokság	Mosonmagyaróvár
2024. július 18-21.	Evezős Országos Bajnokság	Szeged
2024. október 26.	Őszi Hosszútávú Evezősverseny	Csepel
2024. december 8.	Mikulás Túra Kupa	Budapest

9. 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 kvótaszerzés 30 pont (A kvótaszerzés 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 versenyzővel 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.