



**Szakmai beszámoló
para-evezős szakág
2023**

Budapest, 2024. 01. 12.

Lőrincz Attila
Felnőtt Szövetségi Kapitány

2023. I. féléves beszámoló:

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 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. 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. 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. helyezett, 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 fejlesztése 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 jelentkezik para sportoló akkor is nagyon nehéz befogadó klubot találni a lakhelye körül.

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

Kategóriák: Minimum elvárt Edzés / hét

Minimum elvárt edzésidő

PR1, PR2 6 - 8 edzés / hét heti 8 - 12 óra

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)

Nemzetközi versenyek:

- 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.

Női PR2 500 m-en és 2000 m-en versenyzett Nagy Ráhel
Férfi PR3 ID 500 m-en és 1000 m-es versenyszámokban indult Tóth Balázs
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 500 m 5. helyezett Ráhel 11:47,7-es időt evezve.
A magyar csapat összességében megtett mindent a legjobb eredmények eléréséért!
Elérhető hivatalos eredmények:
<https://regatta.timeteam.nl/erich/2023/results/events.php>

Hazai versenyek:

- Méhecske Ergométer Verseny Győr 2023.01.31.

Az egométer versenyt a Méhecske Közhasznú Alapítvány rendezte. A versenyre 80 fiatal és felnőtt értelmileg sérült, mozgássérült és látássérült sportoló nevezett. Még Szlovákiai versenyzők is részt vettek a rendezvényen.

- 2023. évi Evezős Ergométeres Országos Bajnokság és MEFOB - Győr 2023.02.25 – 26.

A téli felkészülés utolsó állomásán az utánpótláskorú versenyzőktől a felnőtt korosztályig leigazolt sérüléssel élősportolók vettek részt. 1000 és 2000 méteres távon (PR1, PR2, PR3 PD, PR3 B, PR3 ID) kategóriában. Nagy örömmre 23 fő felnőtt és 6 fő utánpótlás korú versenyző (10 – 16 éves) vett részt a versenyen.

- Tavaszi hosszútávú - Csepel 2023.04.01.

A tavaszi hosszútávú versenyt 4000 m-en és 6000 m-en rendezték meg. Ez a verseny a válogatottságra pályázóknak vízi teszt is volt. A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban lehetett versenyezni. 10 nevezés érkezett a versenyre.

- I. válogató és tájékoztató verseny - Szeged 2023.04.22 – 23.

Sajnos a válogató versenyen sérülés és betegség miatt para evezős nem vett részt. A PR1 versenyszámban a válogatót a későbbiekben az Országos Bajnokságon pótoljuk.

- MTK Kupa – Götz Gusztáv Emlékverseny Csepel 2023.05.06 - 07.

A versenyen PR3 ID 2x, PR1 1x versenyszámban lehetett versenyezni. Az 1000 mes versenyen 7 versenyző vett részt 3 klubból.

- Budapest Bajnokság Csepel 2023.06.17 – 18

A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban felnőtt és utánpótlás kategóriában lehetett versenyezni. 7 nevezés érkezett a versenyre.

- Nemét - Mihálkovits Tivadar Emlékverseny - Győr Kupa 2023.06.24 – 25.
A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban
felnőtt és utánpótlás kategóriában lehetett versenyezni.
14 nevezés érkezett a versenyre 5 egyesületből.

2023. II. félév beszámoló

Nemzetközi versenyek:

Világbajnokság Belgrád / Szerbia 2023.09.03 – 10.

Verseny helye (ország/város):
Belgrád / Szerbia

Verseny időpontja:
2023. 08. 30 – 09. 10.

A verseny hivatalos web elérhetősége:
<https://worldrowing.com/event/2023-world-rowing-championships/>
Beszámoló edző/vezető neve:

Nagy Gábor evezős para – szakágvezető, felkészítő edző

Utazás, transzfer:

Utazás személyautóval

Szállás helye, szállás és étkezés minősége:

Közepes ár fekvésű, amit a szervezők ajánlottak. A szállás/étkezés megfelelő színvonalú volt.
A szállás elfoglalásánál meg kellett küzdenünk az adaptív szobáért sima standard szobát
akartak adni kerekesszékes sportolónak!

A versenyrendezés színvonala:

Teljesen jó volt a szervezés, az időjárás nem volt kedvező, nagy oldal ellen szél volt, nagy
hullámokkal, ami nagyon zavaró volt a bója kitémasztók miatt.

Szöveges szakmai beszámoló:

M PR1 1x versenyszámban 23 ország nevezett, amelyből 21 fő állt 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
húzták 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 eldől, hogy Zsolt 3. helyen evezve bekerül
a C döntőbe. Ezen a versenynapon tarajos hullámban versenyeztek a versenyzők a megszokott

pályaidőknél túl 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, trendek, kérések és javaslatok:

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.

Paralimpiai kvalifikáció menete és esélyek:

2023. VB 1-7 hely Kvalifikált! UKR, ITA, GBR, GER, ISR, AUS, UZB 2024. Európai kvalifikációs versenyen Szegeden 1 fő kvalifikálhat (csak azok vehetnek részt ezen a versenyen, akiknek nincs paralimpiai ország kvótájuk.) ESP, HUN, CZE, AUT (BY Belorusz) Ebben a mezőnyben a spanyol versenyző a legerősebb 9:16-os időt tud evezni. A többiek Belorusz és Zsolt 10 perc elejét a két új CZE és AUT versenyzők 12 perc felett eveznek. 2024 Végző Pótkvalifikációs verseny Luzern minden olyan ország rajthoz állhat, akinek még nincs paralimpiai kvótája! FRA, POL, CHN, MEX, USA, RUS, ARG, RSA és még, akik nem jutnak ki az európai pótkvalifikáción. Összegezve a nagyobb esély az Európai pótkvalifikáción van a kijutásra!

Hazai versenyek:

-Magyar Evezős Szövetség 2023. évi Felnőtt, Utánpótlás, Masters, Paraevezős és Amatőr Evezős Országos Bajnokság Szeged 2023.07. 06 – 09.

A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban felnőtt és utánpótlás kategóriában lehetett versenyezni.

18 nevezés érkezett a versenyre 6 egyesületből. Nagy öröm, hogy 5 utánpótlás korú versenyző is rajthoz állt.

Az elmúlt félév felkészülési munka beszámolója

-Őszi Hosszútávú Verseny, Csepel, 2023.10.21.

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). Összesen 20 versenyző.

Para programban résztvevő egyesületek:

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

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

Az elmúlt féléves edzőtáborok

VB felkészítő edzőtábort szerveztünk 7 nap Győrben Pető Zsolt és 1 edző részére
2023.08.14 – 20.

Az elmúlt féléves egyesületi munka rövid értékelése:

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

Az elmúlt féléves szakági munka értékelése és konklúziói:

Az elmúlt szezonhoz képest 2 mozgássérült sportoló és 4 autizmussal élő kezdett el evezni 3 egyesületben. 3 fő GYAC, 1 fő Csepel EK-ban, 2 fő az MVSE-ben. Ebből 2 fő autista középsúlyos sportoló csak ergométeren lesz képes versenyezni. A többi mozgássérült versenyzők különböző kategóriákban tudnak a hazai klasszifikációjuk (besorolás) után versenyezni. (PR3 PD, PR1) Az új versenyzők utánpótlás korúak még csak 13 – 14 éves.

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.

2024 főverseny és célkitűzések Paralimpiai szempontból

Egyértelműen a szegedi rendezésű Európa-bajnokság és Kontinentális Kvalifikációs Verseny az év legfontosabb versenye. Célunk, hogy Pető Zsolt FF PR1x-ven kvalifikációt szerezzen.

Ezért Zsolt felkészülését a kiemelt felkészülési csoporttal egyforma mértékben és módon támogatjuk.

Az alapozó időszakra melegvízi tábori finanszírozást adunk (terv szerint 2 hét Törökország).

A válogató verseny és a szegedi kvalifikációs verseny közti 5 hetet felölelő teljes felkészülési szakaszra edzőtábort biztosítunk, melyből Zsolt az első 2 héten regionális, illetve klubhelyszínen, az utolsó 3 héten a Szegedi Olimpiai Központban, a válogatott főcsapattal közösen tud készülni a lehető legjobb körülmények között.

A para szakág 2024-es fejlesztése

A MESZ Elnöksége 2024. 01. 09-én új szakágvezető kinevezéséről döntött. A kinevezett személy Kup Katica, és az elsődleges feladata a szakág menedzsment koncepciójának újra tervezése, új versenyzők toborzása, intézményi kapcsolati háló kialakításán keresztül.