



**MAGYAR EVEZŐS
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893



**MAGYAR
PARALIMPIAI
BIZOTTSÁG**

2022. évi Magyar Evezős Szövetség Paraszakág Felkészülési terve

Készítette: Nagy Gábor Paraevezős Szakágvezető

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.

➤ Integráció

➤ Paralimpiai részvétel

2008 Peking Serényi Tibor ASM 1x 12. hely

2012 London Lengyel Mónika ASW 1x 12. hely

2016 Rio Lőrincz Krisztina ASW 1x 11. hely

A tokiói részvételre Pető Zsolt a GYAC színeiben versenyző sportolónk pályázott, sajnos nem sikerült a kvótaszerzés. Nagy reményekkel vágott neki Zsolt a paralimpiai kvóta megszerzésének, 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 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 és az Európai és a végső pótkvalifikációs versenyen 3. helyen ért célba, sajnos ez nem volt elegendő a kvótaszerzéshez.

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 szereztek 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-es évben sajnos COVID 19 betegség miatt nem tudott rajthoz állni.

A MESZ illetve tagszervezetei mind versenysport, mind a fogyatékosok szabadidősportja területén tevékenykedik.

Néhány klubunk rendszeres kapcsolatban áll fogyatékos embereket, gyermekeket gondozó intézményekkel, és számukra rendszeres szabadidős sportolási és versenyzési lehetőséget biztosítanak.

Para programban résztvevő egyesületek:

Pető SE

Mosonmagyaróvári VSE

Győri AC

DNHE

MTK

Fővárosi Vízművek SK

Diswake Mozgássérült Wakeboard Sportegyesület

Vác VEK

Para programban együttműködő civil szervezetek:

Pető Intézet

Reménység Autista és Autisztikus Sérültekért Alapítvány

Éltes Mátyás Nevelési Gyógypedagógiai Általános és Szakiskola

Méhecske Alapítvány


Győri Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Általános és Középiskolával

Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény Vác


Down Alapítvány

Fogócska SE

A 2022.évi felkészülési program megvalósításában résztvevő szakemberek:

1. Szövetségi kapitány: Molnár Dezső
 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)
 - Varga Nóra keretorvos, orvosbizottság vezetője
 - Dr. Kovács Péter teljesítmény élettani szakember
 - Dr. Hornyik József pszichológus
- 

Rövidtávú (azonnali) 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 FISA klasszifikációs vizsgálatokra az új sportolók kijutásának elősegítése.
- Mozgássérült sportolókat foglalkoztató egyesületek akadálymentesítése. A válogatott részére edzőközpontok kialakítása, ahol rövid és hosszú edzőtáborokat lehet tartani.

Célkitűzések, eredményességi tervek:

- Minél több para sportoló bevonása a sportágba.
- Minél több sportoló hazai versenyeztetése.
- 2022. évi szakmai elvárások: Evezős VK, VB és EB-n minimum „B” döntős egység.
Ergométeres EB-n és VB-n minél több érmes helyezés elérése.



2022. évi versenyek és edzőtáborok

A fő versenyek időpontjai:

2022. január 29 – 30. Ergométer EB Jönköping /SWE
2022. február 26 – 27. Ergométer VB Hamburg / GER
2022. május ??? Gavirate NK Gavirate / ITA
2022. június 18 – 19. VK Poznan / POL
2022. augusztus 13 – 14. EB München / GER
2022. szeptember 17 – 25. VB Racice /CZE

Edzőtáborok:

2022. január 3 – 16. Melegvízi edzőtábor Köiczegiz / Törökország
2022. június 6 – 12. VK Felkészítő edzőtábor Klub helysín
2022. augusztus 1 – 7. EB felkészítő edzőtábor Szeged
2022. szeptember 1 – 10. VB Felkészítő edzőtábor Szeged
2022. december 5 – 18. Melegvízi edzőtábor Köiczegiz / Törökország

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 felmérések 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:

- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
- Vízi (6000m, 4000 m, 2000m)
- Ergométer (6000m, 2000m, 500 m, 60perc, 1perc)
- 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

- 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 első helyezett +5% időeredményét a Válogató versenyen.

Vízi és Ergométer szintidők:

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 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

A válogatott keret 2022. évi teszt programja

Ergométer:

1. Teszt	2021.10.30	Klub helyszín
2000 m		
2. Teszt	2021.11.20	Klub helyszín
60" / 30'		
6000 m	2021.12.18	Klub helyszín
3. Teszt		
60" / 30'	2022.01.15	Klub helyszín
6000 m		
4. Teszt	2022.02.19	Ergométer OB.
60 perc		
500 m		
5. Teszt		
2000 m		

6. Teszt	2022.03.19	Klub helyszín
60 perc		
500 m	2022.10.29	Klub helyszín
7. Teszt		
2000 m	2022.11.19	Klub helyszín
8. Teszt		
60" / 30'	2022.12.17	Klub helyszín
6000 m		
9. Teszt		
60" / 30'		
6000 m		

Vízi:

Tavaszi hosszútávú 2022. 03. 26.	4000 m / 6000m
Válogató verseny 2022.04. 23 – 24.	2000m
Őszi hosszútávú 2022.10.?	4000 m / 6000m

2022. évi hazai ergométer és vízi versenyek:

2022. január 27.	Méhecskés Ergométer verseny	Győr
2022. február ???	Pető Intézet Ergométer verseny	Budapest
2022. február 19.	Ergométer OB	???
2022. március 26.	Hosszútávú evezősverseny	???
2022. április 23 – 24.	Válogató verseny	???
2022. május ???	MTK Kupa	Csepel
2022. június ???	Vidék Bajnokság	???
2022. június ???	Győr Kupa	Győr
2022. július ???	Országos Bajnokság	???
2022. augusztus ???	Óvár Kupa	Mosonmagyaróvár
2022. október ???	Őszi Hosszútávú	???
2022. december 7.	Mikulás Kupa ergométer verseny	Mosonmagyaróvár

Válogatott kerettagok névsora ergométeren és vízen :

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.	Várszegi Pál István	GYAC	Nagy Gábor	PR2	B
5.	Gombás Dániel	MVSE	Nagyné Valkai Éva	PR3 VI	B

Egyebek:

- Klubok para (műhelytámogatása) felkészülési támogatása
2.500.000 Ft-ot osztott szét a Magyar Evezős Szövetség 6 - 8 egyesületnek

- Létesítmények akadálymentesítése

Sajnos a KSF forrásokból az elmúlt években 0 Ft-ot fordítottak a klubok!

- „Az év Para edzője” díj és „Az év para egyesülete” díj pontszámítása

Ezeket a díjakat 2018 óta minden évben kiosztja a Magyar Evezős szövetség objektív pontszámítás alapján

- Gerevich Aladár-sportösztöndíj

Para sportolóknak havi 90.000 Ft-ot tudtunk szétosztani

Köszönöm a figyelmet!

