



**MAGYAR EVEZŐS  
SZÖVETSÉG**

ALAPÍTVÁ: 1893



# ***Magyar Evezős Szövetség 2021. évi Para - szakági beszámoló***

**Készítette: Nagy Gábor Evezős para-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 paralimpiai részvétel tekintetében büszkék lehetünk, hogy Peking Serényi Tibor után Londonban Lengyel Mónika a Győr evezőse, Rióban pedig Lőrincz Krisztina a Csepel para versenyzője képviselte a magyar színeket, azaz mindhárom paralimpián, ahol volt para evezés, szerepelt magyar versenyző! A para evezés nehézségeire jellemző, hogy mindhárom paralimpiai részt vevő evezősünk abbahagyta már a versenyzést, sőt mindhármuk edzője is befejezte az edzősködést! Jelenleg Pető Zsolt a GYAC színeiben versenyző sportolónk az egyetlen, aki halvány eséllyel pályázik a tokiói részvételre, de reménykeltő, hogy Zsolt sokat fogyott és nagyon sokat erősödött az elmúlt időszakban, amit remek ergométeres eredményei is alátámasztanak. Itt meg kell jegyeznünk, hogy sportágunk az evezés szerencsés abban a tekintetben, hogy elsősorban természetesen vízen, de – az ergométerek megjelenésével – már szárazföldön is népszerű és űzhető.

Sok olyan sérült sportoló van, aki sérülése 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 jellemzően kiválóan teljesítettek az ergométeres világversenyeken az elmúlt években; számos Világ- és Európa- bajnoki címet és helyezést szereztünk, és reményeink szerint ez a tendencia a 2021-es évben is tovább folytatódott. 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.

**Para programban résztvevő egyesületek:**

Pető SE

Mosonmagyaróvári VSE

Győri AC

Vác VEK

MTK

DNHE

Fővárosi Vízművek SK

Diswake Mozgássérült Wakeboard Sportegyesület

**Para programban együttműködő civil szervezetek:**

Pető Intézet

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 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 tájékoztató elért eredmények.

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

- FISA és VIRTUS ergométer versenyen az vehet részt EB illetve VB szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény 3. helyezett +5%
- FISA hajóegységben az vehet részt EB, VB, illetve VK szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény B döntő első helyezett + 5% időeredményt a világbajnokság előtt teljesíti az Válogató versenyen
- Tartósan magas színvonalú edzésmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Felmérőkön, teszteken való megjelenés:
- Vízi (6000m, 2000m)
- Ergométer (6000m, 2000m, 60perc, 1perc, 3 x100m)
- Futás (5km, 30perc), akinél lehetséges!





# Vízi és Ergométer szintidők:

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

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



# Célkitűzések:

- A paralimpiai kvalifikációra esélyes, ill. leginkább alkalmas versenyző (k) kiválasztása, megnevezése.

(PR1 M 1x Pető Zsolt)

- Az újonnan bekerülő para evezőseinknek világos célok megfogalmazása.

5 fő új mozgássérült és ID-s sportoló, látássérült sportoló kezdte meg az evezést.

- Regionális és központi felméréskön való rendszeres megméréttetés.

Rendszeresen 20 – 23 para versenyző teljesíti + 2020 novemberétől folyamatosan Concept 2 para világrekord teljesítése. 15 sportolónak összesen 46 db új világrekordja van különböző távokon, kategóriákban és korcsoportokban.

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

Meleg vízi edzőtáborok voltak 2020 december – 2021. február 3 x 2 hét melegvízi edzőtábor Törökországban Köicegiz-ben

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

A Testnevelési Egyetemen az OKJ és az szakedző, MSC hallgatóknak 2 x 6 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.

- Elért versenyeredményen alapuló premizálási rendszer kidolgozása, versenyzőnek, edzőnek, szakembernek, szakvezetőnek.

Év edzője és egyesülete díj és ezzel járó anyagi díjazás bevezetése. Klubok para műhelytámogatása, felkészülési támogatás biztosítása.

- **Mozgássérült sportolókat foglalkoztató egyesületek akadálymentesítése.**
- **Minél több sportoló hazai versenyeztetése.**

# 2021. évi versenyek és edzőtáborok

## A fő versenyek időpontjai:

- *Ergométer EB 2021. Online rendezés 2020.12.06.*
- Evezős Európai Olimpiai és Paralimpiai Kvalifikációs Regatta és Európa Bajnokság Olaszország / Varese 2021. 04.05 – 11.
- Végső Pótkvalifikációs verseny és 15. Nemzetközi Evezősverseny Gaviráte Olaszország / Gaviráte 2021. 06.03 – 06.

## Edzőtáborok:

2021. január 4 – 17.	Meleg vízi tábor	Törökország	11 nap / 10éj
2021. január 25 – február 7.	Meleg vízi tábor	Törökország	14 nap / 13 éj
2021. február 14 – 25.	Meleg vízi tábor	Törökország	11 nap / 10éj
2021. március 12 – 19.	Európai pótkvalifikáció felkészítő	Szeged	8 nap / 7 éj

# Ergométeres és vízi hazai versenyek:

- A vízi tesztek megvalósultak aki válogatottságra pályázott az részt vett.
- Minden olyan MESZ és klub versenyen ahová terveztünk para versenyszámokat megrendezésre kerültek.

- **Méhecske Ergométer Verseny**

- **Pető Ergométer verseny**

- **Ergométer Országos Bajnokság Székesfehérvár**

- **MTK Kupa**

- **Némethy - Miháلكovics Tivadar Emlékverseny - Győr Kupa Győr**

- **Magyarország 2021. évi Felnőtt, Utánpótlás, Para, Amatőr és Masters Evezős Országos Bajnoksága**

- **Evezős Vidék Bajnokság, Válogató verseny Velencei-tó Sukoró**

- **Őszi Hosszútávú evezősverseny Szolnok**

- **IX. Mikulás Kupa Mosonmagyaróvári Ergométer Verseny**

# 2021. évi eredmények:

## ➤ ***Ergométer EB 2021. Online rendezés 2020.12.06.***

6 versenyzővel vettünk részt az Ergométer EB-n.



F PR1 Farkas Attila 2000 m 5. helyezett, 4 perc 2. helyezett 1 perc 2 helyezett

N PR2 Nagy Ráhel 2000 m 6. helyezett, 1 perc 1. helyezett

F PR3 Gombás Dániel 2000 m 5. helyezett, 4 perc 4. helyezett, 1 perc 3. helyezett

Vincze Dávid 2000 m 6. helyezett, 4 perc 5. helyezett, 1 perc 4. helyezett

N PR3 Kálmán Inez 2000 m 3. helyezett, 1 perce 3. helyezett, 4 perc 3. helyezett

F Para 4 x 1000 m csapatverseny: Gombás Dániel, Farkas Attila, Vincze Dávid, Major József 1 helyezett

## ➤ **Evezős Európai Olimpiai és Paralimpiai Kvalifikációs Regatta és Európa Bajnokság Olaszország / Varese 2021. 04.05 – 11.**

### **Evezős Európai Olimpiai és Paralimpiai Kvalifikációs Regatta:**

**PR1 M1x, Pető Zsolt.** Edző: Nagy Gábor. 4 nevezett versenyző

**Pályaosztó futam:** 3. hely, 10'20,8". (88,84%)

Ez a teljesítmény nem a Zsolt kvalitásának megfelelő eredmény volt. Szétszórtan, apatikusan versenyzett. Ennek fő oka az, hogy a versenyelőtti napon klasszifikáltak egy Spanyol versenyzőt, akit az egészségügyi állapota szerint más besorolásba vártunk, de ennek ellenére mégis PR1 besorolást kapott. Ennek megfelelően magasan verte mezőnyét. Oly nagy fölényel győzött, ami gyakorlatilag behozhatatlan az alatta versenyző nemzeteknek. Ezzel gyakorlatilag eldőlt itt a kvóta sorsa.

**Döntő:** 3. hely, 10'24,8" (88,27%).

Megismétlődött minden, mint a helyosztón, mi több még nőtt a spanyol és fehér orosz előnye.



## **Európa Bajnokság:**

**PR1 M1x, Pető Zsolt** Edző: Nagy Gábor 9 nevezett versenyző

**Előfutam:** 3. hely, 10'22,5 (88,4%) ezzel az eredménnyel a reményfutamban folytathatta a versenyzést az 1 – 2 helyezett került közvetlen a döntőbe.

**Reményfutam:** 4. hely, 10'44,5 (85,6%) végül a Litván betegség miatt visszalépett a versenyzéstől, így négy versenyző versenyzett a reményfutamban. Ezzel a helyezéssel Zsolt a B döntőbe került.

**B Döntő:** 2. hely, összesítésben az EB-t 8. helyezéssel zárta 10'38,1 (86,7%)



## Véleményem:

- 1, Elsősorban mentális segítséget kell sürgősen nyújtani a versenyzőnek.
- 2, Ismerve az edzőmunkáját, kicsit több regenerációs időt kell a versenyzőnek adni.
- 3, Nagy teher került a versenyzőre, mivel mindenki őt tartotta a legesélyesebb kvóta szerzőnek és ez borult a spanyol versenyző megjelenésével.
- 4, Jelentős előre lépést még nagyobb súlyvesztéssel tudnánk elérni.

Továbbra is nagy potenciált látok Zsolt kvótaszerzésében, ha a fenti 1-3 pontban tudunk eredményeket elérni.



➤ **Végső Pótkvalifikációs verseny és 15. Nemzetközi Evezősverseny  
Gaviráte Olaszország / Gaviráte 2021. 06.03 –0 6.**

**Végső Paralimpiai Kvalifikációs Regatta:**

**PR1 M1x, Pető Zsolt.** Edző: Nagy Gábor. 12 nevezett versenyző

**Előfutam:** 3. hely, 10'18,9" (89,82%)

Az előfutamon tudatosan nem evezte ki magát az ő futama volt a nehezebb ezzel az idővel a másik előfutamon nyerte volna és egyenes ágon került volna döntőbe.

**Remény futam:** 2. hely 10'33,3 (87,83%)

A pályán teljesítette a kötelező feladatot bejutott a döntőbe annak ellenére, hogy a pálya 80%-án tarajos hullámok voltak.

**Döntő:** 3. hely, 10'28,2" (88,53%).

Teljesen összeszedetten versenyzett és minden taktikai utasítást meg tudott csinálni a pálya alkalmával. Sajnos erre futotta azt azért sejteni lehetett, hogy a német és az olasz is sokkal jobb.

## 15. NK Para Regatta

**1. versenynapon PR1 M1x, Farkas Attila.** Edző: Alföldi Zoltán. 6 nevezett versenyző

**Helyosztó futam:** 5. hely, 11'44,5" (78,9%)


**Döntő:** 5. hely, 11'44,5 (78,9%) Megismétlődött az előző napi helyosztó befutása. De sokkal rosszabb versenykörülmények között evezett ugyan olyan időt.

**PR1 M1x, Farkas Attila.** Edző: Alföldi Zoltán, **Pető Zsolt** Edzője: Nagy Gábor indultak. 11 nevezett versenyző

**Előfutam:** Pető Zsolt 2. hely 11'24,1" (81,30%), Farkas Attila 5. hely 13'18,3" (79,65%) Zsoltnál ez azt jelentette, hogy bekerült a döntőbe, Attila pedig a B döntőbe. Itt is nagyon erős ellen szél volt kellemetlen tarajos hullámokkal ez látszik az egész mezőny ideijeiből

**Döntők:** Pető Zsolt 4. hely 10'07,6" (91,59%), Farkas Attila B döntő 2. hely összesítésben 8. helyen végzett 11'33,6" (80,23)

Mindkét versenyző meghúzta a versenyen a saját legjobb idejét.



## Véleményem:

- Pető Zsolt mindent megtett a kvóta megszerzéséért és most teljesen rendben volt pszichésen nagyot lépett előre az elmúlt kvalifikációs verseny óta.
- Farkas Attila folyamatosan fejlődik, de még neki sokat kellene erősödni, hogy felzárkózzon az élmezőnyhöz.



## **Konklúzió**

2021. évben 5 új versenyző kezdett megismerkedni az evezéssel vagy az ergométerezéssel és lett leigazolt versenyző. De még mindig nagy probléma, hogy a klubok nagy része nem tudja és nem is fogadja, nem is akar a para versenyzőkkel foglalkozni. Még fontosabb, hogy női versenyzőket vonzzunk be a sportágunkba, hogy mix csapatokat tudjunk csinálni és versenyeken indítani. (Mix PR2 2x, Mix PR3 2x, Mix PR3 4+, Férfi vagy Női PR3 2-versenyszámokban)



**Köszönöm a figyelmet!**

