



Para evezősök 2020. évi beszámolója

Budapest, 2020. október 20.

Készítette: Nagy Gábor

Para Evezős 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 a paralimpiai indulás jogát. Ez több tekintetben is áttörést jelentett. Klubjaink edzői látták, hogy sportágunk az evezős sport is lehetőséget ad mozgássérült emberek számára a mindennapi testedzésre, versenyzésre és ezzel együtt akár a paralimpiai 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 is, de az itthoni szabadidős para evezősök eszközellátottságát illetően is.

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 2020-as 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 INAS (Szellemi Sérülésekkel Küzdő Sportolók Nemzetközi Szövetsége) új nevén Virtus (World Intellectual Impairment Sport) 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 Washington-ban Világbajnoki címet szerzett, 2019-ben Los Angelesben bronzérmét szerzett és ugyanebben az évben a Global Gamest is megnyerte.

Nemzetközi versenyek

Válogatási alapelvek:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzésnapló vezetés)
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés
- MPB szerződésekben foglalt követelmények betartása
- a MESZ versenyzői szerződésben 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 INAS ergométer versenyen az vehet részt EB illetve VB szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény 3. helyezett x 2 +15% (1000m adatok) időeredményét januárban teljesíti.
- FISA hajóegységben az vehet részt EB, VB, illetve VK szinten, aki az elmúlt 5 év világesemény B döntő utolsó helyezett x 2 +15% (1000m adatok) időeredményét a világbajnokság előtt teljesíti az válogató versenyen.
- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.
- Felméréskön, teszteken való megjelenés:
 - Vízi (6000m, 2000m)
 - Ergométer (6000m, 2000m, 60perc, 1perc, 3 x100m)
 - **Futás (5km, 30perc), akinél lehetséges!**

Válogatási elv: jelenleg kevés versenyzővel rendelkezünk, verseny eredmények téli tesztek és a válogató verseny alapján döntjük el, ki indul 2020. évben ergométer EB és VB-n és vízi Európa Bajnokságon.

| Ergométeres versenyszámok: | 2017 EB 2000 m | 2018 EB 2000 m | 2018 VB 2000 m | 2019 EB 2000 m | 2019 VB 2000 m | Minimum Elvárás: |
|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| PR1 M | 08:22,0 | 08:22,3 | 08:20,1 | 09:51,7 | 09:54,2 | 09:24,9 |
| PR1 W | 12:26,5 | 10:30,5 | 11:56,1 | 11:53,1 | 14:11,4 | 12:48,1 |
| PR2 M | 10:00,5 | 07:11,4 | 07:16,4 | 07:49,1 | 07:59,2 | 08:27,5 |
| PR2 W | 12:14,7 | 08:52,3 | 11:56,4 | 12:06,7 | 12:14,3 | 12:03,3 |
| PR3 M | 06:43,6 | 06:35,0 | 06:28,3 | 06:55,3 | 06:49,0 | 07:02,4 |
| PR3 W | 07:39,2 | 08:36,6 | 08:24,2 | 07:58,2 | 07:47,9 | 08:29,5 |
| PR3 ID M | 06:49,2 | 00:00,0 | 07:06,1 | 07:11,1 | 07:28,8 | 07:30,2 |
| PR3 ID W | 09:06,3 | 00:00,0 | 09:58,3 | 09:13,9 | 09:05,1 | 09:48,9 |

| Evezős vízi versenyszámok: | 2015 1000 m | 2016 1000 m | 2017 2000 m | 2018 2000 m | 2019 2000 m | Átlag: 1000 m | Minimum Elvárás: |
|----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|---------------------|
| PR1 M 1x | 04:57,0 | 05:04,9 | 11:11,9 | 10:29,8 | 10:45,5 | 10:47,1 | 11:21,0 |
| PR1 W 1x | 05:48,9 | 05:46,7 | 13:33,7 | 12:30,9 | 12:42,4 | 12:27,8 | 13:27,1 |
| PR2 M 1x | 00:00,0 | 00:00,0 | 00:00,0 | 09:49,8 | 10:33,1 | 00:00,0 | 10:42,0 |

Nemzetközi versenyek:

- Ergométer EB 2020. január 11. Prága / Csehország

3 versenyzővel és 1 edzővel utaztunk ki az Ergométer EB-re.

F PR1 Pető Zsolt 1. helyezett

N PR2 Nagy Ráhel 4. helyezett

F PR3 ID Vincze Dávid 3. helyezett



- Ergométer VB Párizs / Franciaország 2020. 02. 08.

2 fő sportolóval és 1 fő edzővel mentünk ki Párizsba a versenyre.

Férfi PR3 ID Tóth Balázs 500 m-en 2. helyezést, 2000 m-en 6. helyezést ért el

Férfi PR1 Pető Zsolt 500 m-en 2. helyezést, 2000 m-en szintén 2. helyezést ért el



- Evezős EB Poznań / Lengyelország 2020. 10. 09 – 11.

Beszámoló edző/vezető neve:

Nagy Gábor evezős para - szakágvezető

Utazás, transzfer:

Utazás kisbusszal

Szállás helye, szállás és étkezés minősége:

A közepes árfekvésű FISA szállás/étkezés megfelelő színvonalú volt.

A versenyrendezés színvonala:

Jó szervezés, minden rendben zajlott a versenyen.

Szöveges szakmai beszámoló:

A péntektől vasárnapig rendezett poznańi Európa-bajnokságon óriási mezőny nevezett, az EB-ket rendszeresen látogató országok közül csupán Nagy-Britannia, Portugália és Törökország nem nevezett versenyzőt. Összesen 575 versenyző áll rajthoz, 31 ország képviselésében. A 18 versenyszám mellett 4 paraevezős hajóosztályban is folyt versenyzés.

A M PR1 1x versenyszámban Magyarországot Pető Zsolt (Győri AC versenyzője, edzője: Nagy Gábor) képviselte. A versenyszámban 10 nemzet nevezése érkezett BEL, BLR, FRA, GER, **HUN**, ITA, LTU, POL, RUS, UKR. Az előselejtezőt 2 x 5 versenyzővel rendezték meg.

Az előfutamában BLR, FRA, GER, **HUN**, UKR versenyzett egymással. Itt Zsolt elég nagy oldal toló szélben versenyezve 10:05.270 időt evezve 3. helyen ért célba, de az 1 – 2. helyezett jutott automatikusan a döntőbe. A másik előfutamot is megvizsgálva, a legjobb 4. időt evezte, így ő várhatta a legjobb idővel a reményfutamot.

A szombati reményfutamban BEL, BLR, FRA, **HUN**, ITA, LTU enyhe tolószélben remek pálya körülményekben jól felépített pályaevezéssel 10:18,680-as idővel 1. helyen ért célba és ezzel bejutott a döntőbe.

A vasárnapi döntőben **HUN**, GER, POL, RUS, UKR, BLR versenyeztek. Sajnos a rajt és első 100 m nem jött ki jól lemaradtunk a mezőnytől 19 m- el, de az első 500 m megtétele után egyre jobban zárkózott fel Zsolt a mezőnyhöz és 1500 m megtétele után már magabiztosan a 4. helyen evezett és ért a célba 10:22,640-es idővel kicsit enyhe oldal ellenszélben.

Én úgy érzem nagyon jól sikerült felkészülni az EB-re és meglepni az ellenfeleket. Ez nagy motivációs erőt adhat felkészülni a jövő évi pót kvalifikációs versenyekhez. Az elvárásnak megfelelően teljesítettünk.

Észrevételek, trendek, kérések és javaslatok:

A versenyt követően kialakítjuk azt a felkészülési programot, ami ahhoz szükséges (meleg vízi tábor télen), hogy a 2021. áprilisi európai és a 2021. májusi pót kvalifikációs versenyen megszerezzük a tokiói paralimpiai kvótát.

Mellékletek:

-jegyzőkönyvek:<http://www.worldrowing.com/events/2020-european-rowing-championships/pr1-mens-single-sculls/heat/>



Hazai versenyek:

- Méhecske Ergométer Verseny 2020. 01. 30.

A versenyt 12. alkalommal rendezte meg Győrben a Méhecske Alapítvány. A versenyre az ország számos területéről érkeztek sérüléssel élő fiatal, felnőtt és idős versenyzők. Az ergométer versenyen több versenyszámban és korcsoportban 500 m, 1000 m, 2000 m versenytávon versenyzett 100 fő. Ez a verseny volt a téli felkészülés 2. állomása.

- Pető Ergométer verseny 2020. 02. 12.

A versenyt a FODISZ és a Pető Intézet és a Pető SE rendezték immáron 10. alkalommal. versenyen a legkisebbektől a felnőttekig több kategóriában és versenyszámban mérték össze 100 versenyző a tudásukat 250m, 500 m, 1000 m versenytávon. Ez a verseny volt a téli felkészülés 3. állomása.

- Ergométer Országos Bajnokság Székesfehérvár 2020. 02. 22.

A téli felkészülés utolsó állomásán az utánpótláskorú versenyzőktől a felnőttekig az Ergométer OB melyen leigazolt sérüléssel élő vett részt 1000 m, 2000 m távon (PR1, PR2, PR3 PD, PR3 B, PR3 ID) kategóriában és nagy örömmel 29 fő felnőtt és 4 fő utánpótlás korú versenyző 10 – 16 éves is részt vett a versenyen.

- Némethy - Miháلكovics Tivadar Emlékverseny - Győr Kupa Győr 2020. 07. 11 – 12.

A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban lehetett versenyezni. Az 1000m-es versenyen 18 versenyző vett részt 4 klubból.

- Magyarország 2020. évi Felnőtt, Utánpótlás, Para, Amatőr és Masters Evezős Országos Bajnoksága 2020.07. 30 – 08. 02. Szeged

Az országos bajnokságon 29 klub képviseltette magát, ebből 5 klubból érkeztek para versenyzők nevezései.

Az összes Para versenyszámban megtörtént a versenykiírás és szép számmal érkeztek a nevezések is, mely meghaladta az előző évi OB nevezési létszámát.

15 para versenyző szállt vízre és remek teljesítmények és eredmények születtek. A bajnokságon indulók közül 2 utánpótlás-, míg a többi felnőtt korú versenyző volt.

- Evezős Vidék Bajnokság, Válogató verseny Velencei-tó Sukoró 2020. 08. 15 - 16.

Vidék Bajnokságon a felújított Velencei -tón zajlott

A versenyen PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban lehetett versenyezni. 18 nevezés érkezett a versenyre. A PR 1 versenyszámban volt válogató verseny az EB-re.

- Őszi Hosszútávú evezősverseny Szolnok 2020. 10. 17.

Az év utolsó vízi versenye, amelyen a válogatottságra pályázóknak kötelező volt a részvétel. A verseny 4000 m és 6000 m fordulóval rendeztük meg PR1 1x, PR2 1x, PR3 1x, PR3 ID 2x, PR3 B 2x versenyszámokban. 8 nevezés érkezett a versenyre, de csak 7 résztvevő állt rajthoz.

- IX. Mikulás Kupa Mosonmagyaróvári Ergométer Verseny 2020. 12. 02.

???

Az elmúlt félév felkészülési munka beszámolója

Para programban résztvevő egyesületek:

Pető SE
 Mosonmagyaróvári VSE
 Győri AC
 Vác VEK
 MTK
 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

Fogócska SE

Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény

Válogatott kerettagok névsora:

Ergométeres:

| Ssz. | Név. | Egyesület | Edzőszékely Balázs | Kategória | Keret |
|------|-------------|-----------|--------------------|-----------|-------|
| 1. | Tóth Balázs | MTK | Székely Balázs | PR3 ID | A |
| 2. | Nagy Ráhel | Pető SE | Márton Gábor | PR2 | B |
| 3. | Szabó Csaba | MTK | Székely Balázs | PR3 | B |

Vízi:

| Ssz. | Név. | Egyesület | Edző | Kategória | Keret |
|------|-----------------------|-----------|----------------|-----------|-------|
| 1. | Pető Zsolt | GYAC | Nagy Gábor | PR1 | A |
| 2. | Várszegi – István Pál | GYAC | Nagy Gábor | PR2 | B |
| 3. | Farkas Attila | GYAC | Alföldi Zoltán | PR1 | B |
| 4. | Novák Richárd | MTK | Székely Balázs | PR1 | B |
| 5. | Kovács Levente | Pető SE | Márton Gábor | PR2 | B |
| 6. | Wittmann Nándor | Pető SE | Márton Gábor | PR3 | B |
| 7. | Polyák Norbert | Pető SE | Márton Gábor | PR3 | B |

A 2020. évi edzőtáborainak szöveges értékelése

Meleg vízi edzőtábor 2019. december, 2020. januárban és februárban 8 - 8 nap volt Sabaudia / Olaszország 2 fő részére. Központilag szervezett válogatott edzések nem voltak, a versenyzők egyesületeikben készültek melyet alkalmasszerűen ellenőriztem.

A 2020. évi egyesületi munka rövid értékelése

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

MTK: 2020. évi evezős ergométer világbajnokságra való felkészülés támogatása.

Pető Sport Egyesület: 2020. évi evezős ergométer európa bajnokságra való felkészülés támogatása.

Győri Atlétikai Club: 2020. évi evezős ergométer világbajnokságra, ergométer európa bajnokságra és evezős európa bajnokságra való felkészülés támogatása.

2020. évi para eszközbeszerzés

1 db Filippi PR1 versenyhajó, 1 pár Concept 2 verseny lapát, 5 db ergométer, 5 db GPS csapásszámmérő, 3 db pulzusmérő óra lett vásárolva a MESZ 1 milliárdos beszerzéséből.

1 db Filippi versenyhajó MPB támogatásával került megvásárlásra.

Edzők továbbképzése

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.

Para Utánpótlás nevelés

2

0

2

0

.

é

v

b

e

n

7

ú

j

v

e