

Felkészülési terv és célkitűzések

Para-evezős szakág 2025. évi szakmai programja



Készítette:

Kup Katica Anna

Kup Katica Anna
para-evezés szakágvezető

Budapest
2024.12.29.

Tartalom

1. Helyzetelemzés.....	3
2. 2025-ös célkitűzések	9
3. A felkészülés menete.....	12
4. 2025-ös válogatottság követelményei	13
5. A válogatás menete	15
6. 2025-ös nemzetközi szereplés tervezése	17
6. Ergométeres, vízi és egyéb tesztek/ versenyek.....	18

1. Helyzetelemzés

A felkészülésben résztvevő sportoló, sportolók, a csapat 2023. és 2024. évi hazai és nemzetközi eredményei, fejlődési tendenciái:

2023

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. helyezést 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 későbbi időpontban, a júliusi 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 Bajnokság 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 szakágvezető lemondott és vezetés nélkül maradt a para evezés.

Az év 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.

2024

34. Magyar Evezős Ergométeres Nyílt Országos Bajnokság -2024.02.17- Mosonmagyaróvár UFM Aréna

Az idei év első hazai megmérettetése az evezősök életében az Evezős Ergométeres Országos Bajnokság volt. Ez a verseny több szempontból is kiemelkedik a vízi versenyek közül, hiszen olyan sportolók is részt vehetnek, akiknek nincs lehetőségük vízi versenyzésre (fizikai akadályozottságuk vagy helyrajzi adottságok miatt) vagy egyáltalán nem is eveznek.

Az eseményen 30 para-evezős versenyző képviseltette magát, ahol az indulók PR1, LTA-PD, TA, PR3 ID, PR3 VI és utánpótlás kategóriákban indulhattak. A felnőttek kétezer, míg a kiskorúak ezer méteren versenyeztek. Női PR1-ben Nagy Ráhel MTK versenyzője megvédte országos bajnoki címét, a férfi LTA-PD versenyszámot Szabó Csaba szintén az MTK versenyzője nyerte. Férfi PR1-ben hatalmas előnnyel nyerte a számot Pető Zsolt paralimpiai reménységünk, második helyezettet is Győri színekben nyerte Farkas Attila, harmadik pedig az MTK frissen klasszifikált versenyzője, Kovács Zsolt szerezte meg. Férfi TA számot Szegedy Gergő nyerte a GYAC-ból, Női para versenyszámban Kálmán Inez nyert a MVSE sportolója. Férfi PR3 ID kategóriában indultak a legtöbben, a befutó sorrend a következőképpen alakult: Bostyán Roland -VVEC, Tóth Balázs- MTK és Vincze Dávid- GYAC. Férfi látássérültek kategóriában Gombás Dániel győzedelmeskedett. Utánpótlás korúaknál PR3 ID kategóriában szoros verseny volt, végeredményben Károly Róbert Zsolt nyert a MVSE-ből, a váci Jobbágy Dávid lett a második és harmadik helyezett lett Gerlei Kristóf a CSEK versenyzője. LTA-PD számot Halász Áron - DNHE, PR3 IV számot Jankoff Attila Dávid -GYAC és a PR2-t Döngölő Ádám nyerte szintén a GYAC-ból.

Evezős Ergométeres Világ- és Európabajnokság -2024.02.23-24.- Prága, Csehország

Ergométeres Európa- és Világbajnokság egészen kivételes módon kerül megrendezésre, hiszen mindkét eseménynek egyszerre adott otthont a prágai O2 Universum komplexuma. Az eddigi is minden

évben eredményes magyar para-evezős csapat megmutatta, hogy idén is felkészülten érkezett a nemzetközi megmérettetésre. A versenyre felkészítői edzőik kísérték a csapatot, melynek nulladik napján Kovács Zsolt sikeresen – M PR1 „NEW” nemzetközi klasszifikációt szerzett.

Az első napon kétezer méteres számokban indultak magyar versenyzőink. Korábbi címvédőnk Tóth Balázs megvédte VB és EB elsőségét M PR3 ID kategóriában, Nagy Ráhel szintén tapasztalt versenyzőnk második helyet szerezte meg mind EB és VB szinten a W PR2 kategóriában. Vincze Dávid szintén PR3 ID kategóriában megszerezte az EB és VB második helyezést. W PR3 számban Kálmán Inez felálhatott a dobogó harmadik fokára EB és VB szinten is. Paralimpiai reménységünk Pető Zsolt az egyik legnehezebb kategóriában, M PR1-ben EB harmadik és VB negyedik helyezett lett. Ugyanebben a kategóriában Kovács Zsolt EB hetedik és VB nyolcadik, Novák Richárd EB tizedik és VB tizenegyedik lett. M PR3 kategóriával zárták a napot a para-evezősök, ahol Szabó Csaba EB tizenhatodik és VB tizenhetedik lett.

A verseny második napján 500 méteres versenyen lehetett indulni. A magyar para-evezős csapat létszáma szombatra csökkent, mert néhányan a pénteki kétezer méteres, királyi számok után hazamentek így három versenyzőnk képviselte hazánkat. Tóth Balázs magabiztos győzelemmel megvédte címvédő helyét mind Világ- és Európa bajnoki szinten M PR3 ID kategóriában. Szintén így tett Nagy Ráhel, aki W PR2 kategóriát hagyta maga mögött. Kovács Zsolt első nemzetközi para-evezős szereplését sikeresen zárta egy Világbajnoki hatodik és egy Európabajnok ötödik helyen az ötszáz méteres versenyen a Prágai Evezős Ergométeres Világ- és Európabajnokság utolsó napján.

Felnőtt-U23 I. Válogató és Rangsoroló verseny – 2024. március 16. - Szeged, Nemzeti Kajak-Kenu és Evezős Olimpiai Központ

Az év idején első vízi versenye a szokásos felkészülési menettől eltérően márciusban történt, a magyar szervezésű Evezős Európabajnokság és Kvalifikációs versenyre való válogatási szándékkal. Bár evezős ergométeren parasportolóink kiválóan teljesítenek nemzetközi szinten is, vízre sajnos sokan nem jutnak ki evezős telep távolsága, saját fizikai állapot miatt. Így történt, hogy az idején vízi válogató versenyen nem akadt kihívója Pető Zsoltnak. A válogató versenyen Zsolt FF PR1 kategóriában magabiztos versenyzéssel teljesítette az elvárt szintidőt és megerősítette helyét a magyar evezős válogatott csapatban.

Tavaszi Hosszútávú Evezős Verseny -2024.03.23. - Csepel Evezőspálya, Csepel EK

Minden tavasszal különleges, hosszútávú verseny kerül megrendezésre az evezősök számára, elit evezősöknek hat kilométeres, para-evezősöknek négy kilométer hosszú távon eveznek a Csepeli Kis-Duna ágon.

Az idei versenyen kilenc egység indult, mindegyikük dublóban -párban egy para- és egy elit evezőssel. Férfi felnőtt PR3 ID számban öten indultak, első helyezését megvédte Tóth Balázs -MTK versenyzője társával Szikora Ferencsel, második helyezett nagy ellenfele Vincze Dávid (GYAC) lett Korda Noellel, szoros versenyben követte őket a szintén győri Varga Gábor és társa Zadravec András. Női felnőtt PR3 ID kategóriában Kálmán Inez (MVSE) győzedelmeskedett Nagy Grétával.

Látássérült versenyzője is volt az eseménynek, Gombás Dániel FF PR3 VI számban mosonmagyaróvári színeket evezett Konrád Bertalannal és szintidőn belül teljesítette a távot.

Utánpótlás korosztályban ketten indultak el a négy kilométeres versenyen. Elsőként haladt át a rajtvonalon a csepeli Gerlei Kristóf nagy hajrával, párjával Donka Dániellel. Másodikként haladt át a célon Győrből Érsek-Oros Máté Miklós Mátéval.

Evezős Európabajnokság és kontinentális kvalifikációs regatta– 2024. április 25-28. - Szeged, Nemzeti Kajak-Kenu és Evezős Olimpiai Központ

Nagy várakozások előzték meg az Európabajnokságot és kvalifikációs regattát, hiszen ez különleges alkalom volt, hogy magyar közönség előtt szerepeljenek a sportolónk az év egyik legfontosabb versenyén. A magyar para-evezős csapatot Pető Zsolt képviselte M PR1 kategóriában edzőjével Nagy Gáborral.

A versenyt megelőzte egy kéthetes edzőtábor Szegeden és Győrben a magyar evezős válogatottal, Lőrincz Attila -szövetségi kapitány felügyeletével. A felkészülés zökkenőmentesen zajlott, a kitűzött eredményeket sikeresen teljesítette Zsolt.

Az Európabajnokság előtti napokon hivatalos edzések zajlottak, különböző előkészületek történtek a háttérben és egészen izgalmas volt hazai pályán készülni a teljes magyar csapattal. Kedden, szerdán és csütörtökön napi két edzése volt Zsoltnak, média és egyéb tréningek zajlottak.

Pénteken helyosztó futamon Zsolt magabiztos versenyzéssel a második helyet szerezte meg 11:19-es idővel a spanyol Javier Garcia Martinez versenyzője mögött. A spanyol versenyző a mezőnyt óriási előnnyel nyerte, versenyzése közben látható volt, hogy kategóriájában kiemelkedő, hiszen lábát és felsőtestét is nagyobb mértékben tudta használni a mezőnyben megszokottnál.

Pénteki napon még egy különleges eseményre is sort kerítettünk az Európabajnoksággal párhuzamosan. Evezős ergométeres futam gyógypedagógiai iskolásoknak címen jómagam szerveztem egy programot, mely célja az volt, hogy a szegedi EGYMI-s közösségek körében népszerűsítsük a para-evezést és elindulhasson Szegeden is a para-evezősök integrációja a sportba. Az esemény megnyitóján részt vettek az idén ergométeres VB érmeseink, illetve az MPB elnöke adta át nekik az érmeiket. A versenyen végül 72 diák szerepelt 3 EGYMI-ből, akik mind élményekkel gazdagodva távoztak.

A sikeren felbuzdulva sikerült meggyőzni a MESZ elnökségét, hogy jövő évtől kezdve integráltan meghirdessék az ergométeres diákolimpiát az EGYMIK-ben tanuló diákok számára is.

Összességében egészen vegyes élmények születtek az Európabajnokságon, azt tudom, elmondani, hogy megtettünk minden tőlünk telhetőt és a legjobbat hoztuk ki a csapatból, az eseményből és a helyzetből és végül Zsolt a második helyen ért célba, amivel nem sikerült sajnos a kvalifikáció a Paralimpiára.

Általános helyzetelemzés

A para evezős szakág élete két csapatra oszlik: a vízen és az ergométeren edző és versenyző sportolókéra. A magyar para evezősök évek óta kiválóan teljesítenek az ergométeres versenyeken, viszont mivel az ergométeres versenyek nem paralimpiai számok, a mezőny gyakran nem tükrözi a vízen is versenyző elit parasportolókkal teli rangsort. Kétségkívül 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 vízen is versenyzők száma jelentősen kevesebb, mivel több nehézségbe ütközik, mint egy beltéri edzés. Nincs vagy nagyon kevés olyan csónakház van, ahol 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 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, ill létesítményfejlesztés, akadálymentesítéshez.

Para programban résztvevő egyesületek

Mosonmagyaróvári VSE

Győri AC

MTK

DNHE

Szeged

Vác Városi EC

Csepel EK

Para programban együttműködő civil szervezetek

Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége

Reménység Autista Alapítvány

Éltes Mátyás EGYMI

Méhecske Alapítvány

Down Alapítvány

Cházár András Többcélú Közoktatási Intézmény Vác

Bárczi Gusztáv EGYMI

2. 2025-ös célkitűzések

Sportszakmai irányelvek és részletek meghatározása

- technikai, taktikai tudásszint fejlesztése
- mentális tulajdonságok fejlesztése
- teljesítménydiagnosztikai mérések
- integráció elősegítése
- sportolói életút program beépítése

Kiemelt hangsúlyt kap a sportágfejlesztés

Technikai, taktikai tudásszint és mentális tulajdonságok fejlesztése

1. Para-evezés népszerűsítése, ismertetése

Most minden erőnkkel a jövőbe kell fektetnünk azzal, hogy népszerűsítsük, megismertetjük és megszerettetjük az emberekkel a sportágunkat, a belépni vágyókat pedig támogatjuk, hogy letelhessék voksukat mellettünk és segítségükkel 2028-ra biztos para-evezős kvótát harcolhassunk ki.

Első lépésként célunk megismertetni és népszerűsíteni a para-evezést olyan videókkal és szórólapokkal, melyekkel találkozva a gyerekek és felnőttek szívesen belekezdnek parasportba -akár egy iskolai toborzás után. Ezek a videók nagyon hasznosak lehetnek akár új, akár már résztvevő edzők számára is, akik érdeklődnek a para-program iránt és szeretnék jobban elmélyíteni tudásukat a területen.

Fontosnak tartom a MESZ social media felületein való rendszeres kommunikációt- cikkek, hírek és aktualitások megjelenését a magyar para-evezéssel kapcsolatosan, ami hozzájárul az ismertség növeléséhez.

Kulcsfontosságú az utánpótlás toborzása és az utánpótlás kiépítése, melyet sporteseményekre való kitelepüléssel, illetve gyógypedagógiai és felnőtt intézmények látogatásával, alapítványi és/vagy egyéb együttműködési megállapodásokkal lehetne biztosítani.

Céлом közösen dolgozni a magyar evezős klubokkal, fejlesztési projektekkal és a para-evezősök/ egyesületek részére lehetőséget adva. Úgy gondolom, hogy az új és a már meglévő para-evezősök számára a fejlődésre -akadálymentesítéssel, műhelytámogatással, logisztikai segítséssel, az edzők továbbképzésével és újak bevonásával nyílik esély.

2. Hazai és nemzetközi kapcsolatok

Kiemelten fontosnak tartom, hogy a mind a hazai mind a nemzetközi sportdiplomáciában jelen legyünk, megismertessük a para-evezést és tanuljunk a sportpolitikai szereplőktől.

Hazai szinten szeretném megerősíteni együttműködésemet a parasportolókkal, az Evezős Szövetséggel, az edzőkkel és természetesen a Magyar Paralimpiai Bizottsággal. Ahogy 2024-ben is, szeretném folytatni a klublátogatásokat, a parasporthoz kapcsolódó eseményeken, versenyeken való részvételt, képviselni a para-evezősöket és együttműködéseket kötni intézményekkel, alapítványokkal és egyéb szervezetekkel.

Nemzetközi szinten szerintem rengeteget tanulhatunk a World Rowing szakembereitől, online para-evezős anyagaiból, versenyszervezési technikáiból és működéséből. Emellett a nemzetközi versenyeken lehet találkozni a szakmában dolgozó edzőkkel, segítőkkel, akikkel szintén sok gyakorlati és elméleti tudást tudunk megosztani, amellett, hogy a jövőben akár közös összeülésekről is lehetne beszélni. Ezért szeretnék további képzésekre, versenyekre és eseményekre járni és fejleszteni a hazai para-evezést az elsajátított ismeretekből.

Teljesítménydiagnosztikai mérések

1. Sportkórház és mérések

Először is a diagnosztikai mérésekre kell fókuszálnunk, hogy felmérjük kik azok az új és bevonható személyek, akikkel együtt fogunk dolgozni a következő ciklusban. Ebben a Sportkórháznak nagy szerepe van, hiszen ők vizsgálják meg a sportolóinkat és adnak versenyengedélyeket. Továbbra is cél fenntartani a jó kapcsolatot és együttműködni a klasszifikációhoz szükséges dokumentumok beszerzéséhez. A klasszifikációt többségében a MESZ kvalifikátorai és esetlegesen egyéb orvosokkal összedolgozva remélhetőleg egyre többen fogják megszerezni a paralimpiai kategóriákban.

A klasszifikáció és eredményes felkészülési periódus (1-3 hó vízi evezés) után mondhatjuk, hogy a Sportkórház és az MPB ajánlásával belevághatunk egyéb teljesítménydiagnosztikai eljárásokba.

Integráció elősegítése és a sportolói életút program beépítése

1. Klubok bevonása és támogatása

Elsősorban az evezős kluboknál indítanám el a para-evezős programot. A megvalósításban az az elképzelés, hogy a klubok támogassanak egy-négy PR3 kategóriába eső sportolót, akiket viszonylag könnyen lehet integrálni a normál csapathajókba és az elit csapatokkal való edzésekbe. Sikeres együttműködés esetén a dubló vagy négyes elindulhat a Paralimpiára készülő, a sportolói életút programon. Hazai és nemzetközi sikerek esetén pedig majd szóba kerülhet szponzoráció és ösztöndíjas támogatási lehetőség is.

MESZ célkitűzések

További rövidtávú, szakmai célok:

- Szakosztályok és edzők informálása versenyekről, klasszifikációról, tanácsadás
- Para-evezős versenyzők nyomonkövetése
- A sportolók regionális és központi felmérőkön való rendszeres megméréstetése

Hosszútávú célok

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

Célunk, hogy a felsoroltak közül minél többet meg tudjunk valósítani, és így 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 szakágat tudjunk magunkénak. Az elkövetkezendő ciklus folyamán cél a para-evezős programban résztvevő (vagy arra alkalmas) klubok bejárása, edzők és versenyzők megismerése, iskolák és alapítványok bevonása.

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 részvétel. 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: -

Szakágvezető: Kup Katica Anna

Edzőbizottság: Szakmai véleményező testület

4. 2025-ös válogatottság követelményei

2025. válogatott kerettagság

Azok a sportolók, akik a válogatottság feltételeit az adott évben teljesítik és ezt bizonyítani tudják havi utánkövetéssel:

központi vagy objektív felmérésekkel + edzésnaplóval + aktivitás mérő eszközökkel válogatottságot szereznek a para-evezős csapatba.

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:

- egyesületi tagság és versenyzési engedély
- folyamatos magas színvonalú edzőmunka (folyamatos edzésnapló vezetés)
- tiltott teljesítményfokozó szerek nélküli felkészülés
- MPB – MESZ szerződésben 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-áprilisig teljesíti.
- World Rowing hajóegységben az vehet részt EB-n, VB-n, illetve VK-án, aki megevezi a szintet, világ legjobb ideje + 15 % a válogató versenyen.
- Tartósan magas színvonalú edzőmennyiségi (óra/hét), és minőségi edzőmunka végzése edzői ellenőrzés alatt.

Kötelező részvétel évente min.2x:

- Központi felmérés, teszteken
- Vízi (6000m / 4000 m, 2000m) versenyen
- Ergométer (6000m, 2000m, 500 m, 60perc, 1perc) felmérés és versenyen

Elvart szintidők válogatottságra pályázóknak

Ergométeres versenyszámok:	Minimum Elvárás 2000m:
PR1 M	09:00,0
PR1 W	12:00,0
PR2 M	08:00,0
PR2 W	11:30,0
PR3 M	07:00,0
PR3 W	08:00,0

Evezős vízi versenyszámok:	Minimum Elvárás 2000m:
PR1 M 1x	10:30,0
PR1 W 1x	12:30,0
PR2 M 1x	10:00,0
PR2 W 1x	11:30,0
PR2 Mix 2x	09:00,0
PR3 Mix 2x	08:30,0
PR3 Mix 4-	07:30,0

Evezős vízi versenyszámok:	Minimum Elvárás 6000m:
PR1 M 1x	37:30,0
PR1 W 1x	39:30,0
PR2 M 1x	35:00,0
PR2 M 1x	37:00,0
PR3 M 1x	33:00,0
PR3 W 1x	35:00,0

Elvart edzés mennyiség válogatottságra pályázóknak

Kategóriák:	Minimum elvart Edzés / hét	Minimum elvart edzésidő Óra / hét
PR1	6 - 8 edzés / hét	12-16 óra
PR2		
PR3 VI, AK, PD		

5. A válogatás menete

Válogató versenyek:

Esemény megnevezése	Időpontja, helyszíne	Cél/feladat
1. Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság	Mosonmagyaróvár	kötelező részvétel
2. Tavaszi Hosszútávú verseny	Csepel	kötelező részvétel
3. Válogató Verseny	Szeged/Sukoró	kötelező részvétel

Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság

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.

Tavaszi Hosszútávú verseny

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keret tagja kíván lenni. A 6000m-es kritériumok a válogatottságra kötelező érvénnyel vannak.

*A verseny hónapjában, de mindenképpen a válogató előtt kötelező a válogatottságra pályázónak a saját klubjukban 6000m ergométeres felmérőt lehúzni és elküldeni a szakágvezetőnek az eredményt.

Válogató Verseny

A versenyen való részvétel kötelező minden olyan para-evezős versenyzőnek, aki a válogatott keret tagja kíván lenni. Az Ergométeres OB és a Tavaszi HT eredmények ismeretében a para-evezős szakágvezető a felnőtt szövetségi kapitánnyal egyeztetve javaslatot tesz a versenyen induló mix egységek kialakítására.

Amennyiben a versenyzők megfelelnek a válogatási feltételeknek a következő egységek alakíthatóak a válogatóra az Ergométeres OB és a Tavaszi HT eredmények ismeretében:

- PR2 női és férfi győzteséből: PR2 Mix 2x
- PR3 női és férfi győzteséből: PR3 Mix 2x
- PR3 női és férfi 2. és 3. helyezett /vagy a PR3 mix 2x tagjai: PR3 Mix 4+

Cél a válogatott keret kialakítása a nemzetközi versenyekre, melyre az adott versenyszámot megnyerő csapatnak lesz lehetősége. Első ilyen verseny World Rowing Cup, Varese- június 11-12. A célunk: a csapat megszerezze a nemzetközi klasszifikációt a további nemzetközi szerepléshez.

Ezeiktől 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 helyezésével jogosultságot szerzett a bekerülésre.

+ Csapatvezető

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 klubvezetőjük 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 csapatvezetők 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

Még nincs.

A válogatott felkészülését segítő egészségügyi és sporttudományi szakemberek

Kerettervos: -

Gyúró/masszőr: Kemény Mátyás

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

6. 2025-ös nemzetközi szereplés tervezése

Nemzetközi és hazai klasszifikáció

-03. Klasszifikációs online szeminárium – para-evezős edzőknek, versenyzőknek és érdeklődőknek

-06.11-12. Nemzetközi klasszifikáció - Rowing Cup, Varese-látás és fizikai teszt

+ hazai klasszifikáció megegyezés szerint folyamatosan

Hazai versenyek

Ergométeres:

-02.22-23. Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság -Sukoró

Vízi:

-03.22. Hosszútávú verseny -Csepel

-04.05. Válogató verseny- Szeged /Sukoró

Nemzetközi versenyek

Ergométeres:

-02.25-23. World Rowing Indoor Championships -online

Vízi:

-06.13-15. World Rowing Cup, Varese

6. Ergométeres, vízi és egyéb tesztek/ versenyek

Teszt fajta	Teszt ideje	Teszt helye
1. ergométer teszt	2025. február	Nyílt Evezős Ergométeres Országos Bajnokság
2000 m		
2. ergométeres teszt	2025. március	Klub helyszín
6000 m		
3. vízi teszt	2025. március	Tavaszi Hosszútávú Evezős Verseny
6000m / 4000 m		
4. vízi teszt	2025. április	Válogató
2000m		
5. vízi teszt	2025. június	Budapest Bajnokság
2000 m		
6. vízi teszt	2025. július	Evezős Országos Bajnokság
2000m		
7. vízi teszt	2025. október	Őszi Hosszútávú Evezősverseny
4000/6000 m		
8. ergométeres teszt	2025. december	Klub helyszín
6000 m		