

A MUSZ Para Úszó Szakági Bizottság 2016. évi beszámolója

Az első negyedév versenyeinek beszámolója:

A csapat az első negyedévben egy nemzetközi versenyen vett részt, Horvátországban, Splitben, amelyen több mint 30 ország 200 úszója vett részt. Ezúttal a paralimpiai keret 12 versenyzőjét (Sors Tamás, Tóth Tamás, Csuri Ferenc, Sós Luca, Pap Bianka, Engelhardt Katalin, Ráczkó Gitta, Illés Fanni, Kézdi Réka, Adámi Zsanett, Baka Dorottya, Konkoly Zsófia,) + az utánpótlás csapat tagjait (Szabó Szilárd, Széni András) neveztek. A versenyre Dr. Sós Csaba szövetségi kapitány és Becsey János csapatvezető utazott a csapattal. Nagy megtiszteltetésnek vettük, hogy az eseményen Dr. Tatár András MPB sportigazgató is megjelent, hogy megtekintse a versenyt, melyet a Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ) sportágfejlesztési programjának a para szakágra fordított keretéből finanszíroztunk. A felnőtt A keret számára nagyon fontos verseny volt ez a paralimpiai felkészülés szempontjából, mert 2016. január 31-én zárult az az időszak, amikor a megúszott MQS idők mellett figyelembe vették sportolóink világranglista helyezését is. A verseny pontos eredményeit sajnos a horvát paralimpiai bizottság összeomlott informatikai rendszere miatt nem tudjuk mellékelni. A verseny kiemelkedően eredményes sportolója Sors Tamás volt, aki 100 m pillangón 1.01.43-at úszott és ezzel az időeredménnyel a világranglista 9. helyéről a 4. helyre lépett előre. Ennek köszönhetjük, hogy két férfi versenyzőnk biztos résztvevője a riói Paralimpiának. Vereczkei Zsoltnak, aki hetedik paralimpiájára készül és jelenleg a 4. a világranglistán 50 m háton, szabadkártyát kértünk. A lányok a felkészülési időszaknak megfelelően versenyeztek és nagyon jó időket úsztak annak ellenére, hogy a verseny kezdetén tönkrement az uszoda fűtésrendszere és ezért 21 fokos vízben versenyeztek.

Ennek a negyedévnek a legfontosabb eredménye, hogy Adámi Zsanettnek eredményei alapján szintén kértünk szabadkártyát, azonban az IPC úgy döntött, hogy szabadkártya nélkül név szerinti meghívást kap a paralimpiára az S2-es kategóriában.

Az első negyedéves felkészülési munka beszámolója:

a) Februárban tíz sportolóval (Sors Tamás, Csuri Ferenc, Sós Luca, Pap Bianka, Engelhardt Katalin, Ráczkó Gitta, Illés Fanni, Kézdi Réka, Konkoly Zsófia, Széni András + Dr Sós Csaba szövetségi kapitány, Becsey János csapatvezető, dr. Anatolij

Petrov, Szamek Katalin, Szabó Álmos, Formaggini László edzők és Szántha Károly gyúró) a MÚSZ sportágfejlesztési programjának a para szakágra fordított keretéből három hétig Dohában edzőtáboroztunk.

Heti 10 alkalommal 2 órás úszóedzésünk volt, napi egy órás (hetente hatszor) szárazföldi (zömében erőfejlesztés) edzéssel. Az uszodában egy fedett 50 méteres medencében annyi pályánk volt, hogy mindenki vonalban úszhatott (nem körben). Az időjárás végig kiváló, meleg volt. A felkészülést nem zavarta semmi. A szálloda egy négy csillagos, mindennel felszerelt luxus körülményeket nyújtó hotel volt, ahol mindhárom étkezés (svéd asztalos) megoldható volt, így nem kellett soha várakozni és időt pazarolni a keresgéléssel, minden alkalommal a kért időre kaptuk a jó minőségű és megfelelő mennyiségű ételt.

- b) Az elmúlt negyedévben az edzőtáboron kívül a válogatott számára nem volt közös edzés.
- c) Az egyesületi munka a korábbiaknak megfelelően probléma mentesen zajlott, leszámítva a sportág jellegéből fakadó kisebb kellemetlenségeket és a szerencsére ritkán előforduló szintén kisebb, elsősorban szezonális betegségeket. Mellékletben csatoltam a válogatott versenyzők részletes edzésterveit.

Válogatottak aktuális névsora az első negyedév végén:

Versenyzők: Sors Tamás, Tóth Tamás, Csuri Ferenc, Vereckei Zsolt, Széni András, Sós Luca, Pap Bianka, Engelhardt Katalin, Ráczkó Gitta, Illés Fanni, Kézdi Réka, Adámi Zsanett, Baka Dorottya, Konkoly Zsófia. Ifjúsági válogatott: Szabó Szilárd, Marinov Szabolcs.

Sportszakemberek

Szövetségi kapitány: Dr. Sós Csaba. Technikai vezető: Becsey János. Edzők: dr. Anatolij Petrov, Formaggini László, Magyarovits Zoltán, Szabó Álmos, Horváth Péter, dr. Egressy János, Szájer Péter, Szamek Katalin. Gyúró: Szántha Károly.

Para Úszó Európa-bajnokság

2016. 05. 01. – 2016. 05. 07., Madeira, Portugália

A csapat 2016. április 28.-án éjfélkor indult Budapestről busszal. Ezután repülőgéppel Bécs – Lisszabon - Funchal útvonalon. A csapat tagjai: dr. Horváth Patrícia csapatvezető, Becsey János technikai vezető, Dr. Sós Csaba szövetségi kapitány, Szántha Károly (masször), Rózsa Sándor (Adámi Zsanett kísérője), Karsai Péter (Bognár Gergő kísérője), Petrov Anatolij Dr., Pass Ferenc, Szabó Álmos, Szájer Péter, Baka Zsófia, Formaggini László, Szamek Katalin, Szabó Gergő, Horváth Péter, Magyarovits Zoltán edzők, illetve Illés Fanni, Kézdi Réka, Baka Dorottya, Sós Luca, Pap Bianka, Engelhardt Katalin, Ráczkó Gitta, Konkoly Zsófia, Adámi Zsanett, Sors Tamás, Tóth Tamás, Deutsch Tamás, Széni András, Vereckei Zsolt, Bognár Gergő, Iván Bence, és Csuri Ferenc voltak.

Az oda-vissza utazás problémamentes, a szállás, ellátás és a helyi közlekedés kifogástalan volt. A versenyzők eredményei és értékelésük:

Adámi Zsanett (S2, SB2, SM2): 50 gyors: 1:28,71, 5. hely, 50 hát: 1:25,84, 5. hely, 100 hát: 2:53,69, 5. hely, 50 mell (előfutam=ef): 1:37,31, 8. hely, (döntő=d): 1:35,12, 8. hely, 150 vegyes (ef): DQ (kizárták). Zsanett az elvárásokat felülmúlta, alacsony kategóriája miatt sokszor kellett kevésbé sérültek közt versenyeznie, így is értékes helyezéseket szerzett, több egyéni csúcsot úszott, jól szerepelt.

Baka Dorottya (S7, SB7, SM7): 50 gyors (ef): 0:44,41, 10. hely, 100 hát (ef): 1:46,56, 7. hely, 100 hát (d): 1:50,08, 8. hely, 100 mell (ef): 2:04,67, 6. hely, 100 mell (d): 2:07,02, 8. hely, 50 pillangó (ef): 0:48,11, 6. hely, 50 pillangó (d): 0:47,15, 6. hely, 200 vegyes (d): 3:58,01, 6. hely. Fő számát (50 pillangó) kivéve mindenütt gyengébben úszott a döntőben, mint az előfutamokban. Nehezen értem az okát, mivel tapasztalt versenyzőről van szó. Sok értékes helyezést szerzett így is, hasznos tagja volt a csapatnak.

Bognár Gergő (S3, SB3, SM3): 200 gyors (ef): DQ, 50 hát (ef): 1:12,26, 8. hely, 50 hát (d): 1:11,58, 7. hely. A csapat egyik újonca, először szerepelt világversenyen, hatalmas egyéni csúcsokat úszott, feldobta a lehetőséget. Kiváló versenyző.

Csuri Ferenc (S8, SB8, SM8): 50 gyors (ef): 0:31,20, 12. hely, 100 pillangó (ef): 1:09,61, 8. hely, 100 pillangó (d): 1:08,07, 8. hely. Valószínűleg utolsó világversenye volt, kiválóan helytállt, bekerült a döntőbe. A csapat egyik vezéregyénisége volt, az elvárásoknak megfelelően szerepelt.

Deutsch Tamás (S10, SB9, SM10): 50 gyors (ef): 0:26,66, 11. hely, 100 hát (ef): 1:04,99, 3. hely, 100 hát (d): 1:04,74, 4. hely. „Parás” egyéni csúcsot úszott fő számában, és teljesítette az

MQS szintet, kár, hogy a csapat quótát tekintve már későn. Rendkívüli intelligenciájú ember és sportoló, nagyon jó hatással van a csapatra.

Engelhardt Katalin (S5, SB4, SM5): 50 gyors (ef): 0:48,11, 10. hely, 100 mell (ef): 2:20,38, 8. hely, 100 mell (d): 2:21,16, 8. hely, 50 pillangó (ef): 0:52,29, 7. hely, 50 pillangó (d): 0:52,70, 8. hely. Súlyos balesete után egyre biztosabban versenyez és bár még elmaradt legjobb eredményeitől, továbbra is nagyon hasznos tagja a csapatnak.

Illés Fanni (S6, SB5, SM6): 100 gyors (ef): 1:26,03, 7. hely, 100 gyors (d): 1:25,78, 8. hely, 400 gyors (ef): 6:09,36, 7. hely, 400 gyors (d): 6:07,06, 7. hely, 100 hát (ef): 1:37,97, 7. hely, 100 hát (d): 1:38,67, 7. hely, 100 mell (ef): 1:49,20, 3. hely, **100 mell (d): 1:48,66, 3. hely.** Kiválóan szerepelt, hatalmas egyéni csúcsokat úszott, Rióban éremért fog harcolni. Maradéktalanul elégedett vagyok vele.

Iván Bence (S6, SB6, SM6): 50 gyors (ef): 0:37,47, 14. hely, 100 gyors (ef): 1:24,01, 12. hely, 100 mell (ef): 1:40,35, 10. hely, 50 pillangó (ef): 0:41,00, 10. hely, 200 vegyes (ef.), 3:12,93, 10. hely. A csapat másik újonca, élete első világversenyén szerepelt és az elvárásoknak megfelelt. Minden számban egyéni csúcsokat úszott, nagyon fiatal, kiváló versenyzői erényekkel.

Kézdi Réka (S5, SB5, SM5): 50 gyors (ef): 0:47,19, 9. hely, 100 gyors (ef): 1:45,18, 7. hely, 100 gyors (d): 1:43,01, 8. hely, 200 gyors (ef): 3:39,85, 6. hely, 200 gyors (d): 3:39,44, 6. hely, 50 hát (ef): 1:04,04, 8. hely, 50 hát (d): 1:04,15, 8. hely, 50 pillangó (ef): 0:47,32, 3. hely, **50 pillangó (d): 0:46,61, 3. hely.** Magabiztos versenyző, éremért fog harcolni Rióban. Nagyon harcos, megbízható versenyző, kiválóan halad a paralimpiai felkészülése. Maradéktalanul elégedett vagyok vele.

Konkoly Zsófia (S9, SB9, SM9): 50 gyors (ef), 0:31,36, 10. hely, 400 gyors (ef): 5:01,85, 1. hely, **400 gyors (d): 4:54,84, 3. hely,** 100 hát (ef): 1:17,79, 4. hely, **100 hát (d): 1:15,88, 3. hely,** 100 pillangó (ef): 1:11,99, 2. hely, 100 pillangó (d): 1:10,67, 4. hely, 200 vegyes (ef): 2:42,78, 3. hely, 200 vegyes (d): 2:40, 93, 5. hely. Nagyon fiatal versenyző, messze ő javította meg legtöbbel az egyéni rekordjait. Ebben az életkorban ez el is várható, jó érzés látni, amikor egy menedzselte, tehetségesnek tartott versenyző befut. Az érmei önmagukért beszélnek, öröm volt nézni a versenyzését, sokat remélhetünk tőle a jövőben (már Rióban is).

Pap Bianka (S10, SB9, SM10): 400 gyors (ef): 4:50,09, 4. hely, 400 gyors (d): 4:45,77, 4. hely, 100 hát (ef): 1:11,60, 1. hely, **100 hát (d): 1:09,11, 1. hely,** 100 pillangó (ef): 1:12,99, 3.

hely, 100 pillangó (d): 1:11,69, 5. hely, 200 vegyes (ef): 2:37,07, 3. hely, **200 vegyes (d): 2:32,76, 3. hely.** Aranyérme kellemes meglepetés, még akkor is, ha titkon számítottunk rá. Bronzérme szintén nagyszerű teljesítmény. Bár rendszerint hozza magát világversenyeken, de most végre egyéni csúcsoakat is úszott. Teljes mértékben elégedett vagyok a szereplésével. Ha így dolgozik tovább, Rióban kellemes meglepetést okozhat mindannyiunk számára.

Ráczkó Gitta (S7, SB5, SM7): 100 mell (ef): 2:00,34, 8. hely, 100 mell (d): 2:00,69, 8. hely, 200 vegyes (d): 3:38,07, 4. hely. Szereplése megfelelt az elvárásoknak. Rendkívüli akaratereővel rendelkezik, biztos versenyző.

Sors Tamás (S9, SB9, SM9): 100 gyors (ef): 0:59,93, 11. hely, 100 pillangó (ef): 1:01,52, 1. hely, **100 pillangó (d): 1:00,78, 3. hely,** 200 vegyes (ef): 2:29,87, 6. hely, **200 vegyes (d): 2:22,42, 3. hely.** Mindent elért, amit ebben a sportágban lehet, arra készül, hogy harmadszor is paralimpiai bajnok legyen. Roppant erős a mezőnye, jól felkészült, tehetséges kihívói vannak. Tisztában van vele, és azzal is, hogy mi szükséges újabb győzelméhez. Mivel minden ellenfelénél nagyobb fizikum, ha meg tudja csinálni azokat az új dolgokat, amiket próbálgat, újból feljuthat a csúcsra.

Sós Luca (S10, SB9, SM10): 400 gyors (ef): 4:58,78, 7. hely, 400 gyors (d): 4:57,59, 7. hely, 100 pillangó (ef): 1:14,07, 9. hely, 200 vegyes (ef): 2:49,30, 11. hely. Elmaradt a várakozásoktól, fiatal kora ellenére meg sem közelíti két évvel ezelőtt elért eredményeit. Csak remélni tudom, hogy újra felveszi azt az életformát és akaratot, amivel ő is érmes volt már Európa - bajnokságon.

Szabó Szilárd (S10, SB9, SM10): 50 gyors (ef): 0:27,03, 14. hely, 100 gyors (ef): 0:59,44, 14. hely, 400 gyors (ef): 4:37,88, 13. hely, 100 hát (ef): 1:08,63, 9. hely, 200 vegyes (ef): 2:30,89, 9. hely. Javítgatja legjobb idejeit, fejlődget, de messze nem abban az ütemben, ahogy azt várjuk tőle. Rendkívüli tehetség, de ahhoz, hogy ez eredményekben is realizálódjon sokkal többet kell edzenie és főleg sokkal tudatosabban.

Széni András (S7, SB7, SM7): 50 gyors (ef): 0:33,47, 13. hely, 50 pillangó (ef): 0:34,62, 7. hely, 50 pillangó (d): 0:33,78, 6. hely. Nagyon tehetséges versenyző, nála a fejlődés ütemével és a tudatossággal is maximálisan elégedett vagyok.

Tóth Tamás (S9, SB9, SM10): 50 gyors (ef): 0:26,68, 4. hely, 50 gyors (d): 0:26,53, 4. hely, 100 gyors (ef): 0:58,50, 4. hely, 100 gyors (d): 0:58,74, 7. hely, 100 hát (ef): 1:07,09, 3. hely, **100 hát (d): 1:05,85, 3. hely,** 100 mell (ef): 1:17,36, 5. hely, 100 mell (d): 1:14,47, 6. hely,

200 vegyes (ef): 2:29,29, 4. hely, **200 vegyes (d): 2:21,43, 2. hely**. Összességében megfelelt az elvárásoknak, nagy munkából érkezett, nem könnyített erre a versenyre, a paralimpiára készül minden idegszálával és a jelek szerint jó úton járnak az edzőjével.

Vereckei Zsolt (S5, SB5, SM5): 50 hát (ef): 0:40,70, 4. hely, **50 hát (d): 0:40,21, 2. hely**. A csapat nagy „öregje”, 7. paralimpiájára készül, még mindig példát vehetnek róla a nála sokkal fiatalabbak. Csak csodálni tudom az emberi és sportolói teljesítményét.

Fenti eredmények mellett, ezúttal több váltószámában is rajthoz álltunk. A 4x50 méteres, 20 pontos, úgynevezett mixed (2 férfi, 2 nő alkotta csapat, tetszőleges sorrendben) vegyesváltó Vereckei, Engelhardt, Kézdi, Iván Bence összeállításban 5. lett (3:08,53). A 4x100-as, 34 pontos női gyorsváltó Pap, Konkoly, Sós, Kézdi összeállításban bronzérmes lett (5:00,47), a 4x50-es, 20 pontos mixed gyorsváltót Adámi, Széni, Iván Bence, Kézdi felállításban kizárták. A 4x100-as, 34 pontos férfi vegyesváltó Deutsch, Tóth, Csuri, Széni felállításban a 4. helyen végzett (4:42,57). És végül kellemes meglepetésre, a 4x100-as, 34 pontos női vegyesváltó (Papp, Illés, Konkoly, Sós) szintén bronzérmes lett (5:15,11).

Mivel ezúttal Európán kívüliek is részt vehettek a versenyen (open verseny volt), sok esetben jobb helyezéseket értünk el, mint amit a fentebb jeleztem. Azzal együtt, összességében a csapat **1 arany, 3 ezüst és 10 bronzérmes** szerzett. Így az előzetes várakozásokat felülmúltuk, és jó érzésekkel készülhetünk a Riói paralimpiára.

A Riói paralimpia eredményei (2016. szeptember 7-18) az alábbi táblázatban láthatók, személyre bontva. A fejlődés oszlopban a javulás zöld színben látható.

	Szám	Futam	Kategória	Nevezési idő	Eredmény	Helyezés	Fejlődés
Adámi Zsanett	100 hát	D	S2	02:53,69	03:00,71	4.	7,02
S2, SB3	50 mell	EF	SB3	01:31,45	01:32,44	12.	0,99
	50 hát	D	S2	01:23,98	01:25,97	6.	1,99
Illés Fanni	100 hát	EF	S6	01:37,97	01:38,64	10.	0,67
S6, SB5	100 mell	EF	SB5	01:48,17	01:47,02	4.	1,15
	100 mell	D	SB5	01:48,17	01:48,14	5.	0,03
	200 vegyes	EF	SM6	03:30,34	03:27,02	11.	3,32

	400 gyors	EF	S6	06:07,06	06:01,11	9.	5,95
	100 gyors	EF	S6	01:24,60	01:23,88	10.	0,72
Engelhardt Katalin	50 pillangó	EF	S5	00:51,23	00:52,60	10.	1,37
S5, SB4	100 mell	EF	SB4	02:19,14	02:22,16	11.	3,02
	50 gyors	EF	S5	00:46,27	00:50,04	16.	3,77
Ráczkó Gitta	100 mell	EF	SB5	01:58,82	01:58,76	12.	0,06
SB5, SM7	200 vegyes	EF	SM7	03:38,07	03:43,63	9.	5,57
Konkoly Zsófia	400 gyors	EF	S9	04:54,84	04:59,81	7.	4,97
S9, SM9	400 gyors	D	S9	04:54,84	04:55,77	6.	0,93
	200 vegyes	EF	SM9	02:40,93	02:45,76	14.	4,83
	50 gyors	EF	S9	00:31,36	00:31,67	16.	0,31
	100 pillangó	EF	S9	01:10,67	01:10,75	5.	0,08
	100 pillangó	D	S9	01:10,67	01:09,21	3.	1,46
	100 hát	EF	S9	01:14,50	01:17,26	10.	2,76
Pap Bianka	100 hát	EF	S10	01:09,11	01:09,15	2.	0,04
S10, SM10	100 hát	D	S10	01:09,11	01:07,95	2.	1,16
	200 vegyes	EF	SM10	02:32,59	02:36,78	7.	4,19
	200 vegyes	D	SM10	02:32,59	02:31,46	3.	1,13
	100 pillangó	EF	S10	01:11,69	01:13,40	9.	1,7
	400 gyors	EF	S10	04:42,42	04:42,81	2.	0,39
	400 gyors	D	S10	04:42,42	04:41,11	5.	1,31
Kézdi Réka	200 gyors	EF	S5	03:38,14	03:36,70	10.	1,44
S5	50 pillangó	EF	S5	00:46,41	00:46,13	2.	0,28
	50 pillangó	D	S5	00:46,41	00:45,82	4.	0,59
	50 gyors	EF	S5	00:46,50	00:45,02	13.	1,48
	100 gyors	EF	S5	01:42,59	01:40,45	11.	2,14
Sors Tamás	200 vegyes	EF	SM9	02:21,98	02:18,97	2.	3,01
S9, SM9	200 vegyes	D	SM9	02:21,98	02:17,33	2.	4,25
	100 gyors	EF	S9	00:59,39	00:57,79	7.	1,6

	100 gyors	D	S9	00:59,39	00:57,49	6.	1,9
	50 gyors	EF	S9	00:27,68	00:26,32	6.	1,36
	50 gyors	D	S9	00:27,68	00:26,04	4.	1,64
	100 pillangó	EF	S9	01:00,78	01:00,58	1.	0,2
	100 pillangó	D	S9	01:00,78	00:59,85	3.	0,93
Tóth Tamás	200 vegyes	EF	SM9	02:21,43	02:20,34	4.	1,09
S9, SM9	200 vegyes	D	SM9	02:21,43	02:19,40	4.	2,03
	100 gyors	EF	S9	00:57,94	00:57,14	3.	0,8
	100 gyors	D	S9	00:57,94	00:57,20	3.	0,74
	50 gyors	EF	S9	00:26,53	00:26,22	5.	0,31
	50 gyors	D	S9	00:26,53	00:26,18	6.	0,35
	100 hát	EF	S9	01:05,24	01:05,47	4.	0,23
	100 hát	D	S9	01:05,24	01:04,30	1.	0,94
Vereckei Zsolt	50 hát	EF	S5	00:40,21	00:40,23	4.	0,02
S5	50 hát	D	S5	00:40,21	00:38,92	3.	1,29

Összességében az úszók egy arany-, két ezüst-, és öt bronzérmét szereztek. Ezzel túlszárnyalták a Londoni eredményeket, amikor szintén egy aranyérem mellett, további öt érmet szereztek, most hetet. Azt is hangsúlyozni kell, hogy a Londoni eredmények meghaladták az azt megelőző Pekingi paralimpia eredményeit. Vagyis, para úzásban a fejlődés továbbra is töretlen.

Decemberben még egy Prágai nemzetközi versenyen vettünk részt, ahol a fiatalabbak (ifjúsági válogatottak) kaptak bizalmat és töretlen fejlődésüket bizonyították.

Budapest, 2017. január 3.

Dr. Sós Csaba

Szövetségi kapitány

Becsey János

Vezető edző