

Magyar Para Úszó válogatott

Szakmai terv 2018

1.: Helyzetelemzés

A mexikói VB mezőnye a néhány nagy nemzet távolmaradásával hiányos volt. A versenyt a körülményekhez képest megfelelő színvonalon rendezték. A mezőnyben sok fiatal tehetséget láttunk. Nem hagyható figyelmen kívül, hogy a világbajnokságot magaslati körülmények között (2300 méteren) rendezték, ennek hatása érezhető volt a sportolók teljesítményében.

Pap Bianka 4 számban indult és 4 éremmel tért haza. Bár kategóriájában kevés versenyző állt rajthoz, de az úszott időeredményei alapján akkor is hasonló eredményeket ért volna el, ha teljes a mezőny. Versenyzői képességei jelen pillanatban messze kiemelik őt a csapatból, akár edzőmunkáját, akár a versenyen való szereplését tekintve.

Illés Fanni újra kategorizálása sikeres volt, minden úszásnemben egy kategóriával lejjebb került. Ez erősen megdobta motivációját. 100 mellen bronzérmes lett, időeredményei az eddigi alulmotiváltság miatt elmaradtak a várttól, de a jövőben az egyik húzó embere lehet a csapatnak.

Konkoly Zsófia sajnos az utóbbi időben két nagy gonddal küzd. Komoly súlyfölséggel versenyez és az edzőmunkája is kívánni valót hagy maga után. Ennek ellenére 100 háton bronzérmes lett, 100 pillangón 4. helyezést ért el. E két számban értékelhető a mutatott teljesítménye. 200 vegyesen és 400 gyorsan évekkal ezelőtti időeredményeit hozta csak.

Mocsári Bence az egyik legerősebb kategóriában, S9 versenyzett, két döntő résztvevője volt. Az edzőmódszereken változtatni szükséges annak érdekében, hogy a sprint számokban érdemi fejlődést érhesen el. Az edzésekhöz és a versenyhez való hozzáállása dicséretes.

Deutsch Tamás 100 méter háton versenyzett, 4. helyezéssel és időeredményével teljes mértékben elégedett vagyok. A csapatra nagyon jó hatással van, példaként áll versenyző társai előtt felkészülésével és a versenyen tanúsított hozzáállásával.

Iván Bence messze a legtöbbet fejlődtek időeredményei. Szorgalma, fegyelmezettsége, pozitív hozzáállása meghozta gyümölcsét. Kategóriája nagyon erős, ennek ellenére komoly helyezéseket ért el.

Sors Tamás kétszeres paralimpiai bajnok úszó a Paralimpia után visszavonulását tervezte, de döntését megváltoztatva részt vett a VB-n. Sajnos tudomásul kell venni, hogy bármilyen eredményeket ért el egy versenyző az előző években, felkészülés hiányában a tőle várt eredmények elmaradnak. A verseny után Tamással abban maradtam, hogy 2018. január közepén megbeszéljük sportolói pályafutása folytatását. Ezen a versenyen is elért egy komoly nemzetközi sikert, de már nem a medencében, beválasztották az IPC úszó sportolói bizottságának tagjai közé. Reméljük, hogy ezzel támogatni tudja a jövőben a hazai paraúszó sport nemzetközi elismertségét.

Bognár Gergő utólag került a csapatba Vereczkei Zsolt helyére. Minden versenyszámában élete legjobb időeredményét úszta. A jövőben biztos tagja lehet a csapatnak, eredményeihez döntős helyezésekkel járulhat hozzá.

Széni András ez év szeptemberében családjával Angliába költözött, új edzővel folytatta a felkészülést. A világbajnokságon teljesítménye messze elmaradt a várttól, sajnos időeredményeiben fejlődés helyett visszaesés tapasztalható. A jövő évi EB-n kap még lehetőséget, de ezzel élnie kell, ha a csapat tagja akar maradni.

Tóth Tamásnál a verseny előtt néhány héttel tüdőgyulladást diagnosztizáltak, ezért vissza kellett léptetnünk. **Vereczkei Zsolt** a világbajnokság halasztása után jelezte, hogy ha mégis megrendezik a versenyt, kora miatt nem kíván részt venni, a kétszeri formaidőzítés problémát jelentene számára. **Adámi Zsanett** sérülés miatt maradt távol a versenytől (porckorong sérv).

Ez a világbajnokság rámutatott arra, hogy indokolt volt a vészharangok kongatása a közelmúltban. A csapat létszáma egyre apad, és ha ismét szeretnénk a megszokott kb. 10 fős létszámot elérni a Paralimpián, edzőinknek a jelenleginél sokkal jobb feltételeket kell biztosítani munkájukhoz, ennek eszköze a kiemelt edzői programba emelésük lehet. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy nemzetközi szinten nagyon sok tehetséges fiatal sportoló jelent meg, akiknek időeredménye kiemelkedő, a jövőben számolnunk kell velük.

Eredményességi táblázat.

Vezetéknév	Keresztnév	versenyszám	nevezési idő	Kategória	hely.	idő
Sors	Tamás	100m gyors	00:57,49	S9 SB9 SM9	10.	01:01,69
Sors	Tamás	50 gyors	00:26,04	S9 SB9 SM9	7.	00:27,71
Iván	Bence	100 mell	01:33,13	S6 SB6 SM6	6.	01:29,60
Iván	Bence	200 vegyes	03:04,00	S6 SB6 SM6	5.	03:03,07
Konkoly	Zsófia	100 pillangó	01:09,21	S9 SB9 SM9	4.	01:13,70
Konkoly	Zsófia	200 vegyes	02:45,76	S9 SB9 SM9	6.	02:57,33
Konkoly	Zsófia	400 gyors	04:55,77	S9 SB9 SM9	7.	05:27,02
Konkoly	Zsófia	100 hát	01:17,26	S9 SB9 SM9	3.	01:17,58
Illés	Fanni	100 gyors	01:26,20	S6 SB5 SM6	7.	01:31,31
Illés	Fanni	200 vegyes	03:40,83	S6 SB5 SM6	5.	03:56,70
Illés	Fanni	100 mell	01:51,42	S6 SB5 SM6	3.	02:03,72
Illés	Fanni	50 pillangó	50:00,00	S6 SB5 SM6	9.	00:59,87
Pap	Bianka	100 gyors	01:03,21	S10 SB9 SM10	3.	01:04,30
Pap	Bianka	400 gyors	04:41,11	S10 SB9 SM10	3.	04:57,13
Pap	Bianka	100 hát	01:07,95	S10 SB9 SM10	1.	01:10,58
Pap	Bianka	200 vegyes	02:31,46	S10 SB9 SM10	2.	02:38,57
Mocsári	Bence	100 gyors	01:01,50	S9 SB9 SM9	7.	01:00,69
Mocsári	Bence	50 gyors	00:27,59	S9 SB9 SM9	9.	00:27,73
Mocsári	Bence	200 vegyes	2.32.34	S9 SB9 SM9	5.	02:32,77
Széni	András	50 gyors	00:32,22	S7 SB7 SM7	6.	00:33,17
Széni	András	50 pillangó	00:33,78	S7 SB7 SM7	6.	00:35,55
Deutsch	Tamás	100 hát	01:04,74	S10 SB9 SM10	4.	01:05,37
Bognár	Gergő	200 gyors	4:47	S3 SB3 SM3	6.	04:52,39
Bognár	Gergő	50 gyors	1:06:00	S3 SB3 SM3	11.	01:09,23
Bognár	Gergő	50 hát	1:09:00	S3 SB3 SM3	7.	01:06,21

A versenyt megelőzően Illés Fanni sikeres nemzetközi kvalifikáción vett részt, ahol minden számban egy kategóriával lejjebb sorolták, így végre helyén versenyez a jövőben. Itt szeretném megköszönni Dr. Bejek Zoltán és dr. Horváth Patrícia munkáját a kategorizálás érdekében.

December 6.-án, sport fórumon vettünk részt Dr. Sós Csaba szövetségi kapitánnyal. A rendezvénynek több fontos témája volt:

- megváltoztatják a klasszifikáció módszerét (a hangsúly a vízi vizsgálatra helyeződik át a szárazföldi helyett) és jövő évben minden versenyzőt újra vizsgálnak;
- az új versenyrendszer a világupákra helyezi a hangsúlyt (World Series), 2018-ban 6 állomás lesz, ebből terveink szerint 5 versenyen vesznek részt sportolóink különböző összetételben. E versenyek során kerül sor a klasszifikációra is;
- az is elhangzott, hogy az IPC rövidesen megküldi a nemzetközi versenyek szabályainak módosított leírását.
- tájékoztató a 2019-ben megrendezésre kerülő Malájziai Paraúszó Világbajnokságról.
- Szélesi Ágnes sportigazgató asszony több egyeztetést folytatott annak érdekében, hogy hazánk rendezhesse a 2020-as paraúszó Európa-bajnokságot Budapesten. Ennek egyik előfeltétele, hogy 2019-ben hazánkban is rendezzenek világupá futamot.

2.: Világversenyek

Felnőtt Európa Bajnokság, Dublin, 2018. augusztus 13-19.

Válogatási elvek: az Európai ranglista, nemzetenként három főt figyelembe véve nyolcadik helyezettjének ideje (felnőttek) és 12. helyezett ideje (ifjúságiak).

3.: Válogatott keretek

Nők: Pap Bianka, Konkoly Zsófia, Illés Fanni, Adámi Zsanett, Tar Réka, Tóth Éva, Száraz Evelyn, Payer Kata

Férfiak: Tóth Tamás, Sors Tamás, Deutsch Tamás, Vereckei Zsolt, Iván Bence, Mocsári Bence, Széni András, Bognár Gergő, Marinov Szabolcs, Tihanyi Patrik

4.: Edzőtáborok

1.: Külföld

2018. március 10.-március 31., Gran Canaria (előkészületben)

Pap Bianka, Konkoly Zsófia, Illés Fanni, Mocsári Bence, Iván Bence, Becsey János, Szabó Álmos, Jancsik Árpád, (Dr. Sós Csaba)

2018. november 14 – 28, Madeira (előkészületben)

Pap Bianka, Konkoly Zsófia, Illés Fanni, Mocsári Bence, Iván Bence, Becsey János, Szabó Álmos, Jancsik Árpád, (Dr. Sós Csaba)

2.: Belföld

2018. február 11-24, Balatonfüred

Pap Bianka, Illés Fanni, Tar Réka, Tóth Éva, Száraz Evelyn, Payer Kata, Mocsári Bence, Dr. Sós Csaba, Becsey János, Szabó Álmos

2018. július 14 - augusztus 04, Hódmezővásárhely

Pap Bianka, Konkoly Zsófia, Illés Fanni, Tóth Tamás, Sors Tamás, Mocsári Bence, Iván Bence, Tar Réka, Tóth Éva, Száraz Evelyn, Payer Kata, Becsey János, Szabó Álmos, Jancsik Árpád, Horváth Péter, Dr. Sós Csaba

5.: A 2018. évi eredményességi célkitűzések

5-6 érem megszerzése a valószerű cél, abból legalább egy aranyérem, és értékes helyezések. A felnőttektől, mindenkitől döntős helyezés (lsd. válogatási elvek), az ifiktől (menedzselték) döntőhöz közeli helyezés.

6.: Képességfejlesztés:

Ezen a területen az a cél, hogy minden életkorban azokat a tulajdonságokat fejlesszük hangsúlyosan, amelyekhez a legkedvezőbb a biológiai háttér. Ezek gyermek korban: az ügyesség (a négy úszásnem technikai végrehajtásának a magas színvonala), a hajlékonyság, a gyorsaság és az aerob állóképesség. Serdülőkorban: az aerob állóképesség, az anaerob állóképesség és az erő állóképesség. Felnőtt korban az anaerob állóképesség és az erő. Ezek részletezését a TF, illetve az ország több OKJ-s képző tananyaga is tartalmazza. Ezúttal az aerob-, és az anaerob állóképesség fejlesztéséről említünk néhány alapvető dolgot (Tóth: Az Úszás Tankönyve).

Válogatott keretek sportorvosi feladatai, az edzőket segítő TEAM munka

A fentiek megvalósítása érdekében elengedhetetlen lenne, hogy a jövőben a válogatott mellett egy egészségügyi csapat dolgozzon, akik képesek lennének a vizsgálatok magas színvonalú kivitelezésére. Egy sportdiagnosztikai és regenerációs központ létrejötte, amely magába foglalna egy kamerarendszerrel felszerelt mozgáselemző labort, egy terhelésdiagnosztikai központot, és egy regenerációs helyiséget, mindenképpen hatékonyabbá tenné a munkát. Ezek nélkül könnyen hátrányba kerülhetünk, ha nem lépünk időben.

7.: Nemzetközi versenyek

Világ Kupa sorozat négy állomásán tervezzük a részvételünket, ami azért is elengedhetetlen, mert 2018-ban mindenkit újra kategorizálnak az IPC döntése alapján, az pedig csak az említett VK versenyeken lehetséges.

Koppenhága 2018.03.02.- 04.

A résztvevők: Pap Bianka, Illés Fanni, Szabó Álmos, Becsey János vezetőedző

Indianapolis 2018.04.19.- 21.

A résztvevők: Versenyzők: Pap Bianka, Illés Fanni, Konkoly Zsófia, Adámi Zsanett, Deutsch Tamás, Mocsári Bence, Iván Bence, Edzők: Szabó Álmos, Jancsik Árpád, Rózsa Sándor (segítő), Grezner Mónika, Dr. Sós Csaba szövetségi kapitány, Becsey János vezetőedző, dr. Horváth Patrícia

Lignano 2018.05.24.- 27.

A résztvevők: Pap Bianka, Illés Fanni, Konkoly Zsófia, Payer Kata, Tóth Éva, Tar Réka, Száraz Evelyn, Iván Bence, Bognár Gergő, Tihanyi Patrik, Szabó Álmos, Jancsik Árpád, Nemes János, Becsey János vezetőedző

Sheffield 2018.05.31.- 06.03.

A résztvevők: Pap Bianka, Illés Fanni, Konkoly Zsófia, Széni András, Marinov Szabolcs, Iván Bence, Vereczkei Zsolt, Tóth Tamás, Sors Tamás, Szabó Álmos, Jancsik Árpád, Szájer Péter, Horváth Péter, Grazner Mónika, Becsey János vezetőedző

8.: Hazai verseny

Országos Bajnokság (Magyar Nyílt Paraúszó Bajnokság), 2018. május 05-06, Hódmezővásárhely (kiírás alább).

HUNGARIAN OPEN

Nemzetközi Paraúszó Bajnokság, Hódmezővásárhely, 2018. május 5-6.

<u>Szervező:</u>	Magyar Paralimpiai Bizottság
<u>Dátum:</u>	2018. május 5-6.
<u>Helyszín:</u>	Gyarmati Dezső Sportuszoda 6800 Hódmezővásárhely, Ady Endre út 1
<u>Uszoda:</u>	50 m, 10 sáv
<u>Szállás:</u>	Hotel Ginkgo, 6800 Hódmezővásárhely, Zrínyi utca 2.
<u>Versenyszabályzat:</u>	A Magyar Versenyszabályzatnak és az IPC szabályzatának megfelelően

Program:

Május 5. szombat

Bemelegítés: 14.00 h - 15.00h
Versenykezdés 15.00 h

Május 6. vasárnap

Bemelegítés: 09.00 h – 10.00 h
Versenykezdés: 10.00 h

Korosztályok:

felnőtt: 2000-ben, vagy előbb születettek
junior: 2001- vagy utána születettek

Eredményhirdetés:

Felnőtt, junior kategóriában a helyszínen.

Versenyszámok:

1. nap:

1. 150 m Vegyes SM1 - SM4 ffi, női
 2. 200 m Vegyes SM5 - SM10, S11-13,S14 ffi, női
 3. 50 m Gyors S1 - S10, S11-13 ffi, női
 4. 50 m Pillangó S1 – S7 ffi, női
 5. 100 m Pillangó S8 - S10, S11 ffi, női
 6. 200 m Gyors S1 – S5, S14 ffi, női
 7. 400 m Gyors S6 – S10, S11-13 ffi, női
- Szünet (10 perc)
8. 4x50 Gyors váltó ffi, női (Category: 20)
 9. 4x100 Gyors váltó ffi, női (Category: 34)

2. nap:

10. 50 m Hát S1 – S5 ffi, női
 11. 100 m Hát S6 – S10, S11-13, S14 ffi, női
 12. 50 m Mell SB1 – SB3 ffi, női
 13. 100 m Mell SB4 – SB9, S11-13, S14 ffi, női
 14. 100 m Gyors S1 – S10, S11-13 ffi, női
- Szünet (10 perc)
15. 4x50 m Vegyes váltó ffi, női (Category: 20)
 16. 4x100 m Vegyes váltó ffi, női (Category: 34)

Nevezési díj: 500 Ft/fő/versenyszám (fizetés a helyszínen)

A versenyzőknek szállás, étkezés térítésmentes: szállás: május 5. éjszakára, étkezés: május 5. vacsora, május 6. reggeli

Részvételi díj: kísérőknek, edzőknek 7500 Ft/fő, amely tartalmazza a szállást és étkezést, szállás: május 5. éjszaka, étkezés: május 5. vacsora, május 6. reggeli

Nevezési határidő: 2018. március 31.

9.: A sportág doppingellenes küzdelme, táplálék kiegészítők

A Magyar Úszó Szövetség doppingellenes tevékenységét éves feladat-tervében, alapszabályában, az ahhoz kapcsolódó adminisztratív feladatok meghatározásában és egyéb szervezéstechnikai kötelezettségekben rögzítette, illetve alkalmazza. Mindezek kötelező

