

Magyar Úszó szövetség

Szakmai terv 2019

1.: Helyzetelemzés

2018-ban a magyar úszósporthoz, hagyományainak megfelelően kiválóan szerepelt a felnőtt, és utánpótlás, valamint nyílt vízi világvizsgálatokon.

A Glasgow-i Európa bajnokságon Magyarország 4 arany-, 3 ezüst és 2 bronzérmével az éremtábla negyedik helyén végzett.

		Arany	Ezüst	Bronz	Összesen
Oroszország	RUS	10	10	6	26
Nagy Britannia	GBR	9	7	8	24
Olaszország	ITA	6	5	11	22
Magyarország	HUN	4	3	2	9
Franciaország	FRA	4	1	2	7
Svédország	SWE	4	-	-	4
Ukrajna	UKR	3	1	-	4
Németország	GER	2	2	4	8

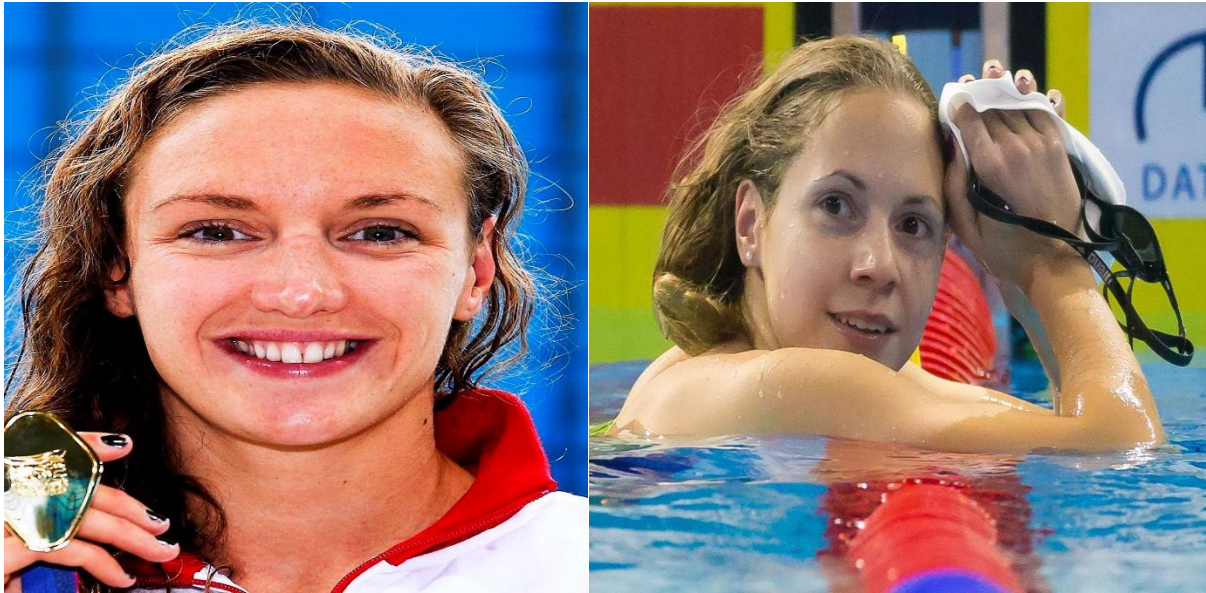
Európa bajnokságok esetén, hogy tárgyilagosak maradjunk, csak azzal az EB-vel hasonlíthatjuk össze a szereplésünket, amelyik a két olimpia közötti félidőben volt, mert az az év fő versenye, mindenki arra készül. Az olimpia évében rendezett Európa bajnokságok nem az év fő versenyei, ezért a legtöbb ország nem is tekinti fő versenynek, csak a felkészülés eszközeiként, így nem lehet korrekt összehasonlítást tenni, csak ha ezt figyelembe vesszük. Ilyen alapon szereplésünk megfelel az elmúlt 20-30 évben megszokott átlagnak.

Idősebb úszóink kiválóan helyeztek álltak, Hosszú Katinka, Kapás Boglárka, és Verrasztó Dávid is bajnok lett. A fiatalok tovább erősítik helyeiket a ranglistákon, külön örömet okoz, hogy a tavalyi és részben az idei ifjúsági Európa bajnokságon főszerepet játszó úszóink közül Milák Kristóf immáron a felnőttek között is Európa bajnok, Késely Ajna két ezüst és egy bronzérmével minden előzetes várakozást felül múlt és személy szerint nagyon értékesnek tartom Németh Nándor 100 gyorson, egy robusztus mezőnyben elért 6. helyét. Kenderesi Tamás újra kezd a régi lenni, ezüstérméje arra utal, hogy kezd a hullámvölgyből kilábalni. Burián Kata életében először – megbízható, remek versenyzéssel megszerezte élete első világvizsgálati érmét (bronz). A válogatott többi tagja is helytállt, így minden reményünk megvan arra, hogy a jövőben is tartjuk előkelő helyünket a világ úszósporthoz.

Meg kell jegyezni azt is, hogy a 2018-as válogatási elveknél (egész pontosan a csapat kijelölésének időpontja) jóval hatékonyabbnak tűnik a 2017-es, vagyis a jövőben is a válogatott nagy részét már a tavaszi országos bajnokság után javasolni fogom kijelölni. Tavaly a csapat nagy része egyéni csúcsot úszott a VB-n, idén a csapat túlnyomó része elmaradt ettől, az EB-n. Nem kétséges, melyik a hatékonyabb módszer. A tavalyi váltó eufória idén elmaradt, de

továbbra is váltóink majdnem mindegyike döntős, vagy döntő esélyes, attól függően, hogy az egyéni számokkal hogyan illeszthető össze az előfutamokban való részvétel.

1. kép



2. kép

Helsinkiben, az **ifi EB-n** összességében 19 érmet nyertünk, amiből 12 aranyérem. Az aranyérmeket tekintve minden eddiginél eredményesebben szerepeltünk. A tavalyi év nagyon jó tapasztalatai alapján a váltókra a korábbiaknál nagyobb hangsúlyt helyeztünk. A csapat ezúttal is végig nagyon egységes volt. Ebből a csapatból többen részt vettek a Glasgow-i Európa bajnokságon, és már ott is a főszereplők közé tartoztak. Az **ifjúsági Olimpiára**, Buenos Airesbe 4 fiú és 4 leányversenyző utazott, 2 edző, kíséretében. A csapat négy nappal a verseny kezdése előtt utazott. Az alkalmazkodás ennyi idő alatt lehetetlen, emiatt csúcsformát nem vártunk a versenyzőinktől. Nem akarjuk a hűrt feszíteni, de a legnagyobb tisztelettel, ismét felhívjuk az illetékesek szíves figyelmét, hogy Európán kívüli helyszínekre a verseny első napja előtt 10 nappal kell kiutazni, ha azt akarjuk, hogy csúcsformában versenyezzenek. Végül, a versenyzők elmaradtak a legjobbjaitól, szerencsére annyival a világ előtt járnak, hogy így is 7 arany-, és 1

ezüstéremmel, jelentősen hozzájárultak a magyar csapat sikeréhez. Milák Kristóf, Késely Ajna Berez Blanka egyéniben olimpiai bajnokok lettek. Alább az ifi EB éremtáblázat.

		Arany	Ezüst	Bronz	Összesen
Oroszország	RUS	18	12	4	34
Magyarország	HUN	12	2	5	19
Nagy Britannia	GBR	6	3	4	13
Izrael	ISR	2	1	-	3
Fehéroroszország	BLR	2	-	-	2
Németország	GER	1	11	4	16
Románia	ROU	1	1	-	2
Litvánia	LTU	1	-	1	2
Svédország	SWE	1	-	1	2

Edzőink kiválóan oldották meg a formábahozás nagyon nehéz feladatát olyan körülmények közt, amilyenben magyar úszó edző ismeretlenül mozog.

Össességében a hagyományos felnőtt és ifjúsági világversenyeken, a decemberi rövidpályás világbajnokság kivételével, 2018-ban 23 arany-, 6 ezüst-, és 7 bronzérmel szerezünk. Sportágunk továbbra is meghatározó a nemzetközi úszóéletben. Tovább zajlik a nemzedékváltás. Joggal remélhetjük, hogy az elkövetkező években, így 2019-ben is hasonlóan sikeresek leszünk. 2019-ben Világbajnokság, Ifjúsági világbajnokság (Budapest), ifjúsági Európa bajnokság, rövidpályás Európa bajnokság, Universiade és EYOF lesz.

2.: Világversenyek

Felnőtt Világbajnokság, Gwangju (Dél-Korea), 2019. július 21-28.

Válogatási elvek (medencés): aki megússza a FINA „A” szintidőt, a kvalifikációs időszakon belül. Qualifikációs időszak: 2018. március 01. – 2019. március 30. (2019. július 03). Mivel a VB első 12 helyezett váltó a 2020-as olimpia automatikus résztvevője, minden olyan váltó indulását tervezzük, ami szerepel az olimpián, így az is csapattag, aki a 100 és 200 méter gyorsan a magyar ranglista első 5 helyén, illetve 100 pillangón, háton, mellen a magyar ranglista első helyén szerepel. A váltóban csapatba kerülők indulhatnak egyéni számban: ha megvan a FINA „A” illetve „B” szintjük és nincs két (egy) jobb hazai versenyző. 2018-ban egyéniben ifjúsági olimpiai, vagy Európa bajnok. 2019. március 30.-án a VB csapat kihirdetésre kerül. Ezt követően július 3-ig, a végleges csapathirdetésig még csapatba lehet kerülni, de aki március 30.-án csapattag, azt nem lehet kielőzni.

VB keret: nők: Hosszú Katinka, Kapás Boglárka, Késely Ajna, Burián Katalin, Berez Blanka, Jakabos Zsuzsa, Verrasztó Evelin, Szilágyi Liliána, Sztankovics Anna, Sebestyén Dalma, Ilyés Laura Vanda, Bordás Beatrix.

Férfiak: Milák Kristóf, Verrasztó Dávid, Kenderesi Tamás, Kalmár Ákos, Cseh László, Németh Nándor, Kozma Dominik, Lobanovszkij Maxim, Holoda Péter, Bohus Richárd, Horváth Dávid, Biczó Bence, Bernek Péter, Gyurta Gergely, Telegdy Ádám

Javaslat: 2x3 hét meleg égővi (vagy magaslat, vagy olimpiai helyszín) edzőtábor, 2x3 hét hazai edzőtábor. Aki USA-ban tanul: nem kap edzőtábort az OB végéig.

Versenyek: 2018-as Budapesti VK, 2019: Mare Nostrum, Sette Colli versenyek közül három helyszín + 1 Európai szabadon választott verseny (a II. makrociklusban).

Az utazó VB csapat a VB előtt 4 héttel két hét belföldi edzőtábor lehetőség (2019. június 23. – július 06.) A tervek szerint a csapat egyik fele: Balatonfüzfő, a másik fele Hódmezővásárhely. VB-re indulás: 2019. július 11.

VILÁGBAJNOKI SZINIDŐT TELJESÍTETT VERSENYZŐK / FÉRFIAK

2019.

Versenyszámok	"A" szint	"B" szint	Név	Elért idő	Szint
50m gyorsúszás	00:22,18	00:22,96	Lobanovszkij Maxim	00:22,26	B
100m gyorsúszás	00:48,80	00:50,51	Németh Nándor	00:48,31	A
			Kozma Dominik	00:49,05	B
			Milák Kristóf	00:49,24	B
			Lobanovszkij Maxim	00:49,52	B
			Holoda Péter	00:49,65	B
200m gyorsúszás	01:47,40	01:51,16	Kozma Dominik	01:47,16	A
			Milák Kristóf	01:47,19	A
			Németh Nándor	01:48,42	B
			Berne Péter	01:48,89	B
400m gyorsúszás	03:48,15	03:56,14	Berne Péter	03:48,69	B
800m gyorsúszás	07:54,31	08:10,91	Kalmár Ákos	07:55,41	B
1500m gyorsúszás	15:07,38	15:39,14	Kalmár Ákos	15:03,14	A
50m hátúszás	00:25,17	00:26,05	Milák Kristóf	00:25,23	B
100m hátúszás	00:54,06	00:55,95	Bohus Richárd	00:54,57	B
200m hátúszás	01:58,34	02:02,48	Berne Péter	01:57,33	A
			Telegdy Ádám	01:58,17	A
50m mellúszás	00:27,39	00:28,35	Financsek Gábor	00:28,29	B
100m mellúszás	00:59,95	01:02,05	Horváth Dávid	01:01,05	B
200m mellúszás	02:11,00	02:15,59	Horváth Dávid	02:10,70	A
50m pillangóúszás	00:23,66	00:24,49	Cseh László	00:23,48	A
100m pillangóúszás	00:51,96	00:53,78	Milák Kristóf	00:51,50	A
			Cseh László	00:51,65	A
200m pillangóúszás	01:56,71	02:00,80	Milák Kristóf	01:52,71	A
			Kenderesi Tamás	01:54,14	A
			Biczó Bence	01:55,86	A
			Cseh László	01:55,91	A
200m vegyesúszás	02:00,22	02:04,43	Verrasztó Dávid	01:59,65	A

			Berne Péter	01:59,67	A
400m vegyesúszás	04:17,90	04:26,93	Verrasztó Dávid	04:10,65	A
			Berne Péter	04:14,42	A
			Gyurta Gergely	04:15,12	A

Kvalifikációs periódus: 2018. március 01 - 2019. július 03.	FINA
Kvalifikációs periódus: 2018. augusztus 03 - 2019. március 31.	MUSZ

4*100 gyors	03:17,41	Németh- Kozma-Milák- Lobanovszkij
4*200 gyors	07:15,95	Kozma-Milák-Németh-Berne
4*100 vegyes	03:35,14	Bohus-Horváth-Milák-Németh

Mixed

4*100 vegyes	03:55,94	Bohus-Horváth-Szilágyi-Jakobos Bohus-Sztankovics-Szilágyi-Németh
---------------------	----------	---

VILÁGBAJNOKI SZINTIDŐT TELJESÍTETT VERSENYZŐK / NŐK					
2019.					
Versenyszámok	"A" szint	"B" szint	Név	Elért idő	Szint
50m gyorsúszás	00:25,04	00:25,92	Hosszú Katinka	00:25,48	B
100m gyorsúszás	00:54,49	00:56,40	Jakabos Zsuzsa	00:55,51	B
			Verrasztó Evelyn	00:55,68	B
			Hosszú Katinka	00:55,92	B
			Senánszky Petra	00:55,92	B
			Késely Ajna	00:56,22	B
200m gyorsúszás	01:58,66	02:02,81	Késely Ajna	01:58,27	A
			Hosszú Katinka	01:59,61	B
			Jakabos Zsuzsa	02:00,19	B
			Verrasztó Evelyn	02:00,42	B
400m gyorsúszás	04:10,57	04:19,34	Késely Ajna	04:03,57	A
			Kapás Boglárka	04:05,92	A
800m gyorsúszás	08:38,56	08:56,71	Késely Ajna	08:22,01	A
			Kapás Boglárka	08:24,39	A
1500m gyorsúszás	16:32,04	17:06,76	Késely Ajna	16:03,22	A
			Kapás Boglárka	16:07,48	A
50m hátúszás	00:28,22	00:29,21	Hosszú Katinka	00:28,65	B

100m hátúszás	01:00,59	01:02,71	Hosszú Katinka	00:59,64	A
			Burián Katalin	01:00,01	A
200m hátúszás	02:11,53	02:16,13	Burián Katalin	02:07,43	A
			Ilyés Laura Vanda	02:10,67	A
			Hosszú Katinka	02:11,21	A
50m mellúszás	00:31,22	00:32,31	Sztankovics Anna	00:31,05	A
100m mellúszás	01:07,43	01:09,79	Sztankovics Anna	01:08,05	B
200m mellúszás	02:25,91	02:31,02	Sebestyén Dalma	02:29,54	B
50m pillangóúszás	00:26,34	00:27,26	Bordás Beatrix	00:26,16	A
100m pillangóúszás	00:58,48	01:00,53	Szilágyi Liliána	00:58,53	B
200m pillangóúszás	02:09,21	02:13,73	Kapás Boglárka	02:07,13	A
			Szilágyi Liliána	02:08,01	A
			Berecz Blanka	02:09,87	B
200m vegyesúszás	02:13,03	02:17,69	Hosszú Katinka	02:10,06	A
			Sebestyén Dalma	02:12,84	A
			Jakabos Zsuzsa	02:12,96	A
400m vegyesúszás	04:43,06	04:52,97	Kapás Boglárka	04:38,27	A
			Hosszú Katinka	04:38,32	A
			Jakabos Zsuzsa	04:38,48	A
			Késely Ajna	04:41,55	A
4*100 gyors	03:44,39	Jakabos-Verrasztó-Hosszú-(Senánszky)-Késely			
4*200 gyors	X	Késely-Hosszú-Jakabos-Verrasztó			
4*100 vegyes	04:07,09	Hosszú-Sztankovics-Szilágyi-Jakabos			

A nyílt vízi válogatott: Gellért Gábor javaslata. **Nyíltvízi válogatási elvek:** Összesen 3-3 férfi és női versenyszám kerül megrendezésre – 5, 10 és 25 km – valamint a 4x1250 méteres mix nyíltvízi gyorsváltó. Javasoljuk az előző évekhez hasonlóan, hogy a 2018-as EB egyéni 1-6. helyezett női és férfi versenyzője abban a versenyszámban, amiben elérte ezt a helyezést, védett legyen a következő VB-re ebben a versenyszámban. Javasoljuk, hogy Rasovszky Kristóf 5, 10 és 25 km-en, Olasz Anna pedig 25 km-en a 2018-as EB eredményei alapján indulhassanak a 2019. évi VB-n. A további válogatást három körben célszerű lebonyolítani, hogy a legerősebb csapatot és a legjobb nyíltvízi versenyzőket tudjuk kiállítani a VB-re. Különösen fontos a VB a nyíltvízi úszók számára, mert a 10km-es versenyszám első 10 helyezettje automatikus indulási jogot szerez az olimpián való indulásra. **Az első válogató** a medencés 10 km-es felmérő verseny lesz, (2018. december 19. Győr) ahol a 10 km-es férfi versenyszám első 3 és a női 10 km-es női versenyszám első 2 helyezettjét – a válogatott tagjain kívül, mert ők automatikusan a 2018-as eredményeik miatt résztvevői a nyíltvízi válogató versenyeknek - utaztatná a MÚSZ a dohai VK-ra és az eilati EK-ra. Akik nem kerülnek be a legjobb 3 ill. 2 versenyző közé, azok egyesületi költségen vehetnek részt a versenyen, de ők is kvalifikálhatják magukat a VB-re attól függetlenül, hogy nem voltak medencében a legjobb 2 ill. 3 között. **A második válogató** a dohai VK lesz (február 15.) itt 10 km-es versenyszámban indul mindenki. **A harmadik válogató** az

eilati EK lesz, március 24.-én, ahol szintén a 10 km-es versenyszámban indul mindenki. A két nyíltvízi verseny legkisebb helyezési számot elérő legjobb 1 férfi és 2 női versenyzője indul a VB 10 km-es versenyszámában. A medencés válogató nem kap szorzót - mivel a válogatott tagjainak kötelező az indulás, de ők a 2018-as eredményeik alapján automatikus résztvevői a válogató versenyeknek, tehát az itt elért eredményük nem befolyásolja a részvételüket. A VK helyezési számai 1x szorzót, az EK helyezési számai 2x szorzót kapnak. Amennyiben a 2 verseny után pont egyenlőség lenne akkor elsődlegesen a VK-n, másodlagosan az EK-n, amennyiben ezek után is pont egyenlőség van akkor az elmúlt 2 év világ versenyének egyéni 10 km-es eredménye a döntő.

Az indulási jogot szerző versenyzők még egy egyéni versenyszámot választhatnak (5 vagy 25 km), a maradék 2-2 helyre pedig, a váltóra pihent versenyzőt vigyünk. Olyan versenyzőt, akinek van nyíltvízi tapasztalata és a legjobb medencés 1500-as időikkel rendelkeznek vagy indulási jogot szerzett a VB válogatókon való indulásra. Őket egyéni 5 vagy 25 km-re nevezzük, de nem kötelező teljesíteni ezt a versenyszámot csak el kell indulniuk a versenyszabályok miatt.

(vitára adhat okot, pl. ha egy versenyzőt kvalifikációs helyen kizárnak bármelyik versenyen, sérülést szenved, elszakad a sapkája, szemüvege, olyan betegsége lesz, ami megakadályozza a versenyen való részvételét. Az említett esetekre több alkalommal volt példa az elmúlt 5 évben, és kapitányi döntéssel az esélyes versenyző csapatba került és bizonyított)

A 4x1250-es váltóban csak azok indulhatnak a FINA szabályai szerint, akik egyéni nyíltvízi versenyszámban is rajthoz állnak a VB-n!

Célunk, hogy a megszerezhető 2 férfi és 2 női olimpiai kvótából legalább hármat megszerezünk, a riói olimpiához hasonlóan. Ezen túl reálisnak látjuk 2 egyéni érem, 2 egyéni és 1 váltó pontszerző helyezés megszerzését.

A felnőtt „A” válogatott keret tagjai a felnőtt EB 2-2 legjobb egyéni helyezést elérő versenyzője, valamint a – medencésekhez hasonlóan - junior VB 1-3. helyezettjei a 10 km-es olimpiai versenyszámban.

Nők: Olasz Anna -Szegedi Úszó Egylet, 10 km 11. hely, 25 km 6. hely Sömenek Onon Kata-Kőbánya SC, 10 km. 18. hely, 25km 10. hely Rohács Réka-Kőbánya SC, Junior VB 3. hely 10 km

Férfiak: Rasovszky Kristóf- Balaton Úszó Klub Veszprém 5 és 25 km 1. hely, 10 km 2. hely. Székelyi Dániel- FTC 5 km 10. hely, 10 km és 25 km 14. hely

„B” keret: Novoszáth Melinda- Darnyi Tamás SC, 10km. 20. hely

VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOROK: A válogatott tagjai a medencésekhez hasonlóan a következő edzőtábori juttatásokra jogosultak:

A felnőtt „A” válogatott tagjai: 2x3 hét melegéögvi, vagy magaslati edzőtáborra és 2x3 hét hazai, vagy belmekeni (BUL) magaslati edzőtáborra.

A felnőtt „B” válogatott tagjai: 2x3 hét hazai, vagy belmekeni(BUL) magaslati edzőtáborra.

VERSENYZÉS: 2018.-2019. év hazai és külföldi versenyei:

2018. december 19. szerda 9 óra Győr Medencés 10 km-es felmérő verseny, 1. VB válogató

2019. február 15. Fina-Hosa Maratoni VK-10 km, Doha-Qatar, 2. VB válogató

2019. március 24. LEN Európa Kupa 10 km, Eilat-Izrael, 3. VB válogató

2019. május 10-12. Medencés Hosszútávúszó OB, (később kijelölendő helyszínen)

2019. június 14-15. FINA-HOSA Maratoni VK-10km és Nyíltvízi Országos Bajnokság, Balatonfüred-Magyarország

2019. július 13-19. FINA Nyíltvízi Úszó Világbajnokság, Gwangju-Dél-Korea

A felnőtt válogatott két legjobb egyéni versenyzője az elmúlt évekhez hasonlóan jogosult a Fina-Hosa VK sorozatban indulni – MÚSZ költségen - vagy kérhetik 1-1 VK helyett a LEN EK állomásait. Fontos megemlítenem, hogy a Fina országoként 1-1 fő női és férfi versenyző és 1 fő edző szállás és étkezési költségeit fizeti, a MÚSZ-nak az utazási költségeket kell fizetnie!

A felnőtt válogatott második legeredményesebb férfi és női versenyzője, a világbajnokságot megelőző Európa Kupa sorozat állomásokon jogosultak indulni MÚSZ költségen.

Az USA-ban tanuló válogatott versenyzők – a medencés versenyzőkhöz – hasonlóan külföldi edzőtáborra nem jogosultak csak a világbajnokságot megelőző közös, válogatott edzőtáborra.

Ifjúsági Európa Bajnokság (medencés), Kazany, 2019. július 03-07

Válogatási elvek: “JUNIOR A” Keret tagjai 2018. Szeptember 1.-től azon ifjúsági korú versenyzők, akik teljesítették a “JUNIOR A” csapat szintidejét a 2018.01.01.-2018.08.10. intervallumban. 2016-2017-2018 évi Junior Európa bajnokságok hatodik helyezést érő időeredményeinek átlaga. A keret tagjai továbbá azon versenyzők, akik a 2018. évi Junior Európa Bajnokságon döntőt úsztak egyéni vagy váltó számban.

“JUNIOR A” keret tagjai jogosultak:

“FELNŐTT” Magyar válogatott felszerelés. 1x3 hetes külföldi edzőtábor, saját edzőjével, igény szerint egyéni vagy válogatott szervezésben. 2x3 hetes belföldi edzőtábor, saját edzőjével, igény szerint egyéni vagy válogatott szervezésben. Budapesti világkupán részvétel, teljes költségtérítés mellett. Egy európai verseny részvétel, teljes költségtérítés mellett. A keret tagjai kötelesek teljesítmény diagnosztikai vizsgálatokon részt venni, előre egyeztetett helyszínen és időpontban.

“JUNIOR PERSPEKTÍVA” Keret tagjai 2018. Szeptember 1.-től azon ifjúsági korú versenyzők, akik teljesítették a “JUNIOR perspektíva” csapat szintidejét a 2018.01.01.-2018.08.10. intervallumban. A “Junior perspektíva” keret szintideje a 2016-2017-2018 évi Junior Európa bajnokságok döntőbe jutást érő időeredményeinek átlaga: 50-100-200 méteren középdöntő 8. helyezés, 400 méteren előfutam 8. Helyezés 800-1500 méteren mivel időfutamokról beszélünk, az összesített 8. helyezést vesszük figyelembe. Abban az esetben, amikor a döntőben 6. helyet érő idő gyengébb, mint a döntőbe jutást érő idő, a 6. helyet érő időeredményt jelöljük meg a perspektíva keret szintjeként.

JUNIOR PERSPEKTÍVA keret tagjai jogosultak:

“JUNIOR” Magyar válogatott felszerelés. 2x2 hetes válogatott edzőtábor. Egy európai versenyen részvétel, teljes költségtérítés mellett. A keret tagjai kötelesek teljesítmény diagnosztikai vizsgálatokon részt venni, előre egyeztetett helyszínen és időpontban.

UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT KERETEK 2018-2019:

JUNIOR „A”

BÉKÉSI ESZTER 200 MELL 2:30.17, **BERECZ BLANKA** 200 PILLANGÓ 2:09.87. **BÓHM SEBESTYÉN** 4X100 FÉRFI VEGYES VI. HELY, **FÁBIÁN FANNI** 200 PILLANGÓ 2:12.65. **HATHÁZI DÓRA** 200 PILLANGÓ 2:11.06, **MIHÁLYVÁRI-FARKAS VIKTÓRIA** 400 VEGYES 4:47.48. **NAGY RÉKA** 200 VEGYES 2:16.55, **SZABÓ-FELTÓTHY ESZTER** 200 HÁT 2:12.38. **ZOMBORI GÁBOR** 200 HÁT 1:59.87, **NYÍRÁDI RÉKA** 200 PILLANGÓ 2:13.51.

“JUNIOR PERSPEKTÍVA”

GÁL KINCSÓ 800 GYORS 8:46.84.

Kvalifikációs időszak: 2018.09.01. - 2019.06.02.

Egyéni kvalifikáció: A kazanyi Junior EB csapat tagja, aki a kvalifikációs időszakban adott versenyszámban teljesíti a kiírt szintidőt.

"Persp."	"A" FIÚK LÁNYOK		"A"	"Persp."
00:22,93	00:22,74	50 GYORS	00:25,85	00:26,00
00:50,09	00:49,90	100 GYORS	00:55,97	00:56,17
01:49,96	01:49,70	200 GYORS	02:00,75	02:01,38
03:54,46	03:53,70	400 GYORS	04:13,87	04:16,78
08:07,29	08:05,06	800 GYORS	08:44,00	08:47,68
15:31,66	15:24,50	1500 GYORS	16:42,74	16:52,46
00:26,06	00:25,76	50 HÁT	00:29,03	00:29,08
00:55,68	00:55,01	100 HÁT	01:02,05	01:02,57
02:01,60	02:01,10	200 HÁT	02:13,19	02:14,23
00:28,68	00:28,49	50 MELL	00:32,02	00:32,15
01:02,76	01:02,70	100 MELL	01:09,74	01:10,08
02:15,53	02:15,20	200 MELL	02:30,47	02:30,87
00:24,28	00:24,04	50 PILLANGÓ	00:27,23	00:27,33
00:53,73	00:53,30	100 PILLANGÓ	01:00,47	01:00,72
02:00,09	01:59,00	200 PILLANGÓ	02:13,69	02:14,17
02:03,89	02:03,60	200 VEGYES	02:17,13	02:17,13
04:26,17	04:23,30	400 VEGYES	04:48,70	04:51,01

A kvalifikált úszók kapitányi jóváhagyással nevezhetnek a különböző versenyszámokra.

Váltó kvalifikáció

Váltó tagként csapatba kerülhet versenyző, amennyiben utazásával olyan potenciális váltó állítható össze a versenyen, melyben a résztvevők kvalifikációs időszakban elért legjobb eredményeit összeadva, 1,5 másodperccel csökkentve váltó szintidőt, vagy annál jobb eredményt kapunk.

JUNIOR EB 2019 VÁLTÓ SZINTIDŐK:

FIÚK	LÁNYOK	MIX
4X100 GYORS 3:22.67	4X100 GYORS 3:47.47	4X100 GYORS 3:35.01
4X200 GYORS 7:26.31	4X200 GYORS 8:10.98	
4X100 VEGYES 3:56.53	4X100 VEGYES 3:43.31	4X100 VEGYES 4:10.55

Junior Európa Bajnokság, Racice, Csehország 2019. augusztus 2-4.

NYÍLTVÍZI JUNIOR VÁLOGATÁSI ELVEI: A válogató verseny a szokásokhoz híven a magyar bajnokság (június 14-15. Balatonfüred) lenne, minden versenyszám első 2 helyezettje automatikusan indulhatna a kontinens viadalon kivéve, ha valamelyik esélyes versenyző valamilyen oknál fogva nem érne célba – sérülés, kizárás – akkor kapitányi döntéssel, ahogy eddig is történt – csapatba kerülne. A harmadik helyezett abban az esetben indulhatna, ha nemzetközi szinten „szalonképes” időt úszik, vagy olyan kicsi a különbség az első három versenyző között, hogy bármelyikük esélyes lehet az EB-n, erre is láttunk már példát, hogy az OB-n harmadik helyezést elérő lett a legjobb magyar lett, míg a hazai OB-n előtte végzők hátrább végeztek, mint a 2016-os junior EB-n vagy a 218-as junior VB-n. Véleményem szerint a harmadik helyezettek esetében még egy fontos tényező van, mégpedig, hogy pihent emberekkel induljunk a váltóban. Ezért amennyiben a harmadik helyezett nem olyan esélyes versenyző, akkor olyan versenyzőt vigyünk, aki nyíltvízi tapasztalatokkal rendelkezik és kiemelkedő 1500 méteres idővel rendelkezik, hogy a váltó érmes esélyekkel induljon! Erre 2018-ban a junior VB-n láthattunk példát, amikor mindkét váltóban pihent embereket indítottunk és ez célravezető volt!

Az elmúlt évekhez hasonlóan teljes csapat indítását javaslom tehát a maximálisan indítható 18 főt, amennyiben minden korosztályban és versenyszámban van 3 nemzetközi szintű versenyzőnk.

Elengedhetetlen a közös edzőtábor a felkészülés utolsó szakaszában a nyíltvízi versenyek specialitásai miatt, a Balaton partján célravezető ennek a tábornak a megtartása.

Célunk, hogy 2019-ben megnyerjük a nemzetek közötti pontversenyt az EB-n, amihez a 2018-as eredmények alapján reális esélyt látok.

2019. évi nyíltvízi junior válogatott keretek

Junior válogatott tagjai az ifjúsági EB és junior VB 1-8. helyezettjei egyéni és váltóversenyben

Szimcsák Mira- Jövő SC, Ifjúsági EB 1. hely 5 km, Junior VB 2. hely 5 km, Junior VB 1. hely 4x1250-es váltó **Mihályvári-Farkas Viktória-** FTC Ifjúsági EB 5. hely 5 km, Junior VB 1.

hely 4x1250-es váltó. **Gál Kincső**- Debrecen SCSI Ifjúsági EB 6. hely 5 km, Junior VB 5. hely 5 km, **Betlehem Dávid**- Zalaegerszegi Úszó Klub Ifjúsági EB 7. hely 5 km, Junior VB 3. hely 5 km, **Sárkány Zalán**- Kőbánya SC Ifjúsági EB 6. hely 5 km.

Balogh Vivien- Pécsi Sport Nonprofit Kft. Junior VB. 7. hely 7,5km, **Tabi Zoltán**- Kőbánya SC Junior VB 3. hely, 7,5 km, 1. hely a 4x1250m-es váltóban. **Fábián Milán**- Szegedi Úszó Egylet Junior VB 5. hely, 7,5 km, 6. hely a 4x1250m-es váltóban, **Gallyasi Szilárd**- Budafóka SE Junior VB 1. hely a 4x1250m-es váltóban.

Rohács Réka- Kőbánya SC Ifjúsági EB 2. hely 10 km, Junior VB 3. hely 10 km, Junior VB 6. hely 4x1250-es váltó, **Vas Luca**- Szegedi Úszó Egylet Junior VB 6. hely a 4x1250-es váltóban, **Gálicz Péter**- FTC Ifjúsági EB 4. hely 10km, Junior VB. 6. hely a 4x1250-es váltóban.

„B” válogatott: **Husztai Dávid**- Darnyi Tamás SC, **Selmeczi Levente**- Dunaferr SE, **Fehérvári Réka**- FTC.

VÁLOGATOTT EDZŐTÁBOROK: A válogatott tagjai a medencésekhez hasonlóan a következő edzőtábori juttatásokra jogosultak:

A junior „A” válogatott tagjai: 1x3 hét melegégövi vagy magaslati edzőtáborra és 2x3 hét hazai vagy belmekeni (BUL) magaslati edzőtáborra,

A junior „B” válogatott tagjai: 1x3 hét hazai vagy belmekeni (BUL) magaslati edzőtáborra.

VERSENYZÉS:

2018.-2019. év hazai és külföldi versenyei:

2018. december 19. szerda 9 óra Győr Medencés 10 km-es felmérő verseny, 1. VB válogató

2019. március 24. LEN Európa Kupa 10 km, Eilat-Izrael, 3. VB válogató

2019. május 10-12. Medencés Hosszútávúszó OB, (később kijelölendő helyszín)

2019. június 14-15. FINA-HOSA Maratoni VK-10km és Nyíltvízi Országos Bajnokság, Balatonfüred(?)-Magyarország

2019. augusztus 2-4. LEN Junior Nyíltvízi Úszó Európa Bajnokság, Racice-Csehország

A junior „A” válogatott összes tagja jogosult 2 LEN Európa kupán részt venni, a sikeres felkészülés érdekében, amely versenyeket a szövetségi kapitány jelöl ki.

EYOF, 2019. július 21-27, BAKU

“EYOF A” Keret tagjai 2018. Szeptember 1.-től azon serdülőkorú versenyzők, akik teljesítették az “EYOF A” csapat szintidejét a 2018.01.01.-2018.08.10. intervallumban. Az “EYOF A” keret szintideje a 2017. évi EYOF 3. helyezett időeredménye. A 2017. évi volt az első EYOF, ahol már az új női korosztályokkal rendezték meg a versenyt, az időeredményekben ez jelentős erősödést hozott a lányoknál. méteren középöntő 8. helyezés, 400 méteren előfutam 8. helyezés, 800-1500 méteren mivel időfutamokról beszélünk, az összesített 8. helyezést vesszük figyelembe. Abban az esetben, amikor a döntőben 6. helyet érő idő gyengébb, mint a döntőbe jutást érő idő, a 6. helyet érő időeredményt jelöljük meg a perspektíva keret szintjeként.

“EYOF PERSPEKTÍVA” Keret tagjai 2018. Szeptember 1.-től azon serdülőkorú versenyzők, akik teljesítették az “EYOF perspektíva” csapat szintidejét a 2018.01.01.-2018.08.10. intervallumban. Az EYOF perspektíva keret szintideje a 2017. évi EYOF 7. helyezett időeredménye.

“EYOF A” keret tagjai jogosultak:

“JUNIOR” Magyar válogatott felszerelés:

1X3 hetes külföldi edzőtábor, saját edzőjével, igény szerint egyéni vagy válogatott szervezésben. 1x3 hetes belföldi edzőtábor, saját edzőjével, igény szerint egyéni vagy válogatott szervezésben. Arany Űst verseny részvétel, teljes költségtérítés mellett. Budapesti világtúrán részvétel, teljes költségtérítés mellett.

Az “EYOF A” keret tagjai kötelesek teljesítmény diagnosztikai vizsgálatokon részt venni, előre egyeztetett helyszínen és időpontban.

EYOF PERSPEKTÍVA keret tagjai jogosultak:

“JUNIOR” Magyar válogatott felszerelés. 2x2 hetes belföldi válogatott edzőtábor Arany Űst verseny részvétel, teljes költségtérítés mellett. Az “EYOF PERSPEKTÍVA” keret tagjai kötelesek teljesítmény diagnosztikai vizsgálatokon részt venni, előre egyeztetett helyszínen és időpontban.

“EYOF A” keret: **KÓS HUBERT 400 VEGYES 4:25.48**

“EYOF PERSPEKTÍVA”: **FÁBIÁN BETTINA 400 GYORS 4:22.75, SZIMCSÁK MIRA 800 GYORS 8:55.69, UGRAI PANNA 200 VEGYES 2:18.63.**

"Persp."	"A" FIÚK	LÁNYOK	"A"	"Persp."
23.82	23.59	50 GYORS	26,06	26.47
52.00	50.85	100 GYORS	56.63	57.51
1:53.78	1:50.05	200 GYORS	2:02.85	2:04.93
4:01.99	3:53.70	400 GYORS	4:17.12	4:23.96
15:53.17	15:42.04	1500/800 GYORS	8:51.48	9:01.70
58,08	56.65	100 HÁT	1:02.14	1:04.18
2:06.11	2:03.10	200 HÁT	2:13.80	2:18.82
1:04.89	1:03.62	100 MELL	1:09.83	1:12.04
2:21.62	2:17.49	200 MELL	2:31.06	2:35.37
55.57	53.85	100 PILLANGÓ	1:01.12	1:01.94
2:04.05	2:00.03	200 PILLANGÓ	2:14.80	2:19.69
2:07.46	2:03.83	200 VEGYES	2:16.68	2:21.81
4:33.85	4:25.90	400 VEGYES	4:53.38	4:58.43

EYOF KVALIFIKÁCIÓ

2019. JÚLIUS 21-27 BAKU (AZE) Korosztályok: LÁNYOK 2004-2005 FIÚK 2003-2004 Kvalifikációs időszak: 2018.09.01. - 2019.06.23. Kvalifikáció Az EYOF úszócsapat összeállításához 16 kvótával rendelkezik Magyarország. Ezeknek elosztása az alábbi körök

szerint zajlik. I.Kör A kvalifikációs időszakban “A” szintet úszott versenyzők kvótát szereznek a versenyre. Versenyszámonként maximum 2 úszó szerezhethet kvótát, a kvalifikációs időszak végéig elért erősebb időeredmény dönt.

A fennmaradó kvóták az esetlegesen összeállítható “A” szintes váltók tagjai között kerülnek kiosztásra. A váltóban a résztvevők kvalifikációs időszakban elért legjobb eredményeit összeadva, 1,5 másodperccel csökkentve váltó “A” szintidőt, vagy annál jobb eredményt kapunk. III.Kör A fennmaradó kvótákat a kvalifikációs időszakban “B” szintet úszott versenyzők között osztjuk ki. Versenyszámonként maximum 2 úszó szerezhethet kvótát, a kvalifikációs időszak végéig elért erősebb időeredmény dönt. IV.Kör A fennmaradó kvóták az esetlegesen összeállítható “B” szintes váltók tagjai között kerülnek kiosztásra. A váltóban a résztvevők kvalifikációs időszakban elért legjobb eredményeit összeadva, 1,5 másodperccel csökkentve váltó “B” szintidőt, vagy annál jobb eredményt kapunk. V.Kör A fennmaradó kvóták elnökségi döntés alapján kerülnek kiosztásra, a mindenkori utánpótlás szövetségi kapitány előterjesztése alapján. Nevezések A kvalifikált úszók kapitányi jóváhagyással nevezhetnek a különböző versenyszámokra.

EYOF szintidők:

FIÚ A	FIÚ B		LÁNY A	LÁNY B
23.59	23.80	50 GYORS	26.06	26.45
50.85	51.66	100 GYORS	56.63	57.53
1:50.05	1:54.30	200 GYORS	2:02.85	2:04.11
3:53.70	4:01.23	400 GYORS	4:17.12	4:24.56
15:42.04	15:52.62	1500/800 GYORS	8:51.48	9:01.30
56.65	58.21	100 HÁT	1:02.14	1:04.19
2:03.10	2:06.96	200 HÁT	2:13.80	2:18.66
1:03.62	1:04.81	100 MELL	1:09.83	1:11.50
2:17.49	2:20.17	200 MELL	2:31.06	2:36.46
53.85	55.85	100 PILLANGÓ	1:01.12	1:01.83
2:00.03	2:03.56	200 PILLANGÓ	2:14.80	2:17.66
2:03.83	2:07.16	200 VEGYES	2:16.68	2:21.71
4:25.90	4:33.16	400 VEGYES	4:53.38	4:58.41

EYOF 2019 VÁLTÓ SZINTIDŐK:

FIÚK **A** **B** **LÁNYOK** **A** **B** **MIX** **A** **B**

4X100 GYORS 3:27.68, 3:30.27 **4X100 GYORS** 3:49.65, 3:53.36 **4X100 MIX GYORS** 3:38.36, 3:39.19

4X100 VEGYES 3:46.73, 3:52.28 **4X100 VEGYES** 4:12.07, 4:15.74 **4X100 MIX VEGYES** 4:00.34, 4:02.61

Ifjúsági Világ bajnokság, 2019. augusztus 20-25 Budapest

Kvalifikációs időszak: 2019.01.01. - 2019.07.08.

Egyéni kvalifikáció: valamennyi versenyszámban a két legjobb eredménnyel rendelkező versenyző kerül nevezésre, a kvalifikációs időszakban elért idők figyelembevételével.

Váltó kvalifikáció: Váltó tagként csapatba kerülhet versenyző, szereplésével a lehető legjobb váltó állítható össze a versenyen. A résztvevők kvalifikációs időszakban elért legjobb eredményeit összeadva, 1,5 másodperccel csökkentve számolunk.

Ifi VB edzőtábor: Az ifjúsági VB csapat azon tagjai, kik a "JUNIOR A" szintet teljesítették a kvalifikációs időszakban, 2 hetes keret összetartó edzőtáborban vesznek részt a Duna Arénában.

Universiade, 2019. július 04-10 Torinó

Elsősorban azok a versenyzők jönnek szóba, akik a mellett, hogy felsőfokú oktatási intézmény hallgatói, rendelkeznek az előírt szintidővel. 2019-ben, a versenynaptár miatt azok tudnak részt venni a versenyen, akik nem kerülnek be a VB csapatba. A szintidők a korábbi évek gyakorlatának megfelelően a megelőző három Universiade 3., illetve 8. helyezettjének az átlaga. A MEFS és a MUSZ közti egyezménytől, illetve a részt venni kívánók számától függően lehet a csapatba kerülni. Nagy valószínűséggel az éremesélyeseknek a MEFS, a többieknek a MUSZ, vagy valaki más fizeti a költségeit. A szintidők a következők:

	3.	átlag		8.	átlag	
		ffi	női		ffi	női
50 m gyors		22,19	25,09	22,49	25,41	
100 m gyors		49,12	54,76	49,63	55,56	
200 m gyors		01:47,23	01:58,62	01:48,81	02:00,29	
400 m gyors		03:49,93	04:09,18	03:52,45	04:14,82	
800 m gyors		07:52,54	08:30,92	08:03,02	08:43,30	
1500 m gyors		15:02,58	16:17,64	15:19,41	16:44,22	
50 m hát		25,16	28,28	25,53	28,83	
100 m hát		54,12	01:00,59	54,87	01:01,56	
200 m hát		01:57,47	02:10,58	02:00,12	02:12,67	
50 m mell		27,65	31,33	27,94	31,65	
100 m mell		01:00,29	01:07,43	01:01,11	01:08,77	
200 m mell		02:09,94	02:25,94	02:12,32	02:28,23	
50 m pillangó		23,47	26,40	23,98	26,76	
100 m pillangó		52,04	58,75	52,76	59,59	
200 m pillangó		01:56,55	02:10,31	01:58,17	02:13,67	
200 m vegyes		01:59,12	02:12,69	02:01,71	02:14,95	
400 m vegyes		04:15,82	04:41,38	04:20,42	04:46,17	
4×100 m gyorsváltó		03:16,87	03:40,91	03:20,77	03:45,52	
4×200 m gyorsváltó		07:14,03	08:01,17	07:28,03	08:20,15	
4×100 m vegyesváltó		03:34,78	04:01,95	03:41,21	04:09,99	

Rövidpályás EB, 2019. december 04-08 Glasgow

A rövidpályás Európa bajnokságra a szintidőket idén december második felében állítjuk össze. Az idei rövidpályás VB Európai 8. ideje, vagy a legutóbbi rövidpályás EB abszolút 8. helyeztjének az ideje (amelyik jobb) lesz a csapatba kerüléshez szükséges szintidő. Ezen felül, aki a 2019-es ifi VB-n egyéniben érmet szerez, vagy az ifi EB-n egyéniben aranyérmes lesz, az menedzselési céllal a csapatba kerül.

3.: Válogatott keretek

A válogatott keretek az anyag megfelelő részein találhatóak.

Ezeneken felül az Edző Bizottság javaslatára az Elnökség elfogadta a Heraklész Csillag és a Heraklész Bajnok Programokban résztvevő válogatottakat, a programban leírtaknak megfelelően.

Heraklész Csillag Program				
1.	Bonecz Boglárka	2000	Szeged	USA
2.	Juhász Adél	1998	Kiskunhalas	
3.	Juhász Janka	2000	Kiskunhalas	
4.	György Réka	1996	Vasas SC	USA
5.	Szokol Szonja	1998	FTC	
6.	Gratz Benjámín	1996	Egri ÚKSE	
7.	Szabó Norbert	1996	FTC	USA
9.	Sós Dániel	1998	Vasas SC	USA
10.	Teakauer Márk	1998	DMTK	
11.	Kutasi Máté	1998	Vasas SC	
12.	Holló Balázs	1999	Eger	
13	Szentes Bence	1996	Győri ÚSE	
14	Lakatos Dávid	1999	Eger	
15	Takács Tamás	1998	Eger	
16	Barta Márton	1999	Szombathely	USA
17	Huszti Dávid	1999	Darnyi SC	
18	Drigán Zoltán	1998	BVSC	
19	Csuvarszki Donát	2001	Békéscsaba	

A Heraklész Csillag programba azok a versenyzők kerültek, akik 18-23 év közöttiek és valamelyik ifjúsági világversenyen (olimpia, VB, EB) egyéniben érmet szereztek és/vagy a ranglistán 850 pont feletti eredményük van.

A KERET TAGJAI: 2X3 HÉT BELFÖLDI EDZŐTÁBOR + FELSZERELÉS RÉSZESÜLNEK. AKI USA-BAN TANUL, CSAK FELSZERELÉST KAP, EDZŐTÁBORT NEM.

Héarklész Bajnok Program	
FIÚK	LÁNYOK
ÁNGYÁN MÁTÉ 2005 ÉRD	BUKOVICS BIANKA 2005 DARNYI TSC
BETLEHEM DÁVID 2003 ZÚK	BÉKÉSI ESZTER 2002 EGER
BŐHM SEBETYÉN 2001 EGER	BERECZ BLANKA 2002 KŐBÁNYA SC
BUJDOSÓ ZSOMBOR 2004 IRON	CSOBA ADRIENN SZILVIA 2005 BÁTORI S.ÚE.
BUKOVICS MILÁN 2001 DARNYI TSC	CSULÁK LIA 2005 ÉRD
CSERFALVI OLAF 2004 NYÍREGYHÁZA	FÁBIÁN FANNI 2002 SZEGEDI ÚE
CSICSÁKY PÉTER 2003 BVSC	GÁL KINCSÓ 2003 DEBRECEN
FORGÁCS BENCE 2005 ÓZD	HANDL MELINDA 2005 DARNYI TSC
GALYASSY SZILÁRD 2002 BUDAFÓKA	HATHÁZI DÓRA 2003 NYÍREGYHÁZA
KÁLLAI BOTOND 2004 DUNAFERR	HETYEI NÓRA 2005 KISCÁPÁK
KARDOS DÁNIEL 2003 KAPOSVÁR	KATULA PANNA 2006 VASAS SC
KÓS HUBERT 2003 UTE	KISS ANNA RÉKA 2005 IRON
KOVÁCS ATTILA 2004 EGER	KISS VIRÁG 2005 KISKUNHALAS
KOVÁCS PÉTER 2005 NYÍREGYHÁZA	KOMORÓCZY LORA 2006 BÁLINTI ÚE
KOVACSICS MÁRK 2002 VÁC	MIHÁLYVÁRI-FARKAS VIKTÓRIA 2003 FTC
MAGDA BOLDIZSÁR 2005 PARAFÁ UK	MUZSNAY ZSÓFIA 2003 EGER
MAROSI BÁLINT 2005 SZÁZHALOMBATTA	NAGY RÉKA 2003 BVSC
MÁTRAI ROLAND 2001 BALATON ÚK	NETT VIVIEN 2006 KISCÁPÁK
MÉSZÁROS DÁNIEL 2003 BÁC SVÍZ	NYIRÁDI RÉKA 2004 DARNYI TSC
PINTÉR ÁDÁM 2004 VESZPRÉM	PÁDÁR NIKOLETTA 2006 SZEGED
SÁROSI BALÁZS 2004 DEBRECEN	PÁL ADÉL 2005 DEBRECEN
SZABÓ PATRIK 2005 PSN	SAFRANKÓ SÁRA 2003 GYŐRI ÚSE
TÖRÖK DOMINIK MÁRK 2001 FTC	SUBA ZSÓFI 2003 ÁRPÁD SE
TSCHAJKOV VALENTIN 2004 SZÉLES ÚNM	SZABÓ-FELTÓTHY ESZTER 2002 VASAS SC
VARGA MÁTÉ 2004 UTE	SZIMCSÁK MIRA 2004 JÖVŐ SC
ZOMBORI GÁBOR 2002 BUDAFÓKA	SZŐKE ZITA 2003 HÓD SZENIOR
ZOMBORI-SZALONTAI FERENC 2004 DEBRECEN	UGRAI PANNA 2004 HÓD ÚSE
	VERES LAURA 2005 GYULAI VÁRFÜRDŐ

A program résztvevői: 2001-2005 között született FIÚK 2002-2006 között született LÁNYOK A keretek tagja lehet azon versenyző, aki: 1. 2018. évi lezárt ranglistán legalább egy olimpiai versenyszámban ranglistavezető. 2. A ranglistavezető számában az előírt LEN minimum pontszámot teljesíti. (A 750 - B 700 - C 650 - D 600 - E 550) 3. Minden, nála fiatalabb versenyzőt megelőző ranglistavezető versenyszámában. "

Héarklész program tagjai jogosultak: "JUNIOR" Magyar válogatott felszerelés. 1x2 hetes válogatott edzőtábor.

4.: Edzőtáborok

Az edzőtáborok beosztása jelenleg készül. A MUSZ két meleg égövi edzőtábort foglalt le előzetesen: mind a kettő Thanyapura, Phuket (Thaiföld). Január-március hónapokban kétszer három hét, 20-20 versenyzővel. A korábban említett lehetőség szerint a MUSZ megkezdte az igények összegzését és az edzőtáborok szervezését. A hazai edzőtáborok szervezése is elkezdődött, itt a kiváló helyi kapcsolatok miatt egyszerűbb a lebonyolítás. A részletes táborokat és a résztvevőket a szakmai jelentés fogja tartalmazni.

5.: A 2018. évi eredményességi célkitűzések

Valamennyi világversenyen cél, hogy a korábbi, hasonló versenyen elért sikereket ismét elérjük, vagy túlszárnyaljuk. A világbajnoksághoz a 2017-es budapesti VB eredmények adják az összehasonlítási alapot. 2 arany-, 4 ezüst-, és 2 bronzérmel nyertünk. Az ifjúsági EB-n legutóbb állítottuk fel minden idők legjobb magyar eredményét, 12 arany-, 2 ezüst-, és 5 bronzérmel. Az Ifjúsági VB-n 2017-ben szereztük az első aranyunkat, összesen 5 arany-, 8 ezüst és 3 bronzérmel gyűjtöttünk. A rövidpályás EB-n 2017-ben 8 arany-, 3 ezüst-, és 2 bronzérmel nyertünk.

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).

Az edzés alapelvei és a laktát töréspont

Az edzéselvek

A különböző energiarendszerek edzése mellett tekintettel kell lennünk az alkalmazkodás, a túlterhelés, a progresszió és a specifikum alapelveire.

Az alkalmazkodás elve

A különböző edzéstervek célja, hogy élettani, pszichológiai alkalmazkodást hozzon létre, amely az úszót jobb teljesítmény elérésére teszi képessé. Az alkalmazkodás kifejezése az edzés alatt bekövetkező változásokra vonatkozik. Az alkalmazkodás akkor következik be, amikor a szöveteket maximális, vagy ahhoz közeli ingerek érik. Ez az inger a munka alatt némi leépülést (katabolizmus), vagy a szövetek lebontását fogja előidézni. Azonban a pihenőidő alatt, amennyiben elég tápanyag áll rendelkezésre, ezek a szövetek nagyobbá, ellenállóbbá és működéképesebbé épülnek újjá. A helyreállítódási és felépülési folyamatot anabolizmusnak hívjuk. Az edzésfolyamat során az anabolikus és katabolikus folyamatoknak mindig egyensúlyban kell lenniük. Amennyiben az edzés nem elég intenzív, nem fog megfelelő ingert jelenteni az újra felépítéshez. Másrészt, ha a katabolizmus mértéke felülmúlja az

anabolizmust, a sportoló élettani rendszere kisebb energiaszolgáltatásra, majd teljesítményre lesz képes.

Az alkalmazkodási folyamat alatt először a több energiára való igény alakul ki. Ha a szövetek felépítésére és helyreállítására megfelelő tápanyagok állnak rendelkezésre és a sportolónak elegendő pihenőidőt adunk az anabolikus folyamatok létrejöttéhez, akkor alkalmazkodik az új ingerhez. Az alkalmazkodás folyamata bizonyos idő elteltével befejeződik. Ha az edzés összetevőit megváltoztatjuk, újabb alkalmazkodási folyamatot indítunk el.

A túlterhelés elve

Az alkalmazkodás csak akkor megy végbe, ha az edzés nagyobb terhelést ró a szervezetre, mint a korábbiak, tehát amikor a sajátos mechanizmusok túl vannak terhelve. Az elv meghatározása egyszerűnek tűnhet, alkalmazása bonyolult. Ha a túlterhelés mértéke meghaladja a sajátos élettani rendszer tűrőképességét, akkor az úszó a hibás alkalmazkodás állapotába kerül, megsérül, megbetegszik, vagy túledzetté válik.

A progresszió elve

Egy bizonyos edzésterhelés csak addig jelent túlterhelést, amíg a sportoló nem alkalmazkodik hozzá. Ekkor az edzés intenzitásának, és/vagy időtartamának emelkednie kell, hogy további alkalmazkodást váltson ki. A fokozódás lépésenkénti folyamatát progressziónak hívják.

A progressziót és a túlterhelést úgy tudjuk megvalósítani, hogy vagy az úzás intenzitását, vagy a sorozatok ismétlésszámát növeljük, vagy az ismétlések közti pihenőidőt változtatjuk. A túlterhelés akkor a leghatékonyabb, ha az előbb felsorolt tényezők valamelyikét jobban kihangsúlyozzuk, másokat pedig átlagos szinten tartunk. Például az úzás intenzitásának a növelésével túlterhelést és progressziót érhetünk el anélkül, hogy a terjedelmet és a pihenőidőt változtattuk volna. Vagy a pihenőidőt csökkentjük, az úzás intenzitását és a sorozatok ismétlésszámát változatlanul hagyjuk. Az úzás intenzitásának, a sorozatok ismétlésszámának és a pihenőidőnek a rendszeres fokozása nagyobb mértékű alkalmazkodást vált ki, és csökkenti a sérülések kockázatát.

A specifikusság elve

A specifikusságot is egyszerű meghatározni, de bonyolult alkalmazni. E szerint az elv szerint azok az élettani folyamatok változnak leginkább, amelyeket az edzésen alkalmazott új inger legjobban igénybe vesz.

A specifikus edzés azt az úzási sebességet jelenti, amely az adott időszakban sajátosan terheli az energiaszolgáltató rendszereket. A versenysebességgel való úzás a nonaerob, anaerob és aerob energiarendszereket úgy veszi igénybe, hogy ugyanolyan arányban szolgáltatja az energiát, ahogy a verseny alatt is. A specifikus edzés alkalmával csak egyetlen energiarendszert terhelünk túl, így maximális edzéshatást alakítunk ki. A többi energiaellátó rendszer terheléséhez más edzésformát alkalmazunk.

Ha versenyiramban úszunk, az anaerob rendszer fejlődik a legtöbbet, és ez a specifikus edzés domináns formáját jelenti. A többi energiarendszer igénybevétele csak másodlagos. Ha

az edzéseken a sorozatok többségét ebben a formában teljesítik a versenyzők, az aerob rendszer nem kapja meg a maximális alkalmazkodáshoz szükséges ingert. Ebben az esetben a laktát felhalmozódása kimerültséghez vezet még a kívánt edzés hatás kiváltása előtt. A nonaerob rendszer sem kapja meg az elegendő ingert a maximális fejlődéshez, mivel ehhez a versenysebességnél nagyobb sebességre van szükség.

A specifikusság elve szerint legalább három edzés módszert kell alkalmaznunk. A versenysebességgel való edzést, olyan edzést, amely specifikus módon veszi igénybe az izomrostokat, és amelyik specifikusan hat a különböző energiarendszerekre.

Az energiarendszerek specifikus edzése

A gyorsasági edzésprogram meghatározóan a nonaerob rendszer alkalmazására hat. Az úszó a kimerültség elérése előtt nagyobb mennyiségű laktát előállítására képes. A laktát előállításának csökkenését inkább az állóképességi edzések eredményezik, ami az aerob kapacitás növekedését jelzi. Ekkor az úszó anaerob anyagcsere kapacitása csökkenhet.

Az izomrostok specifikus edzése

A központi edzés hatások a központi keringési és légzési rendszerben mennek végbe. A hatás azonos lesz, tekintet nélkül a mozgásra, valamint más mozgásformákra is átvihető. A perifériás edzés hatások azonban csak a mozgást végző izomrostokban következnek be. Ezek az edzés hatások csak a mozgást végző izomrostokra nézve specifikusak, és csak olyan más mozgásformákra vihetőek át, amelyekben ugyanezek az izomrostok vesznek részt. Az edzés során használt izomrostokban fokozódik a mitokondriumok száma és mérete, a mioglobin tartalom, a glikogén, adenzin trifoszfát (ATP) és kreatin foszfát (KP) raktározása, az aerob, nonaerob és anaerob enzimaktivitás, a kapillárisok sűrűsége, a puffer kapacitás és a fehérjetartalom.

Az edzési adaptációk többsége perifériás, amely csak a foglalkoztatott izmokra korlátozódik. Ezért az úszóknak az edzéseik nagy részét vízben kell végezniük és a leúszott összes méterszám szintén nagy részét saját úszásnemekben. Csak így lehet a versenyen is igénybe vett izomrostokat edzeni.

A specifikus edzés elvéből következik, hogy az úszóknak minden állóképességi és gyorsasági edzésszinten sorozatokat kell teljesíteniük. Ezáltal, az izomrostokon keresztül az anyagcsere rendszer minden eleme megkapja a megfelelő ingert.

Előfordulhat, hogy egy úszó teljesítménye romlik, ha egy adott úszásnemben túl sok munkát végez. Ekkor az adott úszásnemben résztvevő izomrostok egy része túledzetté válik és/vagy az izomrostok részvételének egyensúlya felbomlik a túlzásba vitt mozdulatok során. Az edzett izomrostok mindkét esetben veszítenek aerob és anaerob kapacitásukból, és az úszók a többi úszásnemben fognak jól teljesíteni, mivel az azokban használatos izomrostokat nem edzették túl, vagy alul.

Ugyanez igaz a különböző versenytávokra is. Amikor az úszó szervezetében túl- vagy aluledzetté válik az anyagcsere egy bizonyos eleme, lassabban fog úszni abban a

versenyszámban, ahol a részvétele a domináns. Ugyanakkor jobban teljesíthetnek azokon a távokon, ahol ugyanez az anyagcsere elem kisebb szerepet játszik.

Az edzés laktát töréspont elmélete

Eszerint az állóképességet akkor lehet a legoptimálisabban fejleszteni, ha az úszó olyan sebességgel edz, amikor az aerob anyagcsere és a laktát elszállítás mechanizmusa a maximális kapacitás közelében működik, és a laktát felhalmozódás még nem olyan gyors mértékű, hogy savasodást hozzon létre. A laktát töréspont beazonosítja az állóképességi edzés optimális sebességét, így az állóképesség a lehető leggyorsabban kialakítható a túledzetség állapotának elkerülésével.

Hol helyezkedik el a laktát töréspont?

A kb. **2 mmol*l⁻¹** laktát koncentráció jelenti az egyik küszöböt, ezt **aerob küszöbnek** nevezik. Ez a szint fejezi ki azt az edzési sebességet, amely már állóképességi edzést vált ki, bár ez nem vált ki optimális hatást. A vérlaktát koncentrációja kb. **4 mmol*l⁻¹**-ig egyenletesen, majd innen meredeken emelkedni kezd. Ezt nevezik **laktát töréspontnak**. Az egyéni laktát töréspont meghatározás előnyösebb, mint a rögzített értékek megállapítása. A 2 vagy 4 mmol*l⁻¹, néhány úszónál fölé, míg másoknál alábecsüli az egyéni küszöbértékeket. Az egyéni értékek olyan nagy eltéréseket mutathatnak, hogy a szakirodalom szerint az 1,3-6,8 mmol*l⁻¹ tartományban helyezkednek el. Kísérletek alapján a 4 mmol*l⁻¹ laktát töréspont az úszók mintegy 50-60%-ának vág egybe az egyéni laktát töréspontjával. Az úszók 20-30%-nál jelentősen alacsonyabban, a fennmaradó 10-20%-nál pedig a 4 mmol*l⁻¹ érték fölött helyezkedik el.

A vérlaktát pontos információt szolgáltat az izmokban bekövetkező anyagcseréről. Számos bizonyíték van arra, hogy a vérlaktát koncentrációjának emelkedése az izmok laktát előállításának fokozódására utal.

Ha túl gyakran alkalmazzuk a laktát töréspont feletti intenzitású edzéseket, az aerob kapacitás romolhat. Ennek két fő oka van. Az egyik, hogy az állóképességi edzések során a nagymértékű oxidáció a szabad gyökök felhalmozódásával jár. A szabad gyökök az izomsejtek struktúráit károsítják, és az aerob állóképesség romlásához vezet. A másik, hogy az intenzív edzés csökkenti az állóképességi munka elvégezhető mennyiségét. Amikor az úszók a sorozatokat az egyéni laktát töréspont intenzitása felett teljesítik, egyenletes izomlaktát emelkedés következik be, amely csökkenti a pH-t, és 10-20 percen belül kimerültséget okoz. Amikor az úszók kimerültté válnak, legalább 10-30 perc könnyű úszás szükséges, mielőtt az izom-pH normalizálódik és újabb intenzív sorozatok teljesíthetők. Így valójában a hatékony állóképességi edzés terjedelme általában csökken.

A laktát töréspont iramú edzés esetében az úszóknak nem kell versenyezniük. Az aerob állóképesség gyorsabb fejlődést mutat, ha az egyéni laktát töréspontnak megfelelően teljesítik a sorozatokat. Az anaerob kapacitást fejlesztő sorozatokat azonban előnyös versenyszituációban végrehajtani. Azok az úszók végzik optimálisan az állóképességi edzést és

teljesítik a progresszív túlterhelés elvét, akik a saját laktát töréspont iramuknak megfelelően úsznak.

Az állóképesség és a gyorsaság edzése

Az állóképesség edzése

Az állóképességi edzés fejleszti az aerob-kapacitást, hosszabb időtartamban nagyobb sebességű úszást tesz lehetővé az anaerob-anyagszere kisebb mértékű felhasználásával, a laktát lassabb ütemű felhalmozódásával és a savasodás késleltetésével. Az úszók nagyobb iramot képesek fenntartani, és a végén hajrázni is lesz erejük megfelelően kialakított állóképességgel. Az állóképességre minden 50 méternél hosszabb távon úszó versenyzőnek szüksége van.

Az állóképesség edzésének szintjei

Az aerob-kapacitás fejlesztésének az a sebesség a leghatékonyabb módja, amely megfelel az adott úszó laktát töréspont értékének. Egy jó állóképességi programnak azonban ennél gyorsabb és lassabb iramú úszásokat is kell tartalmaznia.

Néhány sorozatot a laktát törésponthoz tartozónál lassabb iramban teljesítenek az úszók, ennek oka a kényszerűség. Fizikailag lehetetlen napról-napra az laktát töréspontnak megfelelő sebességen edzeni. A laktát töréspont sebességen történő edzés legfőbb energia forrása az izomglikogén, és lehetetlen ezen a szinten edzeni, amikor a forrás majdnem kimerült. Két egymást követő napon való edzés; 4-6000 méter leúszása laktát töréspontnak megfelelő sebességen, majdnem 80%-kal csökkenti az izomglikogént. Ezután 24-48 órára van szükség a raktár újra feltöltésére, amikor megint hasonló sorozatokat lehet alkalmazni. Így, bár az egyéni laktát törésponton való edzés a leghatásosabb az anaerob-anyagszere fejlesztése szempontjából, az izomglikogén ellátása csak egy-két egymást követő napon teszi lehetővé alkalmazását. Lassabb iram esetén a zsír válik az elsődleges energiaforrássá, így az izom glikogénpótlása felülmúlhatja a felhasználását, és a raktárak újra feltöltésre kerülnek.

A zsír anyagszere csak aerob módon mehet végbe, és a folyamat lassabb, mint a glikogén aerob-anyagszeréje. Számos további lépésre van szükség, míg a zsír olyan anyaggá alakul, ami beléphet a Krebs ciklusba. A zsír anyagszere nem tudja az ATP-t elég gyorsan újra felépíteni, hogy az a laktát töréspont sebességen úszó versenyzőt ellássa. A lassabb iramban való úszás is fejleszti az aerob-kapacitást csak lassabb ütemben. Ha az izom glikogén már majdnem kimerült az úszók csak ezen a módon tudnak energiát nyerni. Bár a teljes pihenés lehetővé tenné az izom glikogén pótlását ez az előny kondícióvesztéssel járna. Jobb a maximális erő kifejtésnél alacsonyabb szinten edzeni, mint egyáltalán nem.

Sokszor hasznos, ha az úszó az izom glikogén raktárak feltöltése alatt is edz. Technikajavító gyakorlatokat, rajtokat és fordulókat lehet végeztetni ez alatt. A laktát törésponthoz tartozó sebességnél lassabb iramban való edzéssel a perctérfogat fejlesztését és más központi keringési és légzési alkalmazkodást lehet kiváltani. Az aerob-anyagszere, így is mutat némi fejlődést, csak a túlterhelés mértéke nem lesz optimális.

Az úszók a hét folyamán egyes sorozatokat lassú iramban teljesítenek, bizonyos feladatokat pedig a laktát töréspont feletti sebességgel, mivel ezen a szinten az edzés az energia anyagcsere kevert aerob-anaerob ellátását egyesíti, amely hasonló, mint ami a versenyen a szervezetükben végbemegy. A verseny aerob-anaerob állapotát némileg a laktát töréspontához tartozó sebesség feletti edzés utánozza. Talán ez a leghatékonyabb edzési forma a fontos izom alkalmazkodás kialakításában, és a teljesítmény fokozásában. Ez különösen igaz azokra az időszakokra, amikor az úszó holtponton van, és úgy tűnik, hogy nem tud javítani a legjobb versenyidején. Ha az úszó ezekben az időszakokban kissé a laktát töréspontához tartozó sebesség feletti iramban edz, túlterheli az aerob-rendszereket, így szervezetének laktát előállítását csökkenni, valamint elszállítása növekedni fog a versenyek alatt, és az izom pH nem fog olyan gyorsan csökkenni, mint azelőtt.

A laktát töréspont feletti sebességen történő állóképességi edzés előnyei ellenére sem mindig így edzenek az úszók. Ha egy úszó a laktát töréspontához tartozó sebessége feletti iramban edz, akkor az edzésnek jelentős az anaerob-anyagcsere összetevője. Ha ezt túl gyakran alkalmazza, az aerob állóképesség kissé megromolhat és nem lesz megfelelően hatékony az edzés.

A laktát töréspont feletti edzést az állandó állóképességi edzés kiegészítésére, de semmiképpen nem helyettesítésére kell alkalmazni.

Az úszóknak három edzési szintet kell alkalmazniuk az állóképesség fejlesztésére. A laktát töréspont alatti sebességgel való úszás az alap állóképességhez kapcsolódik; a laktát törésponton való állóképességi edzés a második, és a harmadik a laktát töréspont feletti edzés, amit túlterhelő állóképességi edzésnek nevezünk.

A laktát törésponton való állóképességi edzés

Az ezen a szinten alkalmazott állóképességi edzés célja az aerob-kapacitás lehető leggyorsabb mértékben való fejlesztése, az úszó túlterhelése nélkül. Ez a lehető leghatékonyabb típusa az állóképességi edzésnek, amit az úszó csak elvégezhet. A hatékony alkalmazáshoz, azonban ismerni kell az úszó saját laktát töréspontjának megfelelő úszási sebességet. Ennek meghatározására a leghatékonyabb módszer a vérvizsgálat. Sajnos, a vérvizsgálat alkalmazása nem minden úszó számára lehetséges.

A laktát töréspont sebességen folytatott állóképességi edzés azért olyan hatékony, mert a lassú és a gyors izomrostokat egyaránt igénybe veszi. Így ez a sebesség mindkét rosttípus aerob-kapacitását fejleszti, míg a lassabb sebesség csak a lassú izomrostokat befolyásolja.

A laktát töréspontnak megfelelő sebességgel való úszáskor az ATP újra hasznosításához a legfőbb energiaforrás az izom glikogén. E sorozatok végrehajtásakor az izmok a bennük raktározott glikogén 50-70 %-át felhasználják. Ezért minden, vagy minden második sorozatot 1-1,5 nap csökkentett sebességgel való edzésnek kell követnie. E miatt az úszók valószínűleg nem képesek hetente 12-16000 méternél többet laktát töréspont intenzitással teljesíteni.

A túlterhelő állóképességi edzés

Ez az edzésforma igen specifikus, és hasonló a versenyen bekövetkező aktuális anyagcsere állapotához. Az úszók némileg az egyéni laktát töréspontjuk feletti sebességen teljesítenek. A $VO_2\text{max}$ fejlesztésére szintén igen alkalmas ez az edzésforma.

A túlterheléses állóképességi edzés igen kimerítő, és nem is lehet túl gyakran alkalmazni, mert az aerob-kapacitás romlik a túledzettség miatt. Az izom glikogén kimerülésének mértéke igen gyors lesz, amikor ilyen sebességgel ússzuk a sorozatot. A sorozat általában túl rövid ahhoz, hogy a raktárak teljes kimerülését okozza. Ennek megfelelően, ha az edzés hatására már amúgy is túl alacsony az izmok glikogén szintje, ne alkalmazzuk a túlterheléses állóképességi sorozatot.

Alap állóképességi edzés

Az alap állóképességi sorozatok alatt a glikogén felhasználásának mértéke lassabb az újra feltöltődés mértékénél, így az izmok pótolni tudják a laktát törésponthoz tartozó és túlterheléses állóképességi sorozatok alatt lemerült glikogén készletet. Eközben olyan edzésintenzitást tartanak fenn, amely az aerob-kapacitás bizonyos részeit fejleszti. Ezen az intenzitáson az ATP újrafelhasználáshoz az energiát a zsírok, és a glikogén fogja fedezni. A teljes energia 50-60%-át a zsírok jelentik a sorozat hosszától és az átlagsebességétől függően.

Az alap állóképességi edzés alatt a munka nagy részét a lassú rostok végzik, míg ez alatt a gyors rostok még gyorsabban feltöltődhetnek.

Az alap állóképességi úzás fontos hatása, hogy a sorozatok teljesítésekor fokozódik a zsíryanycsere. Ennek hatására a túlterheléses és laktát töréspontnak megfelelő intenzitással végrehajtott sorozatok fokozott energiaigényét a zsíryanycsere is szolgáltatja, „takarékhatast” előidézve az izomglikogén felhasználásban. Emiatt az úszók az izomglikogén kimerülése nélkül, gyakrabban képesek majd laktát töréspontnak megfelelő sebességgel, vagy még gyorsabban edzeni. Egy edzésidőszak elején erőteljes inger kell gyakorolni az alap állóképességre, ami tökéletesíti a zsíryanycserét. Ez a fejlődés nem érinti közvetlenül a versenyzést, mivel a versenyek során a zsíryanycsere nem az elsődleges energiaforrás. Előnye abban áll, hogy az izomglikogénnel való takarékoskodással az edzésidőszak végén az úszók több, és intenzívebb edzésfeladatokat képesek elvégezni. Ez növelheti az aerob és anaerob edzés hatását, úgymint a glikogén anyagcserét, és a laktát elszállítását. Ezek a hatások később a versenyen mutatott teljesítményben is jelentkeznek.

Az alap állóképességi edzést fokozottan kell alkalmazni minden újonnan megkezdett hosszabb edzésidőszak első 4-8 hetében. A teljesített állóképességi összmenyiség 50-60 %-át ennek az edzésformának kell szentelni. Amikor a zsíryanycsere már megfelelően mértékben részt vesz az energiaszolgáltatásban, az alkalmazása az egészhez képest 30-40%-ra csökkenthető. Ilyenkor a túlterheléses, és laktát törésponton való edzés részvételi aránya mintegy 20%-ra fokozható.

A gyorsasági edzés

A gyorsasági edzéssel növelhető az úszó sebessége a verseny során, és növekszik a puffer kapacitása, így a sebesség tovább fenntartható a laktát felhalmozódás ellenére. A gyorsaság javításához és a puffer kapacitás növeléséhez a három legegyszerűbb mechanizmus: az egyes úszásnemek technikai végrehajtásának a színvonala, az izomerő és az anaerob anyagcsere.

Izomerő

Az izomerő fejlődése lehetővé teszi, hogy az úszó a mozgás minden pillanatában nagyobb erőt fejtson ki. Az izomerő az izom keresztmetszetének a növelésével, és az izomrostok anyagcseréjének javításával fejleszthető. Az izom erejének, és méretének növelésére a legegyszerűbb módszer a nagyobb ellenállással szembeni edzés, például szabad súlyokkal, gumikötéllel, izokinetikus eszközökkel, köredzéssel és az úszás során a vízben speciális gyakorlatokkal.

Anaerob anyagcsere

Az anaerob anyagcsere fontossága nem kérdéses a vágtázóknál, mivel magas szinten edzett glikolízis nélkül nem tudnák fenntartani sebességüket. A nagy részvételi arányú anaerob anyagcsere esetén létrejövő nagymértékű laktát felhalmozódást az úszó rövid ideig képes elviselni, a savasodás bekövetkezése előtt.

Az anaerob anyagcsere három szerepet tölt be a gyorsaság növelésében. A háromra együtt gyakran, mint anaerob kapacitásra hivatkoznak. Az első szerep a laktát izmokban való keletkezésének mértékére vonatkozik. Amikor az edzés során ez fokozódik, az ATP újra felépítése gyorsabbá válik a glikolízissel, ami több energiát szolgáltat az izmok kontrakciójához. A végeredmény az, hogy az úszó tovább képes fenntartani a maximális közeli sebességet, noha a kreatin foszfát ellátás már majdnem kimerült, a verseny 5-10. másodpercében. A második szerepe, hogy a laktát felhalmozódás izom pH-ra kifejtett hatását csökkenti, így az úszó a savasodás bekövetkezése előtt hosszabb ideig fel tudja használni az anaerob anyagcserét, hogy fenntartsa a magasabb iramot. Ezt a folyamatot puffer mechanizmusnak hívják. A pufferek az erős laktátot gyengébb savakká alakítják át, amelyek nem csökkentik az izom pH-t olyan nagymértékben. Ez lehetővé teszi, hogy az anaerob anyagcserén keresztül a szervezet több ATP-t újra felépítsen, mielőtt a savasodás elviselhetetlenné válna. A harmadik szerep az úszó fájdalomtűrésének növelése. Ez lehetővé teszi, hogy jobban megközelítsék fiziológiai korlátaikat. Ugyanazokat a sorozatokat lehet alkalmazni a puffer kapacitás és a fájdalomtűrés edzésére.

A gyorsaság edzésének három típusa: a laktáttolerancia edzése - a puffer kapacitás fokozására és a savasodáskor jelentkező fájdalom elviselésére, laktát előállító edzés - az anaerob-anyagcsere részvételi arányának növelésére, az erő edzése - a vágtázás közben alkalmazott erő növelésére.

A laktát tolerancia edzése

A laktát tolerancia edzése elsősorban a fokozott puffer kapacitáson keresztül fejti ki hatását az izmokban és a vérben, és növeli a fájdalommal és a savasodással szembeni tűrőképességet. A pufferek reakcióba kerülnek a laktáttal és gyengítik, mert csökkentik a hidrogénion tartalmát, és így a laktát hatását a pH-ra. Más szavakkal a felhalmozódott laktát mennyiség nem ugyanolyan mértékű savasodást hoz létre, mint normális esetben. Amikor a puffer kapacitás nő, az úszók képesek hosszabb ideig fenntartani a nagymértékű laktát előállítást, mielőtt a pH olyannyira lecsökkenne, ami már lassulást okozna.

Az anaerob edzés növeli a puffer kapacitást. Egy másik hatása valószínűleg, a progresszív savasodással szembeni pszichológiai tűrőképesség fokozásában rejlik. A sportolók egyéni reakciója a savasodással szemben inkább motiváció eredménye, és csak kismértékben irányítható edzéssel.

A túlzásba vitt laktát tolerancia edzés veszélyei

A laktát toleranciaedzés rendkívüli igénybevételt jelent, mind fizikailag és érzelmileg. Az igénybe vett izom mennyisége magas. Ezek együtt és a savasodás, az izomszövetben mulandó károsodást okoznak. Ezek regenerációjához, helyreállításához időre van szükség. A laktát toleranciaedzés érzelmi összetevője szintén sokkal magasabb, mint más edzésformáké. Igen nagy motivációra, és pszichológiai állóképességre van szükség, hogy az úszó ellen tudjon állni a savasodás fájdalmának.

Néha az úszó szorong és ez az edzésforma nyomasztóvá válik. Néhányan lehangolttá válnak, elvesztik étvágyukat, álmatlanságban szenvednek, a kimerültség más tüneteivel együtt. Ezért azokban az időszakokban, amikor a laktát toleranciaedzés különösen hangsúlyos, a sorozatokat alap állóképességi sorozatokkal kell váltogatni, így az úszó szervezetének elég ideje lesz a regenerálódásra.

Az egyes időszakok utolsó 6-8 hetéig nem szabad túlzásba vinni a laktát toleranciaedzést. Azonban ezt az edzésformát már az edzésidőszak korai szakaszában is érdemes alkalmazni. Ez megvédi az úszót attól, hogy az anaerob anyagcsere részvételi aránya lecsökkenjen azokban az időszakokban, amikor az állóképességi edzés a domináns. A fő, laktát tolerancia edzésére szolgáló sorozatokat az edzésidőszak elején hetenként egy-kétszer javasolt alkalmazni, majd később két-háromszor a versenyeket is beleértve.

A laktát előállító edzés

A laktát előállító edzés legfőbb célja pontosan az ellenkezője, amire az állóképességi sorozatok alkalmazásakor törekszünk. Az állóképességi edzés elsődleges célja, hogy csökkentse a laktát felhalmozódás mértékét. A laktát előállító edzés célja, hogy növelje a laktát előállítás mértékét.

A két módszer ellentmondásosságát a verseny során jelentkező összefüggésükben lehet leginkább feloldani. A verseny első részében (kivéve az 50 métert) a versenyzők a maximálisnál némileg kisebb sebességgel úsznak, így az anaerob anyagcsere részvételi aránya és a laktát előállítás kisebb. Következésképpen a savasodás a hajráig nem jelentkezik. Erre a célra az állóképességi edzés a legmegfelelőbb eljárás. Azonban, mikor az úszó az utolsó 30-50 méterhez ér, amennyire csak képes, hajráznia kell. Az egyes versenyzők anaerob anyagcseréjének mértéke fogja meghatározni a hajrában a sebességüket. Ezt a laktát előállító edzéssel lehet a legjobban kialakítani. Ez idő alatt a laktát előállításának képessége fontosabbá válik, mint felhalmozódásának visszatartása. Az edzésfolyamatot, többek közt ez a paradoxon teszi bonyolulttá és megértését izgalmassá.

Az anaerob anyagcsere edzése is meg kell, feleljen a túlterhelés, a progresszió és a specifikum alapelveinek. Ellentétben az állóképességi edzéssel a gyorsaság edzés e formájában nincs optimális sebesség a sorozatok végrehajtásakor. A túlterhelés alkalmazása a laktát előállító edzésben a sorozatok lehető legnagyobb sebességgel való végrehajtásában jelentkezik. Az egyes időszakok során a progressziót a sorozatok terjedelmének vagy teljesítésük sebességének növekedése jelenti. A specifikum alkalmazását a saját úzásnemben való, minél nagyobb edzéshányad teljesítése jelenti.

Jelentős az átfedés, ami a laktát tolerancia és laktát előállító edzésformák hatásaiban megnyilvánul. Mindkettő fejleszti az anaerob-kapacitás edzhető részeit. A különbség, hogy a különböző részeket, melyik milyen mértékben fejleszti. A puffer kapacitás és a fájdalomtűrés a hosszú nagysebességű ismétlésekkel fokozható leginkább. A rövid nagysebességű ismétlések a laktát előállításra hatnak.

Az anaerob anyagcsere akkor a leggyorsabb, amikor az úszók a lehető legnagyobb sebességgel úsznak és az izom pH normál szinten van (pH 7.0). A hosszú ismétlések csökkentik ezt az arányt, az izom pH értékének 7.0 alá való süllyesztésével, ami savasodást eredményez, megátolva a foszfofruktokináz (FFK) enzim aktivitását. Az FFK az a kulcsenzim, ami az anaerob anyagcsere gyorsaságáért felelős. A hosszú gyorsasági sorozatok savasodást hoznak létre. Az úszók gyorsan megtanulják azt az iramot, ami a hosszú sorozatok teljesítéséhez szükséges. Ezért az úszók a laktát tolerancia sorozatokat a maximálisnál kisebb mértékű anaerob anyagcserével teljesítik, mivel az izom pH 7.0. alá esne.

A nagy sebességgel teljesített 25-50 méterek, valószínűleg alkalmasabbak a magas laktát előállításra, mint a hosszabb távok, de még nem elég hosszúak ahhoz, hogy savasodást idézzenek elő, amelyek általában 40-50 másodperc maximális erőkifejtést jelentenek. Az átlagos vérlaktát szint az ismétlések után (25-50 méter) 4-5 mmol* l^{-1} és 8-9 mmol* l^{-1} , mivel e távok teljesítéséhez 10-30 másodpercre van szükség. Ráadásul az a sebesség, amire az úszók a 25 és 50 méterek teljesítésekor képesek, elég magas ahhoz, hogy az anaerob anyagcseréjüket túlterhelje, valamint a leúzásukhoz szükséges időtartam elég rövid ahhoz, hogy savasodás következzen be, és akadályozza a sorozat tényleges feladatát.

Erő állóképességi edzés

Az erő állóképességi edzés növeli az izomerőt, amit az úszók nagy sebességnél a vízre gyakorolhatnak. Mivel az erő az elvégzett munka arányára utal, a tempószámhoz és az egyes tempóciklusok erejéhez is kapcsolható.

Ha az úszó fokozni tudja a tempógyakorosságát egy adott távon, miközben nem csökkenti tempói hosszát, gyorsabban fog úszni.

Válogatott keretek sportorvosi feladatai, az edzőket segítő TEAM munka

A válogatott keret folyamatos egészségügyi ellátását 2+1 gyúró (Györki Attila, Devecseri Ádám és Bihari Zoltán) biztosítja. Prof. Merkely Béla kardiológiai tanácsadóként tevékenyen részt vett eddig is a sportolók ellátásában. **2018-2019-es esztendőben valódi előre lépésként, kidolgozás alatt van egy Semmelweis Egyetem-MUSZ megállapodás a válogatottak szűrő vizsgálatát, valamint heveny és idült ellátását világszinten biztosító együttműködés. Erre biztosíték az azóta a Semmelweis Egyetemen Rektorává lett Professzor Úr (Merkely Béla) személye és kiváló csapata.**

Dietetikai tanácsadást a válogatott keret tagjai elsősorban továbbra is Szász Mátétól kaphatnak. **A SCITEC céggel, hasonlóan az SE-MUSZ együttműködéshez, előkészítés alatt van egy korszerű, az egyéni igényeket messzemenőig figyelembe vevő szerződés, ami teljesen új alapokra helyezi a táplálék kiegészítők javallatát és használatát.** Ennek részleteit a szakmai beszámolóban jelezzük.

Gyógytornászok vezetésével (Dr. Mayer Ágnes, Szendrő Gabriella) a Jövő Bajnokai programban résztvevők számára 2016-ban elindítottunk egy vállsérülés prevenciós programot, amit 2017-ben folytattunk és jövőre is tervezzük. Megvizsgáltuk a gyermekek:

1. a testtartását, a helyes testtartáshoz szükséges izmok erejét és nyújthatóságát,
2. vállízület mozgásterjedelmét, és rotációs izomerőjét, valamint a lapocka helyzetét
3. végeztünk sajátos ortopédiai vállteszteket és funkcionális teszteket

Fizioterápiás ellátásért, korrekciós edzésekhez segítségért 2016. szeptemberéig Ramocsa Gáborhoz fordulhattak a sportolók, jelenleg továbbra sincs ilyen jellegű támogatásra lehetőség.

A Sportkórház által nyújtott általános éves sportorvosi szűrővizsgálatokon túl a kiemelt keret tagjai számára panasz esetén a Sportkórház által működtetett Call Center nyújt folyamatos, 0-24h, a hét minden napján elérhető segítséget.

A részeredmények ellenére sajnos az élsportolók felkészülését támogató egészségügyi csapat megvalósulásában lényeges előrelépés nem történt.

Ezen a területen lehetséges a legjelentősebb előrelépés. Fejlett úszósporttal rendelkező, eredményes országok mindegyike mellett működik sportorvosi csapat. Kezdeti lépéseket mi is tettünk. Azonban nálunk, a felkészítést segítő szakemberek szerepe, a gyúrókét kivéve még mindig esetleges. Orvos (és asszisztensek), mozgáselemző, teljesítmény diagnoszta, pszichológus, gyúró, fizioterapeuta mind külön, eseti kérésre működik közre, szerepük, feladatuk nincs egységes rendszerbe foglalva. Szükséges annak is a megállapítása, hogy melyik keret (felnőtt, ifjúsági, Jövő Bajnokai) mit igényelnek. Aztán ezeknek a költsége, a szükséges, állandó, esetlegesen MUSZ alkalmazott TEAM tag költsége, stb. Ennek az edzőkkel történő egyezség utáni meghatározása, beleértve az időszakai, és a napi rendszerességet is sürgős feladat. És az is, hogy a csapat tagjai csak a vezető edzőt/szövetségi kapitányt tájékoztathatják a vizsgálat/elemezés eredményéről, aki az érintett versenyző edzőjével és a szakemberrel együtt beszél meg – és nem a versenyzővel, az az edző dolga kizárólag – a szakmai teendőket.

A sportolók eredményes felkészüléséhez manapság nélkülözhetetlen az edzőkkel napi kapcsolatban álló, különböző társszakmákban dolgozó szakemberekből álló egészségügyi csapat. A sportorvos(ok)on, gyúrókon, dietetikuson kívül teljesítménydiagnosztá, fizioterapeuta/gyógytornász, biomechanikai szakember, pszichológus egységes team-et alkotva sokkal hatékonyabban, sportágspecifikusan tudná segíteni az edzők munkáját. Bár eddig is történtek törekvések a tágabb értelemben vett egészségügyi háttér fejlesztésére, ezek elsősorban az eszközök biztosításában merültek ki (pl. regenerációt segítő eszközök, mint Vacusport, SoftLaeser, Bemer-matrac, mozgáselemzéshez kamerarendszer, stb). Bár a modern sporttudomány elképzelhetetlen a fejlett technikai háttérrel biztosító eszközök nélkül, de ezek mit sem érnek az eszközt megfelelően használni tudó szakemberek nélkül.

Ahhoz, hogy az úszósport az eddigiekhez hasonló sikereket érhesse el, elengedhetetlen

- a rendszeres laborkontroll az extrém terhelés károsodás nélküli elviseléséhez szükséges optimális paraméterek biztosítására, a relatív hiányállapotok időben való felismerésére és korrekciójára
- teljesítménydiagnosztikai mérések – elsősorban pályamérések – végzése, melyek segíthetik az edzőket az edzéstervek egyénre szabott, pontos és hatékony tervezésében
- gyógytornász/fizioterapeuta által végzett biomechanikai állapotfelmérés a krónikus sérülések megelőzésére
- kamerarendszer és speciális software segítségével végzett mozgáselemzés a hatékonyabb technika fejlesztésére.

A fenti mérésekből származó eredmények összesítése, a megfelelő szakemberekből álló csoport értő elemzése hosszú távon megteremtene a tudományos háttérrel az edzők és a sportolók munkájának támogatására.

7.: Nemzetközi versenyek

A MUSZ Elnöksége elfogadta az Edző Bizottság javaslatát, így a felnőtt válogatottaknak évente 4, az ifjúságiaknak 3 versenyt biztosít. Ami bizonyos: a felnőttek részt vesznek a hagyományos Sette Colli versenyen Rómában és a tervezett budapesti VK futamon. Az ifjúságiak (meghívásra) szintén egy olasz, nagy nemzetközi versenyen és decemberben a CECJM versenyen vesznek részt. A többiek tárgyalás alatt vannak, de a felnőttek részére a legmegfelelőbbnek további két, európai VK futamon való részvétel tűnik valószínűnek. Az ifjúságiaknak pedig egy közeli országban (Horvátország, Szlovénia, Ausztria). Természetesen az egyéni meghívásokat (költségtérítéses, és pénzdíjas) továbbra is, akár a fentiekén túlmenően is támogatja a MUSZ.

8.: Makrociklusok:

- I. (Hagyományos értelemben II.) Makrociklus: 2019. január 02. – 2019. március 30.
- II. (Hagyományos értelemben III.) Makrociklus: 2019. április 03. – 2019. július 28.
- III. (Hagyományos értelemben I.) Makrociklus: 2019. szeptember 02. – 2019. december 09.

Ez a felnőttekre vonatkozik, természetesen az utánpótlás és a nyílt vízi szakág makrociklusai az éves világversenyeiknek megfelelően változik. Lsd. Kapitány, szövetségi edzők előterjesztése.

9.: Utánpótlás

Széchy Tamás mesteredző az 1960-as évektől forradalmasította a hazai utánpótlás – nevelésünk rendszer- és módszertanát. A róla elnevezett utánpótlás programunk összhangban van a hazai versenysport elgondolásával is. A MOB SPORT XXI. Utánpótlás-nevelési program gondozásában az egységes utánpótlás-nevelési rendszer három alrendszerből tevődik össze.

Széles tömegbázis megteremtése:

- **Alapszint:** a rendszeresen sportoló 6 – 10 éves fiatalok számának emelése, a sportos életmód kialakítása, ahol alapvető feladat a testedzés, a sport megszerettetése, a sokoldalú képességfejlesztés elsősorban iskolai szinten, tanórán kívül, legalább heti 2 alkalommal.

- **Középső szint:** sportágtól függően a 10 – 14 éves korosztályban minőségi képzés megkezdése, amely elsősorban már sportegyesületi szinten folyik.

A tárgyilagos teljesítmény- és sportág specifikus mérési rendszer alapján történő kiválasztás és a tehetségek kiemelése a Tehetséggondozó programokba. A ki nem választott gyermekek számára meg kell teremteni a más sportágakba, illetve az életen át tartó sport rekreációs tevékenységek felé történő átjárhatóság feltételeit, kereteit.

Tehetséggondozás (Jövő Bajnokai Program, Héraklész):

A Jövő Bajnokai program komoly változtatásokon ment keresztül 2017-ben. Az Elnökség elfogadta az Edző Bizottság javaslatát. Budapesten két régió alakult, összesen tehát a korábbi nyolc helyett kilenc régió van.

1. A Régióvezető helyre pályázni kellett, 2017 szeptemberétől kerültek kinevezésre. A pályázatokat az Edző Bizottság véleményezte, és az Elnökség döntött a kinevezésekről.
2. A programba való bekerülés pályázattal, kiválasztás útján történt. A pályázatnak tartalmaznia kellett a következőket: 11 éves: 200 vegyes és két szabadon választott versenyszám LEN pontjainak összege, 12 – 13 – 14 évesek: 200 vegyes, 400 gyors és két szabadon választott versenyszám LEN pontjainak összege, évjáratos ranglistán a három legmagasabb helyezés, a korosztályos bajnokságok utáni hazai ranglistán.
3. A pályázat leadási határideje minden év szeptember 10, a pályázatok elbírálásának határideje szeptember 20 (a Régióvezető sorba rakja a jelentkezőket). A végső döntést szeptember 30-ig az Edző Bizottság hozza meg. Az eredményeket felkerülnek a MUSZ honlapra és hivatalos facebook oldalra.
4. A sikeres pályázat érvényessége 1 év.
5. Minden hónap első hétvégén közös JB program van. Az első találkozás: 2017-ben: október 07.-e volt.
6. Az első makrociklus végén, decemberben: országos (esetleg összéregiós) felmérő, 11 évesek 800 gyorson, 12-14 évesek 1500 gyorson, valamint egy úszásnemből 400

méteren. A Régióvezetők szabadon dönthetnek, hogy esetleg a versenynaptárban szereplő cikluszáró versenyen vesznek részt.

7. Az első makrociklus (október, november, december első hétvégéje) további közös programjai a következők lehetnek a Régióvezető döntése alapján: összetartó edzések, 2-3 napos összetartó edzőtábor, egy hetes edzőtábor (pl. őszi szünet), külföldi verseny, video elemzés (technika), teljesítmény diagnosztika, szakmai előadások (pl. dopping, diétetika, erőfejlesztés, pszichológia). Ennek tervezett programját a régióvezetőnek a makrociklus elején kell leadniuk, nyilvánosságra hozni. A később megalakuló tudományos csoport, az Edző Bizottsággal egyetértésben ki fogja jelölni a kötelező felméréseket.
8. A második makrociklus végén, az Arany Üst nemzetközi korosztályos verseny lesz az országos összrégiós felmérő, 11 évesek 200 vegyes és szabadon választott úszásnemben 100 és 200 méter, 12-14 évesek 400 vegyes és szabadon választott úszásnemben 100 és 200 méter. Ezen felül további számokban indulhatnak.
9. Az második makrociklus (január, február, március első hétvégéje) további közös programjai a következők lehetnek a Régióvezető döntése alapján: összetartó edzések, 2-3 napos összetartó edzőtábor, külföldi verseny, video elemzés (technika), teljesítmény diagnosztika, szakmai előadások (pl. dopping, diétetika, erőfejlesztés, pszichológia). Ennek tervezett programját a régióvezetőnek a makrociklus elején kell leadniuk, nyilvánosságra hozni. A később megalakuló tudományos csoport, az Edző Bizottsággal egyetértésben ki fogja jelölni a kötelező felméréseket.
10. A harmadik makrociklus végén az Országos korosztályos bajnokságok zajlanak, az a felmérő.
11. Az harmadik makrociklus (május, június, július első hétvégéje) további közös programjai a következők lehetnek a Régiós vezetés döntése alapján: összetartó edzések, 2-3 napos összetartó edzőtábor, külföldi verseny, video elemzés (technika), teljesítmény diagnosztika, szakmai előadások (pl. dopping, diétetika, erőfejlesztés). Ennek tervezett programját a régióvezetőnek a makrociklus elején kell leadniuk, nyilvánosságra hozni. A később megalakuló tudományos csoport, az Edző Bizottsággal egyetértésben ki fogja jelölni a kötelező felméréseket.
12. Továbbra is egységes felszerelést kapnak a programban résztvevők. ami komoly motivációs tényező ennek a korosztálynak. Ez a következőket tartalmazza: póló, rövidnadrág, köpeny, úszósapka, verseny szemüveg. Általános igényként merült fel, ezért az eddigi sárga színt, más színre változtattuk. Az egységesség végett az edzőknek rövidnadrág és póló.
13. Idén is elmaradt, de továbbra is javasoljuk, hogy minden régió legjobb edzője fiúk és lányok esetében (tehát régióként két edző, a régióvezető javaslatára) az úszás Halhatatlanjai Gálán kitüntetését kapjon (pl. Az Év Dél-Magyarországi Fiú Jövő Bajnokai Edzője).
14. A MUSZ Jancsik Árpádot jelölte ki felelős személynek, akin keresztül a programot meg tudjuk valósítani és kérdések esetén mindig rendelkezésre áll, a JB program irányából érkező e-mail-ekre válaszol, összehangolja a programot.

Az eddigi tapasztalatok alapján további változtatások várhatók ebben a programban, amelyet az Edző Bizottság terjeszt az Elnökség elé.

A Heraklész program

- **Bajnokprogram:** 14 – 18 éves korosztályos nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása és egész éves, tervszerű képzésének megvalósítása, a legjobb szakembereknek elsősorban főfoglalkozású munkaviszonnyal történő alkalmazása.

- **Csillagprogram:** mindazon 18 – 23 év közötti fiatalok felkészülésének és versenyeztetésének biztosítása, akik esélyesek kiemelkedő felnőtt eredmények elérésére, azonban a sportágban lévő világklasszisokkal még nem tudják felvenni a versenyt. Lehetőséget biztosítani az egyéni felkészülésre és versenyzésre, az olimpiai csapatba való bekerülésre.

Sportiskolai rendszer

Évfolyamos képzési módszer.

Évek óta keressük a módját, hogy pl. a labdarúgó akadémiák mintájára, azoknál jóval szerényebb körülmények között úszó osztályok indulhassanak. Ily módon a tanulás harmonizálható lehetne az úszók szigorú felkészülésével.

A terveink szerint a regionális szakfelügyelők dolga 2017-ban újra megvizsgálni, hogy milyen feltételek mellett és melyik városban indítható úszó osztály. Ehhez szükséges többek közt, megfelelő befogadóképességgel és szakemberrel bíró úszószakosztály, nagy létszámmal dolgozó úszóiskola, vagy úszásoktatás és az osztály anyagi vonzata. Kilenc régiót figyelembe véve, évfolyamonként és régióként 8-8 fiúval és lánnyal számolva, országos szinten minden évfolyamban 60-70 fő készülne ideális körülmények közt az úszás és a tanulás vonatkozásában is. Ezt valódi kitörési pontnak érzékeljük.

Az utánpótlás korú versenyzők részére zajló programok:

- „A Jövő bajnokai”
- „Aranyjelvényes”
- „Minden gyermek tanuljon meg úszni”

Felmerülhet újra az „Aranyjelvényes” és a „Minden gyermek tanuljon meg úszni” programok áttekintése, amelyek már idén is változtatásokon mentek keresztül.

10.: 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 érvényűek minden olyan személyre vagy szervezetre, amit e témában a WADA, FINA, MACS, MOB, vagy NOB előír.

A hosszú ideig tartó és megterhelő edzések végzése sokak szerint nehezen képzelhető el különböző összetételű táplálék kiegészítők nélkül. A sportolók csak olyan táplálék kiegészítőt

vehetnek igénybe, melyre mindenkori válogatott keretorvosunk engedélyt ad. *Lsd. a 6. pont ide vonatkozó részét, az új SCITEC-MUSZ szerződés előkészületeiről.*

Adminisztratív feladatok

A sportág alapszabályi feladataival a napi munkakeretek között meghatározó Szervezeti és Működési Szabályzat (SZMSZ) külön fejezetben foglalkozik a Doppingellenes Bizottság jogaival és kötelezettségeivel. A válogatott keretek felkészülési programjai is szabályozzák sportolóink, illetve a felkészítésüket irányító szakemberek doppingellenes felkészüléshez tartozó jogait és kötelezéseit. Szövetségünk éves munkája során alávétő magatartást vállalva működik együtt a doppingellenes küzdelemben a FINA-val a MACS-csal és a MOB-bal. Szövetségünk a kért adatszolgáltatást biztosítja a: FINA Where Abouts programjához, a MACS és a MOB előírt programjaihoz.

Ellenőrzési feladatok

A bajnoki versenyprogramunkban szövetségünk a FINA és a MACS elhatározásait meghaladó doppingvizsgálatokat végez – szövetségünk költségére. Hazai és külföldi edzőtáborozásaink során sem kizárt a szövetségi elhatározású doppingellenőrzés. Kiemelt szakmai értékű nemzetközi és hazai versenyeken sem kizárt a MÚSZ saját költségű doppingellenőrzése.

11.: A sportág létesítmény helyzete

A hazai felkészülés Budapesten újra a Komjádi uszodában, a Kőér utcában, a BVSC uszodájában, a „Tüske” uszodában és most már nagyüzemben a Dagály komplexumban folyik. Az ország észak-nyugati helyzetén javított a 2014 decemberében átadott győri uszoda, amely nagyban segíti a modern edzésmódszerek alkalmazását. Már korábban bejelentésre került a nagyszabású tanuszoda program ennek átfogó teljesülése a sportág fejlődése szempontjából hatalmas jelentőségű.

Központi létesítmények és országos létesítmény helyzet, állagmegóvás

Az úszás egyik fő műhelyének számító Császár-Komjádi Sportuszoda újra megnyílt, használható. A több válogatott úszót adó egyesületek a felkészülés legfontosabb időszakában nem kényszerülnek ideiglenes megoldásokkal edzeni.

A BVSC uszoda 2014-ben egy komolyabb felújításon ment keresztül, ugyanúgy a Kőér utcai létesítmény is, amely persze nem jelenti azt, hogy maradéktalanul elégedettek lehetünk az állagával, de alapvetően, ha nem is higiéniailag, de biztosítja a minimum elvárható szintet.

Szintén a közelmúltban épültek olyan létesítmények, melyek nagymértékben hozzájárulnak ahhoz, hogy vidéki utánpótlás bázisunk növekedésnek induljon, így pl. a már meglévő Hódmezővásárhely, Debrecen, Miskolc, Kecskemét és Győr városa ad otthont a műhelyeknek. A Balatonfüzfői uszoda sok bezárás elől menekült meg, reméljük, hogy a térségben egyedülálló

létesítmény nem kerül ki az Állami tulajdon és a központi létesítmény alól. A Honvéd uszoda sajnos továbbra is annyira rossz állapotban van, hogy már szinte baleset veszélyes.

Sportágunkban országos szinten, több mint húsz olyan úszócsarnok vagy medence áll a szakosztályok rendelkezésére, melyekben nemzetközi szintű eredmények elérésére van lehetőség. Azonban a szóban forgó medencéket általában meg kell osztani más sportágakkal, illetve a lakossági igények kiszolgálásával. Ebből fakadóan legtöbb uszodánkban kevés a hely a szakosztályok számára. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy a TAO-val rendelkező sportágaknak nem okoz gondot a bérleti díj megfizetése, ellentétben a többi vizes sportággal.

A 2013. júliustól induló kiemelt sportágak állami támogatásával történő fedezet némi megoldást jelent, azonban mindenképpen több újonnan épülő létesítménnyel lehetne csak megoldani a magyarországi vízfelülethiányt. Addig is szakembereink kompromisszumokra kényszerülnek, mert úszóink részére megmaradó vízfelület már nem elég a nemzetközi szintű edzőmunkához. E téren akkor várhatunk dinamikus fejlődést, amikor a közigazgatási régiós rendszerek kialakulnak és az újonnan kialakult régiókban, - az EU más országaihoz hasonlóan önálló, lakossági használatból mentesíthető sportközpontok alakulnak ki, a tervezett Képzési – Akadémiai rendszerünk alapján.

Budapest, 2018. október 19.

Dr. Sós Csaba
szövetségi kapitány

Petrov Iván
utánpótlás kapitány

Gellért Gábor
nyílt vízi kapitány