



Jövő Bajnoki Program

Szakmai Terv

2022

JB program előzmények és jelenlegi helyzet:

A Jövő Bajnoki program, továbbiakban „JB” 2013-ban a sportágfejlesztés egyik céljaként indult útjának, az akkor még 2021-es felnőtt VB, utánpótlás háttérét megcélozva. Az alapvető cél mindig az úszó populációhoz viszonyított széles bázisú minőségi utánpótlásképzés volt, amely a serdülő és ifi válogatottat tölti fel és biztosítja az eredményességet hosszútávon. Mondhatjuk, hogy a JB program a közelmúltban, különböző kiemelt szakmai irányelvek alapján működött. Az első verzióban a régiós edzések központjában a felmérők voltak, majd a második verzióban, a programban szereplő gyerekek, külföldi edzőtáborokba juthattak el, a világ különböző tájaira, 3 hétre. A régióvezetők, a harmadik verziójú JB programban szinte szabad kezet kaptak, hogy saját maguk régiójára szabhassák az eseményeket. Szakmai előadásokat, neves versenyzőket és edzőket meginvitálva a saját programjaikhoz.

A 2013-2020-as eltelt időszak azonban megkövetelte, hogy megálljunk és visszatekintsünk, mit csináltunk jól, mit csinálhatnánk jobban, és milyen célokat határozzunk meg ennek a korosztálynak ennyi év tapasztalata után egy országos utánpótlás programban.

Nemzetközi és Hazai kitekintés:

A Magyar Úszó Szövetség, hosszú távú sportoló fejlesztő programjai kialakultak. Az angolszász szakirodalomban, LTAD-ként emlegetett (Long Term Athlete Development) azt a célt szolgálja, hogy a különböző sportágak szövetségei és egyesületei tervezzék meg a sportolók képzését és fejlesztését, a különböző



szenzitív életszakaszok tekintetében. Az LTAD egy magyar találmány hiszen Balyi István nevéhez fűződik, aki Kanadában publikálta az erről szóló könyvét. Megvizsgálva a nemzetközi szakirodalmat, komoly kidolgozott anyagokat találhatunk, Brit, Ausztrál és Kanadai úszó szövetségi példával.

A KSF tulajdonképpen egy ilyen kormányzati LTAD-nek fogható fel. A programok sorát Az „Úszó Nemzet Program” és „A minden gyerek tanuljon meg úszni!” program kezdi, majd a JB következik 4 évjáratos korosztállyal. A JB-ből pedig a Héraklész programba, a Serdülő és Ifi válogatottba kerülhetnek a versenyzők.

A 2022 Jövő Bajnoki Program fő szakmai céljainak meghatározása:

A 11-12-13-14 éves lány és 11-12-13-14 éves fiú korosztályok képesség fejlesztése az alábbi fő irányelveket kövesse.

LTAD fő életkori szakaszok és feladatai:

-Aktív életmód: 0-6 éves kor

-Sportági alapok megismerése: 6-8 éves kor

-Tanulj meg edzeni: Lányok 8-11 éves kor, Fiúk 9-12 éves kor

-Készítsd fel a tested edzéssel: Lányok 11-14 éves kor, Fiúk 12-15 éves kor

-Edz, hogy versenyezz: Lányok 14-16 éves kor, Fiúk 15-18 éves kor

-Versenyezz, hogy győzz: Lányok 16+, Fiúk 18+

(Balyi I., Models of long-term athlete development 2002)

- 11-12 évesek 1. Alap-állóképesség fejlesztés, 2. Sokoldalú technikai képzés, vegyes típusú felkészítés, 3. Alapgyorsaság szinten tartása 4. Hajlékonyság fejlesztése, 5, Vizi játékok.

-13-14 évesek 1. Az aerob állóképesség fejlesztése, 2. Az anaerob állóképesség fejlesztése, 3. Általános és speciális szárazföldi képesség fejlesztés, 4. A négy úszásnem korszerű technikájának megszilárdítása, 5. A 3 makrociklusos felkészülés bevezetése. 6. Hajlékonyság szinten tartása.

(Tóth Á., Az úszás tankönyve 2008),(Tudor O. Bompa., Periodization 2019)



A hosszútávú sportoló fejlesztéshez szorosan kapcsolódó területek kiemelendők a prepubertás, pubertás korban. A sportáplálkozás, erőfejlesztés alapjainak megismerése, alapvető sportpszichológiai módszerek elsajátítása, regenerációs folyamatok megismerése és mozgás korrekció videó laborban. Alapvető sportélettani mérések.

(Bill Sweetenham, Championship Swim Training 2003)

A 2022-es Jövő Bajnoki Program egyéb céljainak meghatározása:

A MÚSZ Régió központokon keresztüli szakmai kontroll és felügyelet biztosítása. Minimum vizsgáztatások szervezése. Versenybírói képzés szervezése. Újraélesztési gyakorlati vizsga szervezése az edzők és oktatók számára 2 évente. Az egyesületek szakmai támogatása, és ösztönzése, az alsó korosztályokban végzendő minőségi munkára. A sportágak közti népszerűségi versenyben a vezető pozíció tartása. Folyamatos pozitív média megjelenés. A versenyzőkben a sportághoz történő kötődés erősítése, sportbarátságok kialakítása országos szinten. Felszerelés és edzőtáborok biztosítása.

A célok meghatározásával minden olyan elemet kijelöltünk, amelyet a JB programokon belül, szeretnénk megvalósítani. A szakmai irányelvek, a leírtak alapján világosak, a munka ezek mentén kell, hogy működjön. A továbbiakban a program részletes leírása fog következni, az utolsó évek tapasztalata alapján szakmai változtatásokkal és több minimum kritériummal, a régiók részére. A régiók JB rendszere közel azonos programokkal kell működjön.

Régiók:

- 1, Közép Mo. 1. (régióvezető és régió vezetőedző: Molnár Bence, Nemes Zoltán)
- 2, Közép Mo. 2. (régióvezető és régió vezetőedző: Csütörtöki Marcell, Kovács Gábor)
- 3, Közép Mo. 3. (régióvezető és régió vezetőedző: Jókuti Péter, Kovács László)
- 4, Közép-Dunántúl (régióvezető és régió vezetőedző: Bene Vera, Szokolai László)



- 5, Nyugat-Dunántúl (régióvezető és régió vezetőedző: Szeidl Balázs, Szántó Kata)
- 6, Dél-Dunántúl (régióvezető és régió vezetőedző: Czakó Csaba, Virovecz Richárd)
- 7, Észak-Alföld (régióvezető és régió vezetőedző: Fazekas Mónika, Kaliba Viktor)
- 8, Dél-Alföld (régióvezető és régió vezetőedző: Nagy Attila, Nagy Zoltán)
- 9, Észak-Magyarország (régióvezető és régió vezetőedző: Hölcz Péter, Fridrich László)

Érintett korosztályok, nemekhez igazítva:

Lányok: 11C ----12GY----13GY---14S éves versenyzők

Fiúk:11C---12C----13GY----14GY éves versenyzők

Bekerülési feltételek:

A válogatás csak egyéni olimpiai versenyszámokból történik.

1. Minden országos bajnoki érmes egyéni számban, és a 2021-es lezárt ranglista 1-3. helyén lévő versenyző alanyi jogon tagja a programnak.
2. Második körben a régió vezetőedzők töltik fel az OB döntős 4.-8. helyezettekkel és a 2021-es lezárt ranglista 4.-8. helyezettekkel a keretet. Az a régió, ahol az OB, illetve a ranglista 4.-8. döntősök létszáma meghaladja a (32) főt növelhető a létszám.
3. Abban a régióban, ahol nem éri el a létszám a (32) főt az eddigi LEN pont számításával és OB helyezéssel lehet pályázni a keret bővítésre. A legkisebb korosztálynál 3 db (200 méter vegyes, 2 darab saját versenyszám) és a legmagasabb OB helyezés feltüntetése, a többi korosztálynál 4 db (400 méter gyors, 200 méter vegyes, 2 darab választott) versenyszám összesített LEN pontjainak összege, és a legjobb OB helyezés feltüntetése a pályázás feltétele.

(a Régió által kiküldött Excel táblázatban várjuk az egyesületektől a pályázatokat a régió vezetőedzőkhöz)

(a Jövő Bajnoki programba való pályázás feltétele a magyar iskolalátogatási igazolás megléte, vagy MÚSZ tagszervezetben történő életvitelszerű edzéslátogatás)



(A JB bekerülés feltétele az is, hogy a versenyző vállalja a programokon, régiós, és központi edzőtáborokban való minimum 80 %-os részvételt.)

JB Régiós minimum éves szakmai program követelmények:

- Minimum 6 alkalom régiós foglalkozás szervezése évente a kijelölt edzőkkel előadókkal. (minimum 120 perc/foglalkozás)
- Video Labor foglalkozás, Duna Aréna, felső két korosztály érmesei számára
- 1 hét központi összrégiós JB edzőtábor a felső két korosztály érmeseinek
- 1 hét régiós edzőtábor a JB felső két korosztály számára
- 4-5 napos régiós JB edzőtábor az alsó két korosztály számára
- Régiós seregszemle szervezése
- Minimum 3 minimumvizsga szervezése
- Minimum 1 versenybírói képzés szervezése

JB központi előadók, és tartalmak:

- Technikai és úszó edzések:** edzőknek és versenyzőknek a mindenkori Edző Bizottság tagjaitól, 2022-ben: *Selmeczi Attila, Dr. Sós Csaba, Krajnyák György, Gellért Gábor, Güttler Károly, Nagy Péter, Plagányi Zsolt, Virth Balázs, Dr. Verrasztó Zoltán, Szokolai László, Tari Imre, Petrov Árpád, Petrov Iván, Kutasi Gergely,*
- Szárazföldi edzések:** edzőknek, versenyzőknek: *Dr. Egressy János, Kovácshegyi Ferenc, Dr. Rácz Levente, Ács Gergely (Win Team)*
- Gyógytorna, prevenció, úszók bemelegítése:** edzőknek, versenyzőknek, *Szabó György, Tóth Ildikó*
- Mellúszó foglalkozás:** edzőknek és versenyzőknek, *Nagy József,*



-Videó Labor (Duna Aréna) és Rajt, forduló foglalkozások: edzőknek és versenyzőknek: *Horváth Péter és Zambó Balázs,*

-Terheléses laktat mérés pulzussal, vizes foglalkozás keretein belül, versenyzőknek: *Dr. Kovács Péter* (sportkorház) (felső két korosztály számára)

-Sporttáplálkozás alapjai: szülőknek, edzőknek, *Prof. Dr. Martos Éva és Konyári Adrienn*

-Sportpszichológiai eljárások interaktív elsajátítása: edzőknek és versenyzőknek: *Szemes Ágnes.* (autogén tréning, relaxáció, imagináció, fókuszálás, célállítás)

-A Nyerő hármas: szülőknek és edzőknek: *Kalamár Hajnalka-Kabarcz Zoltán*

-Motivációs előadások: versenyzőktől, versenyzőknek, *Kovács Ágnes, és Risztov Éva,* Olimpiai bajnok.

-Komplex edzés verseny program: versenyzőknek, *Gyürky Gábor*

További előadók és témakörök, a régió éves szakmai alap követelményeinek teljesülése után, a MÚSZ engedélyével hívhatók meg.

Juttatások a JB-s versenyzők és egyesületeik felé:

Felszerelés, az adott korosztálynak megfelelően.

A MÚSZ anyagi támogatás versenyzőként az egyesületek részére.

Felszerelés versenyzőknek:

Minden tag egységes felszerelésben részesül.

1. évfolyamosok: fürdőruha, póló, short, úszósapka,
2. évfolyamosok: fürdőruha, póló, short, úszósapka, szemüveg
3. évfolyamosok: fürdőruha, póló, short, úszósapka, hátizsák
4. évfolyamosok: fürdőruha, póló, short, úszósapka, köpeny



Minden évben kapnak pólót, úszósapkát, short-ot a régiós rendezvényeken ezek használata kötelező!

Felszerelés régió JB edzőknek:

A programba bekerült versenyzők edzői pólót, short-ot kapnak, és 3 fő bekerült versenyző után jelölhető meg 1 fő edző stopperért.

Felszerelés régióvezetők és régió vezetőedzők:

A régióvezetők ingnyakú pólót, short-ot, stoppert, kabátot kapnak.

Budapest 2022. 01. 12.

Magyar Úszó Szövetség

Sportszakmai csoport

