



## Jövő Bajnoki Program

### Szakmai Terv

2023

#### **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 megcélözva. 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 meginvítva a saját programjaikhoz.

A 2021-22-es időszakban a JB program egységesítésre került országosan, előadók és szakmai kritériumok tekintetében is. A MÚSZ által kidolgozott régiós rendszer egyik elemeként működik tovább.

#### **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 kormányzati LTAD-nek fogható fel. A programok sorát Az „Úszó Nemzet Program” és „A minden gyerek tanuljon meg úszni!” program kezdí, majd a JB követki 4 évjártatos korosztállal. A JB-ből pedig a Héraklész programba, a Serdülő és Ifi válogatottba kerülhetnek a versenyzők.

### **A Jövő Bajnokai 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. Vízi 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 sporttáplálkozás, 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 2023-as Jövő Bajnoki Program egyéb céljainak meghatározása:**

A MÚSZ Régió központokon keresztüli szakmai kontroll és felügyelet biztosítása. Minimum vizsgáztatások szervezése és versenybírói képzés szervezése. 2023 január. 1-től újraélesztési gyakorlati vizsga szervezése az edzők és oktatók számára a régióban. A kis 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 azonos programokkal és kritériumokkal kell működjön egyenlő feltételeket biztosítva.

### **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.**

- Minden országos bajnoki érmes egyéni számban, és a 2022-es lezárt ranglista 1-3. helyén lévő versenyző alanyi jogon tagja a programnak.

- Második körben a régió vezetőedzők töltik fel a keretet az OB döntős 4.-7. helyezettekkel és a 2022-es lezárt ranglista 4.-7. helyezettekkel. Az a régió, ahol az OB, illetve a ranglista 4.-7. helyezettek létszáma meghaladja a (32) főt ott növelhető a keret létszám.

3. A JB programban maximális létszám országosan 288 fő.

(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 edzész látogatás)

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



**JB Régiós minimum éves szakmai program követelmények:**

- Évente minimum 6 régiós foglalkozás szervezése évente a kijelölt edzőkkel előadókkal. (minimum 120 perc/foglalkozás)
- Videolabor foglalkozás, Duna Aréna, felső két korosztály érmesei számára
- Régiós JB edzőtábor szervezése (3-4 napos)
- Felzárkóztató edzőtábor a régió kis egyesületeinek (3-4 napos)
- Delfin régiós bajnokság megszervezése
- MDSZ A és B kategóriás versenyek szervezése
- Minimum 3 minimumvizsga szervezése évente
- Minimum 2 versenybírói képzés szervezése évente
- Régiós gyakorlati továbbképzések szervezése a régió edzőinek oktatóinak kredit szerzési lehetőséggel

**JB központi előadók, és tartalmak:**

- Technikai és úszóedzések, edzésterv tanácsadás:** edzőknek és versenyzőknek a mindenkori Edző Bizottság tagjaitól: *Selmeci 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, Horváth Tamás, Magyarovits Zoltán, Bernek Péter, Gelencsér András, Kovács Ottó,*
- Szárazföldi edzések:** edzőknek, versenyzőknek: *Dr. Egressy János, Kovácshegyi Ferenc, Dr. Rácz Levente, Zala György,*
- Gyógytorna, prevenció, úszók bemelegítése:** edzőknek, versenyzőknek, *Szabó György, Tóth Ildikó, Nagy Halmi Zsuzsanna,*



- Mellúszó foglalkozás:** edzőknek és versenyzőknek, *Nagy József*,
- Videó Labor (Duna Aréna) és Rajt, forduló foglalkozások:** edzőknek és versenyzőknek: *Horváth Péter és Zámbó Balázs*,
- Terheléses laktat mérés pulzussal, vizes foglalkozás keretein belül,** versenyzőknek: *Dr. Kovács Péter* (sportkorház) vagy *Dr. Sydo Nóra* (SOTE) (felső két korosztály számára)
- Sporttáplálkozás alapjai:** szülőknek, edzőknek, *Prof. Dr. Martos Éva, Konyári Adrienn*
- Sportpszichológiai eljárások interaktív elsajátítása:** edzőknek és versenyzőknek: *Szemes Ágnes*. (autogén tréning, relaxáció, imagináció, fókuszálás, célállítás)
- A Nyerő hármas:** előadás szülőknek: *Kalamár Hajnalka-Kabarcz Zoltán*,
- Motivációs előadások versenyzőktől, versenyzőknek:** *Kovács Ágnes, és Risztov Éva*, Olimpiai bajnokok
- Komplex edzés verseny program:** *Gyürky Gábor*
- Anti-Dopping educatio:**  
Ember Andrea előadása, szülőknek, edzőknek és versenyzőknek,

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

**Juttatások a JB-s versenyzők és egyesületeik felé:**

- Felszerelés, az alábbi felsorolás szerint.
- MÚSZ anyagi támogatás versenyzőként az egyesületek részére.



**Felszerelés JB versenyzőknek:**

Minden tag egységes felszerelésben részesül.

1. évfolyamosok: póló, short, úszósapka, hátizsák
2. évfolyamosok: póló, short, úszósapka, hátizsák (újonnan bekerülőknél),
3. évfolyamosok: póló, short, úszósapka, hátizsák (újonnan bekerülőknél),
4. évfolyamosok: póló, short, úszósapka, hátizsák (újonnan bekerülőknél),

A keret tagjai minden évben kapnak pólót, úszósapkát, short-ot a régiós és JB rendezvényeken ezek használata kötelező.

**Felszerelés a JB programba versenyzőt adó 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 részére:**

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

Budapest 2022. 09. 22.

Sportszakmai csoport

