



MAGYAR ÚSZÓ
SZÖVETSÉG

Magyar Úszó Szövetség / Hungarian Swimming Federation
1007 Budapest, Hajós Alfréd sétány 2.
Tel: + 36 1 265 5299 ; e-mail: musz@musz.hu

SZAKMAI TERV

2023





Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program

2023

A Magyar Úszó Szövetség 2023-as szakmai és működési programja (Úszó Nemzet Program kivételével) 6 alfejezetre tagozódik. A jelen tervezet a korábbi évekhez képest jelentősen leegyszerűsödik a többirányú támogatási rendszerek összevonásával.

- I. Hivatali szervezet működése**
- II. Olimpiai felkészülés és felnőtt élsport**
- III. Utánpótlás-nevelés és tehetségmenedzselés**
- IV. Tagszervezetek és egyéb szervezetek számára nyújtott támogatások**
 - a. pályázat útján nyújtott tagszervezeti támogatások**
 - b. egyedi tagszervezeti támogatások**
- V. Szövetségi alkalmazásban álló edzők, sportszakemberek támogatásával kapcsolatos projektek**
- VI. Sportágspecifikus eszközbeszerzések**



I. Hivatali szervezet működése

A Magyar Úszó Szövetség szervezeti felépítése 2022-re egy kialakult, országos struktúrát felépítő rendszerként működik. Legfelsőbb szerve az elnökség, a 2022-es közgyűlés óta teljes létszámú, 15 fő. Az ellenőrző testület is újraválasztásra került, létszáma 3 fő. Az alapszabályban megfogalmazottak szerint a kötelező bizottságok mellett szakmai bizottságok és munkacsoportok működnek. A bizottsági struktúra a feladatok változását követi, korszerűsödik. Az irodai struktúrában a központi feladatok ellátását 16 fő végzi, emellett a regionális rendszerünk (9 régió) szakmai és operatív feladatait 18 fő (2fő/regió) végzi.

A bizottságok és iroda mellett 3 munkacsoport működik: Sportegészségügyi-, Gyermekvédelmi-, Építési, Sporttechnológiai és Üzemeltetési munkacsoport.

Az elmúlt 2 év alatt megújult a teljes nyilvántartási rendszerünk: egyesületi, versenyzői, edzői, versenybírói adatbázis és a hozzájuk kapcsolódó szakmai, továbbképzési, nyilvántartási rendszer. A MÚSZ kredit alapon működő liszensz rendszere 2019 óta stabil, széleskörű, országosan elfogadott rendszerré vált. Éves konferencia rendszerünk, országos és regionális képzésekkel, továbbképzésekkel.

II. Olimpiai felkészülés és felnőtt élsport

A 2024-es olimpia felkészülés programjában a 2023-as év a legfontosabb, hiszen már ez kvalifikációs év, 2023. március 1-től indul a periódus. A válogatási elvek is erre alapoznak. A felnőtt csapat felkészítésében medence és nyíltvíz esetében is 4 válogatott szintet határoztuk meg: Elit, A, B és Músz Csillag. A cél a Tokiói kvalifikációs létszám elérése egyéni és váltó számokban is: kb. 35 + 4 fő.

2023 fő eseménye a Fukuokai Világbajnokság, ahol már a csapatok is olimpiai kvótát szerezhetnek. Emellett a felnőtt mezőnynek a decemberi Rövidpályás EB még fontos verseny.

A felkészülési program a megszokott módon a melegégyövi edzőtáborokra alapul: távolkeleti és európai helyszínekkel. Második szakaszban a hazai edzőtáborokkal folytatódik. Közben kvalifikációs és felmérő versenyek szerepelnek a programban. Fő állomások a magyar bajnokságok és hazai kvalifikációs versenyek, melyek szervezése szövetségi feladat.

Ezen fejezetben kerülnek megvalósításra a sportegészségügyi feladatok (OSEI, Semmelweis), teljesítmény mérések, az antidopping program (HUNADO).

Ezen fejezetben belül a paraúszás felkészülése tartozik: edzőtáboroztatás, versenyeztetés, szakmai irányítás, részvétel a paraOB megvalósításában.



III. Utánpótlás-nevelés és tehetségmenedzselés

A legnagyobb részfeladat a szövetség munkájában. 2013- óta kidolgozott és folyamatosan a kor és szakmai igényeihez igazított programok alapjai nem változtak: a szakmai tartalmak és támogatási elvek módosultak:

1. Utánpótlás versenyzők felkészítése: az alap azonos a felnőtt keretekkel, csak a korosztályi igényekhez igazított: meleg égövi, hazai edzőtáborok, korosztályos világesemények, kvalifikációs versenyek. Válogatott keretek: A, B, EYOF és Héraklész keret.
Fő események: medencés és nyíltvízi ifjúsági Európa-bajnokság, medencés ifjúsági világbajnokság, EYOF, ORV, CECJM.
2. Korosztályos bajnoki és egyéb versenyek rendszerének működtetése: 2022 új eleme a Rövidpályás korosztályos bajnokság, a 2023-as programban stabilan szerepel. 8tól 18 éves korig 5 korosztály bajnokságát bonyolítjuk.
3. Tehetség menedzselés: A programok lapjaiban maradnak: Akadémiai rendszer, a Jövő Bajnokai program, az Aranyjelvényes program, a Héraklész program. Érintett korosztály: 8-14 évesek.
A programokon belül: JB edzőtáborok, Tehetségkiválasztó edzőtáborok, regionális képzések és technikai edzések, felzárkóztató edzőtáborok. Előadások versenyzők, edzők, szülők részére.
2023-ra a Diákolimpia feladatok is a szövetséghez kerültek: regionális elődöntők és országos döntők szervezése, lebonyolítása és finanszírozása.

IV. Tagszervezetek és egyéb szervezetek számára nyújtott támogatások

a. pályázat útján nyújtott tagszervezeti támogatások

Minden Gyermekek Tanuljon meg úszni 120 millió – pályázati alapon, 4 oszlopos kritérium rendszer alapján egyesületi kereteken belüli úszásoktatás támogatására

b. egyedi tagszervezeti támogatások

Aranyjelvényes program 180 millió - szinttáblázat alapján szerzett minősítések alapján elérhető támogatás – utánpótlás korosztályú versenyzők egyesületi felkészítésére

Műhelytámogatás 300 millió - bajnoki pontrendszerben elért eredmények alapján nyújtott támogatás – felnőtt és utánpótlás korú versenyzők felkészítésére

KARE 60 millió– Jövő bajnokai programba kerülő gyermekek kiemelt menedzselési támogatása



Szakmai támogatás 30 millió- nemzetközi eredmények alapján nyújtott támogatás

Pályatámogatás 80 millió – pályahasználati és egyéb edzéshelyszínek bérletidijának támogatása

Sport XXI 28,5 millió – utánpótlás bajnokságok eredményei alapján nyújtott támogatás

V. Szövetségi alkalmazásban álló edzők, sportszakemberek támogatásával kapcsolatos projektek

Regionális vezetőedzői rendszer működtetése: szakmai felügyelet, kiválasztás, egyesületek monitorizálása, mentorálása. Regionális keretek és a JB keretek szakmai feladatainak ellátása.

VI. Sportágspecifikus eszközbeszerzések

2023-ban sportegészségügyi és haza edzőtáborhelyszínek edzésfeltételeinek javítására tervezünk minimális összeget – 17 millió forintot.





Magyar Úszó szövetség

Szakmai terv 2023

1.: Helyzetelemzés

2022-ben a magyar úszósport kiválóan szerepelt, ami nemcsak az arany- illetve érmek, hanem a döntős helyezések számát tekintve is elmondható, összeségében a korábbi éveket is felülmúlja. Az edzők kiváló munkáját elismerve, az is az igazsághoz tartozik, hogy a COVID járvány következtében torlódó világversenyek miatt 2022-ben VB-t és EB-t is rendeztek, ami úszás sportágban még soha sem volt azelőtt, de 2024-ben újra ez lesz a helyzet, remélhetőleg utoljára. Ez igaz az utánpótlás versenyekre is, VB-t és EB-t, illetve EYOF-ot is rendeztek. Az év vége egy rövidpályás VB-vel zárult (Melbourne), ahol az előzetes terveknek megfelelően szűk, két fős csapattal vettünk részt.

A Budapesti Világbajnokságon (06.18. – 06.25.) 2 aranyérmel szereztünk (egyét világcsúccsal), valamint 17 döntős helyezésünk (két 4., három 5., öt 6., három 7. és négy 8.) volt. A VB előtt kevesebb, mint 100 nappal döntött úgy a FINA, hogy Budapest rendezhet. Ez hatalmas terhet rótt a MUSZ-ra, azon belül minden dolgozójára, és az edzőknek is át kellett alakítaniuk a korábban eltervezett programjukat, mert a helyszín mellett az időpont is változott. Több érmet reméltünk, de összességében a csapat teljesítménye megfelelt az elvárásoknak.

Az Európa bajnoki csapat kialakítása a Világbajnokság után megtörtént. Összesítésben Magyarország a 2. helyen végzett az éremtáblázaton.

| Ország | Arany | Ezüst | Bronz | Összes |
|--------|-------|-------|-------|--------|
| ITA | 13 | 13 | 9 | 35 |
| HUN | 5 | 7 | 3 | 15 |
| GBR | 4 | 5 | 6 | 15 |
| NED | 4 | 1 | 6 | 11 |
| SWE | 4 | 1 | 1 | 6 |
| FRA | 3 | 7 | 3 | 13 |
| GER | 2 | 2 | 4 | 8 |
| ROU | 2 | - | - | 2 |
| SUI | 1 | 3 | - | 4 |
| GRE | 1 | 1 | 1 | 3 |
| LTU | 1 | - | 3 | 4 |

Az előzetes elvárásokhoz képest kiugróan sikeres volt a csapat szereplése. 1954 után újra Európa Bajnok lett a 4x200-as férfi gyorsváltó, valamint új Európa Bajnokokat is avathattunk Mihályvári Farkas Viktória és Kós Hubert személyében. Szintén a kellemes meglepetések közé



sorolhatjuk Kovács Benedek és az edzőpartnerből világklasszissá előlépett Márton Richárd egyéni ezüstérmét, valamint a még jövőre is ifjúsági korú Molnár Dóra bronzérmét. Örömteli volt az esélyes férfi gyorsváltókban bevetett két Mészáros Dániel (így hívják mind a két legényt, az egyik a BVSC úszója (2003), a másik az FTC versenyzője (2004) megbízható úzásai. Az ifi klasszisok közül nagyszerűen helytállt Pádár Nikolett és Ábrahám Minna Lilla is. Gyakorlatilag az egész csapatot kiemelhetném. Itt markánsan látszott, hogy a Magyar válogatott fiatalítása megkezdődött és nagyrész végbe is ment. Ahhoz, hogy fiataljaink a világon is (nemcsak Európában) főszereplők legyenek, még egy lépést tenniük kell előre, ez lesz 2023 legnagyobb kihívása.

A rövidpályás Világbajnokságon, két fő vett részt. Szabó Szebasztián bronzérmét szerzett, Jakabos Zsuzsa ötödik lett. Szereplésük megfelelt az előzetesen elvártnak.

2.: Világversenyek

Világbajnokság, Fukuoka, 2023. július 23-30.

(Válogatott) keret:

Elit válogatott (Olimpiai bajnok): Milák Kristóf

Felnőtt A válogatott (egyéni VB döntősök, EB érmesek, ifi EB egyéni aranyérmes):

Holló Balázs, Kenderesi Tamás, Kós Hubert, Kovács Benedek, Németh Nándor, Szabó Szebasztián, Telegdy Ádám, Burián Katalin, Hosszú Katinka, Kapás Boglárka, Molnár Dóra, Márton Richárd, Verrasztó Dávid, Jakabos Zsuzsa, Késely Ajna, Mihályvári-Farkas Viktória, Pádár Nikolett

Felnőtt B válogatott (váltó EB érmesek, VB döntősök, egyéni EB döntős): Mészáros Dániel (BVSC), Mészáros Dániel (FTC), Ábrahám Minna, Sebestyén Dalma, Szabó-Feltóthy Eszter, Bohus Richárd, Gyurinovics Fanni, Senánszky Petra, Székely Áron

VB indulók: a 2023. áprilisra tervezett OB után kerül kijelölésre. A csapatba kerülés feltétele: a 2022-es Budapesti VB abszolút 8. (váltók esetén 6.) helyezettjének ideje, 2022 március 01 után úszott idők számítanak. Ezen felül előzetesen tervezzük az A szinttel rendelkezők indítását is. A szintidők:

| Férfi | | | Nő | |
|----------|----------|------------------|----------|----------|
| VB8 | FINA A | | VB8 | FINA A |
| 00:21,83 | 00:22,18 | 50 gyors | 00:24,86 | 00:25,04 |
| 00:47,96 | 00:48,77 | 100 gyors | 00:53,82 | 00:54,25 |
| 01:46,06 | 01:47,06 | 200 gyors | 01:56,87 | 01:58,66 |



| | | | | |
|----------|----------|---------------------------|----------|----------|
| 03:46,47 | 03:48,15 | 400 gyors | 04:06,44 | 04:10,57 |
| 07:46,46 | 07:53,11 | 800 gyors | 08:30,68 | 08:37,90 |
| 14:56,89 | 15:04,64 | 1500 gyors | 16:13,52 | 16:29,57 |
| 00:23,04 | 00:23,63 | 50 pillangó | 00:25,75 | 00:26,32 |
| 00:51,28 | 00:51,96 | 100 pillangó | 00:57,91 | 00:58,33 |
| 01:54,91 | 01:56,71 | 200 pillangó | 02:07,89 | 02:09,21 |
| 00:24,61 | 00:25,17 | 50 hát | 00:27,72 | 00:28,22 |
| 00:53,00 | 00:54,03 | 100 hát | 01:00,06 | 01:00,59 |
| 01:57,12 | 01:58,07 | 200 hát | 02:10,07 | 02:11,08 |
| 00:27,20 | 00:27,33 | 50 mell | 00:30,35 | 00:31,22 |
| 00:59,52 | 00:59,75 | 100 mell | 01:06,40 | 01:07,43 |
| 02:09,69 | 02:10,32 | 200 mell | 02:25,09 | 02:25,91 |
| 01:57,74 | 01:59,76 | 200 vegyes | 02:10,72 | 02:12,98 |
| 04:12,50 | 04:17,48 | 400 vegyes | 04:40,70 | 04:43,06 |
| 03:11,99 | | 4*100 gyors | 03:38,10 | |
| 07:06,93 | | 4*200 gyors | 07:59,87 | |
| 03:32,63 | | 4*100 vegyes | 03:57,73 | |
| 03:43,55 | | 4*100 mixed vegyes | x | |
| 03:24,78 | | 4*100 mixed gyors | | |

Universiade (Nyári Egyetemi Világjátékok), Chengdu (Kína) augusztus 01-07

1996. január 1 után születettek vehetnek részt. Aki éremesélyes (utolsó 3 Universiade bronzérmesének az átlaga – mellékelve), annak a MEFS fizeti. Aki döntőbe jutásra esélyes (utolsó 3 Universiade abszolút 8. helyezettjének az átlaga – mellékelve), lehetőségeihez mérten más fizet(het)i. 2021. január 1 utáni idők számítanak. Szintidők:

| | 3. | | 8. | |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|
| | ffi | női | ffi | női |
| 50 m gyors | 22,26 | 25,15 | 22,39 | 25,44 |
| 100 m gyors | 48,57 | 54,96 | 49,58 | 55,61 |
| 200 m gyors | 01:47,54 | 01:59,14 | 01:48,69 | 02:00,42 |
| 400 m gyors | 03:49,86 | 04:10,05 | 03:51,77 | 04:15,60 |
| 800 m gyors | 07:54,03 | 08:33,72 | 08:02,44 | 08:44,62 |
| 1500 m gyors | 15:04,80 | 16:16,39 | 15:18,79 | 16:39,26 |
| 50 m hát | 25,16 | 28,26 | 25,41 | 28,72 |





| | | | | |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|
| 100 m hát | 54,02 | 01:00,51 | 54,92 | 01:01,35 |
| 200 m hát | 01:57,64 | 02:10,49 | 01:59,72 | 02:12,77 |
| 50 m mell | 27,45 | 31,25 | 27,79 | 31,52 |
| 100 m mell | 01:00,07 | 01:07,27 | 01:00,85 | 01:08,42 |
| 200 m mell | 02:09,48 | 02:25,42 | 02:12,27 | 02:27,64 |
| 50 m pillangó | 23,50 | 26,44 | 23,91 | 26,82 |
| 100 m pillangó | 52,06 | 58,71 | 52,64 | 59,48 |
| 200 m pillangó | 01:56,09 | 02:09,86 | 01:57,74 | 02:12,07 |
| 200 m vegyes | 01:59,23 | 02:12,45 | 02:01,35 | 02:14,83 |
| 400 m vegyes | 04:15,33 | 04:40,75 | 04:19,71 | 04:45,49 |
| 4×100 m gyorsváltó | 03:16,62 | 03:41,29 | 03:19,78 | 04:37,40 |
| 4×200 m gyorsváltó | 07:13,78 | 08:01,54 | 07:25,28 | 08:14,97 |
| 4×100 m vegyesváltó | 03:35,01 | 04:02,16 | 03:39,54 | 04:08,92 |

A szintidő elérésének a határidejét később közli a MEFS.

Rövidpályás Európa Bajnokság, Otopen, december 05-10

A Csapatba kerülés feltételeire később tesztek javaslatot a T. Elnökség felé. Mivel 2024-ben már februárban Világbajnokságot rendeznek (DOHA), majd májusban EB, és júliusban Olimpia lesz, a csapat nagysága és a csapatba kerülés feltételei sok mindentől függenek, ami ma még nem látható tisztán. A döntés meghozatalához több konzultáció szükséges az Edző Bizottság tagjaival.

MUSZ Csillag Keret

A Heraklész Csillag program megszűnt, helyét ugyanolyan tartalommal a MUSZ Csillag program veszi át. A MUSZ Csillag programba azok a versenyzők kerültek, akik 18-23 év közötti versenyzők, és az adott évben és a megelőző évben ifjúsági EB-n, vagy VB-n érmes versenyzők (váltóban csak az adott év számít) és nem tagjai felnőtt válogatott keretnek, és azok, akiknek az adott évi eredménye 850 pont felett van.

A program résztvevői: Bujdosó Zsombor (ifj. EB érem, egyéni), Bóna Benedek (ifj. VB, EB érem, váltó), Gyurinovics Lili (ifj. VB, EB arany, váltó), Gálicz László (ifj. VB érem egyéni), Kovács Attila (ifj. VB érem váltó), Andor Benedek

3.: Edzőtáborok

Az edzőtáborokra a válogatási elvekben közölt, Elnökség által elfogadott mértékben jogosultak a válogatottak. **Elit válogatott (Olimpiai bajnok):** Milák Kristóf, igény szerint. **Felnőtt A**



válogatott: 2x3 hét melegégöv (1 Thaiföld, 1 Európában), 2+1x 2 hét belföldi edzőtábor.
Felnőtt B válogatott: 1x3 hét melegégöv (kizárólag Európában), 1+1x 2 hét belföldi edzőtábor.

MUSZ Csillag: 1x3 hét melegégöv (kizárólag Európában), 1x 2 hét belföldi edzőtábor.

A meleg égövi edzőtáborozás Thaiföld (Tanyapura), Tenerife, Belek (Törökország) helyszíneken lesznek, jelenleg szervezés alatt vannak. A belföldi edzőtáborok a korábban bevált helyszíneken szintén szervezés alatt vannak, ugyancsak a válogatási elvekben közölt és az Elnökség által elfogadott mértékig.

4.: A 2023. évi eredményességi célkitűzések

A világbajnokságon az a cél, hogy az olimpián szerzett érmek és pontok mennyiségét megismételjük, vagy túlszárnyaljuk. Az Egyetemi Világjátékokon számszerűsített célunk nincs, az elérendő eredmény nagyban függ attól, hogy a sűrű verseny naptár alatt, ki tudja/akarja vállalni és milyenek lesznek hozzá az anyagi lehetőségek.

5.: Képességfejlesztés:

Itt hivatkozunk a korábbi években többször benyújtott anyagra, ami Az Úszás Tankönyve c. könyvben részletesen megtalálható. Annyival egészítjük ki, hogy pár évvel ezelőtt felállt egy szakcsoport a MUSZ-ban Horváth Péter, korábbi VB, EB érmes, olimpia döntős úszó vezetésével, akik válogatottjaink rajtjait, fordulóit, célba érkezéseiket elemzik. Mára olyan mennyiségű adat gyűlt össze, ami lehetővé teszi a pontos diagnózist és javaslatot tehet az eredményesebb végrehajtásra. Válogatottjaink kedvelik ezt a lehetőséget és gyakran élnek vele. Újdonságnak számít, hogy Milák Kristóf korábbi edzőjének, Selmeczi Attilának, a MUSZ szakmai alelnökének, mesteredzőnek a vezetésével évente kétszer (később háromszor), egy hét-10 nap időtartamban a legeredményesebb és a legtehetségesebbnek tartott versenyzők belföldön, saját edzőik kíséretében edző táboroznak. Itt a tapasztalt szakemberrel rendszeresen beszélhetnek az edzők, útmutatást kapnak az edzéstervezés gyakorlatáról, és az edzés vezetés rejtelméről, illetve a helyes edzői magatartásról. A tavaly indult kezdeményezést – kimagaslóan jó versenyzői és edzői értékelés miatt – idén is folytatni kívánjuk.

Válogatott keretek sportorvosi feladatai, az edzőket segítő TEAM munka

A válogatott keret folyamatos egészségügyi ellátását 3+1 gyúró (Gyürki Attila, Kurucz Attila, Bihari Zoltán és Ördög Gábor) biztosítja. Prof. Merkely Béla kardiológiai tanácsadóként tevékenyen részt vett eddig is a sportolók ellátásában.

Dietetikai tanácsadást a válogatott keret tagjai elsősorban továbbra is Szász Mátétól kaphatnak. 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.

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 továbbra is esetleges. Orvos (és asszisztensek), mozgáselemző, teljesítmény diagnosztika, pszichológus, gyúró, fizioterapeuta mind külön, eseti kérésre működik közre, szerepük, feladatuk nincs egységes rendszerbe foglalva. Ennek az edzőkkel történő egyezség utáni meghatározása, beleértve az időszaki, és a napi rendszerességet is, továbbra is sürgős feladat még akkor is, ha egyes klubok előrébb tartanak másoknál. És az is, hogy a csapat tagjai csak a vezető edzőt/szövetségi kapitányt tájékoztathatják a vizsgálat/elemzés eredményéről, aki az érintett versenyző edzőjével és a szakemberrel együtt beszél meg – és nem a versenyzővel, az az edző dolga kizárólag – a szakmai teendőket.

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

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

6.: Nemzetközi versenyek

A MUSZ Elnöksége a válogatási elvekben közöltek szerint, az ott megjelölt versenyzők számára a világversenyeken való részvételt biztosítja.

7.: Makrociklusok:

- I. (Hagyományos értelemben II.) Makrociklus: 2023. január 02. – 2023. április 22.
- II. (Hagyományos értelemben III.) Makrociklus: 2023. április 23. – 2023. július 23.
- III. (Hagyományos értelemben I.) Makrociklus: 2023. szeptember 01. – 2023. december 22.

8.: 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 Bajnoki Program, Héraklész):

A Jövő Bajnoki program keretein belül, Budapesten továbbra is két régió van, összesen tehát a korábbi nyolc helyett kilenc régió. Az elmúlt időszakban az alábbi programok valósultak meg:

SMR henger szeminárium: A hatékony edzés tervezésénél gondolnunk kell a gyors regenerálódásra is. A mindennapokban ehhez nyújt segítséget az SMR (Self Myofascial Release) henger. A henger használatának oktatását egy FMS (Funkcionális Mozgásminta Szűrés) felmérés előzi meg, ami pontos képet ad az adott sportoló jelenlegi állapotáról. Az SMR henger sortolók számára kifejlesztett rendszer, melynek lényege az izompólyákban kialakult feszültségek feloldása, felszabadítása. Segítségével az izmok könnyebben, gyorsabban regenerálódnak, valamint terhelési szintjük nagymértékben megnövekszik.

Az izmot körülvevő hártya, az izompólya ellazul, a letapadások a behegesedett szövetek fellazulnak, ennél fogva lebonthatóvá válnak, az izom visszanyeri eredeti tónusát így a sérülésveszély is csökken. Az úszóknál fontos, hogy a mozgás teljes tartományban történjen, amit a becsomósodott izomzat hátráltat, így az SMR henger rendszeres használata ajánlott, edzés előtt és edzés után is.

A funkcionális edzés alapjai: Alapvető probléma, hogy a szárazföldi edzéseket az egyesületek nagy része – terem és felszerelés híján – az uszodákban kénytelenek megtartani. Ezen kívül sokszor a túlzott nyújtások megfelelő erősítések nélkül a gyermekeknél nagyban közrejátszanak a gyakori vállfájdalmakban. A funkcionális edzés a mindennapi élet során előforduló mozgások, tehát guggolások, emelések, húzó és toló mozgások variációi.

Ahhoz, hogy ezeket az összetettebb gyakorlatokat végre tudjuk hajtani, mindig stabilizálni kell a kiinduló testhelyzetünket a tartó izomzat segítségével. Ezért a funkcionális edzés igen hasznos előnye, hogy akár saját testsúllyal végzett gyakorlatok során erősödnek a hasizmok,





mély hátizmok is. Ez az edzésmódszer komolyan igénybe veszi a keringési rendszert is, így állóképességünkre is hatással van. Minimális helyet és eszközt igényel, így akár az uszodaterben is elvégezhető

Teljesítménydiagnosztika: Az élsport az utóbbi években hatalmas fejlődésen ment keresztül. Az egyik óriási lépés a teljesítménydiagnosztikának köszönhető. A teljesítmény-diagnosztika célja a pillanatnyi állapot felmérése, a meglévő képességek vagy éppen az esetleges hiányosságok monitorozása után az egyéni pulzus és watt célzónák, valamint a teljesítmény küszöbök meghatározása. A kapott eredmények alapján olyan edzésterv állítható össze, amely a sportoló ideális fejlődését szolgálja.

Teljesítmény-élettani felmérés az élsportolók és fél-profí sportolók számára a versenyszakhoz és alapozó időszakhoz igazítva évente többször is ajánlott. Így pontos képet kaphatnak az elvégzett munka sikerességéről és a szervezet aktuális állapotáról, valamint megelőzhető a túlterhelés, túledzettség. Az utánpótláskorú sportolók számára minden kondicionális képességfejlesztő időszak előtt és után érdemes a vizsgálatokat elvégezni, így a munka pontosan tervezhető és az esetleges fejlődési rendellenességek felfedezhetőek.

Sportpszichológia: Hazai viszonylatban még gyerekcipőben jár a sportpszichológia, de megkerülhetetlen az élsportban, így különösen fontos már az utánpótláskorú versenyzőknél is a mihamarabbi alkalmazása. Versenyzőknél segítséget nyújthat a következő kérdésekben: ha a versenyteljesítmény elmarad az edzéseken nyújtottaktól, a motiváció fenntartásában, ha kommunikációs gondok adódnak, a teljesítmény és az elért eredmény közötti eltérés esetén a kudarc feldolgozásában, saját képességek megismerésében és annak értékelésében.

Lényeges, hogy a szülők tisztában legyenek azzal, hogyan tudják segíteni a gyermekük sporttevékenységét, és az edző munkáját már az utánpótlás korosztályban is. Melyek azok a tényezők, amivel hátráltatják a sportteljesítményt, és melyek azok, amelyek segíthetnek. Továbbá nagyon fontos a gyermek képességeinek elfogadása és ennek helyén kezelése, hogy egészségesen és hatékonyan működhessen a sportoló, szülő, edző hármasság.

Tiszta Sportért (dopping megelőzés): Az utánpótlás korú versenyzőknél egyre gyakoribb a jelenség, hogy megfelelő ismeretek hiányában táplálékkiegészítővel, különböző teljesítmény fokozókkal próbálnak jobb eredményeket elérni.

Ember Andrea a Magyar Úszó Szövetség dopping ügyeiért felelős szakmai munkatárs már az utánpótlás korú versenyzőknél felhívja a figyelmet ezeknek a veszélyeire, káros következményeire. Útmutatást ad mind a szülőknek, mind az edzőknek, sportolóknak.

A Heraklész program

- **Bajnokprogram:** 15 – 18 éves korosztályos nemzetközi színvonalat elérő tehetséges sportolók felkarolása és egész éves, tervszerű képzésének megvalósítása, a legjobb szakembereknek elsősorban főfoglalkozású munkaviszonnyal történő alkalmazása.



- **Csillagprogram:** 2023-tól megszűnik, helyét az ugyanilyen nevű (MUSZ Csillag) program veszi át a korábbi tartalommal.

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 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 évfolyamon 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.

9.: A sportág doppingellenes küzdelme, táplálék kiegészítők

A Magyar Úszó Szövetség doppingellenes tevékenységét éves feladat-tervében, alapszabályában, az ahhoz kapcsolódó adminisztratív feladatok meghatározásában és egyéb szervezéstechnikai kötelezettségekben rögzítette, illetve alkalmazza. Mindezek kötelező érvényűek minden olyan személyre vagy szervezetre, amit e témában a WADA, FINA, HUNADO, MOB, vagy NOB előír.

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 kötelességeit. Szövetségünk éves munkája során alávétő magatartást vállalva működik együtt a doppingellenes küzdelemben a FINA-



val a HUNADO-val 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 HUNADO elhatározásait meghaladó doppingvizsgálatokat végez – szövetségünk költségére. Hazai és külföldi edzőtáborozásaink során sem kizárt a szövetségi elhatározású doppingellenőrzés. Kiemelt szakmai értékű nemzetközi és hazai versenyeinkeken sem kizárt a MÚSZ saját költségű doppingellenőrzése.

10.: A sportág létesítmény helyzete

A hazai felkészülés Budapesten a Komjádi uszodában, a Kőér utcában, a BVSC uszodájában, a „Tüske” uszodában és a Dagály komplexumban folyik. Az ország észak-nyugati helyzetén javított a 2014 decemberében átadott győri uszoda, amely nagyban segíti a modern edzésmódszerek alkalmazását, 2019-ben pedig átadásra került a minden igényt kielégítő kaposvári uszoda. 2021-ben átadták a soproni és a veszprémi, minden igényt kielégítő 50-méteres fedett uszodákat, 2022-ben pedig Zalaegerszegen.

Központi létesítmények és országos létesítmény helyzet, állagmegóvás

Az energiakrízis elejét tapasztalva a szövetség már 2022 július-augusztusban megkezdte a létesítmények felmérését. Volt egy szakmai térkép arról, hogy mi az az elvárható uszodalétszám, ahol még túl tudunk élni. A sportszakmai üzemeltetési bizottság 49 uszodát járt be, és kérte be a távfelügyeleti adatokat, a közbeszerzési szerződéseket, és minden mást. Schmidt Ádám sportért felelős államtitkár kapta meg a felmérés eredményét, így objektív elbírálás alapján, valós számokkal valósulhat meg a támogatás. Nem maradtak nagyon fehér területek az országban, de a munka 141 uszodában folyt, és ehhez képest 77 marad nyitva.

A Covid kapcsán megtapasztaltuk, milyen visszafordíthatatlan károkat tudott okozni a leállás az utánpótlás-nevelésben. A tavalyi korosztályos bajnokságon is voltak olyan korosztályok, ahol kétharmados leszakadás volt. Ha ez most újra bekövetkezne az energiakrízis miatt, akkor az elmúlt tíz év munkája erősen amortizálna. Ha a létesítmények nem kapnak támogatást, akkor tényleg nagy bajban lett volna az utánpótlás és az élsport is.

Az állam a megnövekedett energiaárak és a régi árak közötti különbséget vállalja át. Cserébe a nyitva tartó intézményeknek "mindent bele kell tenni." Az úszósport résztvevőitől is rugalmasságot várnak el, és hogy fogadják el az új körülményeket. A 25 fokos víz nem tűnik kevésnek, de mégiscsak kevésbé jó 4-6 órát edzeni a hideg vízben. Az edzésszámot, az edzésidőt csökkentjük, az egy pályán úszó versenyzők száma növekedni fog. A bezárások miatt egyes úszókat busszal vagy máshogy viszik a húsz kilométeres körzetben nyitva tartó uszodákba.

Az üzemeltető részéről is tettek javaslatot a bizottság tagjai, hogy miként lehet minimális befektetéssel 15- 20-30 százalékos energiamegtakarítást tenni. A támogatás magával vonja, hogy van ellenőrzés, és ha kell, akkor lesz szankció is.

A hatékonyság és a hasznosítás kapcsán a nyitvatartási idők megnyúlnak, és nem este 7-kor, hanem esetleg 10-kor zárnak. A Császár-Komjádi Sportuszodában például nyújtott nyitvatartás van, és amikor nincsenek edzések, akkor a többi látogató is tudja használni ezeket az uszodákat.

Szakmai program terv az utánpótlás korosztályú úszóversenyzők részére

Előzmény:

2022 évben az utánpótlás korosztály (14-18) részére három kiemelt fontosságú rendezvényt tartottak.

Ifjúsági Európa Bajnokság Otopeni Románia 2022 07 05-10

Ifjúsági Világbajnokság Lima Peru 2022 08 30-09 04

EYOF Besztercebánya Szlovákia 2022 07 23-29

Ifjúsági Európa Bajnokság

Egyéni számokban négy arany négy ezüst három bronzérmét szereztünk. Váltóban két arany egy ezüstérmét nyertünk. Minden versenyzőnk döntős eredményt ért el. Ez igazolta a helyes válogatási elveket. Csapatunk versenyzői a nemzetek közötti pontversenyben előre léptek és a tavalyi (2021) hatodik hely után az idén a negyedikek lettünk. Azonban az éremversenyben az első helyen végeztünk, a legtöbb aranyérmét szerevezve. 2022 évben is a női részlegünk szerepelt eredményesebben ők a lányok versenyében a második legtöbb pontot szerezték míg a fiúk hatodikak voltak saját nemük versenyében. Ezzel mindketten egy-egy helyet léptek előre az előző évhez képest! Továbbra is erős a lányok dominanciája! Különösen örömteli a 4x200 női gyorsváltónk győztes ideje, ami felnőtt VB döntős eredményt ért! Valamint két női úszónk Pádár Nikolett és Molnár Dóra eredményei, amik hasonlóan már felnőtt szinten is jegyzett időkkel társultak!

A pontversenyt Olaszország nyerte (780) mögöttük Anglia (726) míg a harmadik helyen a francia válogatott (646) végzett. Száz ponttal gyarapodva előre léptünk és a negyedik helyen végeztünk (609) A lengyel (563) és a török (355) együttest megelőzve. A verseny részletes jelentése a MUSZ weboldalán olvasható!

Ifjúsági Világbajnokság

Egyéni számokban négy arany, (100 200 női gyors 50 100 női hát) és hat ezüstérmét (200 400 női vegyes 200 női hát 200 női gyors, 200 1500 ffi gyors) szereztünk. Váltóban három arany



(4x100 4x200 női gyors 4x100 mix gyors) és egy ezüstérmet nyertünk (4x200 ffi gyors). Két váltónkat váltás hiba miatt kizárták. Egyébként a döntőben 4x100 mix vegyes a második helyen a 4x100 ffi vegyes a harmadik helyen ért célba! Az ifjúsági EB-hez hasonlóan a női csapatunk szerepelt eredményesebben. Viszont a férfi részleg is elkezdett felzárkózni egyéni érmek mellé váltó érmet is szerezve! Az éremtáblán a második helyen zártunk, Japánnal és Lengyelországgal egyaránt 7-7-7 aranyérmet szerezve. Minden versenyzőnk döntős eredményt ért el. Minden az Ifi EB-n nem érmes versenyzőnk, akit menedzselésképpen vittünk ki, érmes és döntős eredményt ért el és teljesítménye időeredmény szempontjából jobb lett. Különösen nagy siker, hogy Pádár Nikolett két egyéni és három váltó aranyérmével az egész mezőny legeredményesebb versenyzője lett, mögötte Molnár Dórával, aki egy egyéni arany és ezüst mellett három váltó arannyal a második helyen végzett az érem szerinti eredményességi rangsorban. A negyedik helyet is magyar hölgy szerezte meg Ábrahám Lilla Minna (három váltó arany három egyéni ezüst) személyében! A verseny részletes jelentése a MUSZ weboldalán olvasható!

EYOF

Az EYOF erőviszonyait hasonló hierarchia jellemzi, mint az ifjúsági versenyek erőrendjét. Az orosz sportolók kizárásával az olasz török angol lengyel német holland spanyol francia dominancia jellemzi és az ifjúsági mezőnyhöz hasonlóan mi is a domináns nemzetek között vagyunk. A csapatok közötti versenyben az ötödik helyen végeztünk.

Erőssorrend: <https://www.swimrankings.net/index.php?page=meetDetail&meetId=632833>

Egyéni számokban két arany két ezüst és négy bronzérmet szereztünk. Az előzetes várakozásnak megfelelő eredményeket értük el. A váltókban az elvárás a döntőbe jutás volt. Ezt teljesítettük is kivétel a 4x100 férfi gyorsváltó, amit szabálytalan váltás (túlváltás -0.06) miatt kizártak, valamint a férfi vegyesváltó, aminél a váltó tagjai betegség miatt elfogytak (hányás gyomorgörcs, mandulagyulladás stb). A versenyről komplett az irányelveknek megfelelő jelentést juttattunk el a MOB részére.

2023 év tervezett nemzetközi eseményei az utánpótlás válogatott keretek részére

Ifjúsági Európa Bajnokság

2023 07 04-09 Belgrád Szerbia

Korosztályok

Férfi 2005-2008 születettek

Női 2006-2009 születettek

Ifjúsági válogatott „A” keret (válogatási elv)

Molnár Dóra, Pádár Nikolett, Ábrahám Lilla Minna, Komoróczy Lora Fanni, Barna Bianka Dorottya, Kovács Alex, Balogh Levente, Magda Boldizsár, Jackl Vivien. (A 2022 év Ifi EB VB érmesei és az előzetesen „A” szintet teljesített versenyzők)

Ifjúsági válogatott „B” keret



Elekes Tamara, Ángyán Máté, Harsányi Mátyás, Veress Hanna (A 2022 év Ifi EB VB döntősei EYOF 1-4 helyezettei, akik nem tagjai a felnőtt és az EYOF válogatottnak, „B” szintet teljesített versenyzők)

További versenyzők bejutása a válogatott keretbe a válogató versenyeken.

Országos Bajnokság Kaposvár 2023 04 19-22

Az „A” szintet teljesítő versenyzők bekerülnek a válogatottba. (maximum 4 fő/versenyszám)
 A fiatalabb évjáratok „B” szintet teljesítő versenyzői bekerülhetnek a válogatottba. (Amennyiben az „A” szintet 4 főnél kevesebben teljesítik)

Szint teljesítő verseny az UTE rendezésében Tüske Uszoda Budapest 2023 05 31-06 03

Válogatási időszak vége 2023 06 04. (a felnőtt OB-t követően „A-B” szintet teljesített versenyzőkkel kiegészítve kialakul a végleges utazó keret, versenyszámonként maximum 4 fő, több „A” szintes esetén a legjobb 4 időeredményt elért versenyző)

| IFI EB 2023 SZINTEK | | | | | |
|---------------------|----------|-----------|--------------|----------|----------|
| Férfiak | | | Nők | | |
| | A SZINT | B SZINT | | A SZINT | B SZINT |
| 50 gyors | 22.93 | 23.00 | 50 gyors | 25.70 | 25.88 |
| 100 gyors | 49.95 | 50,06 | 100 gyors | 55.80 | 55.97 |
| 200 gyors | 1.49.81 | 1.50.03 | 200 gyors | 2.00.86 | 2,01.25 |
| 400 gyors | 3.52.05 | 3.53.63 | 400 gyors | 4.15.03 | 4.17.08 |
| 800 gyors | 8,03.52 | 8.06.34 | 800 gyors | 8.45.30 | 8.49.67 |
| 1500 gyors | 15.24.52 | 15.31.14 | 1500 gyors | 16.40.79 | 16.50.61 |
| 50 hát | 25.75 | 25,98 | 50 hát | 28.81 | 28,94 |
| 100 hát | 55,04 | 55.73 | 100 hát | 1.02,10 | 1.02.51 |
| 200 hát | 2.00,77 | 2.02,23 | 200 hát | 2.13.44 | 2.14.96 |
| 50 pille | 23.89 | 24.29 | 50 pille | 27.22 | 27.22 |
| 100 pille | 53.48 | 53.78 | 100 pille | 1.00.31 | 1.00,63 |
| 200 pille | 1.59.60 | 2.00.84 | 200 pille | 2.12.99 | 2.13.95 |
| 50 mell | 28.29 | 28.47 | 50 mell | 31.61 | 31.87 |
| 100 mell | 1.02.29 | 1.02,58 | 100 mell | 1.09,11 | 1.09.76 |
| 200 mell | 2.14.72 | 2.15.79 | 200 mell | 2.29.65 | 2.29.81 |
| 200 vegyes | 2.03,05 | 2.02,89 ! | 200 vegyes | 2.16.02 | 2.16.84 |
| 400 vegyes | 4.21.30 | 4.25.89 | 400 vegyes | 4.47.62 | 4.51.78 |
| 4x100 gyors | 3.22.00 | 3.24.12 | 4x100 gyors | 3.46.34 | 3.49.11 |
| 4x200 gyors | 7.26.50 | 7.30.16 | 4x200 gyors | 8.13.19 | 8.19.39 |
| 4x100 vegyes | 3.41,79 | 3.45.71 | 4x100 vegyes | 4,10.15 | 4.12.62 |
| 4x100 mix gy | 3.33.64 | 3.37.18 | 4x100 mix w | 3.56.07 | 3.58.59 |

„A” szint a 2018 2019 2021 évi ifjúsági EB-k versenyszámonként 6. idők átlaga.

„B” szint a fenti versenyeken a döntőbe jutáshoz szükséges idők átlaga.

U23 Európa Bajnokság

2023 08 10-13 Dublin Írország

Korosztályok

Férfi 2000-2004 születettek

Női 2001-2005 születettek

U 23 válogatott keret MÚSZ Csillag válogatott keret

Bujdosó Zsombor, Bóna Benedek, Gálicz László, Kovács Attila, Gyurinovics Lili, Andor Benedek,

Válogatási elv

A 2022-2021 év ifjúsági EB VB egyéni érmesei vagy váltó aranyérmesei olimpiai számban, vagy 23 évnél fiatalabb korúak, akik 850 LEN pont feletti eredménnyel rendelkeznek és nem tagjai a felnőtt vagy az ifjúsági válogatottnak és az eredmény elérése utáni évben a legjobb versenyszámában javulást mutatott. A szövetségi kapitány javaslata alapján a MÚSZ Csillag program menedzselte.

Válogató versenyek

Országos Bajnokság Kaposvár 2023 04 19-22

Sopron Open Sopron 2023 06 07-09

EYOF

Korosztályok

Fiú 2007 2008 születettek

Leány 2008 2009 születettek

Létszám 16 fő

Válogatott keret-válogatási elv

Jackl Vivien (Ifi EB érmes)

Bagi Zoltán, Szabó Dóra Izabella, Zámbo Virág Angyal (2021 EYOF érmesei)

Herman Szabó Péter, Kakukk Koppány Zéta, Antal Dávid, Lakó Dorina, Mislai Mira, Kammerer Kitti, Nagy Napsugár, Király Flóra, Sós Borbála Mária, Rohács Luca,(A-B-C szintet teljesített versenyzők)



| EYOF SZINTEK | | | | | | | |
|--------------|-----------------|---------------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|----------------|
| Férfiak | | | | Nők | | | |
| | ÉREM A | PONTSZERZŐ B | DÖNTŐ C | | ÉREM A | PONTSZERZŐ B | DÖNTŐ C |
| 50 gyors | 23.45 | <u>23.66</u> | 23.81 | 50 gyors | 26,07 | <u>26.37</u> | 26.58 |
| 100 gyors | 50.89 | <u>51.52</u> | 51.92 | 100 gyors | 56.76 | <u>57.44</u> | 57.67 |
| 200 gyors | 1.50.66 | <u>1.52.41</u> | 1.53.46 | 200 gyors | 2,03.27 | <u>2.04.91</u> | 2.05,38 |
| 400 gyors | 3.53.86 | <u>3.58.12</u> | 4.00.50 | 400 gyors | 4.17.86 | <u>4.21.88</u> | 4.24.34 |
| 1500 gyors | 15.31.54 | <u>15.44.62</u> | 15.50.42 | 800 gyors | 8.48.69 | <u>8.55.20</u> | 8.58.72 |
| 100 hát | 56.75 | <u>57.38</u> | 58.18 | 100 hát | 1,03.13 | <u>1.03.87</u> | 1.04.67 |
| 200 hát | 2.03,60 | <u>2.05.37</u> | 2.05.91 | 200 hát | 2.14.89 | <u>2.18.59</u> | 2.20.27 |
| 100 pille | 54.38 | <u>55.33</u> | 55.74 | 100 pille | 1.00.96 | <u>1.01.86</u> | 1.02.38 |
| 200 pille | 2.01.95 | <u>2.04.36</u> | 2.05.37 | 200 pille | 2.14.99 | <u>2.17.40</u> | 2.20.02 |
| 100 mell | 1.03.36 | <u>1.04.67</u> | 1,05.01 | 100 mell | 1,10.29 | <u>1.11.58</u> | 1.12.54 |
| 200 mell | 2.17.46 | <u>2.19.61</u> | 2.21.51 | 200 mell | 2.32.72 | <u>2.34.69</u> | 2.37.33 |
| 200 vegyes | 2.03.66 | <u>2,07.10</u> | 2,08.11 | 200 vegyes | 2.18.81 | <u>2.20.95</u> | 2.22.10 |
| 400 vegyes | 4.26.42 | <u>4.30.34</u> | 4.33.68 | 400 vegyes | 4.54.08 | <u>4.58.78</u> | 5.01.53 |
| 4x100 gyors | 3.27.39 | <u>3.29.76</u> | 3.31.21 | 4x100 gyors | 3.50.74 | <u>3.53.82</u> | 3.55.99 |
| 4x100 vegyes | 3.47.24 | <u>3.51.50</u> | 3.54.18 | 4x100 vegyes | 4.12.89 | <u>4.17.26</u> | 4.20.20 |
| 4x100 mix gy | 3.37.91 | <u>3.40.03</u> | 3.42.96 | 4x100 mix w | 4.00.30 | <u>4,03.14</u> | 4,06.06 |

További versenyzők bejutása a válogatott keretbe a válogató versenyeken és a MUSZ által engedélyezett 2023 évi versenyeken.

Válogató versenyek

Országos Bajnokság Kaposvár 2023 04 19-22

Az „A-B-C” szintet teljesítő versenyzők a válogatott keret tagjai lesznek.

Serdülő Bajnokság Debrecen 2023 06 21-24

A válogatás lezárása 2023 06 24

Az „A-B-C” szintet teljesítő versenyzők a válogatott keret tagjai lehetnek.

A bajnokságot követően az erőssrend elfogadása után a 16 fő utazó keret és a tartalékok kijelölésre kerülnek!

CECJM Serdülő válogatottak versenye EYOF korosztály

2023 11 24-26 Maribor Szlovénia

A válogatott keret a versenykiírásnak megfelelően a születési idő, a létszám és a nemek arányának korlátozása szerint:

24 fő versenyző. 12 fő fiú versenyző (2007-2008 született) 12 fő lány versenyző (2008-2009 született)



Válogatási elv

A 2023. 08. 31. ranglista adatainak figyelembevételével, versenyszámonként legjobb 1-2 idő alapján az ifjúsági szövetségi kapitány által összeállított, a versenyprogramnak megfelelő, javaslatot követően az UP bizottság által kijelölt és MÚSZ elnöksége által jóváhagyott csapat.

A 2023. évi tervezett eredményességi célkitűzések

Ifjúsági Európa Bajnokság

Nagy csapattal szándékozunk részt venni 26-28 fő versenyző! Cél a 2022 évi eredmények elérése újfent!

Remélhetőleg egyéni versenyszámokban 2-3 aranyérem 6-8 egyéb érem, váltó versenyszámokban 1-2 aranyérem és 2-3 egyéb érem elérése lesz lehetőségünk!

A csapatversenyben elfoglalt pozíció tartása javítása is fontos cél lesz.

U23 EB

Először kerül megrendezésre. Kisebb létszámú csapattal szándékozunk részt venni. Egyéni számokban 1-2 érem megszerzése lehet a cél. Elsősorban a MÚSZ Csillag menedzselte, ifjúsági korból kikerült, eredményes, de a felnőtt válogatottba még be nem jutott, versenyzőink időeredményeinek felnőtt szintre juttatása a cél! Egy színvonalas nemzetközi eseményen.

EYOF

A teljes kvótát kimerítő 16 fős csapatot szándékozunk rajthoz állítani. Mindenkit döntőbe kerülésre várunk! (fennáll egymás kiejtése). Az idén is van négy fő érem esélyes versenyzőnk, közülük ketten az aranyérem elérésére is esélyesek! Szeretnénk megismételni az előző évi kiváló szereplést!

CECJM Central European Countries Junior Meeting

Eredetileg nyolc most már olykor 10-11 nemzet képviselésével rendezett csapatpontverseny. Nagy létszámmal utazunk rá, 24 fő versenyző! Ez a verseny az egyik első alkalom fiataljainknak a nemzetközi porondra válogatottként kilépni! A versenysorozatot sok évvel ez előtt a MÚSZ hívta életre és azóta minden évben válogatottunk nyerte el a csapatverseny tróféáját! Ezt a szép hagyományt továbbra is szándékunkban áll megőrizni!



V4 Olimpiai Reménységek Versenye

Hasonló csapatpontverseny mint a CECJM. A magyar, lengyel cseh, szlovák utánpótlás válogatottak részére rendezett nemzetközi találkozó. Szintén több éves hagyománnyal bíró körverseny.

A korosztály fiatalabb az EYOF korosztálynál. Hasonlóan veretlen sorozatot produkáltunk eddig, mint ez előző versenynél! Amennyiben az idén folytatódik a találkozó, szintén nagy csapattal utazunk rá (24 fő versenyző)! Természetesen az újabb győzelemre éhesen.

Az edzőtáborozás bemutatása válogatottakra bontva

Ifjúsági válogatott

Külföldi edzőtábor Európai helyszínen 1x3 hét (Tenerife-Kanári szigetek, Belek-Törökország)

Hazai edzőtáborok 1x2 hét Az edző által választott helyszínen az alábbi városokban Hódmezővásárhely, Sopron, Veszprém, Zalaegerszeg, Kaposvár, Balatonfüzfő, Debrecen.

Központi válogatott edzőtábor az utazó csapat tagjai részére 1x2 hét Sopron, Veszprém, Balatonfüzfő, Hódmezővásárhely helyszíneken valamelyikén.

U23 válogatott MÚSZ Csillag

Külföldi edzőtábor Európai helyszínen 1x3 hét (Tenerife-Kanári szigetek, Belek-Törökország)

Hazai edzőtáborok 1x2 hét Az edző által választott helyszíneken Hódmezővásárhely, Sopron, Veszprém, Zalaegerszeg, Kaposvár, Balatonfüzfő, Debrecen.

EYOF válogatott

Hazai edzőtáborok 1x2 hét Az edző által választott helyszíneken Hódmezővásárhely, Sopron, Veszprém, Zalaegerszeg, Kaposvár, Balatonfüzfő, Debrecen.

Hazai válogatott edzőtábor az utazó csapat tagjai részére 1x2 hét Sopron, Veszprém, Balatonfüzfő, Hódmezővásárhely helyszíneken valamelyikén.

Utánpótlás Válogatott (Héraklész) edzőtábor

Hazai edzőtábor 2x1 hét a 13-14 éves lányok és a 14-15 éves fiúk részére.

A keret tagjai az olimpiai versenyszámokban ranglista 1-2 helyezett versenyzők kb. 30-40 fő

Hazai edzőtábor 2x10 nap a 15-16 éves lányok és a 16-17 éves fiúk részére

A keret tagjai az olimpiai versenyszámokban ranglista 1 helyezett versenyzők kb. 30-35 fő

Az edzőtábor helyszíne Sopron vezetője Selmeczi Attila mesteredző szakmai alelnök.



A legjobb sportolók edzői részére is lehetőség van részt venni az edzőtáborban. Elsősorban a fiatal edzőkollégákat kívánjuk ezzel menedzselni és reméljük, hogy ha egy ilyen kiváló edzőtől tudják ellesni el a szakmai fortélyokat az az utánpótlás nevelés jelentős erősödését fogja eredményezni! (mentor program)

Jövő Bajnoki tehetség gondozó program edzőtáborai/képzései

A program keretében regionális edzőtáborban vehetnek részt a bejutott sportolók évi 2x3-4 nap tartamban.

Az edzőtáborban a regionális vezetőedzők irányításával technikai képzésben vehetnek részt a sportolók és edzőik. Ez alatt megtörténik a versenyzők felmérése egy magasan kvalifikált szakember által és lehetőség nyílik a egyesületi edzők felé a megfelelő mentori megnyilvánulásra!

Ezt kiegészítik a havi rendszerességgel tartott egynapos képzések, ahol a sporttudomány szerteágazó területeiből kapnak képzést/ízelítőt az edzők szülőik sportolók egyaránt!

Felzárkóztató edzőtábor az létesítmény tekintetében nehezebb körülmények között dolgozó egyesületek részére

A program a hátrányosabb létesítmény ellátottságú kis egyesületek felzárkóztatása segítése és a tehetségek felfedezése céljából indult. Időtartama 1x3 nap. A versenyzők lehetőséget kapnak a legmodernebb újonnan épült létesítményekben néhány napot eltölteni, edzőik beleláthatnak egy komolyabb egyesület napi programjába. Tapasztalatot ötletet szerezhetnek a szakmai munkájuk színvonalának emelésére. A regionális vezetőknek jobb lehetősége nyílik a válogatott szint alatti versenyzők megismerésére tehetségek felkutatására, menedzselésére.

A versenyek és az edzőtáborok válogatás elvei

Elsődleges szempont az eredményesség. Az idősebb korosztályok utánpótlás válogatottjainál alkalmazzuk. Azokat a versenyzőket, utaztatjuk, akik időeredményük alapján a 1-8 helyezések elérésére képesek lehetnek. Azokat a versenyzőket edző táboroztatjuk, akik az előző évi válogatott viadalokon már bizonyítottak! Ehhez a szövetségi kapitányok, figyelembe véve az előző évek során az adott korosztályok részére rendezett világversenyeket, szint időket dolgoznak ki, amelyet az utánpótlás bizottság és az edzőbizottság véleményezése után az elnökség jóváhagyásával fogadunk el.

Másodlagos elv a minél szélesebb utánpótlás bázis kialakítása a korosztályos válogatottaknál. A fiatalabb utánpótlás korosztályok menedzselésében alkalmazzuk. Minél nagyobb létszámú



hazai élvonalbeli versenyző edzőtáboroztatása és versenyeztetése további tehetségek felfedezése a célunk.

A sportág sportegészségügyi ellátásának rövid bemutatása kiemelten az olimpiai felkészülés tükrében, figyelembe véve a biztonságos felkészülést és versenyeztetést.

A Semmelweis Egyetem szív és érsebészeti klinika terheléses laborjának közreműködésével, az ifjúsági és az EYOF válogatottak részére több éve tartunk felmérő monitorozást, amely terheléses vizsgálattal összekötött komplett állapotfelmérés. Ennek kapcsán felmérhetjük az eredményes utánpótlás versenyzők élettani faktorainak versenyképességet, valamint fény derülhet az eddig rejtett rendellenességekre és elkezdődhet ezek orvosi kezelése, korrigálása.

Akut egészségügyi ellátásban is kellő segítséget kapnak válogatottjaink akár a sportkórház akár a Semmelweis Egyetem szakorvosainak bevonásával.

A COVID alatt folyamatosan kontroll alatt lehettek a fertőzést kapott sportolók és nagy segítséget kaptunk az edzőmunkába való visszaállás fokozatosságának megvalósításában.

A sportág járványügyi intézkedései az edzések, versenyrendezések kapcsán.

Hazai szinten nincs már ilyen korlátozás a versenyeken, nemzetközi világversenyeken a maszk használat 2022-ben többször is kötelező előírás volt. Kevés nyomatékmal betartatva.

A külföldi utazások során főleg a repülések alkalmával továbbra is viselik válogatottjaink a megfelelő védőmaszkokat.

Utazási nehézségek, kihívások.

A legjelentősebb nehézség a forint mint fizetőeszköz jelentős inflálódása a külföldi valutákhoz képest tekintettel arra hogy a díjakat abban kell kifizetni!

A gazdasági válság miatt a repülőgépjáratok számának csökkenése és a járat bizonytalanság is nehezítő tényező lett!

A bevált edzőtábori helyszínek létesítményei bezártak vagy több helyen csökkentett színvonal mellett üzemelnek.

A sportág (szövetség) hazai vezetésében és apparátusában bekövetkezett személyi, szervezeti és helyszíni változások. Tisztújításokról rövid beszámoló, amennyiben volt ilyen, és a járvány azt lehetővé tette.

Nem volt ilyen jellegű változás.



Főbb nemzetközi szabályváltozások, amelyek befolyásolják a versenyztetést, a felkészülést, illetve a teljes következő olimpiai ciklust.

Nem volt ilyen jellegű ifjúsági világversenyt érintő szabályváltoztatás. A LEN kezdeményezte az ifi EB-t korosztályban követő U23 Európa Bajnokság megrendezését.

Jövő Bajnokai Program

JB program előzmények és jelenlegi helyzet:

A Jövő Bajnokai 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 meghívva 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 kezdi, majd a JB követi 4 évfolyamos korosztállyal. 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 újrabeosztási 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 edzéslátogatás)

- 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) (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.

évfolyamosok: póló, short, úszósapka, hátizsák

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 ingynyakú pólót, short-ot, stopper, kabátot kapnak.

Nyíltvízi úszás szakág - Szakmai terv 2023

1.: Helyzetelemzés

2022-ben a nyíltvízi úszás szakág mind a felnőtt, de különösen az utánpótlás kiválóan szerepelt, ami nemcsak az érmek, hanem a döntős helyezések számát tekintve is elmondható, messze menően a korábbi évek eredményeit is felülmúlja. Az edzők kiváló munkáját elismerve, az is az igazsághoz tartozik, hogy a COVID járvány következtében torlódó világversenyek miatt 2022-ben a felnőtteknél és a junioroknál is VB-t és EB-t is rendeztek, ami úszás sportágban még sohasem volt azelőtt, de 2024-ben újra ez lesz a helyzet plusz még az olimpia is, remélhetőleg utoljára.

A Budapesti Világbajnokságon 2 érmet szereztünk, valamint 4 döntős helyezésünk volt nyíltvízi úszásban. A VB előtt kevesebb, mint 100 nappal döntött úgy a FINA, hogy Budapest rendezhet. Ez hatalmas terhet rótt a MÚSZ-ra, azon belül minden dolgozójára, és az edzőknek is át kellett alakítaniuk a korábban eltervezett programjukat, mert a helyszín mellett az időpont is változott. Több érmet reméltünk, de összességében a csapat teljesítménye megfelelt az elvárásoknak. A csapatversenyben 20 országból a 4. helyen végeztünk.

EGYÉNI EREDMÉNYESSÉG

| | OLASZ ANNA | ROHÁCS RÉKA | BALOGH VIVIEN | RASOVSZKY KRISTÓF | GÁLICZ PÉTER | BETLEHEM DÁVID | KALMÁR ÁKOS |
|-------|----------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 5 KM | | 15. HELY 56 INDULÓ | 24. HELY 56 INDULÓ | 9. HELY 63 INDULÓ | | 7. HELY 63 INDULÓ | |
| 10 KM | 6. HELY 61 INDULÓ | | 17. HELY 61 INDULÓ | FELADTA EŰ. OK MIATT | | 5. HELY 64 INDULÓ | |
| 25 KM | VISSZALÉPETT | 8. HELY 16 INDULÓ | | | 3. HELY 27 INDULÓ | | 8. HELY 27 INDULÓ |
| VÁLTÓ | 2. HELY 23 INDULÓ | 2. HELY 23 INDULÓ | | 2. HELY 23 INDULÓ | | 2. HELY 23 INDULÓ | |

2.: Világversenyek

Világbajnokság, Fukuoka, 2023. július 15-20.

(Válogatott) keret:

Elit válogatott (olimpiai ezüstérmes): Rasovszky Kristóf

Felnőtt A válogatott (egyéni VB és EB döntősök és váltó érmesek): Olasz Anna, Rohács Réka, Rasovszky Kristóf, Betlehem Dávid

Junior válogatottak az ifi EB és VB egyéni döntősök és váltó érmesek:

Fábián Bettina, Szimcsák Mira, Csulák Lia, Flück Nóra, Rohács Luca, Györffi Lili,



Arshak Hambardzymbian, Kovács-Seres Hunor, Hartmann Máté, Pintér Ádám, Nagy-Selmezcy Bulcsú, Kaiser Dominik

Junior Európa Bajnokság, Korfu (GRE) szeptember 29-október 1.

A Csapatba kerülés az előző években is alkalmazott válogatási elvek szerint történik meg, a válogatási elveket az edzőbizottság és az elnökség elfogadta.

MUSZ Csillag Keret

A Heraklész Csillag program megszűnt, helyét ugyanolyan tartalommal a MUSZ Csillag program veszi át. A MUSZ Csillag programba azok a versenyzők kerültek, akik 18-23 év közti versenyzők, és az adott évben és a megelőző évben ifjúsági EB-n, vagy VB-n érmes versenyzők voltak.

A program résztvevői: Gálicz Péter (FTC), Balogh Vivien (FTC), Kalmár Ákos (Balaton ÚK)

3.: Edzőtáborok

Az edzőtáborokra a válogatási elvekben közölt, Elnökség által elfogadott mértékben jogosultak a válogatottak. **Felnőtt A válogatott:** 2x3 hét melegégöv (1 Thaiföld, 1 Európában), 2+1x 2 hét belföldi edzőtábor. **Junior válogatott:** 1x3 hét melegégöv (kizárólag Európában), 1+1x 2 hét belföldi edzőtábor.

MUSZ Csillag: 1x3 hét melegégöv (kizárólag Európában), 1x 2 hét belföldi edzőtábor.

A meleg égövi edzőtáborozás Thaiföld (Tanyapura), Tenerife, Belek (Törökország) helyszíneken lesznek, jelenleg szervezés alatt vannak. A belföldi edzőtáborok a korábban bevált helyszíneken szintén szervezés alatt vannak, ugyancsak a válogatási elvekben közölt és az Elnökség által elfogadott mértékig.

4.: A 2023. évi eredményességi célkitűzések

A világbajnokságon az a cél, hogy a budapesti VB-n szerzett érmek és pontok mennyiségét megismételjük, vagy túlszárnyaljuk, és olimpiai indulási jogot szerezzünk. A junior EB-n a pontverseny és az érem tábla megnyerése a cél.

5.: Képességfejlesztés:

Itt hivatkozunk a korábbi években többször benyújtott anyagra, ami Az Úszás Tankönyve c. könyvben részletesen megtalálható.

A nyíltvízi junior válogatott tagjainak a junior EB-t megelőzően 3 hetes edzőtábort tartunk a Balaton parton ahol, a legeredményesebb nyíltvízi edzők irányításával – Szokolai László,



Kutasi Gergely, Krajnyák György és Gellért Gábor – sajátítják el az edző kollégák és a versenyzők a nyíltvízi úszó versenyekre való felkészülés edzéselméleti és nyíltvízi gyakorlati

Itt a tapasztalt szakemberekkel rendszeresen beszélhetnek az edzők, útmutatást kapnak az edzés tervezés gyakorlatáról, és az edzés vezetés rejtelmeiről, illetve a helyes edzői magatartásról. Ezt a 2014-ben indult kezdeményezést – kimagaslóan jó versenyzői és edzői értékelés és az évek óta tartó eredményesség miatt – idén is folytatni kívánjuk.

Válogatott keretek sportorvosi feladatai, az edzőket segítő TEAM munka

A válogatott keret folyamatos egészségügyi ellátását 3+1 gyúró (Gyürki Attila, Kurucz Attila, Bihari Zoltán és Ördög Gábor) biztosítja. Prof. Merkely Béla kardiológiai tanácsadóként tevékenyen részt vett eddig is a sportolók ellátásában.

Dietetikai tanácsadást a válogatott keret tagjai elsősorban továbbra is Szász Mátétól kaphatnak. 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.

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 továbbra is esetleges. Orvos (és asszisztensek), mozgáselemző, teljesítmény diagnosztika, pszichológus, gyúró, fizioterapeuta mind külön, eseti kérésre működik közre, szerepük, feladatuk nincs egységes rendszerbe foglalva. Ennek az edzőkkel történő egyezség utáni meghatározása, beleértve az időszaki, és a napi rendszerességet is, továbbra is sürgős feladat még akkor is, ha egyes klubok előrébb tartanak másoknál. És az is, hogy a csapat tagjai csak a vezető edzőt/szövetségi kapitányt tájékoztathatják a vizsgálat/elemzés eredményéről, aki az érintett versenyző edzőjével és a szakemberrel együtt beszél meg – és nem a versenyzővel, az az edző dolga kizárólag – a szakmai teendőket.

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 érhesen 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 edzés tervek egyénre szabott, pontos és hatékony tervezésében
- gyógytornász/fizioterapeuta által végzett biomechanikai állapotfelmérés a krónikus sérülések megelőzésére

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

6.: Nemzetközi versenyek

A MUSZ Elnöksége a válogatási elvekben közöltek szerint, az ott megjelölt versenyzők számára több versenyt biztosít. Ami bizonyos: a felnőttek – akik a VB-n indulnak - részt vesznek a világkupa sorozatban és a junioroknak is biztosítunk az Európa kupa sorozatban felkészülési versenyzési lehetőséget.

7.: Makrociklusok:

- I. (Hagyományos értelemben II.) Makrociklus: 2023. január 02. – 2023. április 22.
- II. (Hagyományos értelemben III.) Makrociklus: 2023. április 23. – 2023. július 23.
- III. (Hagyományos értelemben I.) Makrociklus: 2023. szeptember 01. – 2023. december 22.

8.: Utánpótlás

A 2014-ben elkezdett közös balatoni nyári – világ versenyek előtti - edzőtáborozásainkat továbbra is megtartjuk mert mint az eredményeink is bizonyítják ez a célravezető módszer, hogy minél nagyobb nyíltvízi gyakorlatra tegyenek szert a versenyzők és felkészítő edzőik.



Para úszás – Szakmai terv 2023.

A sportoló, a sportolók, a csapat 2023. évre tervezett összefoglalt sportszakmai felkészülési (versenyztetési, edzőtáboroztatási) programja, (melléklet: ütemterv):

A COVID, és a háború következményei, elsősorban a forint - EURO árfolyam változása azt eredményezte, hogy a 2022-re biztosított források elfogytak. Így a második félév programja – tudomásul véve a helyzet adta realitásokat – a szerint módosul, hogy sem edzőtábort, sem nemzetközi versenyt nem tervezünk az év hátralévő részében.

Az edzések itthon, mindenkinek a saját egyesületében folytatódnak, az előre meghatározott program szerint. Reméljük, a betegségek elkerülnek a versenyzőinket és tudjuk azt is, hogy ellenfeleink hasonló, vagy még rosszabb helyzetben vannak.

A két fő műhely (Vasas, Pécs) jövő évi felkészülési és versenyztetési terve alább látható. Meg kell jegyezni, hogy jelen állás szerint, egy melegégyővi és két belföldi edzőtábor tűnik reálisnak, és egy nemzetközi verseny a VB előtt. Ha módosul a helyzet kedvező irányba, az elképzelés megvalósítható.

2023. II.- III. Makrociklus - Felkészülési tervezet - Szabó csoport

| Hetek | Mikrociklusok | Megnevezés | Időpont | Helyszín |
|-------|-----------------|------------|----------------------|-------------------|
| 1. | 02.jan 08.jan | Klub edzés | | Duna Aréna |
| 2. | 09.jan 15.jan | Klub edzés | | Duna Aréna |
| 3. | 16.jan 22.jan | Edzőtábor | Jan.15.- 28. | Hódmezővásárhely |
| 4. | 23.jan 29.jan | | | |
| 5. | 30.jan 05.febr | Klub edzés | | Duna Aréna |
| 6. | 06.febr 12.febr | Klub edzés | | Duna Aréna |
| 7. | 13.febr 19.febr | Klub edzés | | Duna Aréna |
| 8. | 20.febr 26.febr | Edzőtábor | Febr. 19.- Márc. 11. | Belek v. Tenerife |
| 9. | 27.febr 05.márc | | | |
| 10. | 06.márc 12.márc | | | |
| 11. | 13.márc 19.márc | Világkupa | Márc. 16.- 19. | Sheffield |



| | | | | |
|-----|---------|---------|-----------------|-------------------|
| 12. | 20.márc | 26.márc | Klub edzés | Duna Aréna |
| 13. | 27.márc | 02.ápr | Klub edzés | Duna Aréna |
| 14. | 03.ápr | 09.ápr | Klub edzés | Duna Aréna |
| 15. | 10.ápr | 16.ápr | Klub edzés | Duna Aréna |
| 16. | 17.ápr | 23.ápr | Klub edzés | Duna Aréna |
| 17. | 24.ápr | 30.ápr | Klub edzés | Duna Aréna |
| 18. | 01.máj | 07.máj | Edzőtábor | Ápr.30.- Máj. 13. |
| 19. | 08.máj | 14.máj | | |
| 20. | 15.máj | 21.máj | Klub edzés | Duna Aréna |
| 21. | 22.máj | 28.máj | Világkupa | Máj. 26-28. |
| 22. | 29.máj | 04.jún | Para OB. | Jún. 3-4. |
| 23. | 05.jún | 11.jún | Klub edzés | Duna Aréna |
| 24. | 12.jún | 18.jún | Klub edzés | Duna Aréna |
| 25. | 19.jún | 25.jún | Klub edzés | Duna Aréna |
| 26. | 26.jún | 02.júl | Klub edzés | Duna Aréna |
| 27. | 03.júl | 09.júl | Klub edzés | Duna Aréna |
| 28. | 10.júl | 16.júl | Klub edzés | Duna Aréna |
| 29. | 17.júl | 23.júl | Edzőtábor | ??? |
| 30. | 24.júl | 30.júl | | |
| 31. | 31.júl | 06.aug | Világ bajnokság | Júl. 31- Aug. 6. |
| 32. | 07.aug | 13.aug | Klub edzés | Duna Aréna |

2023. évi felkészülési terv - PSN-Paraúszó válogatott

| <u>HETEK</u> | <u>MIKROCIKLUSOK</u> | | <u>MEGNEVEZÉS</u> | <u>HELYSZÍN</u> |
|--------------|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| <u>1.</u> | <u>december 26.</u> | <u>január 1.</u> | <u>Klub edzés</u> | <u>Pécs</u> |
| <u>2.</u> | <u>január 2.</u> | <u>január 8.</u> | <u>Klub edzés</u> | <u>Pécs</u> |
| <u>3.</u> | <u>január 9.</u> | <u>január 15.</u> | <u>Klub edzés</u> | <u>Pécs</u> |
| <u>4.</u> | <u>január 16.</u> | <u>január 22.</u> | <u>Klub edzés</u> | <u>Pécs</u> |



| | | | | |
|-----|-------------|--------------|----------------------|------------------|
| 5. | január 23. | január 29. | Klub edzés | Pécs |
| 6. | január 30. | február 5. | Klub edzés | Pécs |
| 7. | február 6. | február 12. | Klub edzés | Pécs |
| 8. | február 13. | február 19. | Klub edzés | Pécs |
| 9. | február 20. | február 26. | Klub edzés | Pécs |
| 10. | február 27. | március 5. | Klub edzés | Pécs |
| 11. | március 6. | március 12. | világkupa | Lignano |
| 12. | március 13. | március 19. | Klub edzés | Pécs |
| 13. | március 20. | március 26. | melegégővi edzőtábor | Ciprus |
| 14. | március 27. | április 2. | | |
| 15. | április 3. | április 9. | | |
| 16. | április 10. | április 16. | Klub edzés | Pécs |
| 17. | április 17. | április 23. | Klub edzés | Pécs |
| 18. | április 24. | április 30. | Klub edzés | Pécs |
| 19. | május 1. | május 7. | Klub edzés | Pécs |
| 20. | május 8. | május 14. | világkupa | Berlin |
| 21. | május 16. | május 21. | Klub edzés | Pécs |
| 22. | május 22. | május 28. | Klub edzés | Pécs |
| 23. | május 29. | június 4. | Para OB | Hódmezővásárhely |
| 24. | június 5. | június 11. | Klub edzés | Pécs |
| 25. | június 12. | június 18. | Klub edzés | Pécs |
| 26. | június 19. | június 25. | belföldi edzőtábor | Kaposvár? |
| 27. | június 26. | július 2. | | |
| 28. | július 3. | július 9. | Klub edzés | Pécs |
| 29. | július 10. | július 16. | belföldi edzőtábor | Kaposvár? |
| 30. | július 17. | július 23. | | |
| 31. | július 24. | július 30. | Klub edzés | Pécs |
| 32. | július 31. | augusztus 6. | Paraúszó VB | Manchester |

Adatok: a 2023. évi tervezett eredményességi célkitűzések, tervezett Eb/Vb aranyérmek száma, érmek száma, pontszerző helyek, helyezések száma.

Paraúszásban 2023-ban világbajnokságot rendeznek. A 2022-es VB-n 4 arany-, 3 ezüst- és 2 bronzérmeket szereztünk. Az azt megelőzőn, 2019-ben, 1 arany-, 1 ezüst és 2 bronzérmeket. 2022-ben 11 további döntős helyezésünk volt, 2019-ben jóval kevesebb. A COVID és az orosz, illetve belorusz versenyzők eltiltása miatt a 2022-es mezőny nem volt teljes. Mi, a járvány ellenére sokkal jobb helyzetben készülhettünk, ez látszik az eredményességen. Ezért, idénre a két VB eredményessége közé várom a csapatot. Szám szerint: 5-6 érmet, abból 2 aranyérmeket és 6-7 további döntős helyezést tartok reálisnak.

Sportszakmai irányelvek meghatározása:

- Egyes szakmai mutatók területén kitűzött célok, és azok elérésének stratégiája





- technikai, taktikai tudásszint fejlesztése;
- mentális tulajdonságok fejlesztése,
- teljesítménydiagnosztikai mérések
- integráció elősegítése
- sportolói életút program beépítése

Ezeknél a pontoknál utalok korábbi beszámolóinkra, illetve az ÚSZÁS c. tankönyv megfelelő fejezeteire. Edzőink kiválóan képzettek, amit az iskolapadban is és nemcsak az eredményeikkel többször igazoltak. Rendszeresen részt vesznek a MUSZ és a MET továbbképző konferenciáin.

Nemcsak egyénre szabott programot készítenek klasszisaink számára, hanem az utánpótlás területén is egyre hatékonyabbak. E mellett, a versenyzők egyéni boldogulását is segítik, tevékenyen részt vesznek az uszodán kívüli életük alakításában is.

A felkészülés szakaszai, periódusai és kiemelt feladatai:

A korábbi (ebben a beszámolóban található) táblázatok részletesen tartalmazzák.

A sportoló, sportolók, a csapat felkészülésének szakmai, szervezési feladatai (edzőtáborok, összetartások, ellenőrző és válogató versenyek):

A MUSZ a korábbiaknak megfelelően, az előzetes tervek és a reális lehetőségek összehangolásával gördülékenyen végzi.

A sportoló, a sportolók, a csapat sportegészségügyi ellátása:

Maradéktales. Kiváló, régóta a parasporttal dolgozó szakemberek minden esetben álltak a rendelkezésre, amikor szükséges volt, beavatkoztak és megoldották a problémát. Nem tudok a legkisebb panaszról sem.

A doppingellenes feladatok:

Legnagyobb kihívást az ADAMS napra pontos, az esetleges változásokat is követő kitöltése jelenti. Versenyzőink, és edzőink minden évben részt vesznek a HUNADO kötelező előadásain, nemcsak azért, mert kötelező. Az előírásokat minden esetben betartják.

A felkészülést és eredményességet befolyásoló legfontosabb tényezők.

A COVID és a háború. Illetve, ezek következményei. Sajnos, egyiknek a megoldása sem rajtunk múlik.

