

Új utak, új módszerek az úszók versenyeztetésében



Dr Sós Csaba

Úszó szövetségi kapitány

Tanszékvezető egyetemi docens,

TF Úszás és vízisportok tanszék

Olimpiai számok 1976

100 m gyors	100 m hát	400 m vegyes	
200 m gyors	200 m hát		
400 m gyors	100 m mell	4x100	vegyes
800/1500 m gyors	200 m mell	4x100 /4x200	gyors
100 m pillangó	200 m pillangó	Σ 26	

**Magyarországon: 3 makrociklusos felkészülési rendszer
(Széchy Tamás), In.: Nádori L. Úszás Tanulmányok 1976**

- **1.: Szeptember-december:** a végén jellemzően hosszútávú versenyszámokban cikluszáró verseny. Pl.: 1500 gyors, 400 pillangó, 400 mell, 800 vegyes
- **2.: Január-április közepe:** a végén nagy nemzetközi verseny, olimpiai számokban
- **3.: Április – fő verseny:** (július-augusztus)

Az aerob edzésmódszerek ugrásszerű fejlődése, egyben telítődése 1968-1976

➡ 1500 férfi gyors:

	➡ 1972	1976	2016
➡ 1.	15:52.58	15:02.40	14:34.57
➡ 3.	16:09.25	15:04.66	14:40.86
➡ 8.	16:36.03	15:45.97	15:02.66

3. Generációs technikai újítás: víz alatti delfinezés

- **1. Generáció:** megfigyelés (Japán gyorsúszók, 1920 évek vége, 30-as évek eleje; váltott karú hátúszás; késleltetett levegőjű mellúszás)
- **2. Generáció:** megfigyelés + testi adottság (pillangóúszás, hajlékony váll ízület – Székely Éva néni; guruló mellúszás, hajlékony csípő - Nagy József)
- **3. Generációs:** megfigyelés + testi adottság + metabolikus összetevő (víz alatti delfin, hajlékony csípő + boka + anaerob összetevő jelentős növekedése)

Nemek, korok szerinti különbségek

(Costill, Maglischo, Richardson, 1992)

	Gyermek	Serdülő	Felnőtt
Ügyesség	xxx	—♂, — — ♀	—
Erő	—	x	xxx
Állóképesség			
Aerob	x	xxx	—
Anaerob	—	x	xxx
Hajlékonyság	xxx	—, —♂, — ♀	—
Gyorsaság	xxx	—	—

Energia szintek úszásban

	A1	A2	A3
A sorozat hossza	2000-10000 m	2000-4000	1500-2000 m
A sorozat ideje	20-120 perc	25-40 perc	20-25 perc
Az egyes ismétlések hossza	25-10000 m	25-4000 m	25-2000 m
Pihenési idő	5-30mp	10-30 mp	30 mp - 2 perc
Iram	2-4 mp/100 méter lassabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség	az egyéni laktát töréspontnak megfelelő sebesség	1-2 mp/100 méter gyorsabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség, vagy a leggyorsabb átlagsebesség az egész sorozatot figyelembe véve
Javasolt heti méterszám	bármennyi	12000-16000 m	4000-6000 m

	G1	G2	G3
A sorozat hossza	300-1000 m	200-600 m, 1-3 sorozat edzésenként közte 10-20 perc könnyű úszás	200-300 m, 1-2 sorozat edzésenként, közte 10-15 perc pihenő úszás
A sorozat ideje	5-15 perc	3-9 perc	3-5 perc
Az egyes ismétlések hossza	75-200 m, 25 és 50 méterek szintén alkalmazhatók 2-12 ismétlésben. 3-6 sorozat az optimális	25, 50, 75 méter	10-50 méter
Pihenési idő	5-15 perc a hosszabb ismétléseknél, 5-30 mp a rövidebb ismétléseknél	1-3 perc	30 mp-5 perc
Iram	lehető legmagasabb	a lehető legmagasabb, legalább 5 mp/100 m gyorsabb, mint a laktát törésponthoz tartozó sebesség	maximális
Javasolt heti méterszám	2000-3000 m	2000-3000 méter	600- 1000 m (akik hosszabb távot úsznak) 1500-2000 m (sprintereknek)

Világ Kupa vs. USA egyetemi versenyrendszer

- **USA egyetemi versenyrendszer:** első külföldi ösztöndíjasok: Gunnar Larsson (SWE), Hans Fassnacht (NSZK) – **1969**

Ugrásszerű javulás, majd Olimpia **1972** – eltérő tapasztalat

25 yardos medencében (elvétve 25 méteresben, csak az NCAA), rengeteg verseny, hetente akár több is

pénzdíj átvétele: először éves eltiltás, majd az ösztöndíj elvesztése (150-200 e \$)

- ➔ **Világkupa: 1988/89:** Toronto, Párizs, Berlin, Bonn, London, Velence, Gothenburg, Indianapolis (IN) /8 helyszín/.

1989/90: Montreal, Párizs, Berlin, Bonn, Leicester, Desenzano, Gothenburg, Orlando (FL) /8 helyszín/.

- 
- 
- **2016:** Peking, Chartres-Paris, Berlin, Hong Kong, Tokyo, Doha, Moszkva, Szingapúr, Dubai /9 helyszín/.
 - **2017:** Peking, Berlin, Hong Kong, Tokyo, Eindhoven, Doha, Moszkva, Singapúr, /8 helyszín/.
 - Minden egyéni számban az alábbi pénzbeli juttatásban részesülnek az úszók **(emlékeim szerint eleinte nem, csak kb. 5-10 éve):**
 - 1 hely: 1500 US\$
 - 2. hely 1000 US\$
 - 3. hely 500 US\$
 - 4. hely 400 US\$
 - 5. hely 300 US\$
 - ÚJ világcsúcs: Ebben az esetben az adott úszónak húsz extra pont és 10.000 US\$ jutalom jár.
 - Aki, a világcsúccsal megegyezett időt úszik, annak 10 extra pont jár, de pénzbeli juttatás nem.
 - A világkupa sorozat női és férfi nyertese között egyenlően kell szétosztani 300.000 US\$.
 - Tavaly korlátozták az egyéni számokban való indulást 4 számra

Michael Phelps vs. Cseh László víz alatti delfin

- 400 yard vegyes vs. 400 méter vegyes
- 240/360 m vs. 120/400 m

EB az olimpia évében, csúcsforma időzítése

Rió- i szereplés vs. Budapesti VB szereplés

➡ Köszönöm szépen a figyelmet!

