

ELVESZTEGETETT TIZEDEK, MEGNYERT
MÁSODPERCEK.
VERSENYSZÁMOK EGYES TECHNIKAI ELEMEINEK
JELENTŐSÉGE, FEJLESZTHETŐSÉGE

KATONA ZSOLT

SZTE JGYPK TESTNEVELÉSI ÉS
SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET

AZ ELŐADÁS TARTALMA

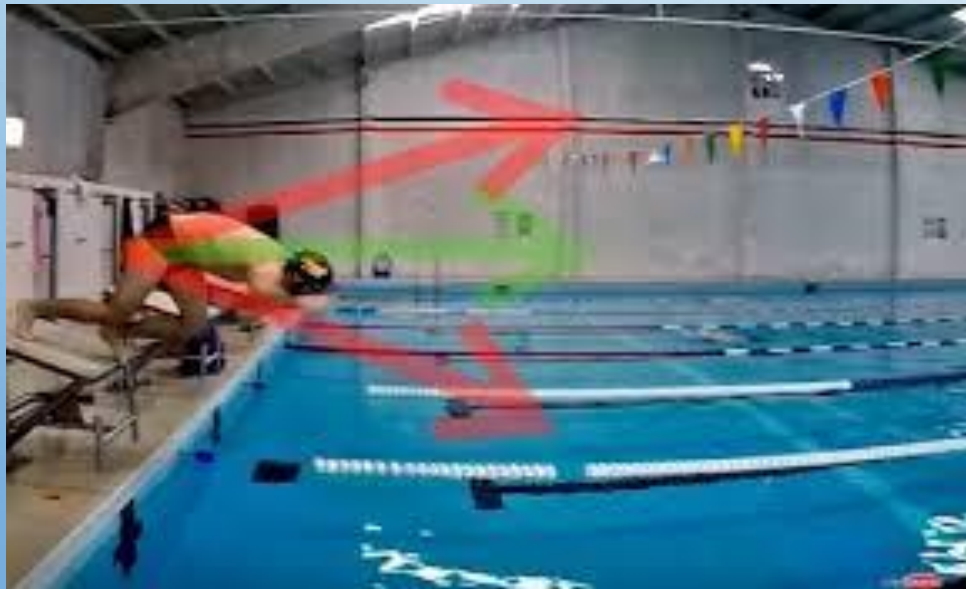
- FEJLŐDÉSI TENDENCIÁK, HOGYAN TOVÁBB? MIBEN LEHET MÉG FEJLŐDNI? MINDENBEN!?
- A TELJESÍTMÉNY – ÖSSZETEVŐI – ELEMZÉSÜK
- TECHNIKAI ELEMEEK, JELENTŐSÉGÜK AZ ELÉRT EREDMÉNYBEN.
- A VALÓSÁG SZÁMOKBAN KIFEJEZVE. A TÉMA VIZSGÁLATÁNAK KIINDULÓPONTJA.
- SZÜKSÉG VAN –E ERRE? RÉGEN SEM VOLT. NEM KELLETT MÁS CSAK EGY JÓ SZEMŰ EDZŐ!?
- VERSENYSZÁMOK FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI, ÉLETTANI ÉS BIOMECHANIKAI HÁTTÉR

A TELJESÍTMÉNY – ÖSSZETEVŐI - ELEMZÉSÜK

- FEJLŐDÉSI TENDENCIÁK, HOGYAN TOVÁBB? MIBEN LEHET MÉG FEJLŐDNI? MINDENBEN!?
- ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK
- VERSENYSZÁM ELEMZÉSI SZEMPONTOK, TECHNIKAI ELEMEEK.
- EZEK BEFOLYÁSA A VÉGEREDMÉNYRE :
 - RAJT, KIÚSZÁS 15M
 - RITMUS- FREKVENCIA – MOZGÁSCIKLUS - ÚSZÁSNEM ALKOTÓ ELEMEL
 - FORDULÓ, FAL ELŐTTI SZAKASZ, UTÁNI KIÚSZÁS
 - CÉLBA ÉRKEZÉS ELŐTTI SZAKASZ,
 - VÁLTÓÚSZÁSNÁL A VÁLTÁSOK IDEJE

EGYÉNI STÍLUSJEGYEK





A VALÓSÁG SZÁMOKBAN KIFEJEZVE. A TÉMA VIZSGÁLATÁNAK KIINDULÓPONTJA.

- PEKING 2008., PHELPS, CSEH , USA
- RIO 2016. KENDERESI,
- BUDAPEST 2017.
- JUNIOR ÚSZÓ VB, BUDAPEST 2019. VÁLTÓK
- 4X100 MIX GYORSV.
 - 0,63-0,71 (POL, TUR, ITA, SGP, USA)
 - 1,03-1,54 (MLT, DOM, KOS, ARM, SEY, HUN)
 - 1,55-1,81 (PAR, PAK)

DRESSEL 100 FREE RATES

	2016 Olympics	2017 Worlds	2019 Worlds
	Dressel	Dressel	Dressel
Segment	M/S	M/S	M/S
(Dive) 0-15m	3.13	3.13	3.19
15-25m	2.13	2.13	2.08
25-35m	2.00	2.13	2.08
35-50m	1.80	1.85	1.88
(turn) 50-65m	2.32	2.42	2.42
65-75m	2.04	1.92	1.96
75-85m	1.96	1.89	1.89
85-100m	1.72	1.84	1.86

DRESSEL 100 FLY RATES

	2017 Worlds	2019 Worlds
	Dressel	Dressel
Segment	M/S	M/S
(Dive) 0-15m	2.94	3.13
15-25m	2.04	2.00
25-35m	1.96	1.92
35-50m	1.83	1.92
(turn) 50-65m	2.11	2.15
65-75m	1.79	1.82
75-85m	1.82	1.79
85-100m	1.79	1.74

	2019 Worlds			2009 Worlds	2009 Worlds	2017 Worlds	2016 Olympics
100 Butterfly	Dressel			Phelps	Cavic	Milak	Schooling
Segment	M/S			M/S	M/S	M/S	M/S
(Dive) 0-15m		3.13		2.83	2.88	2.78	3.00
15-25m	2.00			1.92	2.13	1.96	2.00
25-35m	1.92			1.96	2.00	1.92	1.96
35-50m	1.92			1.95	1.92	1.88	1.83
(turn) 50-65m		2.15		2.03	1.97	1.97	2.08
65-75m	1.82			1.96	1.92	1.96	1.79
75-85m	1.79			1.79	1.82	1.72	1.85
85-100m	1.74			1.77	1.67	1.79	1.69



1500M FÉRFI GYORS, GWANGJU 2019.

- **PALTRINIERI** A TÁV 80%-BAN VEZETETT ÉS AZ UTOLSÓ 150 MÉTEREN LETT 3. A FORDULÓKBAN HÁRMUK KÖZÜL A LEGGYENGÉBB, DE ÚSZÁSBAN A LEGJOBB.
- **WELLBROCK** KÉPES VOLT A LEGALKALMASABB PILLANATBAN GYORSULNI ÉS NYERT ANNAK ELLENÉRE, HOGY CSAK A TÁV 20%-BAN VEZETETT. ÚSZÁSBAN LASSABB VOLT, MINT A MÁSIK KÉT ELLENFELE, DE A FORDULÓKBAN FÖLÉNYESEN A LEGJOBB VOLT.
- **ROMANCHUK** A TÁV 70 %-BAN HARMADIK HELYEN ÁLLT ÉS SOHASEM VEZETETT. ÚSZÁSBAN GYORSABB VOLT WELLBROCKNÁL ÉS LASSABB PALTRINIERINÉL.
- **FORDULÓKKAL ELTÖLTÖTT IDŐ:**
- WELLBROCK 5'20"80, ROMANCHUK 5'22"23 ÉS PALTRINIERI 5'24"16. (STEFANO NURRA)

ISL SKIN RACE DRESSEL – MANAODOU ELEMZÉS

MANAODOU DRESSEL

1 st 50	21.25s	21.05s
2nd 50	21.78s	21.31s
3rd 50	23.13s	21.33s

Underwater Speed After Start (m/s)

1 st 50	2.86 m/s	2.96 m/s
2nd 50	2.65 m/s	2.82 m/s
3rd 50	2.50 m/s	2.82 m/s

Underwater Speed After Start (m/s)

1 st 50	12.40 m	13.91 m
2nd 50	9.45 m	14.12 m
3rd 50	11.26 m	14.02 m

Underwater Distance After Start (m)

1 st 50	1.66 m/s	2.50 m/s
2nd 50	1.53 m/s	2.02 m/s
3rd 50	1.55 m/s	2.41 m/s

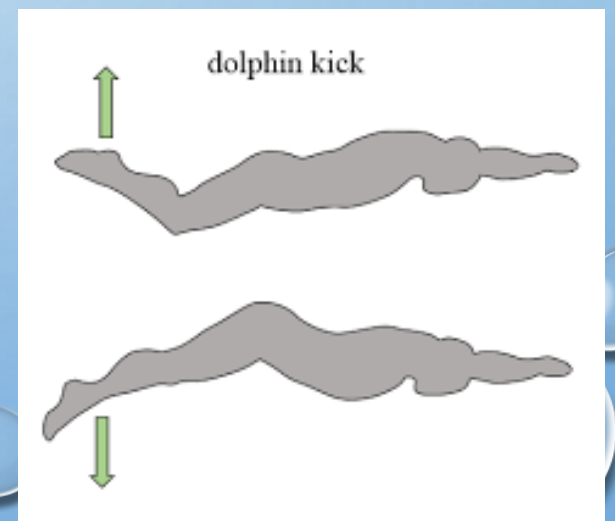
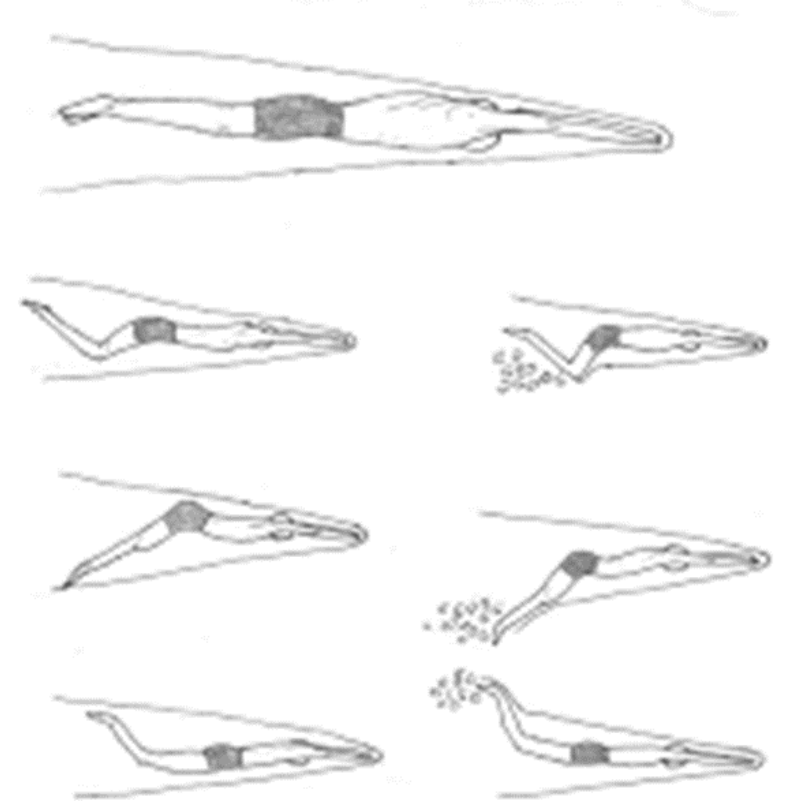
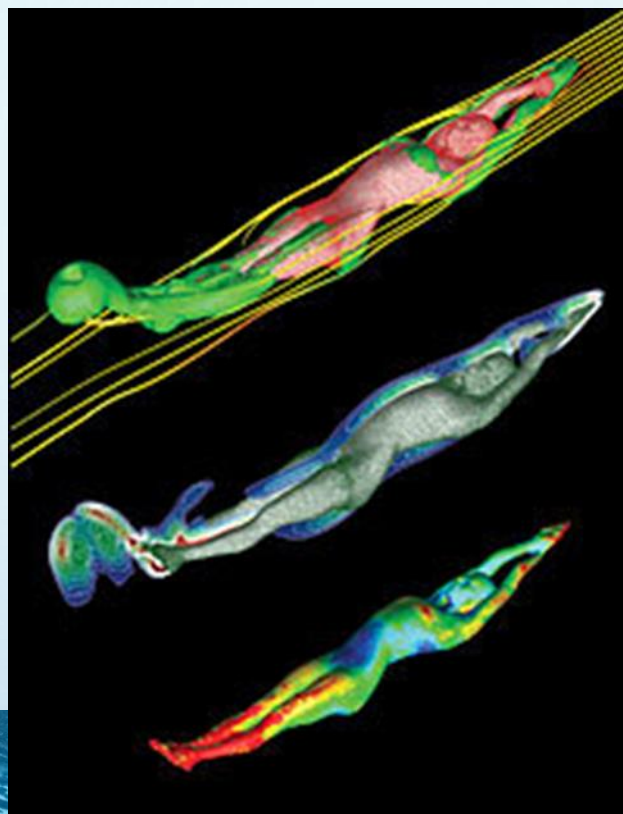
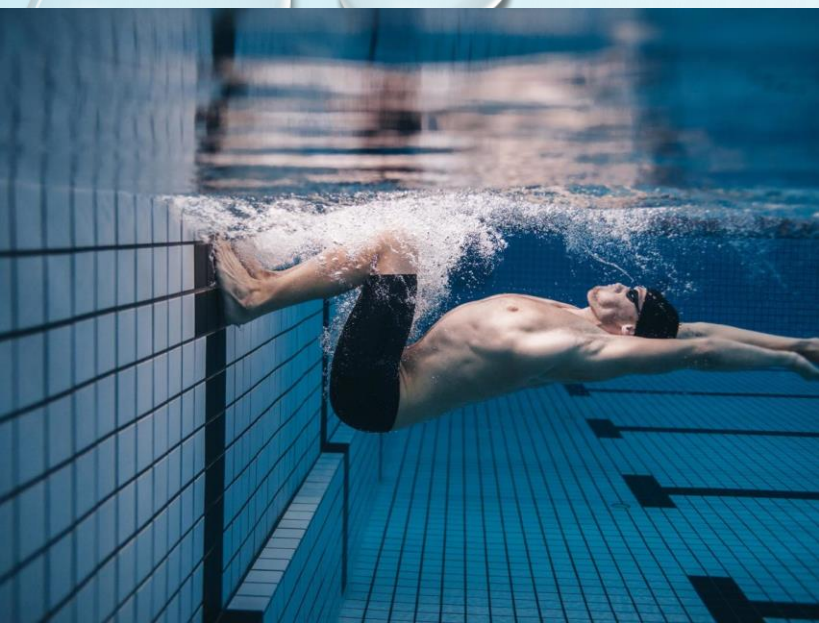
Underwater Speed After Turn (m/s)

1 st 50	7.75 m	11.68 m
2nd 50	7.15 m	9.45 m
3rd 50	7.26 m	11.26 m

Underwater Distance After Turn (m)

FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEK, ÉLETTANI ÉS BIOMECHANIKAI HÁTTÉR

- SZÜKSÉG VAN –E ERRE? RÉGEN SEM VOLT. NEM KELLETT MÁS CSAK EGY JÓ SZEMŰ EDZŐ!?
- MIRE FIGYELJÜNK? VAN-E RECEPT? MINDENKI MÁSKÉPP CSINÁLJA!
- RAJTOK, FORDULÓK: ALAPKÉPESSÉGEK, KÉPESSÉGEK VARIÁCIÓI,
- ALAPGYAKORLATOK VÍZBEN ÉS SZÁRAZFÖLDÖN, BIOMECHANIKA
- MIKOR, MILYEN RENDSZERESEN (JB PROGRAM, SZOMBATI EDZÉSEK?)
- MIT MONDANAK A NAGYOK? EDDIE REESE (NAPONTA), SELMECI ATTILA (HETENTE TÖBBSZÖR)



TECHNIKAI ELEMEEK ÉS GYAKORLATAIK

- **RAJTOK:** FELUGRÁSOK, LÁBERŐ FEJLESZTŐ GYAKORLATOK, GYERMEKI ÉLETKORBAN JÁTÉKOK, REAGÁLÁS GYORSASÁGA,
- VÍZBEN: KÉNYSZERÍTŐ HELYZETEK, VÁLTOZÓ KIINDULÓ HELYZETEK
- VERSENYSZITUÁCIÓK, VÁLTÓVERSENYEK
- **FORDULÓK:** MOZGÁSGYORSASÁG, A FORDULATOK KIALAKÍTÁSA, KAR
- FORDULÓ UTÁNI KIÚSZÁSOK, VÍZ ALATT ÚSZÁSOK (VESZÉLYEI), JÁTÉKOS ELEMEEK
- KÉPESSÉGALAPOK VO₂ MAX., ANAEROB ÁLLÓKÉPESSÉG, HAJLÉKONYSÁG

KONKLÚZIÓ

- RAJT: INDULÓ SEBESSÉG, SPRINTER KÉPZÉS DRESSEL PÉLDÁJA
- FORDULÓ: MINDEN SZINTEN, MINDEN ÚSZÁSNEMBEN ÉS VERSENYSZÁMBAN JELENTŐS WELLBROCK MEDENCE, NYÍLT VÍZ
- ADOTTSÁG ALAPOK!?
- FONTOS, DE NEM CSAK EZEN MÚLIK!
- CÉL: KORAI, SOKOLDALÚ KÉPZÉS, KIEGÉSZÍTŐ SPORTÁGAK GYAKORLATAI
- SPECIALIZÁCIÓS FOLYAMATOK – SOKRÉTŰ MEGKÖZELÍTÉS

JÓ GYAKORLÁST!



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!