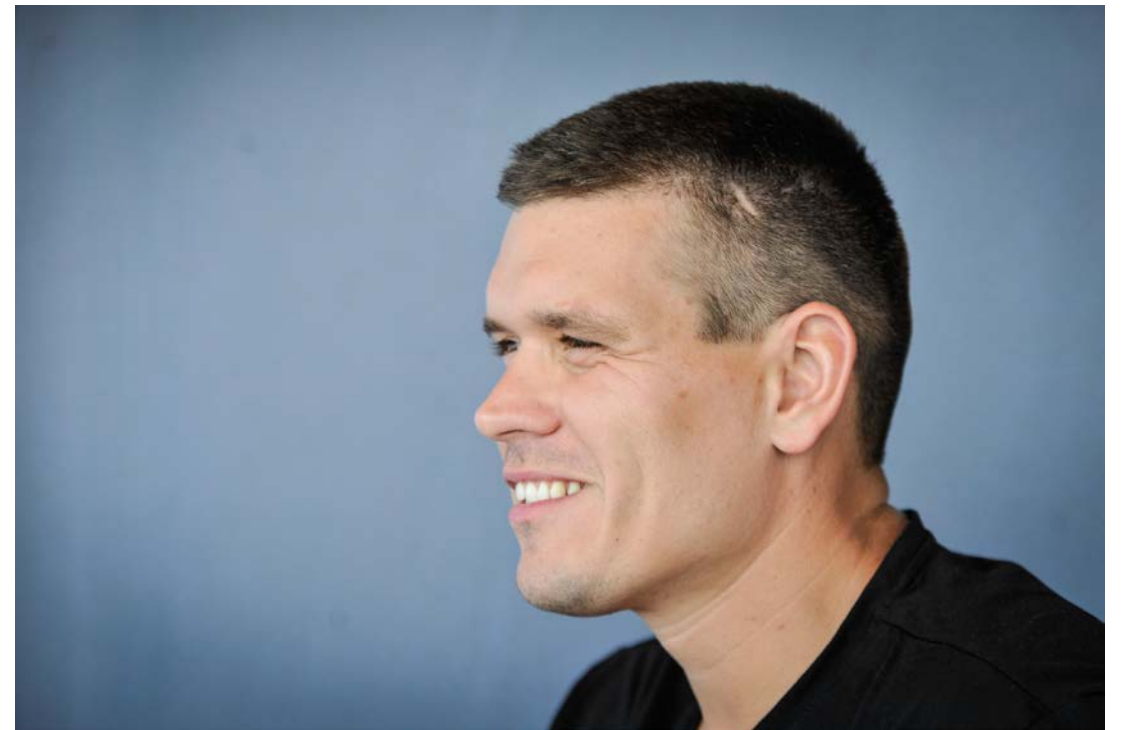


A MAGYAR RENDSZER ADAPTÁCIÓ S LEHETŐSÉG EI KÜLFÖLDÖN

Gyakorlati tapasztalatok



PETROV ÁRPÁD
36 ÉVES
10 ÉV SUI
KÖRNYEZETMÉRNÖK
„ÚSZÓCSALÁD“



BEMUTATKOZÁ
S

OLDIDRÁSILAG
IDŐBEN?

TÖMEGSPORT –
TELJESÍTMÉNYSPORT
– ÉLSPORT
ELKÜLÖNÜLÉSE

A KÜLFÖLDI EDZŐI
MUNKAVÁLLALÁS
JELLEGE



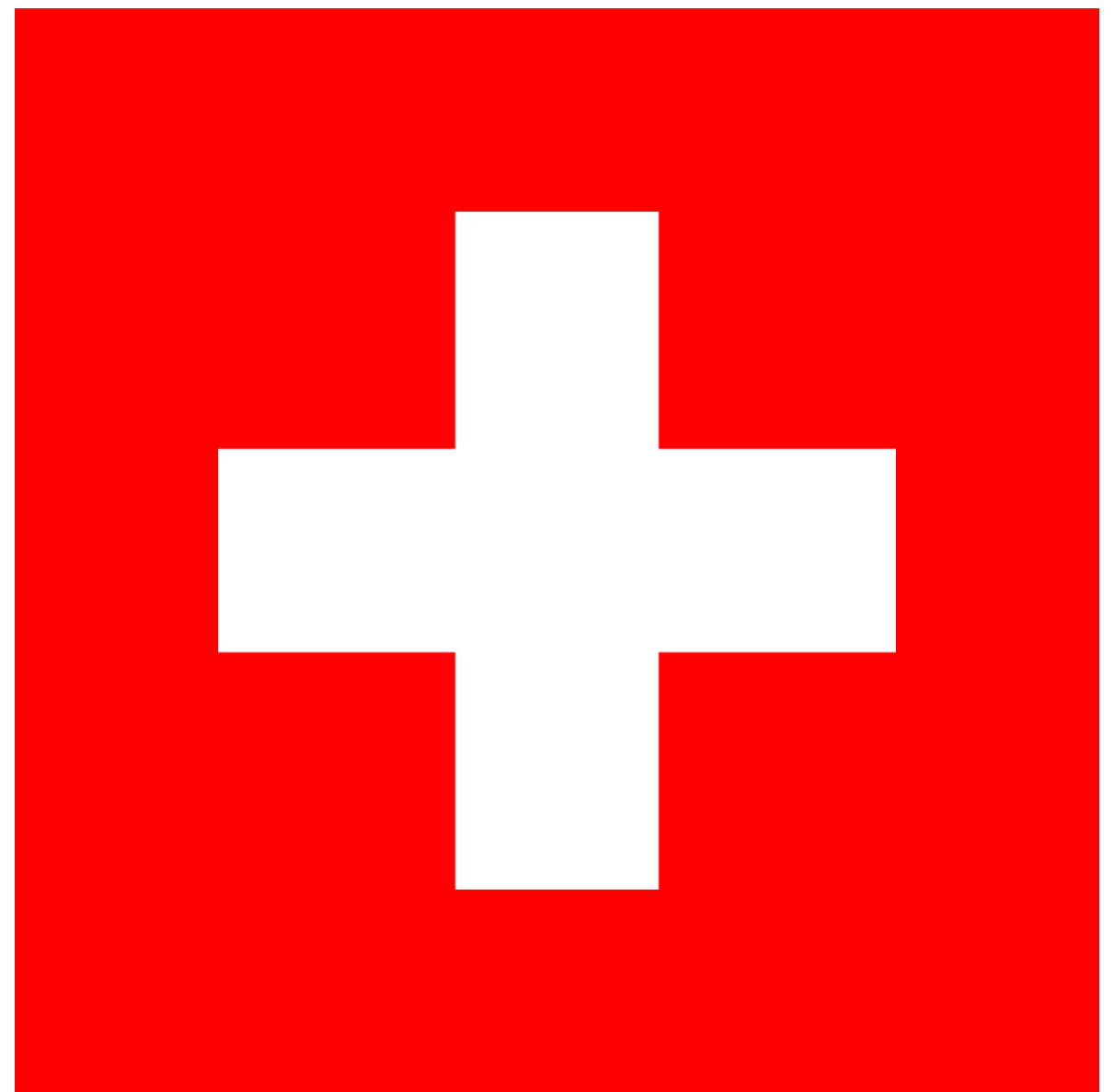
TÉMAVÁLASZTÁ S

A SVÁJCI ÚSZÓSPORT
BEMUTATÁSA

MAGYAR
EDZÉSMÓDSZEREK
ALKALMAZHATÓSÁGA
KÜLFÖLDI
(EGYESÜLETI)
KÖRNYEZETBEN

GYAKORLATI PÉLDA

KÉRDÉSEK ÉS
VÁLASZOK (Q+A)
+36707729155



AZ ELŐŐADÁS CÉLJAI

OLIMPIAI ÉREM:

ETIENNE DAGON 1984 200M
MELL 2:17,41 (BRONZ)

VB ÉRMEK (6):

DANO HALSALL 50 GYORS 1986
(EZÜST)

MARIE-THERESE ARMENTERO
50 GYORS 1986 (BRONZ)

FLAVIA RIGAMONTI 1500 GYORS
(3X EZÜST 2001, 2005, 2007)

JEREMY DESPLANCHES 200
VEGYES 2019 (EZÜST)



A SVÁJCI ÚSZÁS - TRADÍCIÓK

5'074 IGAZOLT ÚSZÓ

KB. 200 EGYESÜLET

KB. 70 EGYESÜLET VESZ
RÉSzt A SVÁJCI
BAJNOKSÁGOKON

KB. 100 PROFI EDZŐ (90+%-
BAN KÜLFÖLDI)

8DB 50M-ES FEDETT USZODA
NEMZETI SPORTCENTRUM:
TENERO

1-1 TEHETSÉGGONDOZÁS
(OLIMPIAI BIZOTTSÁG)



A SVÁJCI ÚSZÁS - JELEN

Méterszám / edzés Edzésszám / hét Időtartam / edzés

7-8 évesek	850m	1.5	40min
9-10 évesek	1400m	2.5	50min
11-12 évesek	3000m	4.5	75min
13-14 évesek	4000m	6	100min
15-16 évesek	5300m	7	110min
17+	6000m	8	110min

A SVÁJCI ÚSZÁS –
EDZÉS
SZÁMOKBAN

AZ ÚSZÁS 2., 3., 4....
PRIORITÁS

EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS

INTENZÍV KLUBÉLET
(KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS)

NEMZETKÖZI KÖRNYEZET

PRECIZITÁS, NÉMET
NYELVTERÜLET

RENGETEG „KIBIC”
(SZÖVETSÉG, KLUB,
ISKOLA)



A SVÁJCI ÚSZÁS - ALANYOK

0 TEKINTÉLYELVÜSEG

6+ EMBER/25M-ES

9 EDZÉS HETENTE MAX

GYENGE MONOTÓNIATŰRÉS

ALACSONY EDZÉS-, ÉS
MÉTERSZÁM

POLISPORTÍV HÁTTÉR
(NEUROPLASZTICITÁS++,
ROBBANÉKONYSÁG++,
FÁRADTSÁGTŰRÉS--)

NEMZETKÖZI EDZŐI GÁRDA



A SVÁJCI ÚSZÁS – EDZŐI SZEMMEL

LEADERSHIP

„FLOW“ MODELL

FTEM (LTAD)

SZITUATÍV RUGALMASSÁG

KONCEPCIÓK,
TELJESÍTMÉNYELEMZÉSEK

NÉMET/FRANCIA/OLASZ/ANGOL
NYELV

LEISTUNGSSPORTBULLETIN

FÖDERALIZMUS MINDEN
SZINTEN



A SVÁJCI ÚSZÁS – ESZKÖZÖK

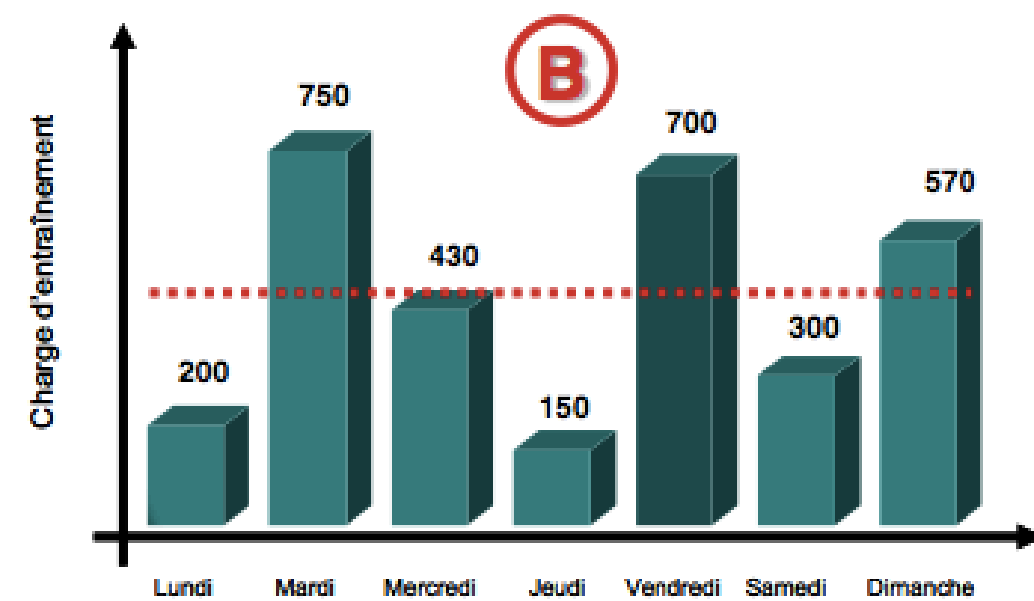
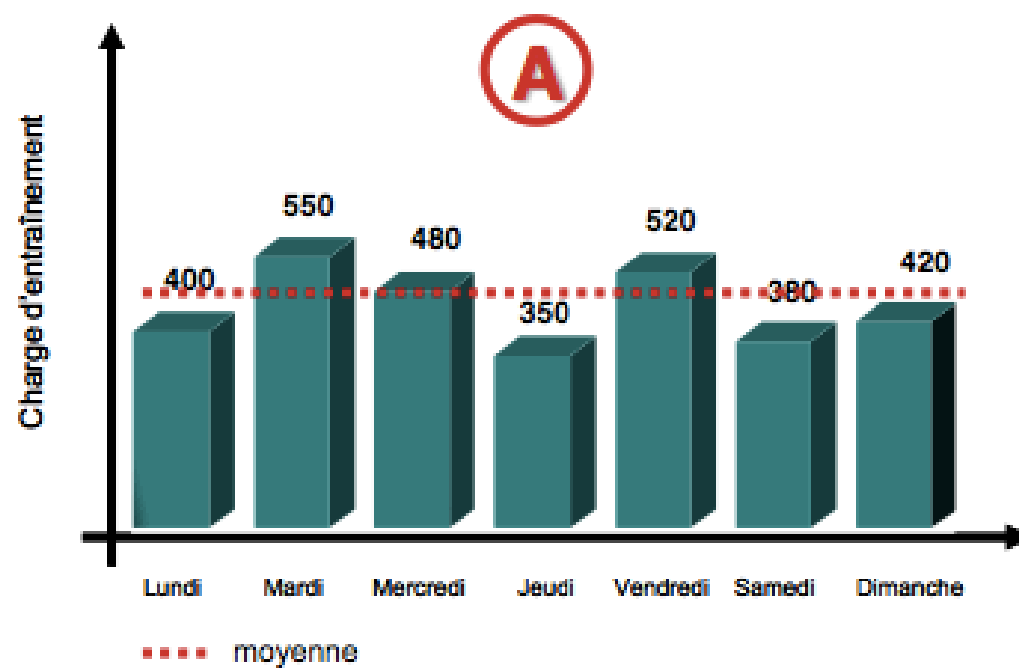
Makrozyklus 1					Makrozyklus 2					Makrozyklus 3				
T R A I N					Q U A L I F Y					P E R F O R M				
September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August			
1	1	1 GA Lyss	1	1 Neujahr	1	1	1 VM Final	1 1-May	1	1 tbd	1 Nationalfeier			
2	2	2	2 Anreise	2 Bercholdstag	2	2	2 Neuchatel	2	2	2	2			
3 PISTE	3	3 Anreise	3 Pre-Camp	3	3	3	3	3	3	3	3			
4	4	4 Open Dutch	4 Windsor	4	4 IMU	4 NWF Konf.	4	4	4	4	4			
5	5	5 CS Short Course	5	5	5 IMU	5	5	5	5	5	5			
6	6	6 Hoofddorp/NED	6 FINA	6	6	6	6	6	6	6	6			
7	7	7 Abreise	7 World	7	7	7	7	7	7	7	7			
8	8	8	8 Championshi	8	8	8	8	8	8	8	8			
9 LSS Tenero	9	9	9 Short Course	9 Beginn SA	9	9	9	9	9	9	9			
10 LSS Tenero	10	10	10 Windsor/CAN	10 Tenero	10	10	10	10	10	10	10			
11	11	11	11	11	11	11 HiPoint	11	11	11	11	11			
12	12	12	12 Abreise	12	12	12 HiPoint	12	12	12	12	12			
13	13	13	13	13 Anreise	13	13	13	13	13	13	13			
14	14	14	14	14 Kader-WE	14	14	14	14	14	14	14			
15	15	15	15	15 Tenero	15	15	15	15	15	15	15			
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			
17	17	17	17 Lausanne	17	17	17	17	17	17	17	17			
18	18	18 KB5M Savosa	18 Swim Cup	18	18	18	18	18	18	18	18			
19	19	19 KB5M Savosa	19	19	19	19	19	19	19	19	19			
20	20	20 KB5M Savosa	20	20 CIG	20	20	20	20 SM 5km Pool	20	20	20			
21	21 ISF Aachen/GER	21 Beginn	21	21 CIG	21	21	21	21	21	21	21			
22	22 ISF Aachen/GER	22 ZA Magglinge	22	22 CIG	22	22	22	22 SV & DV	22	22	22			
23 Anreise	23 ISF Aachen/GER	23	23	23	23	23 LBSM Genf	23	23	23	23	23			
24 Kader-WE	24 Abreise	24	24	24	24	24 LBSM Genf	24	24	24	24	24			
25 Tenero	25	25	25 Weihnacht	25	25	25 LBSM Genf	25	25	25	25	25			
26 TTT	26	26	26 Stephanstag	26	26	26 LBSM Genf	26	26	26	26	26			
27 TTT	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27			
28 TTT	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28			
29 TTT	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29			
30 TTT	30	30	30	30	30	30	30	30 tbd	30	30 Sommer-SM	30			
31 Beginn	31	31	31 Silvester	31	31	31	31	31	31	31 Abreise	31			

Wettkämpfe Kaderevents/TL Feiertage Reisetage Ausbildung

A SVÁJCI ÚSZÁS – GYAKORLAT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7.00 – 7.20 Land		7.00 – 7.20 Land	7.00 – 7.20 Land		
	7.30 – 9.45 Schwimmen (50 m) Uster		7.45 – 9.45 Schwimmen (50 m) Uster	7.30 – 9.45 Schwimmen (50 m) Uster	8.00 – 10.00 Schwimmen (50 m) Uster	FREI
16.30 – 17.15 Land	16.45 – 17.30 Land		16.45 – 17.30 Land	16.45 – 17.30 Land		
17.30 – 19.30 Schwimmen (25 m)	17.45 – 19.45 Schwimmen (50 m)	16.00 – 19.00 Schwimmen (25 m)	17.45 – 19.45 Schwimmen (50 m)	17.45 – 19.45 Schwimmen (25 m)	FREI	FREI
Uster	Wallisellen	Uster	Wallisellen	Uster		

A SVÁJCI ÚSZÁS – GYAKORLAT



Charge d'entraînement : 3100

Moyenne de la charge : 443

A
Ecart-type : 75

Monotonie : 5.90

B
Ecart-type : 239

Monotonie : 1.86

A SVÁJCI ÚSZÁS – GYAKORLAT

2. Mesozyklus: Anaerobe Leistungsfähigkeit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	BF 1200 Technik + MS/BF sprints VO₂MAX Endurance kick Quality Pull Level: 9-10 4.5 km		BR 1000 Technik + sprints VO₂MAX MS quality kick FS/MS endurance pull Level: 9-10 4.5 km	BK 1000 Technik + sprints 600 RP MS endurance kick FS/MS endurance pull Level: 5 6 km	MS 1. & MS 2. Technical Training Level: 4 4.5 km
BK / MS Technik + sprints Quality kick Endurance Pull 6-800 MS RP Level: 6 6 km	6-800 m FS/MS RP FS / IM 60% Level: 4-5 6.5 km	MS technik, + Sprints BF kick & UW technik, sprints! Level: 4-5 3 km	6-800 m FS/MS RP FS 60% Level: 4-5 7 km	FS Technik + sprints Quality kick 4-600 RP Aerob FS Level: 7 5.5 km	FREI

A SVÁJCI ÚSZÁS – GYAKORLAT

	2018	2019	2020	2021
Alter	16	17	18	19
Ausbildung /Fortbildung	United	United	United	United
Beruf	Schüler	Schüler	Schüler	Schüler
Fördergefässe	Sporthilfe / IBIY	Sporthilfe / Privat	Sporthilfe /Privat	Sporthilfe / Privat
Trainingsziele	200&400 FS, BF&IM	100&200&400 FS & IM	100&200&400 FS & 200 IM	100&200&400 FS & 200 IM
Meilensteine	JEM, YOG	WM – Teilnahme (Staffel)	OS Teilnahme (Staffel oder Einzel)	WM TOP 16
Geplante Wettkämpfe/ Grossanlässe	JEM / YOG	JEM / JWM/ WM	EM / JEM / OSTokyo	WM
Wettkampfziele	Final	JEM Medaille	OS Teilnahme, JEM Medaille	WM Top 16
Geplanter Trainingsaufwand	9x Wasser 3x Athletik	10x Wasser 3x Athletik	10x Wasser 3x Athletik	10x Wasser 3x Athletik & Höhentrainingslager
Finanzen	10 – 12.000 CHF	10 – 12.000 CHF	10 – 12.000 CHF	13 – 16.000 CHF
Trainingsumfeld	SCUW / Verband	SCUW / Verband	SCUW / Verband	SCUW / Verband /
Trainer/Coach/Manager	Pablo Kutscher / Claire / Dave Burkhardt / Arpi	Pablo Kutscher / Claire / Dave Burkhardt / Arpi	Pablo Kutscher / Claire / Dave Burkhardt / Arpi	Pablo Kutscher / Claire / Dave Burkhardt / Arpi
Optimierung von Leistungsfaktoren	Ausdauer, Technikunterschiede zwischen 100&200&400 FS	Ausdauer, Technikunterschiede zwischen 100&200&400 FS	Ausdauer, Technikunterschiede zwischen 100&200&400 FS	Ausdauer, Technikunterschiede zwischen 100&200&400 FS
Zu lösende Problemstellungen	Life Balance / Verletzungsprävention / Disziplin / BMS	Life Balance / Verletzungsprävention / Disziplin / BMS	Life Balance / Verletzungsprävention / Disziplin / BMS	Life Balance / Verletzungsprävention / Disziplin / BMS

A SVÁJCI ÚSZÁS – GYAKORLAT

VEGYES FELKÉSZÍTÉS, KÉSŐ SPECIALIZÁCIÓ

PILLANGÓÚSZÁS (50-NÉL HOSSZABB RÉSZTÁVOK NAGYON LIMITÁLVA)

NEGATIVE SPLIT

JAVULÓ (RAINBOW) SZETTEK

DUPLA TÁV (2X50+100, 2X100+200, 2X200+400)

TÖBBLETTÁV (3X100+300, 4X100+400...)

HIPOXIA

MAGAS MÉTERSZÁM – RÉSZBEN, DE NEM VEGYESEN

KÖVETKEZETESSÉG

**ADAPTÁCIÓ
LEHETŐSÉGEI**

KÖSZÖNÖM A
FIGYELEMET!