



AZ ÚSZÁS, MINT SPORT

- Életmentő szerep
- Csekély eszközigény
- Gyakorlatilag sérülésmentes
- Objektíven mérhető, “laboratóriumi körülmények”
- Legnézettebb sportág az Olimpiai játékokon
- Globális sport: valamennyi kontinens ad bajnokot

“

Aki nem tervez, a bukást tervezi meg.



Winston Churchill

VERSENYZŐ KIVÁLASZTÁSA

- Oktatás/nevelés 4-8 éves kor
- Oldalági beiskolázás/nevelés 8-12 éves kor
- Oldalági beiskolázás:
átigazolások (iskolaváltás,
költözés, egyéb)



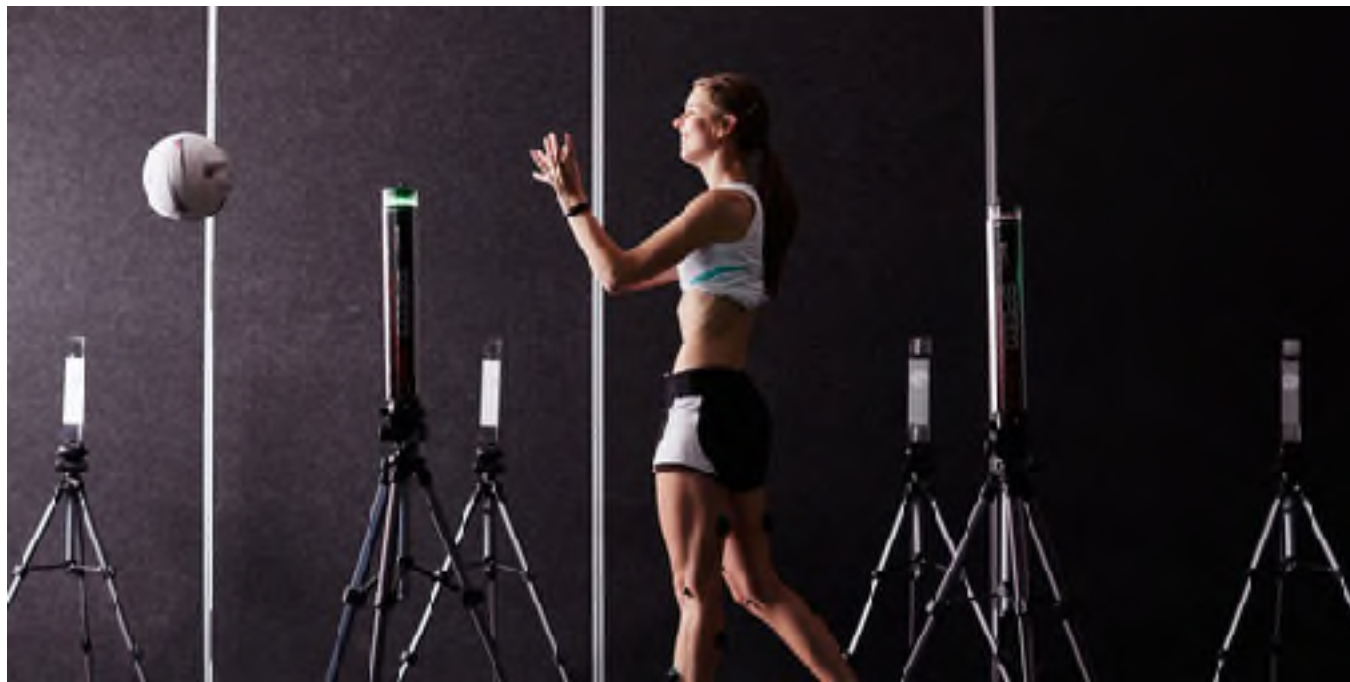


BÁR AZ CÉL UGYANAZ, AZ ALANY MINDEGYIK ESETBEN MÁS.
ELLENPRÓBA NINCS.



VERSENYZŐ FELMÉRÉSE

- Antropometria
- Spiroergometria
- Labor, képalkotók
- Pályatesztek
- Versenyelemzés
- Tapasztalat, személyes viszonyok



“

Ha valakivel alapvető dolgokban nem
tudsz egyetértésre jutni, ne kovácsolj
vele közös terveket.



-Konfuciusz



TERVEZÉSI FOLYAMATOK

- Teljesítményt érdeemben befolyásoló faktorok meghatározása
- Olimpiai ciklus tervezése
- Éves tervezés
- Makrociklus, heti, napi tervezés
- Végrehajtás, végrehajtás
- Ellenőrzés, értékelés módosítás
- Mentális felkészülés

TELJESÍTMÉNYT ÉRDEMBEN BEFOLYÁSOLÓ FAKTOROK MEGHATÁROZÁSA

- Mérhető és befolyásolható faktorkok
- Testösszetétel
- Sebesség
- Tempószám, frekvencia
- Intenzitás (Pulzus, Laktát)
- Volumen
- Szárazföldön: Ismétlésszám: volumen, Ellenállás: intenzitás
- Szárazföldi cardio: táv/idő:volumen - pulzus/sebesség:
intenzitás

.....

- VEZETŐEDZŐ, SZÖVETSÉGI VEZETŐ: GAZDASÁGI TERV

ÉVES TERV

- Hetek
- Ciklusszám
(MAKROCIKLUS.MEZOCIKLUS.MIKROCIKLUS)
- Dátum
- Esemény
- Helyszín
- Volumen (Km)
- Volumen intenzitás szerint: például A1-5 (URBANCHEK)
- Szárazföldi munka: például percek (edzés és regeneráció)

HETEK	CIKLUS	2018-2019. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERV - I. II. III. MAKROCIKLUS - TERVEZET																
							KM	A1	A2	A3	A4	A5	CARDIO	SAJÁT TEST	SÜLYZŐ	NYÚJTÁS / PREVENCIÓN	SZALNA / CRYO	
		Aug 13	Aug 19															
		Aug 20	Aug 26															
1	1.1.0.	Aug 27	SZEP 2				20	15	2	2	0.5	0.5	90	90	90	90	30	
2	1.1.0	SZEP 3	SZEP 9				25	20	1	3	0.5	0.5	90	90	90	90	30	
3	1.1.1.	SZEP 10	SZEP 16				30	25	1	3	0.5	0.5	120	120	120	90	30	
4	1.1.2.	SZEP 17	SZEP 23				35	30	1	1	2	1	150	120	120	90	30	
5	1.1.3.	SZEP 24	SZEP 30				40	30	2	3	3	2	180	120	120	90	30	
6	1.1.4.	OKT 1	OKT 7	BP WORLD CUP 25M	BUDAPEST		35	25	2	2	4	2	150	90	90	90	30	
7	1.1.5. K	OKT 8	OKT 14				30	25	2	2	0.5	0.5	120	60	60	90	30	
8	1.2.1.	OKT 15	OKT 21	TÁBOR	VÁSÁRHELY		45	30	8	4	2	1	150	90	120	90	30	
9	1.2.2.	OKT 22	OKT 28	TÁBOR	VÁSÁRHELY		50	40	6	2	1	1	180	90	150	90	30	
10	1.2.3.	OKT 29	Nov 4	TÁBOR	VÁSÁRHELY		55	45	4	3	2	1	120	90	90	90	30	
V	1.2.4.	Nov 5	Nov 11	RP. OB	SZHBATTA		25	20	1	1	2	1	60	60	60	90	30	
12	1.2.5. K	Nov 12	Nov 18				30	25	3	1	0.5	0.5	120	60	60	90	30	
13	1.3.1.	Nov 19	Nov 25	TÁBOR	TBD		45	35	4	3	2	1	120	120	120	90	30	
14	1.3.2.	Nov 26	Dec 2	TÁBOR	TBD		50	40	2	3	3	2	150	120	150	90	30	
15	1.3.3.	Dec 3	Dec 9	TÁBOR	TBD		55	40	5	5	3	2	90	90	90	90	30	
V	1.3.4.	Dec 10	Dec 16	RP VB.	HANGH2OU		20	15	2	1	0	2	60	60	60	90	30	
17	1.3.5.	Dec 17	Dec 23	GYŐR OPEN 19-22.	GYŐR		20	15	2	1	0	2	60	60	60	90	30	
		Dec 24	Dec 30				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	
	K	Dec 31	JAN 6				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	
1	2.1.1	JAN 7	JAN 13				30	25	2	1	1	1	90	90	120	90	30	
2	2.1.2	Jan 14	Jan 20				40	35	1	2	1	1	120	120	150	90	30	
3	2.1.3	Jan 21	Jan 27				55	50	1	1	1.5	1.5	150	120	180	90	30	
4	2.1.4	Jan 28	Feb 3				35	30	1	1	1	2	120	90	150	90	30	
5	2.2.1	Feb 4	Feb 10	TÁBOR	?		45	35	3	2	3	2	180	90	150	90	30	
6	2.2.2	Feb 11	Feb 17	TÁBOR	?		55	45	2	3	2	3	180	90	180	90	30	
7	2.2.3.	Feb 18	Feb 24	TÁBOR	?		60	45	5	5	3	2	180	90	210	90	30	
8	2.2.4.	Feb 25	Mar 3	GYŐR OPEN	GYŐR		40	30	5	0	2	3	90	90	90	90	30	
9	2.3.1.	Mar 4	Mar 10	TÁBOR	?		50	35	5	5	3	2	180	90	180	90	30	
10	2.3.2.	Mar 11	Mar 17	TÁBOR	?		45	35	2	3	2	3	180	90	180	90	30	
11	2.3.3.	Mar 18	Mar 24	TÁBOR	?		40	30	1	4	2	3	90	90	90	90	30	
V	2.3.4.	Mar 25	Mar 31	OB	BUDAPEST		30	20	2	3	1	4	60	60	60	90	30	
1	3.0.0.	Apr 1	Apr 7				25	20	3	1	0.5	0.5	90	90	90	90	30	
2	3.1.1.	Apr 8	Apr 14				40	30	5	3	1	1	120	120	90	90	30	
3	3.1.2.	Apr 15	Apr 21				45	35	4	3	2	1	120	150	90	90	30	
4	3.1.3	Apr 22	Apr 28				50	40	3	4	1	2	120	120	90	90	30	
5	3.1.4.	Apr 29	MAJ 5				30	25	2	1	1	1	90	90	90	90	30	
6	3.2.1.	MAJ 6	MAJ 12				45	35	5	3	1	1	120	150	90	90	30	
7	3.2.2.	MAJ 13	MAJ 19	TÁBOR			50	40	4	3	2	1	120	180	120	90	30	
8	3.2.3.	MAJ 20	MAJ 26	TÁBOR			55	40	5	4	3	3	120	150	120	90	30	
9	3.2.4.	MAJ 27	Jun 2	KVAL. VERSENY	?		30	25	1	2	1	2	60	60	60	90	30	
10	3.3.1.	Jun 3	Jun 9				35	30	3	1	0.5	0.5	120	120	120	90	30	
11	3.3.2	Jun 10	Jun 16				40	35	2	1	1	1	150	150	150	90	30	
V	3.3.3.	Jun 17	Jun 23	SERDÜLŐ OB 19-22			45	35	2	3	2	3	180	180	180	90	30	
V	3.3.4.	Jun 24	Jun 30	DELFIN OB 28-29			30	20	1	4	1	4	90	90	90	90	30	
V	3.4.1	Jul 1	Jul 7	IFI EB 3-7 KAZANY			25	20	1	1	1	2	90	90	90	90	30	
V	3.4.2	Jul 8	Jul 14	GÁPA OB 10-13			30	25	1	1	2	1	60	60	60	90	30	
V	3.4.3.	Jul 15	Jul 21	GYERMEK OB 17-20 VB 21-28			35	30	3	1	0.5	0.5	60	60	60	90	30	
V	3.4.4.	Jul 22	Jul 28	VB21-28 EYOF 24-28			35	30	3	1	0.5	0.5	60	60	60	90	30	

MAKROCIKLUSOK

	HETEK	CIKLUS	2018-2019. ÉVI FELKÉSZÜLÉSI TERV - I. II. III. MAKROCIKLUS - Tervezet																
							KM	A1	A2	A3	A4	A5	CARDIO	SAJÁT TEST	SÚLYZÓ	NYÚJTÁS / PREVENCIÓ	SZALNA / CRYO		
			Aug 13	Aug 19															
			Aug 20	Aug 26															
	1	1.1.0.	Aug 27	SZEP 2			20	15	2	2	0.5	0.5	90	90	90	90	30		
	2	1.1.0	SZEP 3	SZEP 9			25	20	1	3	0.5	0.5	90	90	90	90	30		
	3	1.1.1.	SZEP 10	SZEP 16			30	25	1	3	0.5	0.5	120	120	120	90	30		
	4	1.1.2.	SZEP 17	SZEP 23			35	30	1	1	2	1	150	120	120	90	30		
	5	1.1.3.	SZEP 24	SZEP 30			40	30	2	3	3	2	180	120	120	90	30		
	6	1.1.4.	OKT 1	OKT 7	BP WORLD CUP 25M	BUDAPEST	35	25	2	2	4	2	150	90	90	90	30		
	7	1.1.5. K	OKT 8	OKT 14			30	25	2	2	0.5	0.5	120	60	60	90	30		
	8	1.2.1.	OKT 15	OKT 21	TÁBOR	VÁSÁRHELY	45	30	8	4	2	1	150	90	120	90	30		
	9	1.2.2.	OKT 22	OKT 28	TÁBOR	VÁSÁRHELY	50	40	6	2	1	1	180	90	150	90	30		
	10	1.2.3.	OKT 29	Nov 4	TÁBOR	VÁSÁRHELY	55	45	4	3	2	1	120	90	90	90	30		
K	11	1.2.4.	Nov 5	Nov 11	RP. OB	SZHBATTA	25	20	1	1	2	1	60	60	60	90	30		
	12	1.2.5. K	Nov 12	Nov 18			30	25	3	1	0.5	0.5	120	60	60	90	30		
	13	1.3.1.	Nov 19	Nov 25	TÁBOR	TBD	45	35	4	3	2	1	120	120	120	90	30		
	14	1.3.2.	Nov 26	Dec 2	TÁBOR	TBD	50	40	2	3	3	2	150	120	150	90	30		
	15	1.3.3.	Dec 3	Dec 9	TÁBOR	TBD	55	40	5	5	3	2	90	90	90	90	30		
K	16	1.3.4.	Dec 10	Dec 16	RP VB.	HANGHOU	20	15	2	1	0	2	60	60	60	90	30		
	17	1.3.5.	Dec 17	Dec 23	GYŐR OPEN 19-22.	GYŐR	20	15	2	1	0	2	60	60	60	90	30		

HETI TERVEZÉS

.....

2018. SZEPT 17 - 23. - I. HÉT SPRINT

	KM	A1WHITE -23	AN3RED 25	AN5BLUE 30!	CARDIO	CROSSFIT	WEIGHTS	STRECH / PREVENTION	SAUNA / CRYO
2018. SZEPT 17 - 23. - I. HÉT SPRINT									
	25	20	3	2	180	120	240	90	30
	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP		
REGGEL			30' CARDIO			30' CARDIO	80 WEIGHTS (OPTIONAL ON SUNDAY)		
SZÁRAZ	30' CARDIO	80 WEIGHTS	40 CROSSFIT	80 WEIGHTS	30' CARDIO	1 A1	30' STRETCH		
ÚSZÁS	3 A1		3 A1		3 A1	1 A3			
	1 A3		1A3		1A3	0.5 A5			
						(RACE TEST)			
DU		30' CARDIO		30' CARDIO					
SZÁRAZ	40 CROSSFIT	2.5 A1	30' SAUNA	2.5 A1	40 CROSSFIT				
ÚSZÁS	2.5 A1	30' STRETCH		30' STRETCH	2.5 A1				
	0.75 A5				0.75 A5				

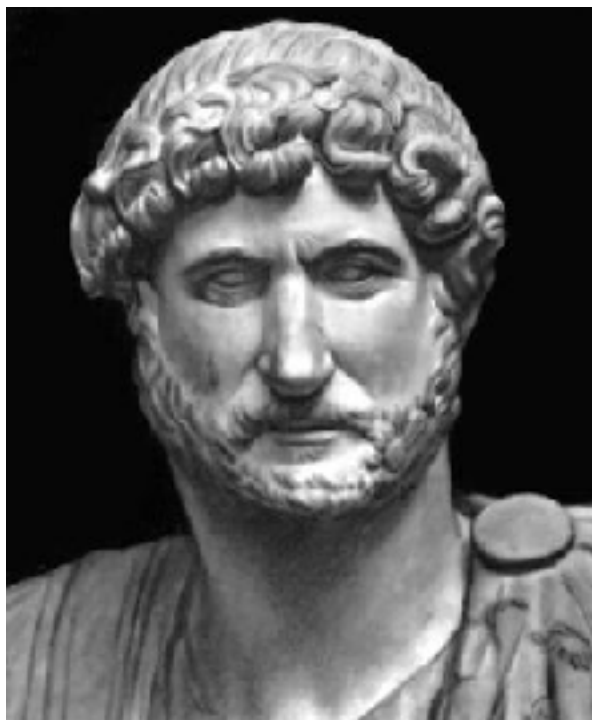
2018. SZEPT 24. HÉTFŐ DE		KÖZÉPTÁV
HÉTFŐ DE		
	30' CARDIO	45' CARDIO
	10X (4CHINUP-30"BICSKA-10 SQUAT - 10 BACK - 10 TOE TO FINGER 1' REST)	4X100 IM START R:1'
	3X200 STK (50 KICK-50 PULL -25SCULL-25KICK-50DRILL)	5X (2X50 FLY) R:30" + 1'
	5X (2X50 FLY) R:30" + 1'	20X100FR (10 NORMAL, 10 PADDLES) @1'20"
	10X100 LUNGBUSTER FINS+PADDLES R:1'	100 BK EASY
	400 STK DRILL	
HÉTFŐ DU	8X (30" ROPE + 30" BICSKA)	8X (2CHINUP + 10 BICSKA + 10 SQUAT + 10 DEADLIFT) R:30"
	(1 CHINUP-1BURPEE - 2CHINUP 2BURPEE - 3CHINUP 3 BURPEE - 4 CHINUP 4 BURPEE - 5CHINUP 5 BURPEE - 6 CHINUP 6 BURPEE - 7 CHINUP 7BURPEE - 8CHINUP 8 BURPEE - 9 CHINUP 9 BURPEE - 10 CHINUP 10 BURPEE)	5X200 IM (1.25 KICK-25 PULL, 2. 25 KICK-25 FULL, 3-4-5. FINS)
	3X200 STK (100KICK-100PULL) R:1'	8X400 FR (1-4! 4NORM,4PADDLES, 2ND HALF BETTER) @6'30"
	4X (4X25 (1.KICK MAX START, 2. 0AIR FR,, 3. UW KICK MAX START, 4.0 AIR FR) R:30" R: 1')	10x50 FLY START AIR 4 @1'15"
	3X (4X50 KICK 1-4! R:30") R:2'	8X100 FLY (25 1ARM - 25LEFT RIGHT FULL - 25 1ARM - 25 FULL)
	100 STK DRILL	
	10X25 STK FINISH FINS+PADDLES MAX R: 45"	
	100 STK DRILL	
	4X100 KICK 1-4!	
	100 STK DRILL	
	1X100 STK FINS+PADDLES MAX!	
	100 BK EASY	

NAPI TERVEZÉS

-
- Végrehajtás
 - Visszajelzés
 - Ellenőrzés
 - Módosítás

“

A rossz terv az, amin nem lehet
változtatni.



-Publius Syrus

ELLENŐRZÉS, KIÉRTÉKELÉS

- Versenyeredmények
- Tesztek
- Sebesség, tempószám, frekvencia, pulzus, laktát
- Szubjektív jelenségek

NAME	STK	3000 TIME	T-30 PACE	PACES (HR)	50	100	150	200	300	400	500
PVK	fr	28:22.0	:56.7	WHITE (24-26)	:26.5	:57.2	1:26.5	1:55.9	2:54.9	3:54.0	4:53.2
				PINK (25-26)	:25.6	:56.3	1:24.8	1:54.4	2:52.7	3:51.7	4:52.6
				RED (27-29)	:25.2	:54.4	1:22.2	1:50.2	2:46.2	3:42.4	4:38.6
				BLUE (28-29)	:24.3	:52.5	1:20.6	1:48.7	2:44.0	3:40.1	4:36.0
				PURPLE (30+)	:23.4	:50.7	1:17.7	1:44.8	2:38.2	3:32.2	4:28.1
NAME	STK	3000 TIME	T-30 PACE	PACES (HR)	50	100	150	200	300	400	500
MP	fr	28:45.0	:57.5	WHITE (24-26)	:26.9	:57.9	1:27.7	1:57.5	2:57.3	3:57.2	4:57.2
				PINK (25-26)	:25.9	:56.1	1:26.0	1:56.0	2:55.0	3:54.8	4:56.6
				RED (27-29)	:25.5	:55.1	1:23.3	1:51.7	2:48.4	3:45.4	4:42.3
				BLUE (28-29)	:24.6	:53.2	1:21.7	1:50.1	2:46.2	3:43.1	4:39.7
				PURPLE (30+)	:23.8	:51.4	1:18.8	1:46.2	2:40.4	3:35.1	4:31.7
NAME	STK	3000 TIME	T-30 PACE	PACES (HR)	50	100	150	200	300	400	500
CI	fr	28:50.0	:57.7	WHITE (24-26)	:26.9	:58.1	1:27.9	1:57.8	2:57.8	3:57.9	4:58.0
				PINK (25-26)	:26.0	:56.2	1:26.2	1:56.3	2:56.5	3:56.5	4:57.5
				RED (27-29)	:25.6	:55.3	1:23.6	1:52.0	2:48.9	3:46.1	4:43.1
				BLUE (28-29)	:24.7	:53.4	1:21.9	1:50.5	2:46.7	3:43.7	4:40.5
				PURPLE (30+)	:23.8	:51.5	1:19.8	1:46.6	2:40.8	3:35.7	4:32.5

MENTÁLIS FELKÉSZÜLÉS

- “Confidence comes from proven ability”



“

Az Isten itt állt a hátam mögött s én
megkerültem érte a világot.



-József Attila