

Medencéből a nyíltvízre – nyíltvízről a medencébe

avagy a nyíltvízi és a medencés úszás hasonlóságai és különbségei

Szeged, 2019. 11. 23.

Gellért Gábor

Magyar Úszó Szövetség

nyíltvízi úszás szakág szövetségi kapitány



Egy kis történelem

- - nagy elődök – Kovács Rita, Lázár Rita, Gercsák Csaba stb.
- - 2008 óta olimpiai szám a 10 km
- - 2012-ben került vissza a szövetségbe
- - Risztov Éva olimpiai győzelme indította el igazán a szakágat, Vajda Tamás elévülhetetlen érdemei
- - 2014 óta lett összefogva mint külön szakág, felkészülési tervvel, vezetéssel
- - közös edzőtáborok, felkészülési versenyek sokasága, VK és EK sorozatokon részvétel
- Magyarország belép nyíltvízi úszás vérkeringésébe világversenyek rendezésével



2013

Juniorok első váltó érme Törökországban,
még csak 6 versenyző, de már 4 pontszerző hely



Olasz Anna VB 5. hely 10 km-n és EK sorozat győzelem,
Nemzetek közötti pontversenyben 12. hely,
első EK Balatonfüreden

2014 Horvátország-Zágráb Junior EB,
Magyarország- Balatonfüred junior VB
Németország-Berlin felnőtt EB



Külön szakág Kiss László javaslatára,
a közös munka első éve,
külön vezetéssel, szakmai programmal.
Junioroknál az első VB arany Kiss Nikoletta,
csapatarany Kiss Attila és Orosz Ádámmal
Balatonfüreden

Felnőtteknél EB-n Risztov ezüst 10 km-n,
Olasz ezüst 25 km-n.

2015 Svájc-Tenero

Junioroknál EB ezüst Kiss Niki és csapat ezüst Rasovszkyval és Novoszáthtal. Itt már pontszerző, Raso, Huszti, Rohács, és a csapatversenyben 3. hely., itt Raso már medencében junior VB-n 5. hely 800-on, és 7. 1500-on



2015 Felnőtteknél Risztov újra kijut az olimpiára
Olasz ezüst 25 km-n,
nemzetek közötti versenyben 10. hely a VB-n
Első balatonfüredi világkupa

2016

Junioroknál Rasovszky junior EB és VB arany (olimpiára is kijutott 1500-on), Juhász Janka EB arany, csapat ezüst a VB-n és az EB-n is a VB-n és az EB-n is és váltó ezüstök VB-n és Eb-n is.

- Olimpia – Rio de Janeiro
- Először 3 magyar az olimpián 10 km-es nyíltvízi úszásban
- Risztov ez előző évi VB-n kvalifikál 12. hely
- Olasz kijut mert a 2015-ös VB-n előtte végző orosz versenyző doppingol, 13. hely
- Papp Márk a pótkvalifikációs világkupáról mint legjobb európai versenyző jut ki, 12. hely
- Olimpiára való kijutás szabályai





- Addigi legeredményesebb VB szereplés
- 7. hely az országok közötti csapatversenyben
- Raso első éves felnőttként 5. és 2x7.
- Összesen hétszer végeztünk pontszerző helyen

2017 hazai VB Balatonfüred





2018 felnőtt EB Glasgow-GBR

- Rasowszky letette névjegyét a felnőttek között, 2 aranyérem 5 és 25 km-en és 4 százados vereség az olimpiai bajnoktól 10 km-en.
- Botrányosra sikeredett junior EB – elmaradt versenyszámok, mindent várakozáson aluli rendezés
- Junior VB – nemzetek közötti pontversenyben második hely,



2018- Junior EB Málta és VB Eilat (ISR)

Botrányosra sikeredett junior EB – elmaradt versenyszámok, mindent várakozáson aluli rendezés

Junior VB – nemzetek közötti pontversenyben második hely atz USA mögött, 4 egyéni érem és váltó arany

2019 Felnőtt VB – Gwangzsu (KOR)

- Rasovszky VB aranya 5 km-en, első férfi aranyérem a nyíltvízi úszás újkori történetében, Székelyi bravúr 6. helyezése 5 km-en
- Raso 4. hely 10 km-en, olimpiai indulási jog
- Olasz, Rohács 2020-ban Fukuokában második körben kvalifikálhat
- Gyurta majdnem nyert.... 25 km-en
- Nemzetek közötti pontverseny 5. hely
- Olasz, Sömenek 25 km-en és a váltó is pontszerző





2019 Junior EB – Racice (CZE)

A juniorok mindent vittek, nemzetek közötti pontverseny és éremtábla 1. hely, 7 egyéni és 1 váltó érem, 11 pontszerző hely

NYÍLTVÍZI ÚSZÁS VERSENYSZÁMAI ÉS KOROSZTÁLYAI

- Juniorok
- 14-15 évesek 5 km
- 16-17 évesek 7,5 km
- 18-19 évesek 10 km
- 4x1250 m mix nyíltvízi gyorsváltó
- Felnőttek
- 5 km
- 10 km – olimpiai versenyszám
- 25 km
- 4x1250 m mix nyíltvízi gyorsváltó



Különbségek a nyíltvízi és a medencés úszás között

- MEDENCÉS ÚSZÓ VERSENYEK – LABORATÓRIUMI KÖRÜLMÉNYEK
- állandó víz hőfok – meg ne fázzanak
- 50 vagy 25 méteres medence – hogy el ne tévedjenek
- kötéssel elválasztott pályák – nehogy egymáshoz érjenek
- állandó (2-3 m közötti) vízmélység - ha félnének a mélyvíztől
- csík a medence alján - hogy tudják merre kell úszni

NYÍLTVÍZI ÚSZÓ VERSENYEK

- - 1 mérföldes, 2 vagy 2,5 km-es körök (olimpia, VB, EB) de a világkupákon akár 10 km-es egyenes is lehet – tereptárgyak a tájékozódáshoz
 - tenger, folyó, tó
- - sós vagy édesvíz
- - vizek szennyezetsége



Változó időjárási körülmények – eső, köd, szél,
extrém meleg vagy hideg



Amatőrök is úszhatnak a profikkal, ez világszerte
elterjedt pl. Kanada, Hon-kong



Levegővétel előre a tájékozódás miatt



speciális ruha, kenőcsök testre, szemüveg,
sapka ragasztás, rajtszámok



Frissítés



Lábvizezés, bolyozás



Célba érkezés





Tömegrajt – vízből vagy tereptárgyról

Test-test elleni közdelem, tömegverseny



- állandóan változó víz hőfok
 - 16-30 fok között lehet versenyt rendezni,
 - 20 fokos víz hőmérséklet alatt neoprén használata engedélyezett, 18 fok alatt kötelező) Pl. 2011
 - Shanghaj VB
- Gercsák Csaba 25 km bronz,
31 fokos vízben
- Glasgow EB egyedi eset 15 fok alatti víz



KIVÁLASZTÁS vagy KIVÁLASZTODÁS

- - nem mi választjuk ki, az első versenyen jön rá a versenyző hogy tud nyíltvízen úszni
- - félelem leküzdése a nyíltvíz miatt, alkalmazkodás a változó körülményekhez
- - kiválasztódás elősegítése, versenyzők menedzselése
- - 2012 óta medencés maratoni OB (10, 5, 3 és 1,5 km)
- - 2013 óta nyíltvízi OB (5, 7,5 és 10 km)
- - közös junior edzőtáborok ahol megtanítjuk a nyíltvízi úszás specialitásait (pályák begyakorlása, szituációs feladatok, test-test elleni küzdelmek kezelése)
- - sok eredményes medencés úszókra akik nem tudták a nyíltvízi úszást magukévá tenni – Hosszú, Kapás, Verrasztó,
- - akik juniorként váltóban eredményesek de egyéniben nem, miközben eredményes medencés úszók: Kalmár Ákos, Mihályvári Farkas Viktória,
- Medencés úszótechnika átvitele nyíltvízre a sebeség megtartásával

EDZÉS MÓDSZEREK

- - A magyar vegyes - gyorsalapú felkészülési rendszer kifejezett kedvező a nyíltvízi úszáshoz
- - legeredményesebb magyar nyíltvízi edzők is ezt alkalmazzák – Vajda Tamás, Szokolai László,
- - holland vagy amerikai módszer – csak gyorson úsznak
- - maratoni futás példájára napi 1 edzés versenyidőszakban -12-13 km/edzés, regenerálódás szükséges utána, 2x
- - versenytáv leúszása heti 1-2 alkalommal, tisztán gyorson különböző résztávokkal
- - edzés végén lévő sorozatok hangsúlyosak illetve a kezdés is a tömegrajtok miatt
- - javuló sorozatok pl. 4x(1x800/10'40, 2x300/3'45, 2x200/2'20, 2x100/1'10, 100 átvezetés) 1xteknőc, 1x kar, 1xsima, 1x tea)

Edzőtábori közös edzésterv – nyíltvízi feladatok

- **Nyíltvízi edzés a csapattal**
- **Délután 600 bem 100 gyors-100 vegyes**
- **6x600 gyors**
- 600m-es kijelölt pálya (vagy 4x strandkör)
- 2x párban lábvizen körönként csere
- 2x párban vonalban belső-külső pozíció körönként csere bolyánál pozícióharc
1x hárman lábvizen hendikeppel
leggyengébb trió kezd felcsatlakozás az erősebb csoportra
1x hárman vonalban középsőt összezárva bolyánál pozícióharc legerősebb trió kezd bolyák után pozíciócserék
- **10x150 szituációs sprint 3 szög pályán**
- 1. egyéni indulás külön időre 30mp különbség 2-3.1-1 lábvizen hátulról támadva szerepcsere 2x 4.-6.1-1-1 pozíciócserék 3x 7.hendikeppel leggyengébb kezd
- 8.bolyban fiúk lányok külön 9.bolyban fiú sor hátulról indul 10.bolyverseny együtt kezd **2000 gyors**
- 14 kör a 150m -es pályán körözéskor akadályozás majd lábvízre állás
(vagy 2x strandkör)
8000m

Medencés edzés II. makrociklus



hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
800m vegy 4x <u>4x50p2x100gyE</u> 50,1.40 1-2TEA 8x200hJ 3.00 4. 50 gyors 400 variT10 <u>10x100gykarE</u> 1.20 5öslev 1000gy 3as <u>10x100gykTe</u> 1.20 5öslevE 1000gy sajlev 300 MKD1/3 BT	800m vegy 6xJ <u>2x50 25 gy láb</u> 1.15-1.30 <u>4x200mkd BT</u> /1,2 /1,3 <u>4x500h</u> 10.sec 1,ko,2-3,BT,4 SIMA 4000gy 1-ell 2.3as 5-ös 4-es b/j/200 300delfin láb vari	800m vegy 3xJ <u>8x50ve400ve</u> 1.40 6.20 <u>4x100gy 400gy</u> 1.20 5.20 gy lev 1.5-ös 2.3-ös 3.2es j/b 400 vegy láb 2500gy LEV/500 2ELL,3,4,5,2ELL	800m vegy 3XE <u>2x50 100GY</u> <u>4X50 100GY</u> 50 1.40 2.TEA 4X <u>2X100x200hJ</u> 1.30 3.00 400 T10 <u>10x100gykarE</u> 1.20 5öslev 1000gy 3as <u>20x50gykTe</u> 50 5öslevE 1000gy SAJ 300 levezMKD1/3	800m vegy <u>16x25+25 gy lábJ</u> 1.30 <u>2X2X100x200mkd</u> 1,2 /1,3 <u>5x200,2x500h</u> 10mp 1,ko,2,ho 4000gy 1-ell 2.3as 5-ös 4-es b/j/200 300mkd	4000m gyors variáció

8700
8700

8700

8500

8500

délután

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
800m vegy 8x <u>2x50p100 gyE</u> 50 1.40 1-4TEA <u>5x300h J</u> 4.00 3. 100 gyors 400gy vari <u>10x100gykar</u> 1.20 5 lev 1000GY 2.40 saj lev <u>20X50gykarTEA</u> 6.40 3as 1000GY 4-es 300mkddelfi/3	800m vegy 5x <u>4x50x2x100gyE</u> 50 1.40 3TEA <u>1,2,3,4,500h E</u> 1.30 400gy vari 2x800gy/10.30 6x200gy3lev2.40 10x1004lev 1.20 8x50 gyTEA5 lev 50. 8x25gy7lev/1.00 300plábvari		800m vegy 10XE <u>50Px100 GY</u> 50 1.20 1-5TEA <u>2x100,200hgy/1.30</u> 3x100 300hgy/1.30 4x100 400 hgy1.30 400GY vari <u>20x50gy karTea</u> 45 5ös 1000gysima2e <u>3x(4x50 100gykar)</u> 3as 120 1000gysima2e 200mell levez	800m vegy <u>10x200gyTEA</u> 3.00 <u>4x400h</u> 5,30 400gy vari 3x400gy2lev/5.0 6x200gy3lev2.40 10x1004lev 1.20 8x50 gyTEA5 lev 50. 8x25gy7lev/1.00 300plábvar	

8300

8700

8700

8300

MEDENCÉS IDŐK FEJLŐDÉSE 2008-2012-2016-os olimpiák 1-3. helyezettjeinél

- 2008

- 1. Marten van den Weijden NED 15:52
- 2. David Davies GBR 14:46
- 3. Thomas Lurz GER 15:00

- 2012

- 1. Osamaa Mellouli TUN 14:37
- 2. Thomas Lurz GER 15:00
- 3. Richard Weiberger CAN 15:37

- 2016

- 1. Ferry Wertman NED 15:10
- 2. Spyridon Giannotis GRE 14:53
- 3. Marc-Antoine FRA 15:23

- NŐK

- 2008

- 1. Larissa Ilchenko RUS -----
- 2. Keri-Ann Payne GBR 16:44
- 3. Cassandra Patten GBR 16:29

- 1. Risztov Éva HUN 16:10
- 2. Haley Andersen USA 16:21
- 3. Martina Grimaldi ITA 16:27

- 1. Sharoon van Rowendaal NED 16:03
- 2. Rachele Bruni ITA 16:22
- 3. Poliana Okimoto BRA 16:35

- 2019 Világ bajnokság 10 km

- Férfiak

- 1. Florian Wellbrock GER 14:36
- 2. Oliver-Marc Antoine FRA 15:07
- 3. Rob Muffels GER 15:18

- NŐK

- 1. Xin Xin CHN -----
- 2. Haley Anderson USA 16:21
- 3. Bruni Rachele ITA 16:22

2013 – 2019 ÖSSZEGZÉS

- 20 klub 101 versenyző a világ versenyeken
- 37 érem junior EB-ről és VB-ről ebből 20 éremszerző versenyző medencés ifi EB-n is indult
- 8 felnőtt érem VB-ről EB-ről
- 2014 óta közös junior edzőtáborok, felnőttek is együtt az utóbbi 3 évben
- A medencés nemzetközi szintű eredmény nélkül már nincs nyíltvízi eredményesség?!

